

Эдгард Зайцев
Размышления Ду РА(ка): Жизнь вне поисков смысла



Аннотация

Эта книга для тех, кто хочет быть счастливым – жить, а не выживать. Психотерапевты не дают советов. Волшебной таблетки не существует. Эта книга – набор простых и понятных основ психотерапии: • Как рождается боль и что такое психотравма? • Как психотравмы прошлого влияют на Вашу сегодняшнюю жизнь? • Как прервать цепь негативных жизненных событий и почувствовать себя счастливым? Прочитав книгу, Вы, при желании, сможете стать психологом для себя самого и научиться самостоятельно излечиваться от душевной боли, избавляться от гнетущего настроения и негативных эмоций.

Эдгард Зайцев

Размышления Ду РА(ка): Жизнь вне поисков смысла

Эта книга посвящается двум любимым женщинам.

Моей любимой жене – Марине Геннадьевне Зайцевой – за то, что вовремя произнесла нужные слова и обогрела своим теплом, а светом и красотой озарила мою жизнь и мой путь.

Доктору психологии – Вере Леонтьевне Савеличевой – за то, что она своим светом озарила мне дорогу по этому пути, одарила знаниями, верой в себя и свои силы.

Каждый день с любовью думаю о вас.

ОБ АВТОРЕ

Давайте знакомиться! Я – Эдгард Зайцев, магистр психологии и педагогики. Ко мне люди приходят со своей болью. Приходят, по той простой причине, что я психотерапевт и просто человек, который может их выслушать с любовью и помочь.

Но что значит помочь? Психотерапевты не дают советов. Я лишь могу совместить:

научные знания в области психологи, психотерапии, человеческой энергии и законы Вселенной,

свой собственный опыт выхода из кризиса,

безусловную любовь к людям и исключительный интерес к своей профессии.

Добавим сюда чуточку божьего провидения и огромную часть Вашего желания стать счастливым человеком.

Этого всего вполне хватит, чтобы Вы, посредством общения со мной, стали психологом для самого себя и научились самостоятельно излечиваться от душевной боли, избавляться от гнетущего настроения и негативных эмоций. В конечном счете, терапия души направлена на то, чтобы каждый человек был счастлив.

Быть успешным на этом удивительном поприще мне позволяет моё **образование и профессиональный опыт:**

Психотерапевт, выпускник Федеральной медицинской академии при управлении делами Президента РФ;

Клинический психолог, психолог в области конфликтологии и семейной психологии, выпускник Федерального медико-биологического центра им.Бурназяна;

Ученик Веры Савеличевой, доктора психологии Европейской Академии Естественных Наук, основателя научной школы, интегративной ресурсной психологии;

Изучал новую немецкую медицину доктора Райка Хамера, основателя ННМ;

Посещал семинары Берта Хеллингера, психотерапевта, основателя терапевтического метода системных расстановок;

Магистр социальной педагогики;

Член Академии естественных наук в Ганновере;

Член гильдии психиатрии и тренинга;

Автор и ведущий тренинговых программ. В год провожу около 30 тренингов.

С 2014 года веду индивидуальные консультации. В год консультации проходят порядка 150 человек.

Кроме этого у меня, конечно, есть и свой личный опыт, который многих вдохновляет и заставляет поверить, что в мире возможно всё. Приведу простые факты из своей жизни:

Я был владельцем крупного предприятия, бизнес расширялся вплоть до 2009 года, когда из долларового миллионера я превратился в долларового должника.

Потеряв всё – деньги, работу, семью, друзей, я отправился искать ответы на вопросы «Почему?» и «Как быть счастливым?» сначала в области духовных практик, а потом – в психологии и психотерапии.

Трижды я был женат. И первые два раза отношения строились по единому негативному сценарию. Только осознание тех причин, которые кроются, прежде всего, во мне, позволили встретить мою прекрасную жену, которая родила мне чудесную дочь. Мы построили дом в центре города и живем в своё удовольствие. Я чувствую себя по-настоящему счастливым семьянином.

У меня трое детей и все находятся в разном возрасте – взрослый сын, подаривший со своей женой мне внука, своевольная, как все в подростковом возрасте, красавица дочь и малышка, которая недавно освоила говорение и сказала «Папа!».

Образование в области психотерапии, обучение и новый практический опыт полностью изменили моё восприятие себя, жизни, мира. И это дало свои результаты.

В течение 1 года я закрыл все свои финансовые долги и заново выстроил бизнес.

Я могу позволить себе быть успешным, работая по 2 часа в день.

Я провожу порядка 150 психотерапевтических консультаций в год.

В год около 30 психотерапевтических тренингов я провожу в разных городах России.

Часть 1. Зачем вообще куда-то идти?

Глава 1. Жизнь – это число

Давайте сейчас поиграем в занимательную математику?! Вам понадобятся листок бумаги, карандаш и калькулятор.

Для начала напишите на листочке сколько Вам лет.

Теперь умножьте это число на 365.

Именно сколько дней Вы прожили за свою жизнь, ведь в одном году 365 дней... Запишите это число на листок.

Теперь, если Вы мужчина, отнимите прожитые дни от 24455. Если Вы женщина – отнимите прожитые дни от 28105.

Запишите получившуюся сумму на листок. Вот сколько дней Вам осталось жить на этой планете.

Примерно. Конечно, это очень примерные данные. Статистически верные, но всё равно примерные. Согласно данным федеральной службы госстатистики средняя продолжительность жизни мужчин в России в 2017 году составила 67 лет, женщин – 77 лет. На 10 лет дольше...

Но всё равно – как ничтожно мала наша жизнь, даже если считать ее днями. Всего-то несколько тысяч...

Посмотрите на СВОЁ число. Отнимите то время, что Вы проспите. Если интересно, время, отведенное на сон, составляет около 120 дней в год, при учёте, что спите Вы по восемь часов в день. Сон – необходимый и, безусловно, приятный элемент нашей жизни. Для кого-то – предел мечтаний, для кого-то единственное время, когда можно расслабиться. Но сон – это не вся жизнь. Это всего лишь время, которое нужно нашему телу, чтобы вернуть себе силы.

Сон – это рубеж, который отделяет один прожитый день от другого. Вы проснулись и вчерашнего дня уже нет...

Еще минус один день от отмерянного Вам срока. Оторвали и выбросили лист календаря...

Ответьте честно:

проживая день за днем,

отщелкивая неделю за неделей,

живя в ожидании выходных,

с удовольствием просыпаясь в субботу утром,

– Вы задумываетесь о том, что жить Вам осталось на день или неделю меньше?

Нет. Никто не думает об этом. Каждый старается скользить по жизни так, чтобы не тяготиться мыслями о смерти. Только если она подходит слишком близко к Вам, Вы будто просыпаетесь и начинаете судорожно догонять жизнь – делать что хочется, исполнять безумные мечты, признаваться себе и другим людям в поразительных вещах. Как будто человек в состоянии начать жить только под угрозой смерти! Подумайте и ответьте: если Вам скажут, что сегодня Вы живёте последний день своей жизни, чем Вы наполните его?

А что мешает Вам *ТАК* прожить всю жизнь?

Видимо, мы устроены таким образом, что наше существование представляется чем-то вечным.... В таком случае, нет ничего удивительного в том, что Господь Бог, Природа, Вселенная, Высшие силы, – как угодно, говорят с нами всего на двух языках – языке тишины и языке боли.

Эта книга как раз начинается с такого разговора – как боль и физическая и душевная вывела меня, Эдгарда Зайцева из выживания в жизнь, в счастье, в радость, в успех и здоровье. Вся книга – это мой путь, тот хайвэй по которому может пройти каждый, чтобы перестать выживать и начать жить.

Получилось у меня – получится и у Вас.

Глава 2. По дороге боли

Все начиналось, в общем-то, хорошо – родился, учился, пошёл работать. Друзья, выпивка, женщины. Бизнес, деньги. Жена, сын. Вторая жена, дочь. И жизненный уклад – добиваться и бороться, поскольку профессионально занимался борьбой, а это, конечно, накладывает свой отпечаток на мировоззрение. Лихой и удалый! И всё удавалось, всё получалось!

Но эта жизнь была как одно большое соревнование. И я сам – натянутый, как профессиональный спортсмен на линии старта. Когда всю жизнь ты бежишь, бежишь, бежишь... Спроси меня тогда: с кем соревновался, к чему стремился, чего добивался, за что боролся, сказал бы просто: «*За хорошую жизнь!*». Мол, сейчас попотеем, поработаем, добьемся всех целей, а потом и жизнь начнётся!

Великая иллюзия!

И тот Эдгард Зайцев добился. В 42 года начался этот диалог с Богом, Вселенной, Космосом, Случаем, – называйте как Вам удобно. Важно, что это был разговор на языке боли.

Вся моя привычная и стремительная жизнь вдруг рухнула, и было ощущение, что я остался стоять на одной ноге на вертикальном столбе. Куда ни ступи – упадешь. Всё случилось накануне кризиса 2009 года, когда весь свой бизнес – большое крупное предприятие мы с партнёрами-друзьями решили встроить в другой бизнес.

Всё было просчитано по-умному, кредит в банке прошел первую процедуру согласования. Под этот кредит были взяты заемные средства у друзей, знакомых. Прибыль обещала быть колоссальной! НО! Наступил кризис. Грандиозному предприятию не суждено было открыться.

Согласованный вроде бы кредит не дали. Остался долг в \$ 5 000 000 000.

А теперь представьте, хоть на минуточку, что значит жить, когда твоё утро начинается со звонков кредиторов. День за днём. Увещательные, грозные, истеричные, обвинительные, просящие, осуждающие голоса людей, которым ты должен денег. Кругом и всем должен.

Суд. Приставы. Продажа всего имущества.

А звонки всё продолжают, потому что денег, вырученных с продажи собственности, не хватало на покрытие всех долгов. Но в голове по-прежнему крутилось: *«Я вам докажу! Я добьюсь! Я сам выберусь из всего этого! Я буду очень стараться!»*.

И больно, очень больно было в душе. Каждый день больно. Потому что не осталось вокруг ни друзей, ни семьи. Всё растворилось в этой душевной боли, все ушли или были отринуты.

А тело моё к тому времени вело свой болезненный разговор – цирроз печени. В 2009 году мне, молодому мужчине, была выдана первая инвалидная книжка с присвоением третьей группы инвалидности. Чуть позже ее хотели изменить на вторую, и я буквально умолял комиссию оставить рабочую группу, чтобы иметь хоть какую-то возможность продолжать работать... Потому что остаться нетрудоспособным, без работы – было очень и очень страшно.

Зачем я всё это рассказываю?

Чтобы Вы могли представить себе абсолютно безнадёжное состояние человека, который прожил большую часть отведённых ему дней. Прожил. Но не жил, по сути.

И на моём месте мог бы быть абсолютно любой. И тысячи людей своими *«стараниями»*, *«добиваниями»*, *«борьбой»* сегодня приводят себя к такой жизни:

Краху в карьере – когда ты теряешь работу и деньги;

Семейному краху – когда уходят любимые люди, и ты остаёшься один;

Социальному краху – когда теряешь привычный круг общения и начинаешь сторониться общества или оно тебя изгоняет;

Физическому краху – когда тебя буквально съедают психосоматические заболевания и врачи разводят руками, а ты готов на стену лезть от боли и страха смерти.

Есть и более фатальные решения, которые человек принимает сам – алкоголь, наркотики, психиатрические лечебницы, суициды.

И каждый, кто ощущает себя на грани, кто чувствует боль, считает, что *его боль – самая болезненная*. Его ситуация – самая неразрешимая. Его обстоятельства – самые особенные. И очень многие принимают решение НИЧЕГО с этим не делать. Просто существовать дальше – в боли, долгах, болезни, одиночестве. Или разрушать себя до конца.

Тот Эдгард Зайцев, который до 42 лет боролся за место под солнцем и, как спел Гребенщиков: *«Бился лбом в бетон, думал, всё изменится»* – не был психотерапевтом. Да, он всю жизнь добивался каких-то целей, которые ему казались очень важными, но когда случился кризис, и стало очень больно, он понял, что если идти по тому же пути, продолжать бороться, то результат будет тем же.

Но КУДА идти и КАК – он тогда не знал.

Направление указала одна прекрасная женщина:

– *Ты хочешь быть счастливым?* – спросила она.

Да, очень! – сказал тот Эдгард Зайцев, потому что ему, правда, было очень больно.

– *Будь!*

Такой был ответ – просто будь счастливым.

Я часто рассказываю эту историю. И один журналист спросил меня: *«Но что это значит? Это же не руководство к действию! В итоге ведь, совершенно непонятно что нужно делать и как стать счастливым?»*.

А какое руководство к действию Вы хотите получить? И к какому действию?

Вся эта книга посвящена ответу на вопрос: *«Как найти то, что ты никогда не терял – свою жизнь и своё счастье?»*.

В этой книге не будет никаких руководств, мол, делайте вот так и будет Вам счастье. Эта книга – путь глубокой трансформации самого себя. Это знания и описание психотерапевтических и иных практик, которые приведут Вас к осознанию, что *счастье – уже наступило. Оно есть в Вас*. Жизнь есть в Вас не как выживание, а как жизнь – наполненная чудесами и благодатью.

– Но, почему же тогда мир нам видится иным? Почему так больно? Почему так много страданий? – Спросите Вы.

Потому что это именно то, что Вы выпускаете в Мир и впускаете в свою жизнь.

Эта книга – набор простых и понятных основ психотерапии:

Как рождается боль и что такое психологическая травма?

Как психотравмы прошлого влияют на Вашу сегодняшнюю жизнь?

Как прервать цепь негативных жизненных событий и почувствовать себя счастливым?

Как самого себя приводить в состояние счастья и стать психологом самому себе.

Это концептуальные вопросы, которые будут подробно рассмотрены в книге. Именно эти знания помогут Вам:

Изменить отношение к себе и принять себя таким, каким Вы родились на свет;

Принять такими какие они есть людей вокруг – близких Вам и незнакомых. Перестать ссориться и ругаться с ними, обижаться и осуждать их;

Изменить отношение к миру и событиям, происходящим в нем. Научиться принимать неизбежные события или выстраивать события согласно своим желаниям.

Мой личный опыт – опыт человека, прошедшего всевозможные личностные кризисы, показывает, что все ответы на вопрос как Вам жить счастливо – у Вас в голове. А «достать» эти ответы, услышать их, осознать, Вам поможет мой опыт психотерапевта и клинического психолога.

Глава 3. По дороге знаний

Многие спрашивают – как это работает? Как возможно самому повлиять на свою жизнь и буквально вытащить себя, как барон Мюнхгаузен за волосы, из болота кризиса?

Все дело в прощении. Я начал себя прощать после того, как до меня дошел смысл фразы, сказанной прекрасной женщиной, которая потом стала моей женой: «*Хочешь быть счастливым, будь им*». Прощать себя. Наблюдать за собой. Слушать себя. Говорить с собой не как с умным человеком, а как с человеком разумным, у которого есть чувства и желания.

И в какой-то момент я понял, что именно гнев на самого себя привел меня к циррозу, к долгам, к разрушению отношений. Понял, что крах моего бизнеса – это как чирей в мозгу, который назрел и взорвался. Это обязательно должно было произойти! А мои долги, которые меня просто напугали, перешли в качество жизни «долго» и связали меня по рукам и ногам.

Но когда я сдался. Перестал бороться. Когда моя будущая жена одной фразой развернула меня и направила в другую сторону, я начал проживать свои дни как гьяны. Есть такое направление – *гьяна-йога*, что в переводе с санскрита означает «*путь знания*». И ключ к раскрытию себя – это проживание, пропускание через себя новой информации, осмысление ее.

Каждый день был посвящен наблюдению за собой – проживанию одного небольшого аспекта жизни. Сначала это были духовные практики. За два года я стал мастером рейки. Потом посещал разнообразные тренинги, дыхательные практики, стал магистром космознергетики.

В том числе энергетика меня излечила, я выбросил свою инвалидную книжку. Сегодня у меня совершенно здоровая печень, вес стал меньше на 45 килограмм. И хотя я понимал, что энергетика сама по себе – это не предел, я ничего не искал, просто шел по своему пути.

И звезды так расположились, что в Греции мы встретились с Верой Леонтьевной Савеличевой, и она потянула меня в психологию.

Это удивительный человек! Доктор психологии. Более 30 лет практики. У неё своя научная школа – интегративная ресурсная психология. И свой социально-психологический центр «Вера». Когда мы встретились с ней, ей уже было около 70 лет, и она способна была вплавь проплыть 2 километра. Она постоянно учится, постоянно в «горячем стуле» проживает новые методики, повышает свою профессиональную квалификацию бесконечно. Таких людей я и называю путниками.

Встретившись с ней, я стал ее учеником и остался в Москве на 4 года, практически непрерывно находясь в процессе изучения психологии, встреч с различными специалистами. Я приехал учиться и этому посвящал всё свое время. Каждые выходные дни я проводил на всевозможных тренингах, ходил на семинары, лекции, практики. Те, кто знал прошлого Эдгарда Зайцева, удивлялись. Потому что новый образ жизни никак не соотносился с тем человеком, который 42 года боролся и добивался целей.

Такая резкая смена курса не могла не вызвать сопротивления. Моя любимая мама сетовала и не понимала: *«Что ты делаешь? Зачем тебе эти тренинги? Зачем ты тратишь на них деньги?»*.

Но трансформации уже начались. И когда я вернулся домой, спросил маму: *«Тебе нравится какой я стал?»*, она ответила: *«Да, очень. Ты гораздо лучше...Я вижу результат»*. И все вопросы о нужности или ненужности обучения и вложения ресурсов и энергии в дальнейшее обучение отпали сами собой.

Самое удивительное для меня было то, что внутренние трансформации, внутренние изменения повлекли за собой внешние.

За год были отданы все финансовые обязательства. Пришло понимание того, почему ушли друзья. Так бывает, когда у каждого происходит свой внутренний рост и те ценности, которые ложатся в основу дружбы, теряют актуальность. У каждого появляются другие ценности. И основание рвется как бумажка... Это ни хорошо, ни плохо. Просто меняется мироощущение, мировосприятие и меняется всё.

Я проживал лекции Веры Леонтьевны Савеличевой как гьяны. Каждый день – одно маленькое знание о себе. И постоянно получал новые, скажем так, внешние знания. Вера Леонтьевна отправляла меня на семинары Берта Хеллингера и Жильбера Рено, мы ездили в Норвегию, практиковали в Польше.

Я получил знания в области конфликтологии и семейной психологии. Окончил Федеральный медико-биологический центр им. Бурназяна, стал клиническим психологом. Стал действительным членом Академии естественных наук в Ганновере, членом Гильдии психиатрии и тренинга.

Учился Новой Немецкой Медицине доктора Райка Хамера, основанной на том, что заболевания носят психосоматический характер. Я изучал из-за чего развиваются раковые заболевания. И у меня уже сейчас есть несколько клиентов, у которых опухоли кальцинировались, с гепатитами был интересный опыт работы.

Очень много открытий, осознаний и пробуждений произошло в Индии. Одни из значимых, мощных опытов, которые я получил – встреча здесь, на Дальнем Востоке с Юлией Кудрявцевой и Стасом Звадским, Галиной Корниловой, Татьяной Борисовой и дружба в Москве в центре «Вера» с Еленой Лапшиной. Их практика позволила мне понять как мягко, с любовью, работать с теми, кто приходит ко мне на консультации.

В 2017 году я окончил Федеральную медицинскую академию при управлении делами Президента РФ. И пошёл учиться снова. И защитил в 2018 году степень Магистра психологии и педагогики. Зачем?

Психолог должен быть разносторонним. Можно такую аналогию провести – когда я занимался спортом, то мы ходили с пловцами – плавать, с боксерами – боксировать, с футболистами – играть в футбол, с баскетболистами – в баскетбол. Потому что хороший спортсмен должен быть разносторонним. Так же и психолог. И у меня нет ощущения, что мои методы чем-то лучше. Одно дополняется другим.

Набор психотерапевтических практик и методов можно сравнить с чемоданчиком специалиста. К тебе приходит клиент, ты общаешься с ним, начинаешь понимать его, открываешь свой чемоданчик и *«достаёшь»* тот метод или практику, которая поможет именно этому человеку, снимет именно его боль. Так это работает – всё очень индивидуально.

Но есть одно правило, которое, на мой взгляд, делает психотерапевтическую практику честной. Все методы и практики специалист должен пропустить через себя – попробовать

сам, оценить их результативность, эффект, степень влияния. И это тоже путь – узнавать новое и проживать самому, прежде чем предлагать другим.

Да, это путь по непроторенной дороге. Вытаскивая маленькие крупинки знаний, я умащивал ими дорогу, выстилал асфальт. И теперь позади меня – широкий хайвей, по которому я предлагаю пройти каждому, кто посещает тренинги и консультации. А впереди целина непройденных дорог.

Вести обучение я начал в 2013 году. Когда путь знаний в моей жизни дал свои результаты – новую семью, любимую и любящую жену, подарившую мне ребенка, новый круг интереснейшего общения, новый дом, успешный бизнес, благотворительный фонд и качество жизни совершенно иное.

И есть уверенность – получилось у меня, получится и у Вас. В какой бы жизненной ситуации Вы не оказались сейчас, есть путь, который может вывести Вас в жизнь. Я называю его – Путь Дурака.

Часть 2. Путь дурака

Глава 4. Про идиотов и дураков

Очень часто на тренингах звучит два этих понятия и фраза: *«Моя цель из идиотов сделать дураков»*.

И речь не о психологических диагнозах, маркетинговых провокациях, построенных на привлечении внимания к себе с помощью оскорблений и попыток доминирования. Всё очень тривиально – как слышим, так и воспринимаем информацию.

Любой психолог скажет, что Ваше восприятие жизни зависит от того, какими словами и что именно Вы транслируете в мир. Это равносильно то ли русской, то ли китайской поговорке: *«Назови человека сто раз свиньей, и он захрюкает»*. Еще говорят: *«Как Вы лодку назовёте, так она и поплывёт»*.

Слову всегда приписывался какой-то магический смысл:

«Не говори «Гоп», пока не перепрыгнешь»;

«Не произноси всуе»;

«Накличешь беду» и т.д.

Это не случайно. Библейские строки: *«Вначале было слово»*, – как бы говорят нам о материализации мысли. То есть именно слово запускает какой-то процесс, что-то меняет. И *«слово»*, как *«логос»* – это священный звук, который имеет созидательную силу. Причём не только в мировоззрении православных верующих. В индуизме, например, *«слово»* как *«дхарма»* – невыразимо.

Действительно ли слова так много значат?

Давайте обратимся к первоисточкам и посмотрим на смыслы, которые несёт древнеславянская буква. До реформы языка, которая произошла в 1917 году, детей учили складывать образы, а не слова. Предложения рождались, как смысловая конструкция, где каждому слову-звуку отводилось особое место.

А всё потому, что каждая буква перворечи имеет своё значение и соединение букв – тоже. Привычные для нас русские слова, именно русские, а не заимствованные, несут в себе фундаментальные знания о мире. И каждое слово – это набор образов.

Разговаривая, общаясь между собой, мы не просто произносим звуки. Наш мозг, который на самом деле – очень старый, архетипный, который помнит всё-всё, что происходило с человечеством, воспринимает не звуки. Он воспринимает образы. И эти древнейшие образы являются ключом к пониманию всех смыслов мироздания.

Наши предки знали это. Знания передавались не с помощью материальных информационных носителей, а помощью языка, с помощью образов, которые всеми людьми воспринимались одинаково и безусловно.

Говорение был процессом тренировки образного мышления и основой мировосприятия. Человек не просто учился осознанно говорить и думать, он соединялся в своём говорении с

миллионами и тысячами предков, с их восприятием этого мира, с самой природой человечества. А что может быть более естественным и здоровым, чем жизнь через опыт многих поколений?! Это и здоровье ума, и здоровье тела, и универсальная мудрость, и уникальные знания.

Но мир не стоит на месте. И прогресс имеет свои недостатки. Один из которых – потеря смыслов, неизбежное умирание языка, его трансформация. Этот путь проходит не только русский язык и с точки зрения мироздания – это процесс закономерный, не надо его пугаться. Но важно знать тот смысл, которым наделено произносимое Вами слово. Так как основа речи остается все-таки неизменной. Это называется интегрировать свои слова со своим сознанием, то есть соединить их в одно целое.

Только представьте, что происходит, когда Вы произносите слова, значения которых не знаете или не понимаете? Своего рода когнитивный диссонанс, только на бессознательном уровне. Смысл, вложенный в слово, сталкивается с изначальным значением этого слова. То есть Вы говорите одно, а пространство и мозг другого человека воспринимает другое... Сломанные слова, подмена значений слов – это не просто искажение смысла, это нарушение самого образа мышления.

Мы еще поговорим об этом более подробно, а сейчас, давайте вернемся к теме главы – почему все-таки так важно превратиться в дурака?

Вспомните русские-народные сказки, в которых главный герой – Иванушка-дурачок. Как бы ни складывался сюжет сказки, у Иванушки всё получалось легко, как бы само собой. И Меч-Кладенец ему достаётся, и Сивка-Бурка, и Жар-Птица, и Василиса Премудрая, и полцарства в придачу. И сказка заканчивается пиром, да свадьбой, и фразой *«жили они долго и счастливо»*.

Наш национальный герой – Иван-дурак. В любой проблеме видит возможность, в любом деле – приключение. Почему наши предки выбрали своим героем именно дурака? Почему умные братья всегда злые, корыстные и в сказке остаются не у дел?

Обратимся к образу слова *«дурак»*, к той самой интеграции и попробуем восстановить смыслы и скорретировать восприятие слова. Согласно древлеславянской буквице *«ду»* – означает два и более, а *«ра»* – поток света, солнце, просветление, знания, мудрость.

Вот и получается, что *«дурак»*, буквально, – это человек, ходящий под солнцем, способный воспринимать мир не с одной точки зрения, а многомерно. Представьте себе, что обычные люди, не дураки, видят мир плоским, а дурак – объемным. Получается, что именно Дурак – просветлённый человек, знающий немного больше, чем все остальные, а значит, понимающий как жить счастливо.

Из сказок следует, что Дураку не ведомо как правильно, он поступает так, как велит ему сердце. Поэтому и верил русский народ, что на Руси вся сила в дураках. И поговорки придумал соответствующие:

Дуракам везёт;
Дурак думкой богатеет;
Дураками свет стоит;
Дураками свет красится;
Дурак и умного одурачит;
Дурак едет в карете, а умный идёт пешком;
Дураком на свете жить, ни о чем не тужить;
Дураку, что большому чину, – везде простор;
Дураку плюй в глаза, а он скажет – божья роса;

Если проследить историю сказки дальше, то уже после реформы языка истинное понятие слова стало утрачиваться, поговорки появились другие и слово приобрело ругательное значение. Подобно этому восприятие многие слов трансформировалось.

Но давайте порассуждаем, кто же такой идиот? В русских сказках, конечно, такого понятия нет. Но в буквальном значении *«иди от»*, означает *«идти от себя»*. Это человек,

который убегает от самого себя, сам себя не признаёт, не слышит, не чувствует. Живёт так, как велят другие, слушает *«как правильно»* и старается поступать так же.

И если дурак, опять же, согласно русским сказкам, просто *«жил и был»* и шёл по жизни ни о чём не печалась, то идиот расчетлив. Он ищет выгоду, как старшие братья Иванушки, оценивает обстоятельства, он в вечном поиске и ожидании.

Дурак – расслаблен. Идиот – напряжен. Дурак – всё воспринимает как подарок. Идиот – старается заполнить. Дурак – живёт. Идиот – выживает.

Глава 5. Про систему жизни и систему выживания

Оказывается, это разные вещи. Не только в отношении чувственных образов этих слов. Жизнь – это просто, как в сказке *«жил и был»*. Наши предки не сочиняли историй про тех, кто выживал, существовал. Сами эти слова говорят о каком-то трудном процессе, о преодолении чего-то, каких-то преград и препятствий.

А теперь посмотрите на свою жизнь и скажите есть ли в ней место борьбе? Протекаете Вы легко по жизни, не встречая сопротивления и не оказывая его, или боретесь, добиваетесь, стараетесь, пытаетесь?

В первом варианте – Вы живёте. Во втором выживаете.

– *Так складывается жизнь*, – скажете Вы, и, может быть, даже вспомните грустные глаза героини Лии Ахеджаковой, которая в фильме «Гараж» декламировала стих: *«У верблюда два горба, потому что жизнь – борьба»*.

Конечно! Для кого-то жизнь – борьба! Но это не жизнь так складывается. Это Вы так видите мир. Вы транслируете миру свою борьбу с ним и получаете борьбу взамен. А вот почему Вы боретесь, с чем и зачем – за этим и стоит понаблюдать. И это вопрос психологический.

Что приводит Вас в систему выживания?

И что препятствует Вашему выходу в систему жизни?

Почему Вы не можете просто *«сдаться на волю»* – тотально и просто *«жить и быть»*?

Что для Вас самих значит *«жить и быть»* – это как?

Это глобальные вопросы, но именно с них начинается путь дурака. Путь к счастью.

Систему жизни и то, как всё мироздание подчиняется этой системе очень просто объяснить, опять же, с помощью простых русских слов и тех образов, что они несут в себе.

Жить счастливо – это конечная цель любого путника. Только почему-то мы это счастье постоянно ищем... А это как раз то, чего ты никогда не терял.

Посмотрите на слово *«счастье»*. Что в нём скрыто? Что оно означает? Буквально – *«сейчас Я»*. То есть счастье – это момент здесь и сейчас. Это Ваше осознанное погружение в момент настоящего времени. Полное осознание себя в этом моменте. И это очень точное определение.

Вспомните те периоды, когда Вы остро ощущали себя счастливым. Если Вы прямо сейчас закроете глаза и погрузитесь в воспоминание о счастливом дне или часе, или минуте, Вы сможете воспроизвести в памяти каждую деталь. Ваш мозг запомнил Ваше счастье досконально – эти запахи, цвета, звуки, движения, обстановку, может быть, прикосновения. С помощью памяти мозг моментально вернёт Вас в ощущения, чувства, эмоции счастливого периода времени. Вы пребывали в *сейчасье*, полностью осознавая мир и себя в этом мире.

А теперь постарайтесь вспомнить вчерашнее утро. Будет ли Ваше воспоминание настолько же полным, подробным, чувственным?

Этот маленький эксперимент показывает, что большую часть времени человек погружен в какие-то другие сферы. Большую часть отведенного нам в жизни времени мы сосредотачиваем свой ум на чём угодно, но только не на моменте здесь и сейчас. И, конечно, в такой системе счастьем отведены только какие-то особенные периоды времени.

– *Нельзя же вечно ходить счастливым! Счастья много не бывает*, – сказала мне одна незнакомая дама, когда в канун Нового года я, столкнувшись с ней в магазине, пожелал ей *«многосчастья каждый день»*.

Уверен, что некоторые из Вас тоже с сомнением воспринимают эту новость – что можно быть счастливым каждый день, что уже сейчас можно жить в сейчасье.

Дело в том, что есть объективные и психологические причины, почему мысль о бесконечном счастье вызывает у большинства людей такое отторжение. Но об этом – позже и подробнее. Сейчас Вам важно понять на уровне слов и образов что же вызывает такое счастье, или какой он – путь к счастью?

Уже понятно, что в отличие от идиотов, которые бегут от себя, дураки – счастливы. Они видят мир многомерно, способны воспринимать все грани бытия, они живут чувствами и находятся около *«ра»*, около солнца, обожествленного начала.

Чтобы стать *«дураком»*, надо научиться жить *«сейчас»*, настоящим моментом. А для этого нужна *«вера»*, что буквально означает *«ведать ра»* – ведать мудрость, тепло солнца, божественного начала.

Как, например, умный человек поймет, что Христос воскрес? Умом разве это можно понять? Нет, можно только поверить. И веря в это, Вы начинаете верить миру и доверять ему, доверять тому, что с Вами происходит. Дурак – безусловно верит, он всё происходящее воспринимает как приключение, как возможность. Для него отсутствуют проблемы. Он живёт *«на авось»*.

Кстати, замечательное, слово – авось! На авосе построена русская мудрость: *«Авось выдюжим! Надеемся на авось!»*. Авоська – это, наверное, безусловная вера в Бога, в Господа, что со мной ничего не случится. Ты постоянно пребываешь в принятии жизни – в том моменте, в котором ты сейчас есть – без прошлого и без будущего. Это и есть олицетворение веры русского человека в хорошее. По той простой причине, что в авосе нет ни прошлого, ни будущего – только жизнь в настоящем моменте.

И яркий пример тому – авоська – сетка для продуктов. Помните, в советском прошлом существовала такая вещь в быту? Подумайте, какая широкая была ячея! И ведь не выпадало же из нее ничего!

Какое счастье жить в авосе, в вере! Поэтому, обретая *«веру»*, Вы приходите к *«радости»*, то есть *«ра дать»* – дарить мудрость и тепло солнца. Настоящая радость, как чувство – это не щенячий восторг, это не ликование. Это то состояние, когда вокруг Вас хорошо всем, потому что в этом состоянии Вы как кактус без колючек. И Вы дарите свою радость всему миру. Сам образ слова предполагает, что Вы взаимодействуете с миром и другими людьми. Ваша радость – это тот посыл, что Вы несёте миру.

Снова прислушайтесь к себе:

Как часто Вы пребываете в радости?

Способны ли Вы видеть мир сквозь это состояние?

Радует ли Вас абсолютно всё, происходящее вокруг?

Человек, который на эти вопросы ответит *«да!»*, *«всегда!»* – счастлив. И он способен испытывать *«благодарность»*.

Здесь интересный момент. Многие воспринимают благодарность, как что-то формальное, как слово, которое просто свидетельствует о вежливости или учтивости.

Но смысл слова *«благодарность»* направлен во вне – направлен на взаимодействие с другими людьми. Буквально оно означает *«дарить благо»*.

Дурак пребывает в благодарности к миру и другим людям. Но так же как радость – не просто чувствуя, а одаривая, делясь, разделяя с другими. Есть еще такое замечательное выражение *«лучиться от счастья»*. Счастливый дурак излучает радость и благодарность, дарит благо.

А что такое благо? Это не только выразить словесное поощрение, одобрение, свою признательность. Через благодарность Вы в прямом смысле продвигаете свою радость, свой свет дальше по миру.

Вы можете испытать это чувство.

На тренинге «Я хочу перемен!» участники в конце первого дня обучения получают такое задание – раздать 10 конфет незнакомым людям. Просто так. Без всякой причины. Это

упражнение даёт потрясающие результаты! И это мощная диагностика своих комплексов и жизненных психологических сценариев.

Справляется с упражнением не более 10% участников всей группы. Остальные *«придумывают причины»* не выполнять его. Их мозг тут же выдает набор препятствий – почему невозможно просто подойти к незнакомому человеку и угостить его конфеткой:

«Что они обо мне подумают? Мне стыдно!»;

«Они подумают, что я кого-то поминаю, что кто-то умер»;

«Вдруг им мама в детстве не разрешала брать конфеты у незнакомых!»

– это самые занимательные откорячки мозга.

Но чаще всего мозг участников просто блокирует память об этом задании. К утру они *«забывают»*, что задание было дано. Или меняют суть задания на более удобную, комфортную для себя форму. Например, говорят: *«Ой, а я думал, конфеты надо раздать здесь, угостить участников тренинга!»*. И они совершенно искренни! Их мозг сопротивляется действию, которое доставит им дискомфорт, потенциально вызовет неприятные чувства – неловкость, стыд.

Но те 10% участников, которые задание выполнили, описывают совершенно потрясающий набор чувств:

«Я подарила и будто крылья за спиной выросли!»;

«Откуда такое счастье? Я же просто подарила конфетку?! А у меня улыбка с тех пор не сходит с лица! Не могу перестать улыбаться!»;

«Да, хочется еще и еще дарить! Были бы еще конфеты – раздала бы все!»;

«Люди так радуются... Как дети... Я сначала смущалась, но после первой конфетки, меня понесло – я прям прыгала на улице от восторга!».

Простая конфетка – уже благо. Улыбка – благо. Неожиданный комплимент или пожелание – благо. Когда Вы искренне дарите миру, другим людям частичку своего настроения, Вы получаете ответ в виде ярких и позитивных эмоций.

И мир отвечает Вам тем же. Потому что только через свою благодарность Вы готовы получать благо – *«благополучие»*. Всё Ваше благополучие – это ответ мира на Вашу разделенную, раздаренную, излученную радость и благодарность.

Дурак. Вера. Радость. Благодарность. Благополучие. Счастье. Простые слова. И такая вот нехитрая мудрость наших предков. И это – формула счастья.

А какие слова относятся к системе выживания? Какие образы характеризуют ее?

Начиная следить за своими словами, многие мои знакомые, клиенты, вдруг понимают, что они вслух произносят совсем не то, что хотят получить. Например, какими словами Вы встречаете приятную новость или событие?

Одна моя клиентка рассказывала, что по каждому поводу она произносила: *«Ничего себе!»*, *«Ни фига себе!»*.

Согласно буквице *«фига»* – это *«пустой путь»*. Вдумайтесь в образный посыл этой фразы, – можно ли говорить о каком-то недостатке в ее жизни?

Если Вы знакомы со мной лично, то знаете, как я реагирую на любую новость: *«Вот это да!»*, *«Какое счастье!»*. Потому что любая новость, любое событие в жизни – это возможность, нужно только уметь посмотреть, что именно благого она даёт Вам.

Воспитанные люди по любому поводу говорят *«спасибо!»* и учат этому своих детей. А что означает это слово? *«Спасибо»* – это *«упаси Бог»*. Поэтому в ответ принято говорить *«не за что»*, в смысле, я ничего плохого не сделал, меня не от чего спасать.

Например, когда тебе желают *«Не болей!»*, учитывая, что частица *«НЕ»* – невыразима в пространстве, не воспринимается, разумно будет ответить именно *«спасибо»*, посылая контекст – упаси меня Бог от болезни. Поэтому каждому слову – своё значение и своё применение. Просто говорить нужно осознанно!

Ваши слова – это основа жизни. Часто повторяю, что слова – это молитвы Богу. Вы получаете то, что просите. Буквально. То, что произносите. *«Ни фига себе!»* – пустой путь,

дорогу в никуда и получите, ограничите свои возможности. *«Спасибо!»* – просите оградить от чего-то.

Подумайте, какими словами Вы можете описать то, как Вы живете сейчас?

Судя по тем людям, которые приходят на тренинги и консультации, добровольный выбор большинства, заключается вот в таких образах:

«Добиваться своей цели»;

«Стараться быть счастливее»;

«Пытаться понять, пытаться заработать, пытаться быть лучшей версией себя».

Хочется пошутить, что с пытками на Руси вообще всё было очень изощренно! Но если серьезно, если вдуматься в смысл глагольных форм, то получится совсем невеселая жизнь.

Окончание *«ться»* в буквице означает *«себя»*:

«пытаться» – это *«пытать себя»*,

«добиваться» – *«добивать себя»*,

«стараться» – *«стирать себя»*.

Может ли Вы старательно заниматься сексом и получать удовольствие при этом? Вы же стараетесь?! А как можно стараться, стирать свои основы и быть счастливым при этом?

На тренингах Вы буквально видите, что значит добиваться – вот Вы и Ваша голова, вот стена, о которую Вы бьётесь, а за стеной – цель, которую Вы добиваетесь. То есть Вы можете, конечно, ее, в прямом смысле, добиться, разбив свою голову... Но этого ли Вы желаете на самом деле? Или просто произносите слова не подумав, по привычке, как приучили, как мама с папой говорили?

Пытаться – просто кайфовая жизнь! Она выражается в суждениях: *«Я хочу пытать себя. Я пытаюсь заработать деньги – работаю, мучаюсь и кайфую»*. Вот это жизнь! И самое прикольное, что Вы сами себе её «намолили»!

Человек живёт так, как говорит. Есть ведь и более откровенные признания людей о своём образе жизни. Например, *«убиваться на работе»* – подразумевается, что Вы много работаете, но Вы же именно убиваете себя! Или выражение *«снасиловать над собой»*, то есть заставить себя что-то сделать. Вспомните, как Вы потом себя чувствуете? Как изнасилованная женщина?

Ключевой вопрос с точки зрения психологии звучит именно так: **«ЗАЧЕМ ВЫ ТАК С СОБОЙ ПОСТУПАЕТЕ?»**.

Ответ поразителен! С точки зрения Вашего мозга и Вашего сознания, для Вас будет гораздо более безопасным добивать, пытать, убивать себя, нежели НЕ делать этого... Парадокс? Да! Но это так.

Глава 6. От чего Вас защищает Вас мозг?

Знаете, с точки зрения классической психологии у человека остались только физиологические инстинкты. Например, инстинкта самосохранения не существует. По той простой причине, что есть самоубийцы (*а инстинкт по своему определению – непреодолим*).

То есть, человек может, например, разрешить себе умереть от голода и будет отказываться от еды. Наступит какой-то период, когда даже его тело будет отторгать пищу. Но останется физиологический инстинкт – слюноотделение. Организм, независимо от *«решения»* Вашей психики подготовит себя к приему пищи – смочит горло слюной.

Еще один пример – семяизвержение у мужчин и выделение слизи-смазки во влагалище у женщины. Эти процессы происходят независимо от сознательных решений. А вот инстинкт продолжения рода – это миф. И наличие материнского инстинкта, кстати, тоже!

Но есть в нас что-то такое, что равно по силе физиологическим инстинктам. Это автоматические реакции нашего мозга, которые возникают помимо воли человека. Условно мы тоже можем назвать их инстинктами. Их, как правило, объединяют в пятерку и называют **«5С»**:

Сжаться;

Сбежать;

**Срыгнуть;
Съесть;
Совокупиться.**

Откуда взялась эта пятерка?

Наш мозг – очень старый, его еще называют архетипным, то есть в головном мозге каждого современного человека содержится информация обо всех предыдущих поколениях. Вдумайтесь, что это значит – Ваш мозг помнит, что ощущал и чувствовал первый человек на Земле.

Как Вы думаете, какие это были ощущения и эмоции?

Человек выживал на физическом уровне – боролся с силами природы, догонял добычу, добивался лучших условий для жизни наряду с другими, более сильными или слабыми представителями этого мира. Агрессивность, кстати, врожденная черта, была залогом выживания. И мир тогда действительно был борьбой! И так длилось многие-многие поколения.

Ваш мозг помнит основы, положенные в эту борьбу. Тогда-то и сформировался физиологический инстинкт – реакции на раздражитель. Коснитесь рукой пламени огня – Вы автоматически, неконтролируемо руку одёрнете. Так поступал и древний человек.

Но вслед за этим ощущением – ожогом, следовало чувство. Какое? Конечно испуг! Получив физическую боль, испугавшись при этом, человек научался *«правильно вести себя»* в мире – не соваться туда, где смертельно опасно. Череда испугов – ответных реакций мозга и психики на опасность, сформировали устойчивые страхи.

Всего их три: страх смерти, страх одиночества, страх нелюбви.

Самый сильный, доминирующий страх – страх смерти породил два других, тесно связанных с ним. С точки зрения древнего человека, логическая цепочка раскручивается так:

Если меня не будут любить (*страх нелюбви*),

то меня выгонят из стаи, и я останусь один (*страх одиночества*).

Если я останусь один, я не смогу выжить в этом опасном мире и со мной произойдёт что-то совсем непонятое – меня не станет, я умру (*страх смерти*).

А сейчас вспоминайте себя – что происходит с Вашим телом, когда Вы чего-то сильно испугались? На Вас наставили дуло пистолета? Вы почувствуете как всё сжимается внутри, Вы и сами инстинктивно присядете и скрючитесь. Вы видите чужую смерть – всю ее отвратность – Вас стошнит. Психологи также доказали, что в момент смертельной опасности значительно усиливается сексуальное влечение. Маленький ребенок в попытке компенсировать недостаток любви семьи – своей *«стаей»*, будет больше кушать. Ну, и самая простая и понятная всем реакция на опасность – бегство. Это тоже одна из пяти безусловных реакций нашего *«старого»* мозга. Поэтому в любой страшной, опасной или непонятной ситуации, Вы будете поступать, согласно «5С».

С этими реакциями человек появляется на свет. Ещё в эмбриональном периоде развития человек ощущает страх. Находясь в утробе матери, в тепле, в комфорте, обеспеченный всем необходимым для беззаботной жизни, в том числе и физической защитой, маленький человек ощущает этот первобытный страх.

Старый, архетипный мозг, который формируется первым, также автоматически, как в далеком прошлом реагирует на испуг. Что это за испуг? Испуг матери. Физически, организм эмбриона связан с организмом носящей его матери. Гормоны, которые вырабатываются в ответ на эмоциональное состояние матери, влияют и на малыша.

Первый испуг в ответ на внешние *«раздражители»* – первые гормональные шаги маленького тела происходят во внутриутробном развитии. Крошечный человек проживает ощущения, через которые формируются чувства. В итоге человек уже рождается с набором страхов, которые не осознает.

И эти страхи, основанные на страхе смерти, порождают еще один страх – страх жизни. И он такой же сильный...и сопровождает человека с момента рождения. Получается, что вся глубина человеческих страданий корнями уходит в период ДО рождения.

Иными словами, с точки зрения нашего мозга, вся жизнь – это боль. И от этой боли наш мозг нас оберегает, не допуская повторения испуга, которые активизировали бы страхи. Порой, Вы и не понимаете, почему поступаете так, а не иначе. Порой принимаете решение, думая, что руководствуетесь желанием что-то получить. А на самом деле, Вашим истинным мотивом может быть попытка избежать боли.

В осознании истинных мотивов, понимании того, что тобой движет и кроется основа наблюдения за собой. Наблюдая, Вы как будто раскручиваете логическую цепочку причин, запустивших страх, в обратном порядке. От осознания страха, к тому моменту, когда Вы испугались.

Глава 7. Наблюдатель Вашего сознания

Осознание – интересная штука. С точки зрения психологии одним из фундаментальных вопросов, на который нет ответа, является вопрос: *«Что такое Сознание? Как понять это явление?»*. Концепций много, но одно несомненно – мы НЕ осознаём как именно работает мозг. Вроде бы человек, как осознаваемая себя личность – сам по себе, а мозг – сам по себе. Мозг отдаёт команды ещё до того, как человек осознаёт действие.

Чтобы это описать, многие психологи, приводят в пример театральную сцену. Всё, что происходит на сцене – череда спектаклей, это цепь разворачивающихся в жизни человека событий. Всё движется в соответствии с выбранным сценарием, а раздаёт роли и управляет действием – директор театра – Ваш мозг, Ваше Эго, Ваш личный древний человек, сконцентрировавший в себе все первобытные страхи.

А кто же сидит в зрительном зале? Ваше сознание. И теперь – внимание – начинается самое интересное!

В разные периоды времени Вы – это один и тот же человек? Ваше сознание всегда одинаково? НЕТ!

– *Я тебя не узнаю! Ты сам на себя не похож! Почему ты так себя вёл в тот момент?* – говорим мы, если видим странное, не похожее на обычное поведение своего друга.

Человек, который испугался, будет не похож сам на себя, в тот момент, когда он был счастлив и весел. И осознавать себя, окружающий мир человек в два этих момента будет по-разному. Почему?

Потому что Вы – это много-много Ваших маленьких «Я». Много-много личностей, запечатленных мозгом в определенные значимые моменты времени. Я называю их **Наблюдателями сознания**.

Почему появляется Наблюдатель? Что это за «значимые моменты», которые этих Наблюдателей формируют? По-простому говоря, Наблюдатель – это Ваша устойчивая реакция в ответ на сильные чувства, слепок из памяти об ощущениях, чувствах, эмоциях, которые вызвало значимое событие, и которое выглядит как голограмма – воспоминание.

Всегда привожу банальный, но понятный пример. Представим себе двух мальчиков. Одного из них покусала собака. К другому собака ластилась, смешила его... Что ощущал первый мальчик? Испуг – его укусили, боль. В этот момент в организме произошел выброс гормонов. В его головном мозге сформировалась соответствующая нейронная связь – стимул-реакция – собака-боль. В памяти запечатлелась картинка этой ситуации.

Как этот мальчик будет относиться к собакам, когда вырастет? Он будет их бояться. Потому что его в детстве собака достаточно сильно напугала. В момент столкновения с этим животным он будет ощущать те же чувства, что и при первом контакте с собакой. Будут выделяться те же гормоны. Вставать перед глазами голограмма – картинка той ситуации (если она не будет вытеснена в бессознательное). Будет та же реакция – сжаться или убежать, например.

Вот весь этот комплекс – это и есть Наблюдатель. Слепок сознания ребенка, испуганного собакой. В театре жизни этого мальчика он будет играть роль режиссера. И как режиссер этот Наблюдатель (*испуга перед собакой*) будет ставить свои спектакли. И в этих спектаклях

собаки всегда будут злыми, и всегда будут пугать маленьких мальчиков. Мальчик вырастет, но сценарий останется.

Мальчик испугался – в ответ на сильное чувство в его сознании сформировался один Наблюдатель. Единственный ли это испуг в жизни парня? Конечно, нет! Сильные чувства мы испытываем очень часто и в ответ на каждое формируется свой Наблюдатель. Получается, что человек, его сознание – это совокупность Наблюдателей – много-много маленьких «Я», которые *«отвечают»* за разные жизненные ситуации. И у каждого из этих Наблюдателей – свой сценарий.

А какой сценарий сформировался у второго мальчика, которого собака облизала и рассмешила? У него тоже были достаточно сильные чувства, но положительные. Гормоны выделялись совершенно другие. Нейронная связь в головном мозге – другая. И Наблюдатель – уже наблюдает не страх, а радость, доверие, безопасность. Поэтому и сценарий у него пропишется совершенно другой – собака-безопасно. И этот мальчик всю свою жизнь будет относиться к этим животным как к друзьям человека.

Человеческая жизнь – это театр. Мозг – директор этого театра, он делает всё, чтобы шоу продолжалось, человек выжил в этом опасном мире и не погиб. В театре разыгрываются самые разные сценарии, которые ставят режиссеры – Наблюдатели сознания. А в зрительном зале сидят другие Наблюдатели – Наблюдатели боли и страха и Наблюдатели положительных эмоций. От того, каких Наблюдателей в Вашем зрительном зале больше и зависит Ваше состояние – проживаете Вы боль или счастье.

Наблюдатель – ключевая фигура для психотерапии травмы. Потому что именно поиск Наблюдателя, поиск той ситуации, которая является отправной точкой психотравмы, позволяет эту травму снять. Научиться менять Наблюдателя можно самому, это я и называю стать психологом для самого себя.

Наблюдатели в Вашем мозге на нейронном уровне *«отмечают»* ситуации опасности. Как только Вы приближаетесь, например, к собаке, которая Вас укусила, Наблюдатель, как страж говорит: *«Стой, здесь опасно! Дальше ходу нет, я тебя не пущу!»*. Наблюдатель сознания – это Ваш сторож. Почувствуйте образ однокоренного ему слова – *«сторож»* – *«о сторожно»*. Так древний мозг защищает человека от боли и это – его главная задача.

Но мозг не анализирует ситуации – то, что опасно для маленького мальчика может быть безопасным для взрослого мужчины. Но комплекс реакций всё равно остаётся. И мы говорим: *«Ты чё боишься, как маленький!»*. А человеку просто больно внутри, у него перед глазами *«стоит»* Наблюдатель – и он чувствует то же, что чувствовал в момент своей травмы. И так происходит не только со страхами, все наши комплексы – это те реакции, которые вызывают Наблюдатели.

Глава 8. Наблюдатель создаёт наблюдаемое

Вы никогда не задумывались над тем, почему с Вами случается именно то, чего Вы больше всего боитесь?

Одна моя клиентка очень активно осуждала браки, в которые пара вступала после зачатия ребенка. Она их называла *«беременные браки»*. Надо ли говорить, что прожив 8 лет с мужчиной под одной крышей, она вышла замуж только будучи беременной? С ней случилось то, чего она бессознательно боялась и именно эту ситуацию она сама себе устроила.

Забавно было наблюдать за семейной парой, пришедшей на тренинг. Муж – русский парень, жена – армянка. Она сама со смехом призналась, что всё свое детство ей говорили: *«Вот выйдешь замуж за русского!»*, а она отвечала: *«Я никогда не выйду за русского! Никогда не выйду за русского!»*. То, что она отрицала, то и случилось. К тому же, здесь сроду роль сыграл контекст частицы «не», то есть она буквально притягивала, «молилась» на эту ситуацию. Но бессознательно была готова к тому, что разница в мировоззрении и мышлении приведут ее семью к психотерапевту.

Наблюдатель создаёт наблюдаемое. Помните сравнение человеческой психики с театром? Наблюдатель в этом театре – это режиссёр. Он может очень хитро закрутить Вашу пьесу, но она всё равно пойдёт по тому сценарию, который совпадает с «видением» Наблюдателя. Нашему мальчику из примера, приведенного в предыдущей главе, чаще будут попадаться агрессивные собаки или вполне обычные животные будут вести с ним себя недружелюбно... И однажды, рано или поздно, его трагедия повторится. Потому что он бессознательно или сознательно будет этого ОЖИДАТЬ. И его Наблюдатель будет «*ставить*» этот спектакль бесконечно долго.

Это кажется невероятным! Но мы действительно притягиваем те события, которые нам наиболее неприятны. И самое удивительное, что этот феномен – влияние наблюдающего на объект наблюдения доказан другой наукой – квантовой физикой.

Почему именно физикой? Здесь, как раз всё логично – все мы объекты материального мира, состоим из клеток, те, в свою очередь, из молекул, те из атомов, дальше – электроны, протоны и наименьшая частица – квант.

Ученые признаются, что до сих пор непонятно почему присутствие наблюдателя так сильно влияет на всю систему и что делать с таким вмешательством сознания в материальную реальность. Но ряд экспериментов доказывают это влияние.

Пожалуй, самый известный – это мыслительный эксперимент одного из отцов-основателей квантовой физики Эрвина Шредингера. Не вдаваясь в подробности, напомним суть эксперимента – в коробку были помещены живой кот, ампула с ядом и механизм, который с вероятностью 50% сработает и запустит действие яда. Иными словами, для внешнего наблюдателя кот пребывает сразу в двух состояниях – он жив и мёртв одновременно. Пока наблюдатель не откроет коробку, кот Шредингера всегда будет балансировать на границе между жизнью и смертью. И только наблюдатель определит его участь.

Еще один, совсем уж наглядный эксперимент – опыт с дифракцией электронов, поставленный в 1961 году другим физиком Клаусом Йенсоном. Суть эксперимента состояла в том, что устанавливался источник, который в сторону экрана-фотопластинки излучал поток электронов. На пути потока электронов стояла преграда – медная пластинка с двумя щелями. Электрон – это частица. Грубо говоря – шарики. Как должен выглядеть рисунок движения этих шариков? Как две засвеченные полосы напротив щелей пластинок. Но в действительности на экране вырисовывался гораздо более сложный узор из чередующихся между собой черных и белых полос... То есть при прохождении через щели электроны начинали вести себя как волны, которые взаимодействуя в пространстве, то ослабляли, то усиливали друг друга. И в результате на экране появлялась сложная «*волновая*» картинка.

Но самое интересное, что когда физики решили с помощью приборов зафиксировать такое «*странное*» поведение электрона, картинка резко менялась и электрон «*решил*» вести себя классически – как частица. И на экране вновь появлялся простой рисунок – две засвеченные полосы напротив щелей пластинок. Как будто при наблюдателе электроны не хотели демонстрировать свои волновые свойства и «*подстраивались*» под его ожидания – электрон частица и должен вести себя как частица.

Совсем как дети, которые притворяются спящими, стоит только взрослым заглянуть в их спальню. Правда? Ученые не могут объяснить почему присутствие наблюдателя оказывает решающее значение на исход ситуации. Но тем ни менее, они сделали вывод – никакое наблюдение за системой нельзя провести без физического воздействия на нее. Как только появляется Наблюдатель, система реагирует на него и меняет характер действия. И в нашем материальном мире это правило очень хорошо работает. Наблюдатель действительно создает наблюдаемое.

А с помощью чего мы притягиваем к себе события?

С помощью мыслей и слов. Ведь именно наше мировоззрение – взгляды на мир формируют представление о человеке как о личности. А взгляды на мир – это ничто иное,

как набор мыслей. Транслируем мы эти мысли словами. Вот и получается, что слова передают наше внутреннее состояние внешнему миру.

На одном тренинге женщина почти кричала:

– *На психологических тренингах все так хорошо говорят, а посмотришь, вокруг ничего не меняется. Эти там, в администрации, сидят все воры, обманщики, страну разворовывают! Они этих тренингов уже, наверное, штук сто прошли! И что, пусть дальше разворовывают? А мы про них и думать забудем?!*

Она негодовала! Дальше выходило, что все люди – злые, в лицо говорят лесть, а за глаза – гадости и всё из зависти; что врачам надо давать взятки; что с ТСЖ невозможно договориться, а *«как выйдешь во двор, так видишь вокруг одно говно»*.

Каждый из нас видит мир через своё собственное состояние. Есть такая поговорка:

один человек вышел в поле и сказал: *«Ах, какая красота-то какая! Всё поле в цветах!»*, другой посмотрел и возмутился: *«Все поле засрало! Не пройти, не проехать!»*.

Согласно картине мира его Наблюдателя, он при этом обязательно наступит в коровью лепешку! И жизнь у этих двух людей, наверняка, будет складываться совершенно с разным количеством радостных событий. Потому что в то время как один будет ловить прекрасные моменты и видеть их во всех проявлениях мира, а другой – всё равно недовольно бухтеть. Вечное недовольство – будет его жизненным контекстом.

Приведу еще один пример – однажды на тренинг пришел молодой парень, который страдал от повышенного давления. Врачи утверждали, что он здоров. Но реакции тела свидетельствовали об обратном. Он пришел на психотерапевтический тренинг, чтобы понять, что именно запускает в его теле такую реакцию. Рассказывая о себе, и своих желаниях он постоянно говорил *«проблема, проблема, проблема»*. Мы провели небольшой эксперимент – я попросил его встать и вспомнить о какой-нибудь *«проблеме»*, которая сейчас для него актуальна и при этом, повторять вслух это слово:

– *Проблема, проблема, проблема, проблема...* Через какое-то время у него покраснело лицо и ему, действительно, стало, нехорошо.

Одно слово и его отношение к жизни сквозь призму *«проблем»*, приводило его тело к такой реакции – повышению артериального давления.

Англичане говорят, что любая проблема – это неправильное понятие приключение. Можно изменить контекст своей жизни и сама жизнь начнёт меняться.

Посмотрите, какими словами Вы живёте. Соберите свой собственный словарь слов-паразитов, которые приводят Вас к боли и страданиям. Замените их на те, которые вызывают положительные эмоции. И это станет Вашим первым шагом тому, что изменить контекст своей жизни.

Но что такое контекст? И есть ли у него законы?

Глава 9. Контекст бытия

Прежде чем материалист Карл Маркс заявил, что бытие определяет сознание, Иммануил Кант в своей революционной книге «Критика Чистого Разума» отвел сознанию центральную роль в человеческом мире. Знаменитый философ писал: *«Рассудок не черпает свои законы из природы, а предписывает ей»*. Иными словами, мозг НЕ подстраивается под мир. Всё происходит наоборот – умом мы сначала активно создаём модель мира, а затем познаём эту модель.

Это ещё раз возвращает нас к вопросу о том, что мысль – материальна, мыслями и словами мы создаём свою реальность. Индивидуальную, если хотите, для каждого человека. Каждая личность находится в центре своей Вселенной. И то, как человек ощущает себя в мире, какими принципами насыщена его жизнь, как он воспринимает этот мир – всё это будет являться контекстом его бытия.

Часто привожу пример из прошлой жизни Эдгарда Зайцева – я наградил себя такими финансовыми долгами, что мысль *«отдать долги»* заполнила собой всё. И я стал жить в контексте слова *«долг»*. А что такое долг? Это долго. И я свою жизнь перевёл в качество это

слова — долго отдавать. И отдавал. Пока не поменял контекст жизни. Вместо «долга» появились «финансовые обязательства». И это финансовые обязательства были очень быстро сняты.

Почему так происходит? Многие сегодня говорят и пишут о том, что есть такой вселенский закон — единый контекст для всей планеты Земля, для всех людей. Это контекст «*дальше, больше, по-другому*». Иными словами, всё, что ни происходит в нашей жизни, происходит всегда дальше, больше, по-другому. Имеешь долг, относишься к нему как к долгу, долгов со временем будет становиться больше, они будут меняться, но не прекратятся никогда.

Еще примеры. Девушка купила сапожки: «*О! У Машки лучше — хочу такие как у Машки. Или ещё лучше!*». Парень купил машину, мимо Васька на Лексусе промчался: «*Вау, хочу!*». Купили квартиру, сделали ремонт, пять минут насладились этим состоянием и снова хочется чего-то нового.

Жить идёт в этом контексте. Дальше. Больше. По-другому.

Что происходит, когда Вы живёте с алкоголиком и боретесь с его алкоголизмом? Вы погружаетесь в эту борьбу. А значит, она никогда не прекратится. Потому что Вы живёте в контексте борьбы. И борьбы в Вашей жизни будет становиться только больше. Если Вы отыщите причину, которая повлекла за собой пристрастие к алкоголю, найдется что-то еще, с чем Вы будете бороться. И так Вы будете бороться с самим собой, пока не сломаетесь, ведь самого себя победить в борьбе невозможно.

Как Ваши протесты против войны, насилия, наркотиков меняют ситуацию в мире? Наркоманов становится меньше? Да нет же! Их становится больше. Больше воин. Больше разрухи. Больше нищеты. Общественная пропаганда борьбы с этими явлениями настраивает человечество на контекст «*мы против*». И весь мир против. Но тем самым, только увеличивает процент того, против чего восстаёт.

Понимая это, Мать Тереза говорила: «*Я никогда не присоединюсь к движению против войны. Позовите меня, когда появится движение за Мир*».

Но ведь так легко сменить контекст хотя бы для самого себя. Быть НЕ против наркотиков, а ЗА здоровый образ жизни. НЕ против войны, а ЗА мир. Если Вы возьмёте за труд проанализировать контексты старых фильмов, снятых после Второй мировой войны, Вы обнаружите, что все они ЗА МИР без войны, ЗА мирное небо. Вместе с борьбой прекращается то, против чего Вы боретесь. Не зря говорят, что война — это игра, рассчитанная на двоих игроков.

Всегда можно отказаться от борьбы, сменить свой настрой, изменить контекст. Смена контекста «*болеющего*» на «*выздоровливающего*» в своё время привели к тому, что Эдгард Зайцев выбросил свою инвалидную книжку. Но достаточно ли этого — просто научить себя думать по-другому? Рассмотрим этот вопрос с точки зрения другой науки — науке о работе головного мозга.

Глава 10. Можно ли перезагрузить свой мозг?

Вы согласны с тем, что смена образа мышления или смена контекста влечёт за собой изменение в поведении?

Вы решили быть ЗА здоровый образ жизни, но просто решить — недостаточно. Нужно приложить усилия, выраженные конкретными действиями. Решили быть здоровым, автоматически подразумевает, что Вы изменили свои привычки.

Но почему это так сложно сделать? Психологи говорят, что привычка формируется в результате определенного числа повторений. В среднем, например, достаточно около месяца, заниматься спортом каждый день, чтобы это вошло в привычку. Но попробуйте это сделать! У Вас появится ощущение, что Вы боретесь с самим собой!

А кто с кем борется? Очень интересный вопрос!

Большинство из нас уверено, что мозг управляет человеком как компьютер, как капитан, управляет кораблем. Но кто кем управляет? Кто принимает решение?

Доказано, что на выполнение даже простейшего действия – поднять со стола ручку, например, – мы задействуем почти 100% нашего головного мозга. Но само по себе волевое решение – поднять ручку – разве зависит от мозга? И по аналогии, – когда мы принимаем решение месяц заниматься спортом, кто принимает это решение и кто сопротивляется ему?

Сопrotивляется всё тот же мозг, Эго. Привычная Вам жизнь, в нашем примере, жизнь без спорта, – это устоявшаяся модель Вашего поведения. И она «*записана*», как говорится «*на подкорку*» и хранится, как автоматическая. И все привычки – то есть способности в определенных обстоятельствах действовать одинаково, тоже «*записаны*».

И эта «*запись*», не что иное, как связка нейронов – нервных клеток, довольна прочна. Множество этих связей и рождает характер Вашей личности – привычки, эмоции, модели поведения. Вы – тот, кто Вы есть сейчас – это просто набор устойчивых нейронных связей.

Получается, что Ваша привычная жизнь – это жизнь во сне. Ваше зоркое сердце спит. Зато бодрствует мозг, заставляя Вас действовать по привычке, на автомате. В итоге, Вы перестаёте чувствовать жизнь. Мысленно Вы всегда или в прошлом – вспоминая, жалея о чем-то уже совершенном; или в будущем – боясь как бы что не случилось или надеясь, что случится так, как хочется. Это и есть система выживания, Вы никак не можете ворваться в жизнь, Вы все время несётесь где-то на её периферии, Вам некогда, Вы догоняете придуманные цели и стараетесь поступать правильно.

Почему? Потому что для мозга жизнь – это боль. И Ваши привычки – это череда Наблюдателей, которые играют с Вашей жизнью в свои сценарии. И Вам надо соответствовать правилам выживания, чтобы не было еще более чем сейчас. Загляните сейчас в себя, ведь именно страх каких-то ужасных последствий заставляет Вас жить в привычном русле. Даже если оно Вас не устраивает.

Бросить привычную работу и заняться любимым делом – страшно. Вдруг не получится и я не смогу прокормить семью.

Уйти от нелюбимого мужа – страшно. Детям нужен отец, да и вдруг я не найду себе другого мужа.

Сказать «*нет*», отказаться от того к чему тебя принуждают – страшно. Вдруг обидятся и потом меня же будет обвинять. Я лучше потерплю.

Вот это самое: «*Я лучше потерплю*» – очень хорошо показывает как защищается от любых внешних изменений образа жизни Ваш мозг. Иными словами «*Делайте со мной что хотите, только не надо ничего менять в моей жизни*».

Но мы договорились, что смена жизненного контекста повлечёт за собой фактические изменения в жизни. И прежде всего эти изменения произойдут в головном мозге человеке, на нейронном уровне.

Опять возвращаемся к теме наблюдения за собой. Что делают спортсмены, когда хотят поменять свою технику? Они наблюдают со стороны – смотрят записи своих тренировок и пройденных соревнований. Сравнивают, анализируют свои действия. То есть они не просто как-то наугад меняют технику, а наблюдают за собой и потом принимают решение что именно нужно изменить, чтобы стало лучше.

Тоже самое проделываете Вы со своей личностью.

Если Вы решили быть ЗА здоровый образ жизни, начать заниматься спортом каждый день, Вы начинаете прислушиваться к себе, искать наиболее комфортные условия тренировок, бессознательно придумываете себе награды за успех и т.д. Но Вы наблюдаете за собой. Вы будто просыпаетесь и сосредотачиваетесь на настоящем времени, на моменте СЕЙЧАС – сейчас же.

И так происходит каждый раз, когда Вы меняете контекст своей жизни, встаёте на путь изменений. Я называю это задуматься разумом. Тоже два удивительных слова ум и разум – это противоположные вещи. **Ум** – это деятельность мозга, это как раз тот стержень сопротивления, который есть, это Ваше Эго, Ваш мозг со всеми его архетипными страхами. А **разум** – это то, что возникает в результате осознанного наблюдения за собой, сравнения

собственных ощущений, чувств, понимания того, что породило те или иные эмоции. Разумный человек – чувствующий человек, это и есть дурак!

И основа превращения себя в человека разумного – это наблюдение за собой – залог всех перемен. Ваши мысли, эмоции, чувства, Ваши поведенческие реакции – наблюдайте, анализируйте.

Именно с пробуждения разума, с обращения на то, что я чувствую по тому или иному поводу, как эти чувства отзываются в теле, начались первые шаги. Задуматься о себе самом и своей жизни – не мозгом, а всем разумом и начать наблюдать – где больно, почему больно, что порождает эту боль.

В моих психологических тренингах есть упражнение, связанное с погружением в глубь себя и поиском своих наблюдателей, которые как стражи, хранят в себе отпечатки Ваших болевых ощущений.

Вы очень легко поймете за чем именно стоит понаблюдать и опыт какой ситуации проанализировать, когда честно признаетесь себе, что сейчас Вам больно. Язык боли – язык Бога, который указывает Вам на то, что стоит изменить в себе.

Когда Вы наблюдаете за собой – Вы уже не спите, Вы начинаете жить и чувствовать. Погружаясь в наблюдение, Вы вытаскиваете на поверхность сознания всё то, что было спрятано в бессознательном. И тем самым, Вы лучше узнаете самого себя, познаёте свои мотивы, понимаете, почему Вы действуете так, а не иначе.

И это – не какой-то метафизический процесс. Когда Вы наблюдаете за собой, активизируется лобная доля Вашего головного мозга. Получается, что мозг наблюдает за самим собой – он изучает те нейронные связи, которые характерны для Вашей личности. Вы как будто загружаете мозг новой работой. Ему уже некогда охранять Вас, ему некогда следить, чтобы Вы не попали в ситуации, связанные с памятью о первобытных страхах. Мозг наблюдает за собой. Он занят.

Основная практика на моих психологических тренингах проходит в виде медитации. И хотя трансовые состояния разной степени глубины и даже гипноз – это привычная норма для работы психотерапевта, некоторые люди удивляются – почему выбран именно этот инструмент.

Потому что медитация позволяет Вам оградить себя от внешнего мира, понаблюдать за самим собой в самых благоприятных условиях. В переводе с латыни слово *«медитация»* в разных контекстах используется как *«обдумывание»*, *«размышление»*, *«медленное созерцание»*, *«вырабатывание идей»*. В восточной философии под медитацией подразумевают процесс познания.

Медитируя, мы познаем себя, наблюдаем за собой. Именно поэтому этот инструмент так эффективен. Но в тренинге медитация не связана с ритуальными моментами, присущим духовным практикам – определенная поза, четки, фиксация на звуке или предмете – всего этого нет.

С помощью медитации мы ограждаем свой мозг от новой поступающей информации – свет, звук, запах, вкусовые и телесные ощущения перестают быть важными. Вы концентрируетесь только на своих чувствах и эмоциях – Ваша сенсорная активность снижается.

При этом не важно – есть ли у Вас опыт медитирования, погружение в себя происходит при полном сохранении сознания. Вы просто расслабляетесь, сидя на стуле и при этом всё осознаёте, слышите, можете говорить и выражать свои эмоции. Ключевым моментом является глубокое погружение в себя. Во время психотерапевтической медитации, Вы как будто спускаетесь по ступеням вниз – в свой подвал бессознательного. И Вам комфортно – потому что рядом есть другой человек – тренер, с которым безопасно и не страшно взглянуть в своё прошлое.

Почему важно погружаться в себя именно так? Потому что это – естественно. Вспомните, что Вы делаете, когда Вам надо сосредоточиться на чём-то и что-то обдумать? Вы ограждаете себя от влияния внешнего мира, ищите тихий уголок, где никто не будет Вам

мешать... Иными словами Вы медитируете. В тренинге этот процесс направляется тренером-психотерапевтом, но суть его остается прежней – самонаблюдение. Вы просматриваете свои негативные сценарии и травмирующий опыт прошлого.

В это время лобная доля Вашего головного мозга выявляет те нейронные связи, которые отвечают за этот опыт. И здесь начинает действовать обратное правило физиолога Дональда Хебба – связи нейронов распадаются, поскольку они больше не активируются вместе. Вы осознаете первопричины их образования и разрушаете эту связь.

Психологи говорят: *«Осознай причину, пропадет синдром»*. То же самое происходит в Вашем головном мозге – Вы в прямом смысле меняете себя, меняете свои нейронные сети. Старые привычки, комплексы, страхи – все это уходит вместе с теми связями, которые запускали эти психические реакции.

Вот почему когда Вы наблюдаете за собой и вытаскиваете на поверхность разума свой травмирующий опыт, мешающий Вам быть счастливым, распадаются нейронные связи мозга. Но по какому принципу образуются новые?

Здесь действует все тот же закон Хебба – нейронные связи, которые активизируются вместе, становятся прочными, а те, что не активизируются больше – распадаются. Когда мы желаем себе счастливого будущего и формируем свои желания, по идее, мы усиливаем соответствующие нейронные связи.

Для мозга не существует прошлого и будущего, мозг не отличает душевную боль от физической. Мозг всегда *«живёт»* в настоящем времени. Поэтому для мозга реально всё, что происходит с Вами прямо сейчас.

Осмысливая, осознавая своё счастье, радость, любовь – все Ваши светлые пожелания относительно Вашей новой жизни, Вы тем самым создаёте новые нейронные связи. Ваша лобная доля активна – она наблюдает за Вашей новой личностью, с ее новыми эмоциями и поведенческими реакциями.

Разрушив старый негативный опыт, Вы вместо него создаете внутреннюю модель своей новой жизни, личности и для мозга она уже реальна. Образуются новые связи, и Вы начинаете иначе думать, чувствовать.

Другие мысли – другие чувства – другая жизнь. К этому Вы стремитесь?

Пожалуй, в этом и заключается суть метода, благодаря которому каждый человек может стать психологом для самого себя. Но работает он только в комплексе. Бесконечно представляя себе свою счастливую жизнь и визуализируя желания, Вы НЕ приведёте себя к успеху. Чтобы в жизнь пришло что-то новое, надо сначала почистить старое и убрать то, что мешает этому новому проявиться.

Часть 3. Авгиевы конюшни Вашего бессознательного

Глава 11. Карта – не есть территория

Действительно, двинуться в сторону жизни, ворваться в жизнь мешают не только страхи нашего древнего мозга и устоявшиеся нейронные связи. Да, мы рождаемся с определенным индивидуальным набором *«черт характера»*. Да, есть врожденные *«черты личности»*. Да, есть темперамент.

Но человеческого детеныша – как в том анекдоте: *«После сборки надлежит тщательно обработать напильником»*. Всё наше детство – это череда притирок, стираний и утверждений личных границ, формирования травм, комплексов и жизненных позиций. В результате мы получаем три фактора риска:

Травмированные роли.

Травмированные чувства.

Психологические сценарии.

Отмечу сразу, что если травмированные роли и чувства есть всегда, то сценарии могут быть как положительные, направленные на успех, счастье, личное движение и развитие, так и негативные. Эрик Берн, известный психоаналитик, говорил, что люди делятся на

Неудачников и Победителей, и принадлежность к одному из типов определяется жизненным сценарием. Слово «победитель» вызывает во мне лично смешанные чувства – это тот человек, который кого-то или что-то победил, поэтому я носителей положительных и негативных сценариев называю просто живущими и выживающими. И да, меня, как психотерапевта и практика, больше интересуют негативные сценарии.

В конце концов, все эти три этих фактора – зона ответственности любого психотерапевта или психоаналитика. Именно с этими факторами работают и психологи. Потому что здесь кроется причина всех несчастий человека и здесь же – колоссальный ресурс для счастья. Чтобы несчастье превратить в счастье, надо понаблюдать за личностью с точки зрения этих факторов.

Как человек понимает, что он счастлив? Что в принципе есть у человека?

На тренингах самые смелые говорят: *«У меня есть душа! Я счастлив, когда моя душа поёт!»*.

Дальше обычно выстраивается такой диалог:

– *А если у тебя есть душа, покажи, где она?*

– *Вот тут*, – участник хлопает себя ладошкой по груди.

– *Ага. А сколько лет твоей душе? А сколько тебе лет?*

– *Ну-у-у, мне всего 22 года (42, 52 – любую цифру подставьте). Моя душа, наверное, старше...*

– *Прикольно! Так кто у кого есть?!*

– *!!!???!!!* – в ответ изумление и молчание.

– *А твоё тело у тебя есть?*

– *Ну, конечно, вот оно, руки, ноги, глаза, уши, попа...*

– *А это твоё тело? Или тело души? Или твоя душа и твоё тело – это и есть ты?*

Подобные диалоги здорово отрезвляют и возвращают нас к фундаментальному вопросу – что же такое сознание? Ответ искать бессмысленно. Но одно несомненно – у каждого человека есть всего три компонента:

Ощущения;

Чувства;

Эмоции.

Только это составляет картину мира человека. Это базис, на котором стоит всё – то, как мы видим мир, воспринимаем мир, относимся к миру и к себе, формируется, описывается, объясняется с точки зрения ощущений, чувств, эмоций. Индивидуальная комбинация этой троицы и составляет сознательную личность. Все Наблюдатели сознания – это совокупность ощущений, чувств, эмоций. Мысли – это сгусток эмоций. Индивидуальность человека тоже формируют три этих процесса.

Ощущения – психическое отражение внешнего мира. Раздражители воздействуют на органы чувств, в результате возникают нервные импульсы, которые по нервным путям поступают в головной мозг. Мозг обрабатывает полученные данные и так формируются ощущения.

Кожей мы чувствуем прикосновение одежды, давление на стул, когда сидим. Обоняние, слух, зрение, работа вкусовых рецепторов – все наши органы чувств работают на сбор информации о мире и о себе.

Но одинаково ли мы трактуем полученную информацию?

Для одного человека в помещении может быть жарко, другому в этот же самый миг будет прохладно. Одному вода покажется слишком горячей, другой сочтёт её нормальной температуры. Приятная и неприятная музыка, солёная и пресная пища. Тактильные, вкусовые, слуховые ощущения – не только их восприятие делают человека уникальным и индивидуальным.

Ощущения, через восприятие формируют **чувства**. Это телесное и эмоциональное переживание отношения человека к какому-то событию или ситуации. Говорят еще, что чувство – это жизнь тела. Это целый комплекс внутренних и внешних ощущений, которые

просто музыку превращает в приятную, желаемую музыку. Чувства – это наша энергия, это то, чем человек живёт. Чувства уникальны, неповторимы, непередаваемы... Но в них и есть жизнь.

Чувства вырабатывают **эмоции**. Часто эти понятия используют как синонимы, но строго говоря, это не так. Чувство – это скорее характеристика человека в целом, а эмоция – его переживание по конкретному поводу. Именно эмоция – передаёт Ваше сейчасье, наполняет собой момент здесь и сейчас. Эмоции кратковременны: *«Ты меня бесишь!»*. А чувства – более стабильны: *«Ты мне нравишься, (но сейчас ты меня бесишь!)»*. В этом примере слово «нравишься» – будет отражать чувство, а «бесишь» – эмоцию. Эмоции – как волна, набегает и отступает. И это – лакмусовая бумажка отношения человека к жизни.

Мы все такие разные именно благодаря тому, что наш мозг очень индивидуально интерпретирует информацию. И это очень важно понять. Потому что ответ на вопрос, который я задал в самом начале главы, кроется именно здесь.

Как человек понимает, что он счастлив?

Есть поговорка: *«Что русскому хорошо, то немцу – смерть!»*. Мы по-разному ощущаем счастье и несчастье. Более того, мы по-разному интерпретируем одни и те же события.

На тренинге задаю вопрос: *«Вы видите мужчину в черном костюме, белой рубашке с цветами – куда он направляется?»*.

– На свадьбу!

– На похороны!

– На день рождения!

– На свидание!

– А может быть он просто идёт к женщине, чтобы заняться с ней сексом?

Ответы летят со всех сторон и всё более изощренные. И когда участники тренинга уже меня спрашивают: *«Так куда же он направляется?»*, я отвечаю: *«Я не знаю, я же не он»*.

Мы очень часто судим о другом человеке исходя из своего восприятия ситуации. И здесь подходит другая поговорка: *«По себе людей не судят!»*. Это так, но в жизни происходит с точностью до наоборот. Мозг человека – как картограф, исходя из своих, субъективных данных, даёт оценку человеку или ситуации. Всё, к чему ментально прикасается Ваш мозг, он превращает в Вашу индивидуальную карту мира.

Но карта – это не есть территория. Иными словами – Ваше видение ситуации не является самой ситуацией. Это только Ваше видение. Ваше восприятие. Ваша оценка. Это Ваши догадки по поводу того куда отправился мужчина в черном костюме. А Ваши догадки строятся исходя из того какой глубины Ваши личные страхи, какие комплексы в Вас заложены, какие Наблюдатели сформировались.

Удивительно, но мы абсолютно без учета этих факторов награждаем других людей ярлыками. При этом мы говорим *«Ты меня обижаешь»* и это является предметом ссоры, конфликта. Но обида – это Ваша эмоция. Она появилась в Вас, НЕ потому что человек что-то сделал неправильно. А потому что в Вас есть что-то такое, что заставляет Ваш мозг так интерпретировать поступок человека. Обида – это эмоция. Но мы обвиняем другого человека, в том, что он ее вызвал. А радость? Это тоже эмоция. Другой человек рассмешил Вас – разве Вы обвиняете его в этом? Нет. Вы, как правило, говорите: *«Меня это смешит!»* и говорите о своём чувстве юмора.

То есть получается, что в ответ на возникновение негативных чувств или эмоций – человек обвиняет другого и называет его причиной. В ответ на чувства позитивные – мы никого не обвиняем, а приписываем себе эту причину. Никому не придёт в голову обвинять другого человека в том, что он вызвал в Вас любовь... Но стоит только обидеться или рассердиться, или разозлиться. Всё – это ты виноват!

Когда Вы понимаете, что сама ситуация и Ваше отношение к ней – совершенно разные вещи, у Вас меняется угол зрения. Вы начинаете задавать себе вопросы:

А почему я так отношусь к этой ситуации?

Что именно привело меня к мысли, что это плохо (или хорошо)?

Что лежит в основе моего отношения?

И это открывает Вам путь к безоценочному восприятию мира. Напомню английскую поговорку, о которой уже писал в этой книге: *«Любая проблема – неправильно понятое приключение»*. Ситуация, в которой Вам некомфортно – не имеет плюсов или минусов. Видите ли Вы эти плюсы, минусы зависит только от Вас.

Здесь нужно оговориться и внести примечание – речь НЕ о силе позитивного мышления. Сейчас это модно – смотреть на мир только позитивно. Но по моим наблюдениям – это путь в никуда. Человек накачивает себя искусственными мыслями о том, как всё в мире хорошо и какие люди хорошие. Да, это так! Это действительно так! Но страшно другое. Под этой позитивной подушкой из позитивных мыслей и образов – пустота, там нет ничего. Или еще хуже – там огромный пласт боли, детских травм и непрожитых обид. Там скопище Наблюдателей Вашей прошлой боли, которых Вы со своим позитивным мышлением тщательно игнорировали.

Но однажды та искусственно накаченная позитивом подушка лопается – это обязательно происходит, потому что ресурсы психики не безграничны. И человек проваливается на самое дно своих прошлых травм... И сталкивается один на один лицом к лицу со всей лавиной собственной боли, которую старательно не замечал... И что там с ним дальше произойдёт, как он выйдет из этого столкновения – можно только гадать. Потому что само по себе, как единичный фактор, позитивное мышление – штука страшная и опасная.

Вот почему очень многие тренинги личностного роста, так называемые «прорывные» тренинги – по моментальному достижению личного или денежного успеха, могут привести человека к тотальному чувству обессиливания и полной немощи, а то и депрессии. Строго говоря, на рекламах подобных мероприятий пора ставить дисклеймер: «Возможны противопоказания. Уточните у своего психотерапевта».

Шутки шутками, но любая терапия – это комплекс. Это совокупность факторов, на которые нужно повлиять, чтобы исправить, вылечить, откорректировать. С греческого *«терапия»* переводится *«уход, лечение»*. И как в отношении тела, так и в отношении духа – глупо воздействовать на что-то одно, чтобы получить желаемое. Нужно рассмотреть ситуацию в комплексе.

В этой книге мы уже поговорили:

О том, что слова – это Ваши молитвы Богу, это отражение действительности и тот рычаг, которым Вы эту действительность вокруг себя формируете.

О важности Наблюдателя и о том, что именно Наблюдатель является ключом от счастья.

О страхах древнего мозга, которые закладываются еще в эмбриональный период развития, и человек, фактически, рождается травмированным – со страхами жизни и смерти.

О том, что Ваше отношение к миру – это не есть мир. Ваш картограф – Ваш мозг регулирует Ваше отношение исходя из собственного опыта.

О том, что привычки – это устойчивые нейронные связи в головном мозге и заменив Наблюдателя, Вы можете изменить себя, избавиться от страхов, комплексов и негативных эмоций.

Но всё это – верхушка айсберга, та информация, которая лежит на поверхности. А фундамент, без которого эти принципы НЕ будут работать кроется в глубинах психики, в нашем детстве.

Глава 12. Что такое психотравма и как она формируется?

Фактически мы об этом уже сказали – это сформированный Наблюдатель. За каждой психологической травмой стоит Наблюдатель. Этот образ помогает понять, что происходит в глубинах психики, когда нас что-то больно ранит или пугает. Появляется вот такой сторож, который НЕ даёт повториться негативному опыту. Но сколько в человеке этого опыта? И в результате каких действий он появляется?

На последний вопрос довольно просто ответить. Большую часть травм, не считая родовых и архетипных установок, закладывают в ребенка родители.

Психологи часто говорят, что все без исключения родители калечат своих детей. С любовью. Неосознанно. Потому что детская психика – как губка, познавая мир, ребенок впитывает в себя всё, что ощущает, а затем интерпретирует. Но его интерпретация – только частично основа на собственном опыте. В большей мере на восприятие ребенком окружающего мира влияют поведение и реакции его родителей.

Мы часто слышим *«ранимая детская психика»*. Нет, она вовсе не ранимая. Дело как раз в ее восприимчивости и гибкости. Всё что она впитала в себя в детстве, со временем начинает возвращать – выпускать в жизнь.

Когда Вы смотрите на своего любимого ребенка, что Вы хотите – чтобы в нем сформировался страх по отношению к какому-то явлению? Или смелость? Смелость, к которой потом подключится взрослое умение оценивать обстоятельства?

Приведу пример на эту тему.

Однажды у нас дома приключилась очень интересная ситуация. В гости пришел друг увидел, как моя 2-летняя дочь Арина балансирует на стуле и под ней – каменный пол. Он прям присел, ручки под неё подставил и тут же возникло ощущение, что она сейчас упадёт. Его мозг так смоделировал эту ситуацию: *«Она должна сейчас упасть, я жду, что она упадёт, и я должен её поддержать»*.

Своей реакцией он выстроил псевдозащиту для ребенка. Посыл взрослого: *«Если ты начнёшь падать, я тебя подхвачу»*.

А как ребенок может интерпретировать его действия? Вариантов очень много! И один из них: *«Ага, я могу залазить на любую высоту, взрослый всё равно меня подхватит»*.

И здесь возникает вопрос – какая главная задача родителей? Не мешать ребёнку получать свой опыт. Тогда с точки зрения своего опыта ребенок сделает вывод и чему-то научится.

Другой пример – ребёнок на улице и на него едет машина. Мозг взрослого родителя гораздо быстрее просчитает алгоритм этой ситуации, и адекватный взрослый возьмёт ребёнка на руки. Реально защитит ребёнка от опасности. Но если он сделает только это, какой опыт получил ребёнок? Например, такой: *«Если я НЕ руках, то можно делать всё, что угодно, в том числе и выбегать на дорогу»*. Тот ли это опыт, который должен получить ребёнок?

Вместо выстраивания псевдозащиты, можно объяснить ребёнку, что машины большие, что они могут сделать больно. Можно попросить: *«Давай так, когда машина едет, бери папу за руку, чтобы он не потерялся»*.

Мораль здесь проста – вместо псевдозащиты, можно выставлять СТОРОЖА – просто говорить ребёнку *«оСТОРОЖно»*. Ребёнок, поверьте, всё понимает – где есть сторож, там есть ситуация опасности. И он будет действовать осторожно, но проживать свой опыт сам. НЕЛЬЗЯ – только там, где есть опасность для жизни, всё остальное – можно или можно осторожно. «Пробуй, смотри, делай!», – Вы даёте ребенку возможность проживать свой опыт, накапливать его.

Дети, действительно всё впитывают. И по-своему интерпретируют поведение родителей. Но важно другое – всё, что Вы закладываете в ребенка в детстве, влияет на его взрослую жизнь. Интересно получается – жизнь сознательная, а поведение – бессознательное. Мы иногда сами не понимаем, почему мы чего-то боимся, почему нам что-то не нравится. Психологи говорят – все проблемы из детства. Да, это так, потому что детская психика как губка.

Ребенок рождается, уже впитав 20% страхов, убеждений и ожиданий своей матери. Как мама ходит беременная, в каком настроении она находится, что чувствует физически и духовно – это важно. Потому что ее страхи усиливают первоочередной страх – страх жизни, – мы об этом уже поговорили.

А теперь представьте себе, что рождаясь, переживает ребенок. Его стискивает при прохождении родовых путей, ему больно, потом очень холодно, очень и очень громко и очень и очень светло! Внезапно! Впервые в жизни! Его хватают, бьют по попе. Потом отрезают то, через что он питался. Жизнь – боль. Это только усиливает первородный страх.

Но Вы не можете это изменить, роды – физиологический процесс, и современный роддом обеспечивает безопасность этого процесса. Но дальше – психологическое здоровье Вашего ребенка в Ваших руках. В период с рождения и, как минимум, до 3 лет наиболее важными являются два ощущения черенка:

«*как меня любят*»,

«*насколько я защищен*».

Чувства защищенности и долюбленности – это базовые потребности малыша. Чем менее они удовлетворены, тем большее величина психологической травмы личности. Эту травму еще называют материнской раной.

Но что конкретно травмируется в личности? На этот вопрос отвечают психоаналитики и специалисты по анализу психологических сценариев.

Если Вы хоть немного ориентируетесь в психологии, то знаете, что психологи личность человека разделяют на три части, три составляющие:

Внутренний Ребенок,

Внутренний Родитель,

Внутренний Взрослый.

Это, так называемые, субличности, которые ввёл в обиход основатель транзактного анализа Эрик Бёрн. Об этом он написал целую книгу – «Игры, в которые играют люди, люди которые играют в игры». В нашей книге, чтобы отличать наименование субличностей от выражений «*взрослый человек*», «*ребенок*», «*родитель*», субличности будем отличать написанием с заглавной буквы.

Не вдаваясь в детальные подробности, скажу, что эти три части личности формируются в человеке последовательно.

Сначала появляется **Внутренний Ребенок**. Это то, каков человек рождён на самом деле. Это то Эго-состояние, в котором человек живёт своими истинными желаниями. Импульсивный, творческий, спонтанный, интуитивно действующий! Внутренний Ребёнок – это природный самоцвет, источник любви и божественной мудрости, это свет от света.

Вербальные, словесные проявления Внутреннего ребенка – это выражения «*Хочу/ не хочу*», «*боюсь*», «*ненавижу*», «*мне все равно/дай мне*». При этом часть психоаналитиков говорят о естественном Внутреннем Ребенке – полном очарования и радости, приносящем счастье, это ребенок ДО социального воспитания. И травмированном Внутреннем Ребенке, который появился в следствии влияния взрослых – подвергнутый социальному воспитанию.

Период, когда в личности проявляется естественный Внутренний Ребенок и «*воспитывается*» травмированный – это возраст с рождения до 3 лет. Здесь человек впитывает до 60% всех родительских установок, родовых программ, негативных жизненных сценариев, которые потом будут наполнять его жизнь страхом, болью, чувством вины, обиды, гневом и другими негативными эмоциями.

Именно в этом возрасте, в период становления Внутреннего Ребенка закладывается большая часть психологических травм. Это так называемый, фекальный период – ребенок писает, какает, родители его целуют, любят безоглавно, носят на руках. Это период формирования доверия и безусловной любви, становление любящей части человека. Ребенок учится «*хотеть*».

И потом во взрослой жизни естественный Внутренний Ребенок по-прежнему отвечает за «*хотение*» – первую стадию формирования желаний. Без хотения, то есть если Внутренний Ребенок сильно травмирован, не будет желаний и не будет мечты, не будет ее достижения. Маленький ребенок должен хотеть! Это нормально. Не нормально говорить «*хочешь – перехочешь*». Действительно ведь, перехочет...

Учитывая, что естественный Внутренний Ребенок – это наше очарование, наша безусловная любовь, то именно в этот период человек учится любить и быть любимым...

Вторым Эго-состоянием или субличностью, которая «*выходит на сцену*» является **Внутренний Родитель**. Для каждого человека – это отзвук его мамы, папы и значимых взрослых, которые и приносили то самое травмирующее социальное воспитание.

Образно можно представить себе взаимодействие этих двух этих субличностей, как воспитанный Внутренний Родитель ограничивает Внутреннего Ребенка.

Внутренний Родитель – воспроизведение тех моделей поведения, которые демонстрировали взрослые, копирование их в самых разных ситуациях. Человек, который «завис» в родительской позиции – учит, опекает, наставляет, заботится, контролирует, критикует, следует нормам морали, совести, нравственности, отстаивает ценности. Качание головы и нахмуренный лоб, одобряющая улыбка или поглаживание по голове, руки в боки или указующий перст – всё это физические признаки Внутреннего Родителя. Его словесные проявления – это частое использование слов «всегда/никогда», порицания «сколько раз я говорил, а я предупреждал», «ты должен», «я бы на твоем месте», различные штампы «тупой/умный», «хороший/плохой» и т.д.

Мрачная получается картинка, правда?

Но есть и положительная сторона, которую личности даёт Внутренний Родитель. Это ещё и «классическая» позиция любящих мамы и папы, качающих на руках, потакающих, оберегающих, заботящихся, мягко направляющих. Это позиция родителей, которые рядом, когда нужно, которые могут дать волевой импульс, если у ребенка есть «хотение», но мало решимости для действия. Гармоничная позиция Внутреннего Ребенка даёт человеку силу к действиям.

Проходит родительский период в возрасте от 3 до 6 лет, когда в личности закладывается концепция «надо, важно» – это и есть зона ответственности Внутреннего Родителя. В этот период ребенок говорит «я сам» и важно не мешать ему, важно доверять и давать пробовать. Легче потом 10 раз тихонько переделать, но корректно сформировать эту позицию: «мне надо, важно для меня самого». Очень сильно нужно хвалить ребенка за проявления самостоятельности, говорить какой он молодец, что решил сам и сам знает как нужно сделать. Здесь мы учим ребенка быть ответственным за самого себя, а это – один из важных жизненных приоритетов, которые обеспечивают успешность, самостоятельность личности.

Напротив, травмированный Внутренний Родитель воспринимает своё «надо, важно» с позиции угодить другим людям. Здесь формируются установки «ты должен всем, кроме себя», «надо важно всем, кроме себя». Здесь «воспитанный» Внутренний Родитель впервые встаёт на путь жить в обществе, но не для себя, а для других, ради их интересов, их правил, их норм. Потому что так «правильно».

Насколько адекватно это «правильно» может ответить **Внутренний Взрослый**. Это третья субличность, третье Эго-состояние, которое подразумевает собой разумное начало личности. Если Внутренний Ребенок импульсивен, полон желаний, а Внутренний Родитель полон решимости действовать, то Внутренний Взрослый представляет собой логику и взвешенный анализ. В этой позиции человек объективно и спокойно оценивает действительность, видит реальное положение вещей. Его задача распорядиться полученной информацией самым наилучшим образом, он взвешивает и считает риски.

С одной стороны – это очень зрелый образ личности, но без развитых позиций Внутреннего Ребенка и Внутреннего Родителя, Взрослый превращается в бесчувственного аналитика, не способного на волевое усилие, который не в состоянии настоять на принятии выбранного им решения.

Возраст, когда начинается первый период взрослости – это время с 6 до 9 лет. Здесь формируется «я могу» – зона ответственности Внутреннего Взрослого. И в личности зреет партнёр. На что важно обратить внимание в этот период?

Маленькие дети именно в этом возрасте начинают мастурбировать, появляется первая влюбленность. Важно соблюдать личные границы. Не «застукал» ребенка во время мастурбации, а стучать в его дверь, прежде чем войти. Большинство женщин, не испытывающих оргазм, носят в себе запрет на удовольствие, который сформировался потому что родители застукали в этот период. Уважайте ребенка, уважайте границы его личности. В этот период – самое время научить ребенка тому, что каждый человек имеет не только право

на самостоятельные решения, но и свою территорию – физическую, эмоциональную, духовную.

Что происходит с человеком после 9 лет? Всё? Субличности сформированы?

Нет! Дальше пошел цикл повторений – каждый 3 года ребенок повторяет:

период безусловной любви (9-12 лет),

родительский период (12-15),

взрослый период (15-18).

Дальше снова идёт круг повтора. До 18 лет личность формирует весь багаж негатива, который закладывают в него социум и родители. Прежде всего, родители.

В Древней Индии в трактате «Панчатантра», датированном примерно двухсотым годом до Рождества Христова, есть такие строчки:

Пять обстоятельств решены для каждого человека,

Прежде чем он покинет чрево матери:

Продолжительность его жизни,

Его судьба, его богатство,

Его учёность и его могила.

Замечательно это высказывание перефразировал всё тот же Эрик Бёрн:

Пять обстоятельств РЕШАЮТ РОДИТЕЛИ

и сам человек ЗА 6 лет после рождения:

Продолжительность его жизни,

Его судьбу, его богатство, его могилу.

Как на примере с собаками – если мама сама боится собак, она будет «настраивать» ребенка на тот же лад, говорить «*Не подходи, укусит!*». И так во всём. В отношении к возможности быть счастливым. К возможностям вообще. К отношениям в принципе. К деньгам. К людям. К самому себе.

Становится понятно, что всё начинается с родителя и его отношения к себе. Когда ребенок перенимает родительские программы и установки, он не сразу «принимает» их на веру. Получив до 3 лет негативный опыт, он проверяет его в следующий «детский» период и перепроверяет еще раз в третий период безусловной любви (18-21 год). Если какая-то установка, программа находит подтверждение, она закрепляется на всю жизнь и превращается в жизненный сценарий. То есть Наблюдатель прочно входит в позицию режиссера Вашей жизни и спектакль играется уже без Вашего разумного участия.

Поэтому, в конечном счете от того как сформировались эти три субличности зависит Ваше личное счастье. Читая описание естественных проявлений Внутренних Эго-состояний, Вы уже можете сделать вывод о том, какое влияние на Вас оказали Ваши родители и значимые взрослые – где они были излишне требовательны, критичны, властны, какие запреты привнесли в Вашу жизнь.

Обычно сильнее всех травмируется естественный Внутренний Ребенок – нас «разучивают» хотеть. Чаще всего наиболее прочную позицию занимает Внутренний Родитель со всеми нормами морали, нравственности и ценностями, которые были приняты в семье. И зачастую психоаналитики или психотерапевты работают над усилением или ослаблением позиции Ребенка, корректировкой позиции Родителя и восстановлением позиции Взрослого.

Но есть такое слово «настроение».

Вслушайтесь в его звучание «НасТроение» – нас трое – Ребенок, Родитель и Взрослый, божественное триединство. Только когда три эти субличности сбалансированы, наступает состояние гармонии или «хорошего настроения».

Или наоборот: «Я расстроился» – фраза, которая говорит о том, что какое Ваше Эго-состояние ущемлено, кто-то чувствует боль:

или Ваш Внутренний Ребенок («я хочу»),

или Внутренний Родитель («мне надо, важно для себя»),

или Внутренний Взрослый («я могу»).

Если на три этих составляющих мы посмотрим с точки зрения Наблюдателей, то можно представить, как в самом начале жизни, когда ребенок только рождается (*или даже до его рождения*), есть какой-то момент абсолютного счастья, или абсолютного внутреннего света, абсолютного дурака – мудрого, божественного, любящего безусловно. Момент абсолютной гармонии с собой и доверия к миру. И этот момент обозначен самым первым Наблюдателем Вашего сознания. Тем Наблюдателем, который наблюдает за всем – хорошим и плохим, что потом происходит в Вашей жизни. И это удивительный по своим эмоциям этап психологического консультирования, когда клиент, соединив в себе все три субличности, *«приходит»* к этому Наблюдателю и чувствует этот свет и это тепло и это абсолютное счастье... Это значит, что травмированный человек может жить своей собственной жизнью, своим разумом, своим сердцем, своими желаниями. Он хочет то, что надо и важно ему самому и может это получить. Она вышел в жизнь, перестав выживать. И теперь его жизненные сценарии будут зависеть от его желаний. Но прежде чем это произойдет, он осознает те травмированные роли, травмированные чувства и жизненные сценарии, которые мешают ему жить.

Глава 13. Травмированные роли, травмированные чувства, жизненные сценарии

Установки и программы, жизненные сценарии родители передают своим детям через устойчивые выражения и поговорки, через какие-то болезненные семейные сцены, когда взрослые наругали, нашлапали, избили, застыдили. Это те моменты, когда все – и родители, и дети, – испытали бурю негативных эмоций. Только, если взрослые люди эти эмоции выплеснули, дети, скорее всего, подавили их в себе.

Чтобы было понятно, приведу несколько типичных ситуаций, которыми родители *«тренируют»* своих детей. Они взяты из современного труда казахстанских психологов, исследующих вопросы детско-родительских отношений. Приведена устойчивая родительская позиция, выраженная словами. И то, как ее слышит ребенок и какую модель поведения эта позиция формирует в незрелой личности:

«Ну, кто так делает? Ты чё не знаешь как надо? Иди отсюда, сама все сделаю!». Что слышит ребенок: *«Я виновата, я ни на что не способна, я лучше совсем перестану пробовать»* (формируется безволие, лень, апатия);

«Если ты сейчас же не замолчишь, я тебя приблю!» – *«Мои чувства не важны, меня не любят и любить меня не за что»* (низкая самооценка, апатия, во взрослой жизни – угодничество);

«Ты дебил, ничего сделать не можешь, руки из жопы растут, все люди как люди, а ты на себя посмотри – это что такое?» – *«Я ни на что не гожусь, лучше бы меня вообще не было»* (тяга к зависимостям, апатия);

«Если будешь себя хорошо вести, я тебе куплю куклу» – *«Просто так мне куклу не подарят, я должен ее заслужить»* (лицемерие);

«Щаз же прекрати реветь. Я сказал не получишь и всё» – *«Чтобы родители были довольны, мне надо перестать быть собой»* (важны чужие цели);

«Я хочу чтобы ты победила! Всегда нужно быть первой! Ну и что, что устала, я тоже устаю на работе» – *«Если я не буду первой, я буду плохой для родителей»* (ложный престиж);

«Мы столько в тебя вложили! Ты что постараться не можешь? Не расстраивай нас» – *«Своей жизнью жить нельзя, на мне неоплатный долг перед родителями»* (чувство вины, изматывание себя работой);

«Ну и что, что ты любишь рисовать! Профессию надо выбирать денежную!» – *«Мои желания не важны, главное – это много денег. Даже если придется делать то, от чего я несчастен»* (чужая жизнь, отказ от своих приоритетов).

Этот список можно продолжать до бесконечности, а хорошенько подумав и вспомнив, Вы сами можете составить свой список, который будет являться болезненным отголоском Вашего детства.

Ребенка осуждают, высмеивают или ругают за то поведение, которое его родителям кажется неправильным или неуместным. Осуждение значимого взрослого, от которого в прямом смысле зависит жизнь маленького человека равносильно смерти. В нём уже есть базовые страхи *«меня не будут любить, я останусь один и умру»*. Поэтому мозг ребенка выстраивает его поведение таким образом, чтобы с одной стороны он получал желаемое – он отстаивает своё право личности в любом возрасте, мы говорим *«проявляет характер»*. С другой стороны – подчиняется взрослым ровно настолько, чтобы они любили его.

Немудрено догадаться, что в этой *«схватке»* двух начал побеждают те, на чьей стороне взрослые люди.

Ребенок вырастает с внутренним, сформированным родителями стремлением **БЫТЬ ХОРОШИМ**:

– *Я буду любим, лишь бы вы любили меня;*

– *Я докажу, что я хороший;*

– *Я откажусь от своих истинных желаний и буду поступать так, как нравится вам.*

В результате ребенок подавляет своих Врушек, Плакс, Капризуль, Лентяев, Нехочух, Жадин, Неумех, чтобы быть *«хорошими для родителей»*, впитывает Дебилов, Тупиц. И все это – психологические спазмы, или, так называемые, **травмированные роли**, которые регулируют поведение во взрослой жизни.

В зависимости от того в какой период времени звучат эти родительские установки, травмируется та или иная субличность. Если, например, в возрасте до 3 лет часто и болезненно упрекать ребенка в том, что он жадничает и не делится игрушками с другими детьми, то травмируется Внутренний Ребенок в роли Жадины.

Еще пример: малыш хочет покупать всё новые и новые игрушки, родители – резко против: *«Нечего баловать!»*. В ответ на реакцию родителей манипулирует криком и капризами и его дразнят капризулей и высмеивают поведение. Травмируется внутренний ребенок в роли Капризули или Плаксы.

В возрасте когда формируется Внутренний Родитель, значимые для ребенка взрослые могут поощрять условно *«хорошее»* поведение – быть Отличником, Чистюлей, Спортсменом, Победителем. Но чтобы быть или казаться таким, ребенку нужно подавить в себе свои истинные желания и нормальные детские потребности. Чтобы угодить значимым взрослым.

Однажды на тренинг «Ты – это не Я» пришел подросток, мы *«вытаскивали»* из него *«Дебила»* 40 минут. Пацана корежило невероятно, настолько он сросся с таким осознанием себя. Оказалось, что это любимое папино выражение.

Травмируются не только внутренние роли, **травмируются еще и чувства**. Когда в результате психотравмы родители декларируют запрет на какое-то чувство, высмеивают те чувства, которые сейчас испытывает ребенок или замещают одно чувство другим.

Приведу в пример участницу одного московского тренинга «Где Ваши деньги?» – девушка не могла испытывать восторг. То, что она ощущала, был не совсем восторг, а что-то смешанное с тревогой, горечью, обидой, непониманием. Становилось ясно, что чувство было травмировано в детстве.

В результате индивидуальной работы на тренинге, она осознала, как однажды придя домой со школы, с полным восторгом, захлеб рассказывала маме в каких красивых платьях пришли девочки в класс! Она восторгалась платьями и, естественно, хотела себе такие же. А мама ее пристыдила и наругала, сказав, что это зависть, и завидовать ужасно плохо. В девочке смешались восторг и зависть, и был вынесен вердикт – плохо, нельзя, запрет. Маме просто не пришло в голову направить это чувство – зарождающуюся зависть на движение вперед, перевести в позитивное русло.

Став взрослой, до тренинга она так и не могла понять, почему чувство восторга так *«горчит»*. Когда мы рассоединили эти два чувства, и она осознала каждое из них, она расслабилась. Давняя-давняя, забытая уже ситуация стала ничего не значащей черно-белой картинкой – зависть осталась завистью, а восторг – обрел краски «ярких, нарядных платьев».

Травмированным может быть любое чувство. Кто-то называет радостью состояние, накрывающее, когда доза алкоголя возрастает в крови. А потом оказывается, что радость – она другая, что радость – это дарить тепло всем вокруг. И как такой человек будет желать испытывать радость от какой-то покупки, например, если он запретил себе радоваться?

Родители, воспитывая ребенка, забывают, что он – НЕ их собственность, а отдельная личность, которую надо просто любить. И они любят. Конечно, любят! Но вот такой вот травмированной любовью. Потому что они сами – результат воспитания своих родителей, также наделены всевозможными установками и жизненными сценариями.

Если коротко, то пример **жизненного сценария**, который передался из поколения в поколение, будет выглядеть так: «Моя бабушка развелась с мужем, потому что он пил и она стыдилась его; моя мама развелась с мужем, потому что он пил и она тоже его стыдилась и я развелась с первым мужем, потому что он – пил». Налицо повторение «сюжета» – сценария.

Виноваты ли мужики в том, что они пили, находясь в союзе с этими женщинами?

Сами ли женщины подтолкнули их к пьянству, вогнав в чувство вины?

Или может быть, женщины выбирали себе мужей, на генетическом уровне склонных к алкоголизму?

– всё это вопросы, которые задают себе сценарные аналитики, чья психотерапевтическая роль сводится к пониманию того, какой скрытый мотив или выгода скрывается за сценарием. Психотерапевт, когда он выступает в роли проводника, просто проводит человека к тому «месту» в сознании человека, в котором стоит Наблюдатель, запустивший этот сценарий.

Понаблюдайте за своей жизнью – в каких ситуациях Вы действуете «как мама», «как папа», «как бабушка», «как дедушка»? Есть ли в Вашей жизни элементы «повторения судьбы»?

Подобными повторениями часто пользуются всевозможные гадалки и ворожеи, называя то венцом безбрачия, то проклятием рода. Да, проклятие! Если оно мешает жить, но мистика здесь ни при чем. Психологические сценарии – вполне изученное и понятное для специалистов явление. Да и для неспециалистов ясно, что воспитывают нас родители по своему подобию и невольно передают те самые жизненные модели поведения, которыми живут сами.

Жизненные сценарии касаются не только сферы внутрисемейных отношений. Это и вопросы, связанные с деньгами и способами их получения, здоровьем и образом жизнью, отношением к людям и себе самому.

В России, которая за последний век пережила несколько войн, революций, актуализировались жизненные сценарии, связанные с доверием к людям, достатком и бедностью. Раскулачивание, ссылки, доносы, голод, нищета, разруха – всё это наше прошлое, которое накладывает отпечаток на современное поколение. Потому что нас воспитали дети войн и революций.

«Я должна много работать, чтобы чего-то добиться»,

«Деньги зарабатываются только тяжелым трудом»,

«Мы Ивановы – бедные, но зато честные»,

«Мы живём НЕ хуже других»,

«С милым рай в шалаше» и т.д.

Люди проживают жизни, основываясь на этих типичных для России сценариях. Еще один распространенный сценарий – «**А вот когда...**»:

«А вот когда у меня будет миллион – я позволю себе!»

«А вот когда я похудею, тогда и куплю новое платье!»

А что плохого в том, чтобы просто позволять себе то, что хочется, исполнять свои желания? Что мешает купить новое платье сейчас, а не ждать, когда похудеешь? Страхи. Невозможность быть счастливым сейчас. Этот сценарий еще называют синдромом отложенной жизни. Такому человеку, например, подарили чайный сервиз, а он вместо того, чтобы им пользоваться, говорит: «Вот когда я куплю новую квартиру, тогда и достану этот красивый сервиз и буду радоваться!».

Или еще пример: у человека лежит дома старый хлеб, он покупает свежую, аппетитную булку, но продолжает есть старый хлеб: *«А вот когда я этот доем, тогда и свежего отрежу!»*. И таким образом человек всегда жуёт старую, подсохшую булку. Он как будто не позволяет себе радоваться аппетитной хрустящей, свежей корочкой. Он всё время откладывает удовольствие на неопределенный срок, когда что-то случится. Он постоянно ждёт, что произойдет какое-то событие, которое и принесёт ему счастье!

Разновидностью этого сценария является внутренняя установка – *«Пока не...»*. Тогда формулировка немного меняется – *«Пока у меня не будет своей квартиры, я не женюсь...»*. Но суть этого сценария остаётся неизменной – пока не случится какое-то «чудо», или не будет достигнута какая-то «цель», человек НЕ позволяет себе расслабиться и жить в потоке. Он постоянно в выживании, в стремлении, в достижении, а в итоге – в откладывании жизни *«на потом»*.

Психологической основой этому сценарию часто служат ощущения собственной ничтожности и недостойности, то есть я буду значим и смогу радоваться жизни только тогда, когда свершится что-то похожее на знак, знамение, которое воспринимается как разрешение, отпущение на волю.

Надо ли говорить, что это событие, зачастую, вовсе не случается и человек год за годом чувствует себя несчастным. Жизнь людей с жизненным сценарием *«А вот когда я...»*, *«Пока не...»* можно сравнить с Сизифом, который катит камень. Он всю жизнь катит камень. И позволит себе отдохнуть только тогда, когда поднимет его на гору. Но этому не суждено случиться. Просто потому, что это – не его камень. Это его воспоминания детства, когда этот «камень» также катили его родители или деды. И он живёт по их сценарию.

Каждый человек живёт по какому-то сценарию. Сценарные аналитики говорят, что мы и людей в своё окружение подбираем в соответствии с ролями нашего жизненного сценария, которые идеально «вписываются» в него.

Жена – как мать-истеричка, лучший друг – критик, как нелюбимый учитель, начальник – тиран, который любит унижить и оскорбить в лучших чувствах. Посмотрите, какие люди из Вашего окружения вызывают сильные негативные чувства и при этом связаны с Вами сильными узами? Все они – участники Вашего сценария. И даже если они Вас раздражают, сами люди – ни при чём, Важно лишь то, что они показывают Вам.

Глава 14. Как найти бесплатного психотерапевта?

Очень просто – посмотрите вокруг себя. Кто сегодня Вам доставил парочку неприятных минут? Кассир за прилавком? Незнакомый человек на улице? Или может быть, кто-то из более близкого круга – друг или коллега по работе? А может быть, в семье есть *«раздражающий фактор»* в виде, например, тещи или свекрови?

Все мы ежедневно вызываем в ком-то какие-то негативные эмоции. Человек «не полтинник, чтобы нравится всем» – да и не нужно быть разменной монетой. Достаточно быть собой и принять как данность, что все мы кого-то раздражаем.

И это – благословенный дар. Потому что все мы – бесплатные психотерапевты друг для друга. Потому что встреча с раздражающим Вас человеком – это встреча со своей травмированной ролью, а может быть с тем участником Вашего жизненного сценария, появление которого просто неизбежно.

Раздражает свекровь своими нравоучениями. Почему? Понаблюдайте за собой в этом раздражении – может быть, в поведении свекрови есть что-то такое, что Вы сами себе запрещаете? Как Вы ее, свекровь, называете про себя? Какая Ваша травмированная роль говорит с Вами через раздражающего Вас человека? Какие чувства маскирует или, наоборот, обостряет?

Мы уже говорили об этом – наше отношение к ситуации – не есть сама ситуация. Карта не есть территория. То же самое с нашим отношением к другому человеку – если Вас кто-то сильно раздражает, это Ваше раздражение, а не характеристика человека.

Посмотрите на это с другой точки зрения и представьте себе треугольник. Каждая вершина угла – это:

«**Вы**»,

«**Ваш раздражающий партнёр**»,

«**Ситуация, в которой Вы оказались связаны**».

Какой угол в этом треугольнике Вы можете изменить?

Можете ли Вы изменить саму ситуацию?

Нет, она уже произошла. Неприятный разговор, спор, обвинение, поступок – всё это уже в прошлом. Изменить ситуацию Вы НЕ можете.

Можете ли Вы изменить человека?

Вы подвержены большой иллюзии, если считаете, что в силах это сделать. У каждого человека свои жизненные сценарии, свои установки. И если Вы даже свои истинные, но бессознательные мотивы установить не в силах, как Вы заглянете в душу к другому человеку? Тем более, что-то поменяете в ней? Изменить своего партнера, приятеля, знакомого, незнакомого человека, который Вас так раздражает, Вы тоже НЕ можете...

Вы можете изменить только самого себя.

Поменять своё отношение к ситуации. Отношение к человеку. И только в том случае, если понаблюдаете за собой, и осознаете в чём кроется истинная причина Ваших негативных эмоций.

Это также верно, как то, что человек всегда говорит о себе. Когда Вы сами кому-то даёте советы – Вы говорите о себе. Это тот совет, которым Вы сами воспользовались бы, это то как поступили бы именно Вы. Но не другой человек.

Когда своего ребёнка Вы называете каким-то прозвищем – Вы говорите о своём Внутреннем Ребенке, скорее всего травмированном. Когда Вас кто-то, например, начальник, обзывает – это он говорит о себе. Потому он не допускает даже мысли о том, что сам мог бы поступить так, как Вы. И Вы злите его именно поэтому.

Все наши словесные выплески негатива – это вопли Наблюдателей сознания, травмированных ролей, запертых в бессознательном. Вы негативом откликаетесь на то, что другие себе позволяют легко, а Вы – не можете.

Понаблюдайте за собой. Обычно человек находится всего в двух состояниях: Вы или недовольны собой или недовольны окружающими. Почему? Кто-то или Вы сами или другой человек «недоотягивает» до Вашей планки идеальности. Недостаточно хорош. Или откровенно порочен.

С детства нам в сознание внедряют «что такое хорошо, что такое плохо – слушайте, детишки». Учат быть хорошими, чтобы быть принятыми «в стае». В современном социуме всё как в мире первобытного человека! Самое главное – не отрываться от коллектива. И эта градация «плохое – хорошее» крайне важна в любом обществе. Для поступков принята другая градация «правильно – неправильно». Для мыслеформ и рассуждений – «истинное – ложное».

Но что такое «**правильно**», «**хорошо**», что такое «**истина**»?

Относительные понятия. Для примера возьмём немецкого офицера времён Второй Мировой войны. Он смотрит в глаза еврейскому мальчику и, нацеливая револьвер прямо ему в лоб, стреляет. Без всяких угрызений совести. Таков его долг. В его обществе, в его культуре, в его времени такое поведение – абсолютная норма. Бесчеловечная для всего человечества – для него это «**правильный поступок**». Можно ли осуждать его за такое поведение? С точки зрения нашей морали – да, конечно, безусловно! Но с точки зрения его морали и морали его народа того времени – нет.

Тогда какие претензии Вы можете предъявлять другому человеку, который поступает не так, как Вам угодно? Никаких. Истины – не существует. Всегда есть как минимум две точки зрения по одному и тому же вопросу.

Поэтому любое суждение я называю полуистиной, истиной наполовину... Что же касается споров – в споре рождаются только враги...

Поэтому если у Вас возникает желание осудить человека за его слова или поступки или поспорить с ним, смените фокус внимания. Отвлекитесь от собеседника и от размышлений о том насколько плохо он поступил. Сосредоточьтесь на самом себе и ответьте на вопросы:

Почему Вас так задевает эта ситуация?

Что доставляет Вам боль, дискомфорт?

Какая роль травмирована в Вас? Или, может быть, травмировано чувство?

Сосредоточившись на самонаблюдении Вы, по крайней мере, перестанете тратить время на бесполезную ругань с людьми. Ваша жизнь сама по себе станет более гармонична, а отношения с окружающими – более дружественными.

Глава 15. О чём говорят 10 библейских заповедей?

– Ага, – кричала одна женщина на тренинге, когда мы рассуждали на тему безусловного принятия других людей. – *В администрации сидят одни ворюги! Страну разворовали! И получается, раз каждый человек говорит только о себе самом, и раз я их осуждаю, то я тоже ворюга. Но я-то не ворую! А они там что? Пусть жируют? А мы будем сидеть и глазки отводить? Мол, это на их совести?*

Такие высказывания только подтверждают, что все мы живём в контексте бытия дальше – больше – по-другому. Чем больше мы отрицаем и боремся, тем шире становится само явление.

А против чего боремся-то?

Против природы человеческой. Долгое время я задавался теологическим вопросом: *«Почему все заповеди в православной Библии написаны с употреблением частицы «НЕ?»».*

И если частица «НЕ» для сознания человека – как пустой звук, не воспринимается, то почему законы Божьи написаны так: «Не убивай; Не прелюбодействуй; Не кради; и т.д.». Ведь сознанием все они воспринимаются как утверждения? Почему?

Ответ пришёл неожиданно и, хотя на истину не претендует, но с точки зрения психологии вполне очевиден. Всё дело в целостности личности. Нет плохих или хороших внутренних ролей. Роль Убийцы, Вора, Насильника. Роль Шлюхи, Проститутки, Суки. Роль Жадины, Тщеславца, Завистника, Гордеца. Все сотни тысяч «плохих» ролей – всё есть в каждом человеке, в каждом из нас.

Например, поставьте себя в такую ситуацию: Вы находитесь дома со своим ребёнком и вдруг к Вам врываются грабители и наставляют оружие на Вашего ребёнка. А на стене висит заряженное ружьё. Сколько секунд Вы будете думать, прежде чем схватить ружье и перестрелять всех?

Или другой пример – Вы поехали за границу отдыхать с детьми и у Вас украли документы и деньги. Есть нечего, жить негде, языка не знаете. Сколько времени Вы продержитесь, прежде чем своровать булочку для своих голодных детей с кондитерского прилавка на рынке?

Вступая в любую войну, люди убивают, грабят, насилуют, продают себя, бродяжничают, лгут, предают, творят страшные вещи! И оправдывают своё поведение законами военного времени. Но во все времена человеческая природа остаётся неизменной – всё есть в нас. И всё хорошее, светлое, чистое. И всё плохое, мрачное, порочное. Человек – многолик. Но предпочитает прятать свою многоликость только за «хорошими» масками. Мы все хотим быть Иванами Царевичами и Василисами Прекрасными. Никто не хочет быть Бабой-Ягой или Кощеём Бессмертным.

Отрицание своих, условно говоря, «плохих» ролей – норма для общества. В обществе человек должен быть «хорошим» с детства – *«ты же хороший мальчик, кушай кашу!»*. Но принятие своих, условно, «плохих» ролей НЕ делает человека плохим. Неужели Вы и правда считаете, что если мальчик НЕ будет есть кашу, он станет плохим человеком?!

Так же и с другими ролями. Принять в себе своего Убийцу – не значит, пойти убивать. Принять своего Воришку – не значит начать воровать. Это всего лишь означает обрести свою целостность, вернуть себе свою природу. Признать ее. Признать себя самого. Зачем?

Чтобы перестали болеть детские психологические травмы, чтобы они превратились в черно-белые картинки прошлого.

Вспомните, что Вы украли, будучи ребёнком? Яблоки в чужом саду? Конфетку старшей сестры? Стащили чужую игрушку из песочницы? У всех детей есть в сознании этот момент – первого «пойманного» воровства.

Вспомните свои чувства, свои эмоции в этот момент? Прочувствуйте этот момент заново.

Теперь вспомните как отреагировали взрослые, когда Вас «поймали», «застукали», потом «допрашивали», потом «стыдили», «наказывали». Ощутите эти чувства сейчас, восстановите их в памяти. Больно? Это и есть Ваша травмированная роль – Ваш травмированный Воришка. Ваша детская психотравма, которую Вы столько лет носите с собой.

С теперь подумайте – так ли уж ужасен был Ваш поступок? Сделал ли он Вас плохим человеком? Или это маме и папе, и другим взрослым было за Вас стыдно, поэтому они так жёстко обошлись с Вами? Они – мучаясь своими чувствами, в Вас породили эти же чувства – стыда, унижения, вины, гадливости. И навсегда воровство связалось для Вас с этими чувствами.

А стали бы Вы отпетым вором, если бы наказание было более мягким или вообще отсутствовало? Получив этот опыт в детстве, и пройдя сквозь него без травмы, Вы больше с ним не столкнулись бы. У Вас в сознании НЕ было бы Наблюдателя за Вашим Воришкой. Вы бы НЕ запечатали его у себя в подсознании. Вас бы НЕ раздражали и НЕ смущали те, кто позволяет себе воровать. Вы бы просто не замечали их. И сами бы не стали воровать. Зачем? Этот опыт уже есть у Вас. Вы его прожили.

О вселенских законах и принятии опыта мы ещё будем говорить в отдельной главе. А пока подумайте какие «плохие» роли Вы себе запрещаете. Это важно, потому что без некоторых таких ролей – я ещё называю их тёмными – невозможна счастливая семейная жизнь или финансовое благополучие.

Очень интересный диалог у нас получился с участницей одного семинара. Спрашиваю группу:

– *Какая роль для женщине в семье самая главная?*

– *Мать!* – отвечают хором сразу несколько женщин.

– *Для отношений с ребёнком – да. А для семейных отношений с мужем?*

...Все молчат.

– *Шлюха,* – говорю я.

– *А я не шлюха, я Богиня!* – отвечает мне одна из присутствующих дам. – *И относится ко мне муж как к Богине.*

– *Ага, поклоняется, и дары к ногам приносит. А спит он с кем?*

...Молчание.

– *И что, Богиня не может быть шлюхой?* – продолжаю рассуждать. – *Вспомните культы богини Афродиты или Реи-Кибеллы. Как раз богиня может себе позволить себе всё, что угодно, быть любой. Но мужчине-то какая роль в женщине нужна?*

Да нет ее такой – одной универсальной, самой главной. Мужчине нужно от женщины всё. Всё, что в ней есть. Ему нужна Слушательница, которая молча и внимательно выслушает. И Подруга – та, с которой как с другом можно поговорить на любые темы. Ночью ему НЕ нужно, чтобы жена гладила рубашки и жаловалась на головную боль. А утром ему нужна глаженная рубашка и чтобы она приготовила ему завтрак. Или он сам имел эту радость – побежать и приготовить ей завтрак. Все роли важны и теневые особенно.

Когда мужчина пьяный ругает свою жену, как он ее называет? Какие роли он зовет? Кого в женщине ему не хватает? Вспоминайте все матерные слова... Хотите вернуть радость в отношения с мужем? Дайте ему то, чего ему в Вас не хватает. Секс – одна из основ семейной жизни очень мощный источник энергии как для всей семьи, так и для каждого из партнёров.

Отрицание теневых ролей делает жизнь несчастной в любой сфере.

Что такое зависть, например?

Это страх быть богатым. Именно завистники осуждают тех, у кого есть деньги, пряча свою зависть глубоко внутри, называют тех ворами. Им самим очень хочется иметь деньги, но они боятся богатства, потому что это автоматически будет причислять их к «когорте воров». Принятие своего Завистника даёт Вам возможность осознать свой страх и дальше работать с ним.

Через какую роль приходят деньги? Кто их вожделеет?

Тщеславец! А нас как в детстве учили? Быть тщеславным очень плохо! Как Вы будете богатым, не будучи при этом тщеславным? Никак! Потому что перестанете замечать возможности, через которые можете совершенно адекватным, законным и безопасным способом пополнить своё благосостояние.

Есть отличная практика для тех, кто решил идти в глубину себя. Она называется 100 ролей. Выпишите на листок бумаги 100 тех ролей, кого Вы осуждаете. Начните с заповедей, которые начинаются с приставки «НЕ». Осуждаете убийц – вносите в список. Воров? Записывайте! Кто дальше в Вашем списке неприятия? Про кого Вы говорите «я никогда не сделаю этого; Это не про меня»?

Зависть, тщеславие – плохо? Конечно! Нас ведь учили этому с детства. Жадина? Еще бы! Нас стыдили в детстве за то, что мы отказывались отдавать то, с чем хотим играть сами. Этот стыд с Вами и поныне. Вы до сих пор готовы делать всё для других в ущерб собственным интересам?

Прекрасная фраза Бориса Гребенщикова: «Нас учили не жить, нас учили умирать стоя». Нам никто не объяснил, что мы никому ничего не должны. И нам никто ничего не должен. Счастье возможно там, где партнерские отношения строятся так, чтобы в выигрыше были оба. Но не за счёт чьего-то ущемления, осуждения. Кстати, Судья – тоже мощная роль! Как часто Вы осуждаете тех, кто сам осуждает?

100 ролей, которые Вы отрицаете – это Ваша собственная тюрьма. Пока Вы не устроите массовую амнистию, Вы так и не узнаете, что такое быть свободным от социальных условностей и предрассудков. Но для начала – составьте свой список, узнайте, кого Вы в себе отрицаете.

Глава 16. Узда социальных законов. Или зачем нам совесть?

Ответ очень простой! Совесть нужна, чтобы моментально вернуть Вас в подконтрольное состояние, если Вы вдруг сделали что-то не в угоду общества.

Попробуйте вспомнить как это бывает. Во натворили Вы что-то за что общество или какая-то его часть Вас осуждает... И Вы чувствуете, как внутри начинает шевелиться что-то неприятное, Вы словно нашкодивший котёнок... Перед кем Вы провинились? Это даже не важно. Важно как можно скорее избавиться от этого скребущего чувства собственной неправильности.

Мораль – социальный идентификатор, возвращающий Вас в систему выживания. Ведь только в системе выживания людей можно контролировать – их желания, их мечты, их возможности. Система выживания уравнивает всех до какой-то «приемлемой» социальной нормы. Что-то вроде величины прожиточного минимума – система выживания усредняет все потребности. В результате мы получаем общество, в котором все более-менее довольны. Кто-то больше, кто-то меньше, но, по крайней мере, никто не высовывается. Потому что шаг вправо, шаг влево – попытка к бегству – расстрел на месте. «Ты чё так бессовестно себя ведешь?!» – идентифицировали отклонение от нормы, и человек снова начинает делать то, что не хочет сам, но чего хочет общество.

А какие инструменты есть у общества, чтобы вызывать к морали? Их три:

Совесть,

Нравственность,

Ценности.

Это три столба, на которых держится порядок и покой нашего социума, мораль – я это называю сценарий. Между ними – колючая проволока ограждают членов общества от того,

что называется личным счастьем. Во имя общего блага. И чем жёстче устои общества, правила жизни, – тем более равноправны и усреднены в нём люди. С помощью трёх этих столбов люди табуируют сами себя: *«Ты должен делать как надо, как принято, а не так, как тебе хочется!»*.

В каждый момент нашего существования нравственность, ценности и совесть работают на благо социума, диктуют каким ты должен быть. А совесть – как страж, заговаривает в душе моментально, когда ты начинаешь не соответствовать ценностным установкам общества. Антиморально! Антиобщественно! Безнравственно!

Однажды на консультацию пришла женщина, у которой было двое мужчин, и она обоих любила, встречалась с обоими. Но совесть ее страшно мучила. Им-то, как раз было вполне комфортно в этой ситуации. А ей самой – почему плохо. Почему? Потому что ценности нашего общества не разрешают любить двух мужчин. И плевать, что все в этом треугольнике счастливы – общество запрещает, значит, ты должен отрезать от себя какой-то кусок счастья. Пусть все будут несчастны, но зато общественно приемлемы!

Когда общество поддерживает единые ценности, следует единым нормам морали и нравственности, людьми просто управлять. Единые законы, единые правила – ориентиры, которые и в самом деле ограждают подавляющее большинство от необдуманных поступков. Они важны, безусловно. Но нужно понимать, что там, где есть общественное счастье, очень сложно рассуждать о счастье личном...

В системе выживания работают 3 стратегии, по которым живут люди:

Выиграл – Проиграл;

Проиграл – Выиграл;

Проиграл – Проиграл.

Представьте себе общество, в котором люди руководствуются принципом ***Выиграл – Проиграл***. Это когда ты считаешь, что ты в плюсе, а твой партнёр в минусе. Ты на коне, а он в говне – так говорят. *«Я выиграю – ты проиграешь»*. Представьте, что в таком обществе будут отсутствовать социальные табу.

Мы все с Вами видели в 90-х таких мальчиков, которые ради своей наживы прошли по головам. Чужая жизнь вообще ничего не стоила. Вместе с экономикой рухнули и ценности, и нравственность, угасла совесть и как результат, изменилась мораль. И случился коллапс в обществе. Поэтому в системе выживания ценности очень важны – они держат всё стадо в загоне. Они крайне важны!

Есть еще одна стратегия человеческого поведения – ***Проиграл – Выиграл***. Это когда ты – изображаешь или чувствуешь себя жертвой, несчастным, а счастлив твой партнер. Это позиция обиженной жены: *«Я вся такая несчастная, а он, козел, радостный ходит!»*. Эта стратегия присуща тоже только тем, кто руководствуется принципами выживания. Уберите здесь социальные табу, счастья не прибавится, общество четко разделится на Жертв, Палачей и Спасателей. Разве можно быть счастливым при таком раскладе? Каждая Жертва в итоге становится Палачом... И когда роли поменяются: *«Ой, беги, мужик!»*.

Последняя стратегия в системе выживания – ***Проиграл – Проиграл***. Это самая страшная позиция, в которой глубоко несчастный человек тянет на дно своего партнёра. Социальные нормы морали и нравственности здесь могут быть очень сильными. Табуированный человек, со всех сторон ограничивший свои желания, не разрешающий себе даже мысли о личном счастье, всё своё окружение *«подминает»* под эти общественные ценности. Это позиция Правильного Родителя, который критикует, наставляет, требует и учит *«как надо жить»*. Но самой жизни-то там нет...

Жизнь есть в единственной поведенческой стратегии. Когда человек счастлив, он действует по принципу ***Выиграл – Выиграл***, он задаёт вопрос: *«Как выиграешь ты, когда выиграю я?»*. Это взрослая позиция – понимание того, что независимо от ситуации – я в порядке и мой партнёр – тоже в полном порядке. Да, есть вопрос, по которому нужно договориться. Может быть, есть какое-то недовольство, кому-то из нас больно. Но мы поведём себя таким образом, чтобы в итоге хорошо было и тебе, и мне. Это тот случай, когда

вспыхнувшая ссора заканчивается вопросом: *«Я тебя так люблю, давай подумаем, как сделать так, чтобы нам было хорошо? Скажи, как ты видишь эту ситуацию? Давай договоримся!»*.

Действуют ли здесь социальные табу общества? Нет. Потому что оба партнёра понимают, что, в конечном счете, никто никому ничего не должен. Просто *«мне хорошо в нашем сотрудничестве и я хочу, чтобы тебе тоже было хорошо»*.

Человек, который живет по такому принципу, как и все остальные, думает прежде всего о себе. Мы все с вами великие эгоисты! Предполагать, что кто-то будет любить тебя больше, чем ты сам, заботить о тебе, больше чем ты сам – глупая иллюзия. Достаточно провести простой психологический тест – возьмите любую групповую фотографию Вашей семьи и покажите ее кому-нибудь из ее членов. Потом спросите: *«На кого первого ты взглянул на этой фотографии?»*. И абсолютно каждый Вам ответит: *«На себя. В первую очередь я рассмотрел как я получился на этом снимке, а уже потом обратил внимание на других»*.

Человек думает только о себе и это психологическая норма называется *«здоровый эгоизм»*. Но, когда он вышел в осознанную жизнь, когда он в гармонии с собой, он любит себя, никакие социальные табу не играют для него большой роли. У таких людей своя собственная мораль, свои ценности, свои представления о нравственности. Они НЕ пересекаются с общественными, хотя могут какие-то из них дублировать. Такой человек в любой ситуации поступает с позиции Выиграл – Выиграл. Для него все люди другие люди – это Партнёры, а не соперники, конкуренты или враги. Поэтому счастливый человек не может причинить вред другому.

Когда ты любишь себя, ты беззаветно любишь и всех остальных. Причинить боль другому – это значит страдать самому. Это не приемлемо, противоестественно. Ты понимаешь, что ты и мир – един, ты и я – это одно, и принести боль другому – это как принести боль самому себе. И если мы сошлись в этом моменте, то мы сошлись, чтобы быть счастливыми оба. И если мы сошлись, мы получили каждый по определенной возможности для реализации своих желаний. Мы друг другу можем как-то помочь. Итак, как выиграю я, когда выиграешь ты? Вот так это работает. И ни о какой морали не идет речи. То, от чего защищают человечество социальные табу здесь, в системе жизни, происходит само собой, без всяческих запретов.

Для всего человечества – такая идеология сродни утопии. Но в своей собственной семье, в кругу своих друзей, в своём бизнесе, компании Вы вполне можете себе позволить полноценную счастливую для всех жизнь, где никто никому ничего не должен.

Глава 17. Социальные табу или личное счастье?

По сути, четыре этих элемента:

нравственность,

ценности,

совесть

мораль,

– это и есть жизненный сценарий человека. И все эти нормы «растут» из семьи. Ведь каждый человек живет по нормам той морали и нравственности, которые приняты в семье – это то, чего *«мы, никогда себе не позволим»*.

Нравственность – это то, как ты себе представляешь свою жизнь, качество твоего бытия.

Ценности – то, как ты реализуешь это качество – какие твои действия обеспечат это качество.

Совесть – самый главный инструмент социума, который постоянно призывает тебя вернуться в систему выживания.

А **мораль** – это логический вывод твоей жизни. Например: *«Мы Ивановы, бедные, зато честные»*.

Благодаря тому, что нормы нравственности в каждом обществе устоялись, есть общие сценарии, которым подвержено масса людей. И вот они – 4 крючка, на которых сидит большинство:

Первый распространенный сценарий – *«После...»* или *«За все надо платить»*. Здесь внутреннее убеждение действует с позиции пассивного самоограничения. Характеризуется он установками вроде: *«После того, как я себе что-то позволю, я обязательно стану несчастной»*. Это несчастье – вариативно и индивидуально, но тоже идёт из семенной истории. Например, уйдет муж, настигнет болезнь, потеряю работу и т.д.

В результате, человек неосознанно лишает себя чего-то значимого. *«Я никогда не пойду работать в компанию, где можно хорошо заработать, потому что в глубине души я знаю, что все равно потеряю эти деньги»*. Психологической основой такого сценария часто становится ощущение заслуженности наказания, бессознательная мысль о том, что я заслуживаю кары и она неминуемо меня настигнет, если я позволю себе быть счастливой.

Второй, очень распространенный психологический сценарий – *«Я никогда не стану...из-за того, что»*. В качестве примеров можно привести такие формулировки: *«Я никогда не стану хорошим специалистом, потому что мне не платят много денег»*; *«Я не пойду пить пиво с друзьями, потому что тогда меня будут называть пьяницей»*.

В этом сценарии очень важен социумный компонент – меня будут сравнивать с кем-то. Человек неосознанно боится не соответствовать какому-то идеалу или образу, к которому нужно стремиться. В жизни это проявляется как установка *«я не достоин»*, поэтому *«я никогда не стану тем, кем мечтаю, не буду делать то, чего хочу»*. Все страхи быть осуждённым в обществе, все несовершенные из-за боязни *«что скажут люди»* – это последствия такого вот жизненного сценария.

Еще один сценарий, третий из наиболее распространенных – *«Я как бы»* или *«Я почти»*. Примеры можно привести такие: *«Я как бы работаю, чё ты, жена, на меня наезжаешь, я же приношу 20 тысяч рублей в месяц!»*; *«Я как бы двигаюсь вперед! Как могу, так и двигаюсь...»*.

Этот сценарий имеет два продолжения – человек может вечно *«сливать результат»*, то есть бессознательно заводить себя в ситуации, когда своей цели он так и не достигнет. А может – наоборот – достигать, снова и снова.

Здесь есть момент сизифова труда, как в примере со сценарием *«А вот когда...»*. В первом случае – сливания результата – Сизиф катит камень, но он у него все время срывается по *«неведомым»* для него причинам. Хотя любому специалисту, да и просто проницательному человеку становится очевидно, что *«неведомые»* причины – это своего рода подтасовка карт на бессознательном уровне. Человек просто не осознаёт, что он сам творец своих *«неведомых»* причин.

А во втором продолжении сценария – достигать снова и снова – Сизиф, закатив камень на одну гору, видит вторую и снова начинает катить тот же камень. Только эти действия и имеют для человека смысл, и он всегда найдёт *«весомые»* аргументы, чтобы проживать свою жизнь в бесконечном перекачивании камней. Ему всё время кажется, что он стремится к результатам и достигает их, а по факту, значение для него имеет процесс. Именно процесс *«достижения»* несёт в себе скрытые, психологические основы реализации этого варианта сценария.

Согласно этому сценарию, например, в первом случае человек никак не может получить образование. Всё время встают какие-то преграды, которые, кажется, не зависят от самого человека. А во втором – наш Сизиф учится беспрестанно, получая диплом за дипломом. Почему он это делает, он не понимает. Ему просто важно что-то делать, бороться, добиваться, чтобы самому себе казаться нужным. К этому случаю хорошо подходят любимые мной слова Гребенщикова: *«Нас учили не жить, нас учили умирать стоя»* и ироничная поговорка: *«Что ж Вы так убиваетесь, Вы же так не убьётесь!»*.

Четвертый сценарий изящно противопоставляется известной поговорке «Под лежащий камень вода не течёт». Зато очень ровно течёт жизнь таких людей, которая проходит под сценарным девизом – *«Я не знаю, что делать»*.

Для ясности отмечу, это не состояние души, в какой-то момент времени, а жизненная установка, которой подчинена вся деятельность человека. Выразиться этот сценарий может в убеждениях: *«Я никогда не получу хорошую работу, потому что не знаю как её найти»*; *«Я ничего не достигну, потому что я не знаю за какую возможность уцепиться»*; *«Я не открою своё дело, хоть и мечтаю о нём, потому что я не знаю с чего начать»*.

Колоссальное число людей выбирает позицию ничего НЕ делать, так как не знают, что именно приведёт их к результату. *«Ты просто попробуй!»* – для них не аргумент. Они сами не понимают почему, но им кажется правильным просто сидеть в бездействии.

Психологической основой такого бездействия служит страх... Страх наказания за успех или неудачу, в зависимости от того, какую травму человек пережил в детстве.

Это равно справедливо как для тех, кто ничего не достиг в социальном плане – нет работы, нет бизнеса, нет семьи и т.д., так и для тех, кто достиг много, но почему-то остановился. Вторая позиция выражается фразой: *«Я всего достиг, и теперь не знаю куда двигаться дальше»*. Дальше – жизнь кончилась, мне уже не интересно... Поэтому, опять же, я сяду и буду сидеть. А по факту, человек просто боится выйти за ту планку, которой достиг. Но он этого не осознает.

Любой сценарий – это подсознательный механизм, который запускается каким-то действием. Как надо поступать – это то, что нам внушили в раннем детстве и то, чему мы нашли внутреннее подтверждение до 18 лет:

«Быть лучшим».

«Быть сильным».

«Радуй меня».

«Делай всё быстро – жизнь очень короткая штука».

«Работая много и тяжело, потому что только так можно прожить».

Это всё впитанные ценности общества, жизнь по которым может полностью стереть личность. В этих ценностях нет самого человека, нет его желаний и стремлений – все время надо быть кем-то для кого-то, радовать кого-то, жить так, как кажется правильным в обществе, в социуме. А счастье-то чьё? Да и будет ли оно при таком раскладе?

Чтобы осознать по какому жизненному сценарию ты живёшь, достаточно присмотреться к своим ценностным установкам, к своим нормам морали и нравственности. Понаблюдайте за собой – в каких моментах, когда Вы желаете что-то получить для себя, для своего удовольствия, Вам становится совестно?

Вот, например, интересный эффект дуальности морали, которому в обществе выживания подвержены все люди. Вы делаете что-то хорошее человеку, а он невольно чувствует себя обязанным Вам: *«Я тебе обязательно отплачу! Я твой должник!»*. И потом живут и мучаются этим долгом, потому что долг-то надо отдать!

Или вот еще явление – Вам кто-то принес подарок, может быть просто так, но Ваша совесть говорит, что ты должен отплатить. Добром за добро. А если ты не отдашь долг – то ты будешь плохой, это безнравственно. И снова мучение. На этом феномене восприятия сегодня построена целая маркетинговая политика – когда клиенту заранее что-то дарят, а потом, через какое-то короткое время, предлагают воспользоваться услугой или просят оказать услугу... А попавшийся на удочку несчастный не может отказать... Иначе он потом замучает сам себя своим *«безнравственным»* отказом.

Чем строже мораль, тем более добросовестно выполняются эти взаимные *«обязательства»*. Чем более расшатано общество, тем менее, как говорится, *«порядочных людей»*. И старики покачивают головами: *«Эх, в наше время молодежь себе такого не позволяла!»*. Мораль порождает неоправданные ожидания от общения и совместной деятельности.

Неоправданные ожидания в обществе настолько сильны, что родился отдельный двухдневный тренинг, посвященный снятию этих негативных установок и социумных табу – «Боль неоправданных ожиданий».

Избавиться от них важно, ведь счастливы мы только тогда, когда ничего ни от кого не ждем. Жизнь, когда кто-то кому-то должен – не имеет ничего общего со счастьем. Ты счастлив просто так, когда ничего не ждешь. Иначе получается, что ты будто зависишь от «дозы» – тебе отдали «долг» и ты рад, не отдали – впал в депрессию.

Расскажу анекдот:

Стивен Спилберг готовится снимать новый блокбастер – фильм обещает быть грандиозным! Деньги есть! Сценарий – просто бомба! Нет актера на главную роль. Режиссер объездил всю Америку и Европу, на кастинге побывал весь цвет российской сцены и кинематографа. Нет актера! Все не то! Делать нечего, отправился он по провинциальным театрам...

В Урюпинске видит, на сцену выходит парнишка, 5 минут держит красноармейское знамя и уходит. О my God! It is He! – режиссер вбегает в гримерку, через переводчика предлагает русскому парнишке миллионные гонорары, голливудскую славу, но с одним условием – лететь надо уже завтра!

– Завтра? – Спрашивает парнишка. – Я не могу завтра! У меня на 2 недели спектакли расписаны! Новый год! У меня же ЁЛКИ!!!

Как рассуждает такой человек? *«Как же я коллектив подведу? Как же родной театр брошу? Как же я позволю-то себе быть счастливым и богатым и знаменитым в своём Урюпинске? Здесь какой-то подвох – не могло мне так повезти, а значит, меня используют, и я останусь ни с чем – лучше уж буду на своей сцене выносить знамя. Не почетно, но зато гарантировано стабильно!»*.

Очень интересно играют морально-ценностные установки человека с его желанием быть богатым. Ценность диктует – быть хорошим, быть законопослушным. Нравственность определяет – все богатые – воры, бизнесмены – козлы, кровь из подчиненных пьют, губернаторы – сволочи, страну разворовали. Совесть подсказывает – я никогда не буду воровать. Итог или логический вывод: я буду сидеть в своей маленькой квартирке, буду хорошим, но бедным, потому что воровать не могу, а богатеют только те, кто воруют. Сюда же наслаиваются другие ценности – заработать можно только тяжелым трудом, всех денег не заработаешь и т.д. Формируется неосознанный страх быть богатым или страх быть бедным.

Будет человек с таким багажом ценностей, такими нравственными установками богатым? Нет. Никогда. Его ценности сформировали забор – табу на богатство, стойкую ассоциацию, что там, где деньги – всегда воровство, ложь, чужая кровь, хождение по головам.

И он просто не видит своих возможностей! К нему приезжает Спилберг, а у него – новогодние ёлки! В мозг даже не входит мысль о том, чтобы воспользоваться счастливым случаем. Классно!

Считается, что каждому человеку жизнь дает какой-то невероятный шанс на счастье, просто не каждый может этим шансом воспользоваться. Но ведь мы каждый день отказываемся от каких-то возможностей...

Одна клиента рассказала грустную историю. У нее сломался зонт, а нужно было идти на судьбоносную для ее карьеры встречу. На улице лил проливной дождь. Такси оплатить было нечем. И уже смирившись с мыслью о том, что она *«как-нибудь добежит»* под дождем, выходит в подъезд. А в подъезде – вуаля – стоит и сушится чей-то зонт! Казалось бы – бери и через час, счастливая, вернешь его на место! Но девушка прошла мимо. Она НЕ ПОЗВОЛИЛА себе одолжить чужую вещь... Собеседование провалила. Случай этот вспоминает до сих пор.

Для нее, ее мораль и ее нравственность, ее ценности превратились в забор, они ограждают ее от возможностей. И она их попросту не видит. Для нее жизнь состоит из проблем. А приключений в ней очень мало. Возможностей – почти нет.

Но это ощущение собственного несчастья никуда не девается. Подчиняясь своим же моральным устоям, человек не становится счастливее. И что он начинает делать? Сегодня это очень модно – ходить по различным практикам, чистить карму, позитивно мыслить и всячески развиваться духовно. Может ли это помочь?

Вы начинаете позитивно мыслить, духовно развиваться – это очень хорошо! Это здорово! Действительно существуют мощные энергетические практики, и мысли – материальны! Да! К Вам приходит такое желанное богатство и бьется о Ваш забор. И чем больше бьется, тем крепче становится забор – там страх богатства – психика сопротивляется изменениям! Табу! Табу! Это противоречит нравственности!

Забор крепчает и утолщается изнутри... Ваши внутренние табу не пускают Вас. И возникает тоскливая мысль – где дверь, ведущая в счастье? Вы уже знаете ответ – ее просто нет. Проход всегда открыт.

Однажды Вы просыпаетесь и чувствуете необходимость выйти из загона и пойти своим путем. *«Хочешь быть счастливым? Будь!»*. Вы чувствуете, что можно жить и слушать сердце. Осознать свои программы и жизненные сценарии, поработать с ними, сказать себе правду о том, где в душе, в теле болит, и принять эту боль. Полюбить себя целиком и тотально. Перестать врать себе. Наблюдать за своими чувствами. Прислушиваться к своим ощущениям.

Для этого НЕ нужно рушить столбы, попираť мораль, сметать ценности. Нужно просто жить своей собственной жизнью. Счастливые, самодостаточные люди, которые знают чего желают и как это получить, очень органичны в обществе. У них все в порядке с моралью и ценностями, они вполне гармонируют с внешним миром. Но это внешний мир не имеет на них какого-то фатального влияния. Им не страшно сказать «Нет» и жить так, как хочется им, а не так, как «завещал великий Ленин», например.

Глава 18. Принятие себя или как поднять себя из глубины материнской раны?

– *А у меня не было папы!* – когда на тренинге мы подходим к теме принятия себя, я в очередной раз удивляюсь и смеюсь:

– *О, еще одно непорочное зачатие!*

Папы есть у всех. И мамы тоже есть у всех. Даже у сирот. И у тех, у кого родители развелись, и они остались жить, например, только с мамой. Кто-то папой считает приемного отца, кто-то подвержен иллюзии что отец – это не тот, кто жизнь зачал, а тот, кто воспитал.

Кстати, вдумайтесь в подсознательный контекст этого убеждения, о чем оно говорит? О великой обиде на своего отца, который, вероятно, бросил семью и о благодарности тому мужчине, который пришел на его место.

Благодарность чувство великое. Но важнее понять, что нам делать с обидами на маму, с обидами на папу?

Так уж получается, что невозможно принять себя целиком и полностью, не затрагивая тему отношений с мамой и папой. До этой главы мы абстрактно говорили – *«взрослые люди»*, *«родители»*, *«значимые взрослые»*. Но именно те люди, которые зачали Вас оказывают наибольшее влияние. И это влияние различно. Вклад мамы и папы в воспитание ребенка различен. Но очень важен вклад обоих и в отдельности каждого.

– *Расскажите, как Вы любите свою маму? Как Вы любите своего папу?*

В искренних ответах на эти вопросы кроется то, что психоаналитики называют комплексами Эдипа и Электры, а я называю – принятием сексуального союза Ваших родителей.

Давайте сейчас вернемся в детство. Посмотрите на себя в младенчестве – *что для Вас мама, чего Вам не хватает, что она Вам не дала?* Отношения с мамой – это наши первые социальные отношения в жизни, и то как они протекали, накладывает отпечаток на дальнейшие отношения с противоположным полом.

Детское беспокойство, бессилие, одиночество, отчаянье, ужас, когда мамы, по каким-то причинам нет рядом. Помните, мы уже говорили о двух базовых потребностях ребенка с

рождения – долюбленности и защищенности – это именно отношение мамы к своему малышу. Насколько часто она рядом, насколько близко, насколько внимательна к потребностям – всё это формирует группу чувств ребенка. И всё это носит название *материнской травмы*. Но в детстве от постоянного ощущения душевной боли и неудовлетворенности нас ограждают защитные механизмы психики. И будучи взрослыми, мы наделяем наши отношения с мамой любовью. Но материнская травма от этого НЕ перестает существовать.

Если «нехватка матери» не осознана, взрослый мужчина или женщина будет стремиться компенсировать всё то, что недополучил в детстве. В поведении это выразится постоянным беспокойством, ожиданием одобрения и зависимостью от него, требованиями доказательств любви от партнера. В широком смысле за болью материнской травмы могут скрываться различные пристрастия – «заедание» проблем, шопоголизм, уход от социума в Интернет. Психологический механизм прост – человек замещает одну «неудачную» привязанность, другой – менее травматичной.

Материнская травма только в одном аспекте может реализоваться в положительный сценарий – когда человек во взрослой жизни начинает получать больше любви, заботы, ласки, внимания, уважения, чем он получал в детстве. Но и это может обернуться привязанностью к «новой маме» и все равно будет являться попыткой избежать детской травмы.

Что же делать с ранами, которые нанесли нам наши мамы?

Есть такое слово «сдаться». У многих оно ассоциируется с фразой «сдавайтесь, сопротивление бесполезно», – то есть вынужденно «сложить оружие». Но в моём мировоззрении сдаваться, значит найти в себе силу раствориться в процессе, признать его и принять с открытым сердцем. Сдаться – это ресурсное состояние. Это источник Вашей силы.

Так вот в отношении материнской травмы – сдаться – это признать, что она есть, найти в себе своего «несчастливого» Внутреннего Ребенка и наполнить его любовью, силой.

Как это сделать?

Через принятие себя как сексуального союза мамы и папы. В искаженном восприятии секса и всех вопросов, связанных с ним, само по себе есть травмирующее начало. А в отношении сексуальной связи родителей вообще введено табу. В результате на бессознательном уровне мы воспринимаем себя как порочное зачатие, секс – как запретную тему и храним обиду на родителей за их связь, одновременно чувствуя вину...

А между тем, это огромный ресурс для исцеления своего Внутреннего Ребенка, своей Внутренней Женщины и Мужчины. Это та сила, которая способна наполнить Вас осознанием всей глубины и божественности существующей связи с мамой и папой. И нужно сдаться, чтобы принять сексуальный союз родителей как часть сотворения себя, принять себя как самое великое сотворение рода человеческого. Тогда Вы пройдете по этому пути и встретите своего обиженного Ребенка и соединитесь с ним в единое целое, наполняя его своей любовью.

Воссоединение со своим Внутренним Ребенком – важный шаг в исцелении материнской травмы, для полноценного принятия себя самого. Осознавая своего Внутреннего Ребенка и принимая его боль, одиночество и другие негативные чувства и ощущения, Вы обретаете осознанность и больше не нуждаетесь в компенсации приобретенной травмы.

И чем больше негативных моментов прошлого Вам удастся принять и осознать, тем целостнее и гармоничнее становится Ваша личность.

Если материнскую рану представить в виде неизведанной пещеры, то чем глубже Вы готовы зайти в осознание своей травмы, тем светлее и прозрачнее становится для Вас Ваша жизнь. Принимая свои боль, обиды, гнев, унижение, растравмируя роли и чувства, Вы все более и более развиваете свое внутреннее материнское пространство. А значит, становитесь чище сильнее и способны принимать и транслировать более высокие и тонкие энергии этого мира.

Развитие Вашей Внутренней Матери – это путь от проекции Вашей мамы такой, какая она была, до ее идеала. И только представьте, что это значит для Вашего Внутреннего Ребенка – встреча с идеальной мамой. Это бесконечное пространство из безусловной любви, поддержки и безопасности. Это энергия, в которой исцеляются и находят разрешение любые Ваши проблемы, переживания, чувства. Это возможность погрузиться в это любящее пространство, будучи раздерганным, расклеенным, разбитым и обрести свою целостность, исцелиться, собраться. Покачайте себя в бережных, ласковых объятиях любящей мамы, почувствуйте как растворяются в этой неге все мысли. И представьте, что это длится бесконечно. Вот что такое Ваша Внутренняя Мама.

И обретая это состояние, Вы сами для себя становитесь источником счастья и радости. Вы готовы дарить любовь, а не искать, не требовать, не ждать ее от других. Это состояние и открывает дверь к принятию и безоценочной любви к другим людям.

Ваша Внутренняя Мать – это Ваша высшая сила.

Но как же мужская энергия? Ведь для того, чтобы быть целостным, независимо от того женщина Вы или мужчина, надо принять не только свою гендерную сущность, но и противоположную. Ведь в каждом из нас внутри есть и свой Внутренний мужчина и Внутренняя женщина.

Итак, мужчина Вы или женщина, принимая и исцеляя в себе материнскую травму, Вы становитесь более искушенным в отношениях с другими людьми. Вы способны чувствовать, понимать человека на более глубоком уровне. Осознание того, что в Вас есть внутреннее исцеляющее пространство, дает ощущение безопасности и силы на то, чтобы быть самим собой, собой настоящим.

И в какой-то момент уровень этой внутренней заботы о себе и внешней раскрепощенности достаточно высок, чтобы дать толчок для пробуждения энергии мужественности.

Это энергия конкретных действий, сильная, спокойная, она олицетворяет собой целостность, надежность, самоотдачу. Она гармонично уравнивает неукротимость творческой женской энергии и даёт силы завершать дела и претворять в жизнь желаемое.

В осознанной, целостной личности две эти энергии текут как вдох и выдох, порядок и хаос, взаимодополняя друг друга и наделяя человека крепкой основой, стержнем. Это и есть истинная гармония.

Способность к глубокому чувствованию, ранимость, чуткость, творчество, – дарованные Внутренней Матерью и в то же время – активные действия, четкость видения, обретенные вместе с мужественностью, делают Вас гармоничным, идеальным партнером.

В Вас много любви, в Вас много силы, ушла зажатость, скованность, тревога, страх, осуждение. Вы обретаете себя истинного и наполненного и живете яркой жизнью в настоящем моменте, в сейчасе.

Глава 19. Мамочка и папочка как много вы подарили мне...обид

Принимая себя как сексуальный союз мамы и папы, Вы встречаетесь со своим Внутренним Ребенком, а принимая себя в отношениях с каждым родителем в отдельности, Вы получаете бесценный материал для анализа своих жизненных сценариев.

Так, какую сферу жизни формируют отношения с мамой?

Мама – это энергия земли, это очаг, это дом, это благосостояние этого дома. Поэтому именно мама закладывает в человеке всё его отношение к материальному, в частности, к деньгам. Все денежные сценарии исходят, как правило, от мамы, или формируются из-за обиды на маму. Это может быть полное «повторение судьбы». Например, дочь, у которой мама тяжело трудилась на нескольких работах и кормила всю семью, может построить свою жизнь аналогичным образом. Найти себе «подходящего» к этому жизненному сценарию партнера, с инфантильной жизненной позицией или достаточно слабого, чтобы подчинить его себе и выполнять потом «мужскую» роль – зарабатывать и обеспечивать, страдать от этого, но не осознавать, что живёт по сценарию.

Или это может быть противостояние маме и ее отношению у деньгам. В этом случае ребенок с детства видя и тонко чувствуя несправедливость семейной ситуации, может восставать против неё и свою собственную жизнь построить в доказательство, что «нужно жить иначе». Одна знакомая приводила свой пример из этой серии: *«Мама всю жизнь сэкономила на себе и отдавала всё нам. О чём очень громко сообщала нам с братом и всем окружающим. А вот я легко расстанусь с деньгами...совсем легко. На себе не экономлю и на детях тоже».*

А вот другая позиция. В тренинге одна девушка делилась своими переживаниями и чувствами, которые рождались в ней из-за маминого отношения с папой и деньгами:

– *Мама была в разводе, но я с папой продолжала видеться. И он часто давал мне деньги на карманные расходы и давал много! Чтобы я могла позволить себе что-то хорошее. А мама эти деньги забирала. Потому что считала, что папа нам должен. А мне поначалу было так обидно. Это ведь он мне деньги давал. Но потом я сама стала отдавать их маме, потому что она могла распорядиться ими лучше. Нам ведь правда денег не хватало...*

– *А сейчас ты что чувствуешь?*

– *Ну я и тогда это чувствовала... Что мама несправедлива... А я себя лишаю удовольствий. Я ведь и сейчас так живу – на себе экономлю.*

В этом примере ещё один важный аспект. Семья и семейные роли – это ещё и передача сценариев межполовых отношений.

Наши родители часто сами того не ведая транслируют свое отношение к супругу детям. И мы выбираем себе мужей «как папа», чтобы доиграть мамин сценарий или жену «как мама», чтобы отомстить за детское ощущение нелюбви. Или, наоборот, «кого угодно, но только не такого как папа».

Классикой психотерапевтической практики является установка **«Папа нас бросил!»**. С этой фразы начинаются консультации и молодых девушек, и женщин в возрасте, которые никак не могут выстроить гармоничные отношения с мужчинами. Первый муж, второй... Или вовсе – жизнь в одиночестве. А причиной становится глубокая и сильная обида на папу, который «бросил нас».

– *А кого «нас»? –* Спрашиваю клиентку.

– *Ну, нас с мамой.*

Одна из ментальных ловушек – это соединение своей личности с некими другими, с каким-то мнимым большинством. Или, как в данном случае – с мамой. Думать, что у тебя есть что-то общее с какими-то «МЫ», «ВЫ», «НАС», «ВСЕ МЫ» – большая иллюзия. Кто мы? Кто все? Кого нас?

– *Так тебя папа бросил? Или маму? Или может быть, взрослые родители приняли решение развестись, отпустить друг друга по каким-то своим причинам? К тебе это решение имело какое-то отношение?*

Обычно череда вопросов «отрезвляет» и «высвечивает» корни обид на папу самой клиентки. Приходит понимание, что ключевую роль в формировании отношения к папе играла, например, обида мамы. Замещение чувств привело к слиянию травмы мамы и травмы ребенка. И ребенок считает, что он «должен» чувствовать тоже отношение к папе, что и мама.

Конечно, каждая история такого клиента – индивидуальна, типичным для ребенка является лишь соединение чувств мамы со своими чувствами. И если это происходит, то отношения с «папой, который ушел» строятся по трагическому сценарию и у девочек закладывают недоверие к мужчинам, ощущение собственной неполноценности, неосознаваемого убеждения, что она недостойна любви мужчин.

У мальчиков сценарий «нас бросил папа» вызывает совсем другие реакции. Как правило, в этой ситуации мальчик, видя боль матери, принимает решение «заботиться о маме». То есть он становится «единственным мужчиной в семье» и он пожизненно «должен маме». Должен заботиться, должен помогать, должен обеспечивать и т.д. И такие отношения –

нормальны только в том случае, когда эти проявления заботы и сыновней любви не мешают никому жить. Сын заботится о маме, но у нее есть своя личная жизнь, а у сына – своя.

Негативным исходом являются сценарии, в которых сын становится энергетическим мужем для мамы. *«Единственный мужчина в семье», который «никогда не будет как папа, поэтому никогда не бросит маму».* Он сливается со своей матерью и она, если не осознаёт эти семейные роли и не расставит их, начинает *«жить ради сыночки».*

Как женщина она дальше не развивается и новых отношений не создает. Зачем? Есть сын, на которого устремлено всё внимание. Но с сыном нельзя заниматься сексом. А других партнеров у неё нет. И она эмоционально насилует своего *«мужа»*, прививает ему все негативные *«ты должен»*, *«ты у меня один»*, жалость и чувство вины. В этих и многих других ингредиентах парень просто растворяется. Его нельзя назвать маменькиным сынком. У него устойчивая позиция – мамин муж, мужчина. Во внешних, социальных проявлениях он – мужик, но психологически очень неустойчив.

Когда *«сыночка»* вырастает и приходит его время создавать свою собственную семью, матери уже трудно расстаться с ним, ведь своей личной жизни у нее нет и в сыне она видит смысл своей жизни. И тогда на консультации мы получаем классический треугольник – муж+жена+свекровь. И угадайте кто дурак в этом треугольнике? Невестка! Потому что *«кроме меня никто так о сыночке заботиться не будет».* Осознанно или бессознательно она сделает всё, чтобы развести своего сына-мужа с его женой. А парень, так воспитанный с детства просто не может противостоять ей.

Для него такая жизнь станет настоящим сексом втроем на эмоциональном уровне, то есть будет являться эмоциональным сожительством и с мамой, и с женой одновременно. Но мама для него тоже всегда будет первой. Хотя, если мужчина искренне любит свою жену, то ему будет очень больно в этом треугольнике.

Для жены такого мужчины – это тоже страшная ситуация, потому что она всегда будет на вторых ролях и всегда будет жертвой обвинений. И такой союз будет ей приносить только обиды на мужа, гнев и обвинения в адрес свекрови, бесконечные попытки доказать *«что я не дурак»* и, конечно, боль.

Осознают ли игроки этого страшного треугольника свои истинные роли? Бывает по-разному. Чаще всего, когда у мужчины отношения с женщинами рушатся одни за другими, он начинает осознавать свою зависимость от мамы и невозможность освободиться.

Но выстроить гармоничные отношения может мешать чувство вины по отношению к матери, которая *«вырастила его одна»* и обида на отца, на которого *«никогда не буду похожим».* Есть и те мужчины, которым нравится такой тройственный союз и тогда на консультацию приходят их жены, которые осознают семейные роли, чувствуют ревность свекрови и метания мужа между двумя женщинами и не знают, что делать в такой *«ненормальной семейной ситуации».*

Запомнилась мне еще одна семейная консультация, на которую пришел очередной *«маленький Иисус»* с мамой и установкой *«у нас отца нет».* 16-летний парень выдавал сценарные установки как по учебнику психотерапии:

– *Чем ты хочешь заниматься, чего ты хочешь?* – Спрашиваю его.

– *Хочу маме помогать, хочу тому помогать, и тому помогать,* – пунктов 5 насчитал, кому помочь надо.

– *А где ты сам во всех этих «пунктах» помощи?*

Он завис.

А у меня прибор есть активациометр, позволяющий диагностировать и оценить психологическую структуру личности. По данным этого прибора пацан – лидер с увеличенной зоной риска, с великолепными показателями, да еще и левша. Таких в контрразведку берут! Это по прибору. А по факту – сидит передо мной забитый парень, который должен всем вокруг кроме самого себя.

Вершиной его истории была фраза:

– *Мы семейно выбрали мою учебу – это будет железнодорожный институт.*

– *А профессия какая?* – Спрашиваю.

– *Не знаю...*

– *Такая профессия, на которую проходных баллов хватит?*

– *Ну да, ведь если я не пойду в этот институт, то мама сильно будет волноваться, потому что я тогда пойду в армию, а ее это будет расстраивать,* – рассказывает парень абсолютно серьезно!

Занавес! Нет личности! И когда мы этому парню, который пришел «без отца», в ходе консультации вернули ситуацию, связанную с обидой на папу... Когда выпустили эту обиду, когда он осознал ее, пошли совсем другие эмоции и совсем другие решения стали появляться в голове. Сейчас у парня своя жизнь, отличная от жизненного сценария матери.

Стоит в очередной раз оговориться, что негативные сценарии – это просто негативные сценарии. В жизни Вы найдете массу примеров адекватных семейных отношений, в которых разведенные пары сохраняют если не дружеские, то нейтральные позиции. В которых обиженные жены не внушают ребенку мысль что *«наш папа козел, бросил нас, лучше б он сдох!»*. А вместо этого позволяют ребенку общаться с биологическим отцом и самостоятельно и осознанно выстраивать отношения. Мудрые женщины, осознающие свою обиду на бывшего мужа, НЕ награждают этой обидой своего ребенка.

Ведь если это происходит, то ребенок растёт с этим отношением к отцу – папа плохой. Но рано или поздно, может наступить такой момент, когда бывшая жена позвонит бывшему мужу и скажет: *«У тебя ребенок вырос! 14 лет уже! Я уже с ним не справляюсь! Ты ж отец – сделай что-нибудь!»*. И отец начинает общаться с дочерью или сыном, который всю жизнь считал его плохим, а теперь общается и видит, что это вовсе не так... И у ребенка неизбежно возникнет диссонанс – мама говорит одно, я чувствую другое. И ему станет больно, а может быть, и стыдно за это своё «новое» отношение к папе. Это та ситуация, когда дети на консультации признаются психотерапевту: *«Только маме не говорите, что я папу... тоже люблю... Очень!»*.

А может ведь так случится, что папа психологически не выдержит эту ситуацию – не сможет восстановить контакт с ребёнком. Ведь каждый отец, который ушёл из семьи, в которой остался его ребёнок, безошибочно чувствует, что о нем говорит его жена. Чувствует по поведению и по отношению своего ребёнка. И ему тоже больно. И он, конечно, будет избегать общения с детьми. И тогда уже ребёнок получит собственное подтверждение, что «папа плохой» и это станет закреплением негативного сценария.

Можно сказать, что роль мамы для детей – это сформировать духовные, психологические, эмоциональные отношения в семье. Это вопросы почитания родителей детьми. Это культура отношений и общения. Это отношение к папе, как к главе семьи, Богу в семье, в которой жена – это Богородица. А если женщина транслирует ребенку сценарий «папа – козел», то она сама кто? И кто – ее дети? С какими жизненными установками дети пойдут в свои семьи? Какое у них будет отношение к противоположному полу?

Безусловно, важно и то, как папа относится к жене и к женскому полу вообще. Если все женщины – «суки, проститутки, стервы и, далее, все матерные слова по теме», то дети будут или поддерживать его взгляды или, наоборот, противостоять им. В первом случае это приведет к несчастным семейным отношениям в будущем. А противостояние вынудит сына, например, бессознательно искать подтверждение или отрицание отцовских установок, а дочь – доказывать *«что я не такая»*, что в итоге приведет к запрету теневых ролей и нераскрытой сексуальности.

Вообще в отношении развития сексуальности, родители играют ключевую роль. В возрасте 3-4 лет дети переживают, так называемые комплексы Эдипа и Электры, когда мальчики начинают соперничать с папой за внимание мамы, а девочки «влюбляются» в папу. И в том, как себя здесь поведут родители, тоже кроется много травмирующих моментов.

Но самое интересное, что в человеке в этот момент зарождается его Судья. Ребенок впервые научается осуждать другого. Ведь чтобы *«папа любил меня больше и больше, мне надо быть лучше, чем мама»*. Основа соперничества – быть лучше, чем кто-то. И ребенок

начинает осуждать маму за все ее поступки, доказывая себе, что мама плохая. И здесь формируется второй интересный момент – Должествование: *«Я должна быть хорошей девочкой, чтобы папа любил меня больше»*.

Понимая, что такое соперничество началось, важно показать ребенку, что Вы уважаете его чувства, но очень четко расставить роли в семье.

Когда моей дочери Аринке было около 3 лет, у нас произошел такой диалог в семье. Дочка начала играть в эту игры – принятие себя как сексуального союза мамы и папы. Она стала говорить: *«Это мой папа! МОЙ»*, под «папой» имея ввиду мужчину.

– *Нет!* – Отвечает ей жена, – *это мой муж. Я себе нашла для тебя отца, а теперь твоя задача найти себе мужа для своего ребенка, найти мне отца для внука. А то что это ты тут моего мужика забираешь? Это мой мужик, я его себе нашла!*

– *Понимаешь, это моя жена. А у тебя будет свой муж*, - я посадил Аринку себе на колени, и вполне серьезно поговорил с ней. Это была не игра, а полноценный взрослый разговор, в котором мы расставляли семейные роли: мы – муж и жена, а ты – наша дочь, ты – цветок, вырастешь и найдешь себе своего мужа. Эти позиции должны быть четкими и ясными, такими же, как представление о том, что ребёнок живёт в доме своего отца и рано или поздно у него будет свой дом.

Как именно расставить семейные роли – тоже важно, ведь можно накричать на ребенка, высмеять его чувства, начать стыдить. И тем самым вызвать испуг ребенка и его сжатый гнев. А можно поговорить по-взрослому. И да, эти слова вызовут и протест, и конфликт в душе ребенка. Но это расставит роли в семье и смягчит позицию Судьи, не будет загонять ребенка в позицию Должника. Ведь кого ребенок судит? Сначала самого себя – я должен был и не сделал! Но себя судить – это очень больно, поэтому ребенок начинает бежать от себя, врать себе и переключается она осуждение внешней среды – взрослых, которые его окружают.

А если ребенку потакать в его первых сексуальных проживаниях, то рано или поздно наступит тот момент, когда взрослый «сломает» маленькую соперницу или соперника. И в этом будет своё травмирующее начало и последующее желание ребенка «доказать» свою мужественность или женственность или наоборот, стыд и подавление чувств. И учитывая, что мы мало помним себя в 3-летнем возрасте, все переживания уходят из памяти в бессознательное и оседают там, травмирующим опытом.

Расстановка семейных ролей важна, ведь все семейные конфликты происходят из-за разногласия в сценариях. Муж пришел в семью с одним набором ценностей, своей моралью, нравственностью, своей совестью, жена – со своими. И конфликт – это непримиримость контекстов: *«Я привык так! А я привыкла вот так!»*.

И конфликты исчезают только тогда, когда пара научается брать лучшее из семейных традиций мужа и лучшее из семейных традиций жены. Тогда они начинают идти вместе, в ногу, но уже в своем общем контексте, созданным в результате понимания друг друга. Пока общего контекста нет, они будут разрываться по своим сценариям, и находить точки конфликта.

Позиция папы в семье – это ответственность за духовное лидерство. Для девочки – это ещё и отношения с противоположным полом, а для мальчика – соперничество и дружба. Но самое главное – это духовная воля отца, как главы семьи, как Бога в своей семье. Эта позиция должна быть сформирована именно папой, и в этом – его забота.

Неосознаваемое взрослым папой соперничество с сыном загоняет ребёнка в позицию *«докажи, что ты мужик»*. Вырастая, такой мальчик живёт не своими желаниями, а теми ценностями, которые находятся в приоритете у отца. Например, сын своего отца может усиленно заниматься спортом, по принципу *«должен»*, забыв, что когда-то в детстве ненавидел эти занятия и это скорее желание папы, а не его самого.

Позитивно отношения папы с сыном выстраиваются в ключе передачи его мужского опыта и мужской роли. Они могут заниматься одним делом – охотой, рыбалкой,

строительством, мелким ремонтом вещей по дому. То есть, чисто мужскими занятиями. Папа может передавать мальчику свои умения, причем не только прикладные, но и духовные:

Как я добываю пищу (*зарабатываю или получаю деньги*),

Как я защищаю свою территорию (*веду себя с друзьями и чужими людьми*),

Как я забочусь о своей семье (*принимаю решения и беру на себя ответственность*).

Это мужские позиции, которые мальчик впитывает в дружеском контакте. Это научение и передача мужского опыта от отца сыну. А для дочери – это позитивный пример роли мужчины в семье.

Вообще, говоря о семье и роли обоих родителей в формировании жизненных сценариев, важно помнить одно – всё, что делали Ваши родители оказало влияние на Вас. Всё, что проживаете сейчас Вы – окажет влияние на Ваших детей. Позитивное, да, конечно, но и негативное, конечно, тоже.

Поэтому психотерапевты в первую очередь отношения с родителями воспринимают с точки зрения «сбора данных». А Вы сами, даже если собственная жизнь Вас устраивает, можете задуматься, какой опыт и установки передаёте своим детям.

Не помню, кто сказал, о том, что детей не нужно воспитывать, достаточно служить им достойным примером, – но это так. В системе жизни воспитание заменяет Любовь. Ребёнка нужно просто любить и согревать своим теплом.

Любовь родителей выражается в умении научить ребенка проживать свои собственные чувства, ощущения и эмоции. Осознавать свои чувства. Тогда негатив не будет копиться, он будет осознаваться и будто проскальзывать мимо – *про-живаться*.

Запомнилась одна консультация, когда мама привела дочку, которая могла по два дня не есть и ни с кем не разговаривать. Так она всем показывала, что он не хочет жить. В мужском обществе ребенок замыкался окончательно. Стоит ли говорить, что для ее матери было устойчиво «*все мужики козлы, дебилы*»? На предложение начать терапию с самой себя, мать бросила: «*Я к Вам привела её, вот с ней Вы и пурхайтесь!*».

Когда ты убегаешь от себя самого, ты находишься в бесконечном выживании, и все вокруг виноваты, и всё вокруг раздражает. Какая уж тут любовь... Любовь к себе – это долгий путь трансформации, это проживание своего травмирующего опыта, это тотальное принятие своих чувств, тотальное принятие своих плохих ролей. Всех Жадин, Завистников, Тщеславцев, Воров, Лгунов, Проституток, Дебилов. Всё есть в Вас – не в Ваших детях. А в Вас самих.

И это замечательно! Потому что это Ваши теневые стороны. А на что указывает тень? На источник света. Любите себя, как источник божественного света. И если Ваш ребенок будет видеть Вашу любовь к себе, взаимную любовь мужа к жене, он будет любить себя и осознавать себя как результат Вашей любви. Это и есть принятие себя как сексуального союза мамы и папы. Принятие себя, как высшей точки божественной любви, божественной воли, света от света.

И даже если муж и жена не живут вместе, они любят ребенка всего целиком. А значит, любят и ту половинку, с которой пути разошлись. Ну и что, что разошлись. Есть благодарность, есть уважение, есть признание, есть любовь, которая была тогда, когда родители были вместе. Почему Вы забыли об этом? На кого на самом деле обиделись? На себя?

Глава 20. Любовь – это...

Мы часто говорим, что растить ребенка нужно в любви. О любви мечтаем. Ждём какой-то настоящей любви. Постоянно говорим кому-то «Люблю». Но что такое «Любовь»?

Любовь – это то, что не имеет ничего общего с теми представлениями о любви, которые есть в современном обществе. Это не страсть, не вожделение, не стремление быть с кем-то рядом. Любовь, вновь обращаясь к языку наших предков, – это «*людина Бога ведает*». То есть любовь – это НЕ чувство. Это состояние. Состояние твоей души. Это жизнь, как она

есть, сов всеми событиями-приключениями, безусловными возможностями. Жизнь в сейчас. Жизнь в доверии к миру, Богу, Вселенной. Любовь – это и есть Путь Дурака.

И это удивительно – человек ведь рождается с любовью в сердце. Посмотрите на блаженство маленьких детей! Они в любви и сейчас. Это потом их, как в том анекдоте «тщательно обработали напильником», напичкали сценариями, страхами, болью.

Вырастая человек забывает о Любви. Находясь в системе выживания, он перестаёт ощущать себя частичкой божественного, существа, созданного по «подобию Бога». И весь смысл интеграционно-ресурсной психотерапии, а именно так называется мой метод, сводится к тому, чтобы вернуть его в состояние Любви. Любви к себе. Дать понять человеку, что он ищет то, что никогда не терял – Любовь и жизнь в настоящем моменте.

Сейчас такое время, когда очень модным стало заниматься всевозможными духовными практиками и слушать рекомендации пробудившихся и просветленных о том как надо жить. Человека учат искать какую-то духовность. Внушают, что если выполнишь какой-то ритуал или будешь жить вот по таким вот правилам, то избавишься от боли и будешь счастлив – обретешь счастье, услышишь в себе Бога.

А потом получается, что тебе нужен закон 101 граблей – услышать одно и то же сто раз и только на сто первый раз осознать, что, оказывается, искать ничего не нужно! Можно просто жить!

Жизнь начинается, когда человек понимает, что он есть то, что он о себе думает, как себя интерпретирует. «Я – есть» – это мысль. А что стоит за этой мыслью? Ко мне пришло такое слово, понятие «*замысливание*» – то, что кроется за мыслью. А там – контекст твоего проживания. Или ты находишься в состоянии любви, то есть Жизни. Или ты находишься в состоянии страха, то есть в Выживании.

Вместо того чтобы искать Бога в каких-то практиках, посмотрите что стоит за Вашим «Я – есть»? Страх? Или любовь?

Вы постоянно боитесь, что чего-то не хватит?

Вам больно, Вам хочется сбежать от такой жизни?

Вы боретесь за своё место под солнцем и счастливы только когда молитесь или медитируете?

Борьба – это выживание. Борьба. Запрещать себе. Жить по каким-то правилам.

Или Вы в жизни? Кайфуете, радуетесь, любите себя, людей вокруг? Когда ты радуешься жизни, когда умножаешь радости жизни, ты сдаешься на волю Бога. А что такое воля Бога? Это его любовь. И она уже есть в тебе. Поэтому искать любовь где-то на стороне, в какой-то духовности – это забыть, что ты есть проявление Бога на земле. Твоё божественное – в тебе самом. И любовь, которую ты так жаждешь обрести – в тебе самом.

Но ты себя НЕ любишь. Не принимаешь. И поэтому тебе нужен какой-то духовный поиск, чтобы с одной стороны получить костыли – и ходить по жизни было не так больно, а с другой стороны, чтобы эта жизнь обрела хоть какой-то смысл.

На одном из тренингов участница буквально напугала своей реакцией остальных ребят. В какой-то момент в ней произошел резонанс на мои слова о любви к себе. Я увидел ее слезы и предложил сразу проработать ту ситуацию, которая всплыла в ее сознании и отпустить боль. На глазах всей группы мы пошли в практику и...начался, как потом сказали ребята, «сеанс экзорцизма».

Лена, назовём нашу героиню так, будучи погруженная в себя буквально выла и стенала, отказываясь произнести простую фразу – обращение к своей Внутренней Женщине: «*Леночка, Женщина моя, я люблю тебя!*». Взрослая, замужняя, прекрасная дама НЕ могла признаться себе в любви. Ее буквально выворачивало от самой себя. Глубокое неприятие себя как женщины выходило криком, ее сильно тошнило и слезы лились просто градом.

Чтобы удовлетворить любопытство читателей, замечу, что практика завершилась благополучно, принятие состоялось. И дальше последовала серия трансформационных консультаций по принятию в себе теневых женских ролей.

Но мораль этого примера проста – любовь к себе – базовое чувство любого человека. Но любовь всегда идёт рука об руку со страхом. Фактически, это одно и то же, только в разной степени. Как вода, разная по температуре – горячая и холодная, она всё равно остается водой.

Круговорот нагревания и охлаждения воды – вот абстрактный образ человеческой жизни. Мы рождаемся в любви, но потом ко всем нам приходит тот или иной испуг, который запускает страх. Проживая, принимая свой испуг, мы освобождаемся от страха, и снова возвращаемся в любовь.

Любовь и страх – как непрерывный процесс жизни. Без одного не бывает другого. Но Вы можете испугаться так сильно, что надолго «зависнуть» в одном из состояний – в страхе, например, и тогда Ваша жизнь станет выживанием. И когда боль внутри становится невыносимой, приходит ощущение, что без посторонней помощи – не справится. Начинаются походы к психологам, аналитикам или, что чаще бывает в России – обращение к духовным исканиям, практикам и мистикам.

Люблю их, этих духовных искателей. Удивительные вещи творят с собой и жизнью своих близких люди. Запомнился случай одной клиентки:

– *Я, наверное, буду разводиться с мужем. Как-то он не так воспринимает все мои убеждения*, – с этой фразы начиналась наша с ней консультация.

Согласно ее духовным убеждениям, каждый акт совокупления с женщиной отнимает у мужчины один год жизни. И вот она, исходя из своих убеждений, отказывает мужу в сексе – бережет его, так сказать, чтобы он энергию свою не растратил и не умер... А он, по всему виду, любит ее! Строит ей здание для ее йога-центра, кучу денег вкладывает в него, дарит ей этот бизнес. А она его *«бережет»*.

Представляете, какая обстановка дома может быть, если половозрелый мужик любит женщину, а она – с такими убеждениями?!

Мы много говорили с этой женщиной о том, кому хорошо от такой жизни, о том моменте с которого начался ее духовный поиск и что было до него. О боли. О принятии. Пока женщина не вспомнила себя в том состоянии Любви, которое было ДО боли.

И таких примеров в моей практике много – когда в семье больно всем. И это не только про женщин, увлекшихся игрой в духовность настолько, что забывают о простых семейных радостях. Полно мужчин, которые предпочитают *«пребывать в нирване»*, чем любить своих жен, детей, родителей.

Глава 21. Главные приоритеты

Одно такого глубоко духовного молодого парня, с четками, сидящего на тренинге в позе лотоса, я попросил расставить его жизненные приоритеты.

– *Работа. Дальше, наверное, семья, ну там, мама, папа. Друзей у меня нет, они мне ни к чему, ну и отдых, хобби, развлечения.*

– *А ты сам где?* – спрашиваю его.

– *А я в нирване.*

Молодой парень, который уже успел развестись с женой и не успел выстроить отношения с дочкой, предпочитает находиться в духовном поиске, медитировать и заниматься практиками, вместо того, чтобы жить своей молодой жизнью. Все время вне медитаций он отдает работе и совершенствованию своих навыков зарабатывания денег. На психотерапевтический тренинг пришел «из любопытства».

Его жизнь мне напомнила меня самого в мои 42 года, когда Эдгард Зайцев занимался всем, чем угодно, только не своей жизнью. Тогда моя мудрая будущая жена тоже спрашивала меня о моих жизненных приоритетах и на первом месте у меня стояли друзья. Потом работа. Потом семья. А меня – также, как этого парня, в жизни не было. Только он был в нирване, а я – был в борьбе и боли.

– *А кто общается с друзьями, если тебя самого в приоритетах нет?* – спросила меня моя будущая жена? – *Кто строит бизнес, если тебя там нет?*

И вот тогда задумался... Мы были с друзьями вместе 30 лет, как братья, Крым и Рим прошли вместе! Но это ли самое важное? И сами собой начали возникать в голове вопросы:

Где я сам в своей жизни?

Где моя семья вообще?

Где мои дети?

Где моё счастье, если меня самого в моей жизни нет, если не я сам для себя – самое главное на свете?

Кто строит мою карьеру, если я в приоритетах стою позади карьеры?

Пребывая в нелюбви к себе, находясь в водовороте своих страхов, в выживании, человек выстраивает свои жизненные приоритеты таким образом, что позиция «Я» стоит на последнем месте или вообще отсутствует. Мужчины, как правило, на первое место ставят карьеру, женщины – семью. И вся их жизнь подчинена ущемлению своих желаний во имя карьеры или, например, семьи.

На одном из мастер-классов в Москве, в центре «Вера» был запрос от участника – как сбалансировать жизненные приоритеты. Психологи называют всего 5 сфер, баланс в отношении которых делает человека счастливым. Вот они:

я,
семья,
работа,
друзья,
хобби.

И когда начали рассматривать мировосприятие молодого человека, озвучившего запрос о балансе, оказалось, что его главный приоритет – это дружба. А его самого в списке приоритетов не было вообще... Когда зашли в практику, парень вспомнил себя в возрасте 4-5 лет, в тот момент отец сдал его в детдом. Чувство, которое обозначил парень в связи с этой ситуацией, было чувством предательства. «*Меня предали*». И у того мальчика 4-5 лет наступил испуг, что предавать его будут все и всегда. В качестве компенсаторного механизма выработался жизненный сценарий «*я докажу, что со мной можно дружить*». С этим сценарием человек шел по жизни, и в итоге его самого в его жизни-то и не было. Он жил и общался с другими людьми НЕ через свои желания, а руководствуясь страхом предательства и доказательством, что он «*хороший, достоин любви и дружбы*».

Еще один пример – среди знакомых есть очень красивая девушка, мы познакомились в Индии, у нее такая восточно-европейская красота. Но когда заходишь на ее страницу в социальных сетях, не встретишь ни одной фотографии. Более 800 публикаций, ни на одной ее нет. Просто нет человека. Хотя, повторюсь, внешность такая, что можно испытывать гордость за собственную красоту.

И когда мы поговорили о ее желаниях и о ее приоритетах, к ней пришло понимание, что если ее самой нет, то желаниям просто некуда реализовываться.

Если тебя самого нет, то куда должно прийти всё, что ты хочешь?

Жизненные приоритеты – это вселенский закон – я, семья, карьера (работа). Только в этом порядке жизненные сферы можно сбалансировать. Только так открывается путь к счастью – через себя, как через целое. Если приоритеты смещены в сторону карьеры ли или семьи, то как ты в этих сферах будешь счастлив? Тебя там просто нет. И о какой любви к себе может идти речь? Если ты половинка и ищешь вторую половинку, то тебя тоже нет, ты весь неполный, травмированный.

Интересно, что для мужчины, у которого основной энергетический центр – это голова, он живёт разумом, достаточно задуматься над своими приоритетами и своей жизнью. По-честному ответить себе на вопросы для чего он живет и в чем заключается его счастье. И если он поймёт, что ему нужно вернуть себя, он это сделает. И тогда все свои приоритеты он начнёт выстраивать из своего личного счастья. А дальше и жизнь выстроится в соответствии с его желаниями, а не страхами и комплексами.

Осознанный мужчина, тот, который понимает свою роль в семье и свою ответственность видит себя во главе своей жизни. И тогда он понимает для чего ему нужна карьера. Чтобы просто была? Нет. Для того чтобы наделить своих детей долей. Знаете, есть такое слово «обездоленность». Когда ребенок покидает родительское гнездо в материальном плане не имея ничего для самостоятельной жизни.

А какая доля должна быть у ребенка – это решает именно мужчина в семье. Для кого-то это чемодан с трусами, а для кого-то дом и машина в придачу, – у каждого свои представления об ответственности за свою семью.

Но когда эта ответственность есть в принципе, мужчина понимает для чего он работает, как будет жить и где будет отдыхать его семья. Он реализуется в социуме не для самой реализации. Хотя именно реализация в социуме для мужчины – первостепенная задача. Но не сама по себе – работать, *«чтобы работать, чтобы деньги были»*, а чтобы дать жизнь себе и своей семье.

И для семейной гармонии именно в этом моменте важно, как и какие приоритеты расставила его женщина. Если женщина мудра и понимает, что обеспечение жизни – ответственность мужчины, то она будет согревать его своим теплом, холить, лелеять и благодарить. И тогда ее муж реализует все желания семьи. У него будет энергия. Энергия, которую ему дала любимая женщина.

А если женщина, как в классическом психотерапевтическом варианте потеряла себя, превратилась в *«мамку»*, поставила во главу семьи интересы детей, то она неизменно почувствует дисбаланс и уйдет в свою боль. Для женщины недостаточно просто понять, что нужно жить для себя, ей важно осознать это через чувства, ей необходимо прочувствовать *«отсутствие себя в своей жизни»* и только тогда она придет к пониманию своих приоритетов и сможет грамотно сбалансировать их. А пока она будет жить ради детей.

Интересно, что именно для российских семей характерен такой вот слом приоритетов в семье, когда на первое место ставятся дети. Есть теория о том, что в довоенное время, до Первой мировой, все приоритеты в семье выстраивались так: мужчина, потом женщина, потом дети. Логика была простой – муж семью кормит, он главнее, а женщина содержит очаг, она на втором месте, она *«за мужем»*. И только потом – дети, потому что их всегда можно еще нарожать.

А после войны, когда мужики в семьях померли, женщины всю свою любовь направили на детей. И дети, воспитанные в этом избытке материнской любви и отдавании себя детям, тоже сместили свои приоритеты в сторону своих детей.

Именно поэтому сегодня в семейных ценностях – дети – это будущее, дети – это самое главное. Расстановка ролей в семье изменились. Люди воспитываются в обществе, в котором каждый – потерял себя, каждый живёт для кого-то другого, только не для себя самого. И живут люди: *«Себя обделю, другим отдам, мужу буду служить, детям – последний кусок, помирать на работе, чтобы семью прокормить»*. Разве это жизнь? Это выживание!

А когда дома две бесценности рядом – муж и жена, когда оба понимают, что ребенок – «в доме твоём гость», он отдельная личность, а не родительская собственность. И у каждого в семье – своя жизнь, своя чередка опытов, своё сейчасье. И каждый знает своё место в доме, своё предназначение в семье – мужчина даёт волю, женщина питает энергией и теплом, а ребенок растет и греется в лучах любви родителей.

Но этого самозабвенного отдавания, заклания себя на мнимое благо другого человека НЕ происходит. Потому что баланс приоритетов даёт ту гармонию, которую многие ПЫТАЮТСЯ искусственно создать заботой о ближнем... Здесь вспоминаются строчки: *«Спаситесь сами, и рядом с вами спасутся тысячи»*. Займитесь своей жизнью. Даже в семье у Вас есть своё личное пространство.

Есть удивительная практика, которую Вы можете пройти самостоятельно, чтобы осознать, хотя бы на уровне мозга, свою значимость в своей жизни и посмотреть на свои приоритеты. Практика называется **«7Я»**.

Примите во внимание, что жизненные приоритеты гармонично выстраиваются только в таком порядке: Я – семья – карьера – друзья – хобби. Но в каждом из этих аспектов есть Вы, такой какой Вы есть, со всеми своими светлыми и темными сторонами, условно «хорошими» и «плохими» ролями.

Посмотрите, как эти роли заполняют каждый из аспектов Ваших приоритетов. Возьмите листок бумаги и начните писать. Вот на первом месте стоит образ Вашего «Я». Задайте себе вопрос: «Какой Я?».

Приведу в пример свои роли: Какой Я – Эдгард Зайцев?

– *Творческий*? – Нет, эта роль относится к работе, наполняет собой образ моей работы.

– *Тренер*? – Нет, это тоже работа.

– *Муж*? – Нет, это роль в семье, как и Папочка – тоже семейная роль.

– *Здоровый*? – Да! Потому что здоровье лежит в контексте моей жизни, оно важно для меня лично и составляет основу моих привычек, пронизывает увлечения и в принципе, я уделяю ему своё внимание.

Подобным образом распишите «Я» – это кто? Из каких семи частей, ролей, ипостасей я состою? Что для меня в себе самом важно?

Найдите в себе те семь частей Вашей личности, которые составляют ее основу. А дальше – наполните своими личинами, ролями каждый аспект Вашей жизни, распишите каждый приоритет.

Есть соблазн прописать себя только в положительных ролях. Но это – великая иллюзия. Ведь если Вам нужны деньги, то без Тщеславца не обойдётся, он будет присутствовать в Вашем аспекте карьеры. А если женщина желает быть счастливой в своей семейной жизни с мужем, то ей не обойтись без роли Шлюхи. При этом стоит учесть, что такая роль будет присутствовать НЕ в аспекте «Я» – она же не шлюха сама по себе как женщина! А в аспекте ее семьи, потому что именно с помощью этой роли, этой своей личины она в какие-то определенные моменты будет любить своего мужчину, исполнять его желания без стеснения и зажатости и сама получать удовольствие.

Если этот соблазн в Вас есть – наполнить себя светлыми ролями, посмотрите какие «плохие» роли Вы отрицаете. На задворках сознания они приходят к Вам, но Вы их отталкиваете? И поймите, что сомн хороших ролей превратит Вас в белую лягушку. Это выражение одной моей коллеги – семейного психолога, которая любит повторять, что белая лягушка никогда не станет зеленой, а значит – не станет царевной... Отрицая свою темную сторону, Вы разделитесь пополам и будете натягивать на себя травмированные образы, пока не скатитесь в страдания.

Еще один соблазн в отношении своих ролей написать, что я, мол, Счастливый или Любимый. Но и счастье и любовь – это не чувства. Это состояния, мы уже проговаривали это. Это совокупность разных чувств. Если есть такой соблазн – посмотрите, какими такими чувствами Вы желаете наполнить свою жизнь, свою жизнь в семье, свой путь в карьере, свои отношения с друзьями и свои способности в хобби? Это и будет Ваш целостный образ. Обрести его сердцем и значит пройти путь дурака до конца.

Глава 22. От сопротивления к принятию – Великие игры мозга

Но сделать это – пройти весь путь дурака сердцем и сложно, и просто одновременно. С одной стороны, обретая все те знания, которые Вы получили, читая эту книгу, можно мысленно остановиться в каком-то моменте. Поймать себя. Замереть. Прислушаться к себе. Осознать свои мысли и свои чувства. Понаблюдать за собой. Переключить весь фокус внимания на себя. Начать раскручивать цепочку жизненных сценариев, осознавать их, постепенно принимать свои травмированные роли, собираться в одну целую личность.

Но с другой стороны наш гигантский компьютер – наш мозг, постоянно возвращает нас к привычному образу жизни, постоянно выбрасывает нас в выживание. Я сравниваю это состояние с попытками оседлать свинью. Ты карабкаешься на ее спину, какое-то время

свинья везет тебя, счастливого и радостного, но потом – неизбежно скидывает в грязь – в выживание, в травмированные роли, в негативные эмоции.

Но весь смысл в том – останешься ты лежать в этой грязи или опять полезешь свинье на спину? Чтобы на этот раз проехать на ее спине чуть дольше? Если Вы, испытав короткие «*мгновения счастья*», возвращаетесь в выживание, как в опостылевший офис – это одна история. Та история, в которой Вам еще не настолько больно, чтобы Вы начали что-то менять в своей жизни. А если Вы почувствовали этот кайф и Вам понравилось, если Вы решили, что на велосипеде тоже не с первого раза получается проехать долго, то Вы снова ищите возможности, чтобы вскарабкаться своей свинье на загривок.

Но что такого происходит, что свинья сбрасывает Вас со своей спины? Иными словами, почему мозг возвращает нас в выживание?

Когда Вы едете верхом, Вы как будто поднимаетесь над всем тем, что не относится непосредственно к Вашей жизни. Вы же желаете жить счастливо в достатке, в комфорте, быть здоровым и веселым! Вы чувствуете желание жить полной жизнью, проживать на полную катушку! Ехать на спине своей свиньи и не касаться ногами той грязи, что под ногами! Вы понимаете, что достойны этого, что безусловно любите себя, и можете устроить себе жизнь в Любви, а не в Страхе.

Когда Вы едете верхом – Вы счастливы. Ваши желания сбываются самым удивительным образом! Вспомните какие мысли приходят к Вам в голову, когда Вы, наконец-то вырываетесь в долгожданный отпуск и всё Ваше тело погружается в горячий песок лазурного берега. Вам тепло, хорошо, Вы потягиваете освежающий коктейльчик, морской бриз нежно шевелит волосы... Состояние – блаженное! И вот в этом состоянии – к Вам в голову не придут тяжелые мысли о том, что нужно платить за квартиру или налоги за бизнес, купить ребенку всё нужное в школу или что на работе конфликт с начальником. Вы расслаблены. Вам хорошо! Вам нет дела до всех дразг и проблем этого мира.

С точки зрения той энергетики, которую Вы излучаете – Вы находитесь в высоких вибрациях. Ваше состояние – то состояние, когда Вы едете верхом на своей свинье – высокочастотное. И мысли к Вам приходят позитивные, радостные, Вам приходят на ум потрясающие желания! И согласитесь, именно в таком отпуске Вы позволяете себе чуть больше чем обычно!?

Здесь кроется тонкий нюанс. Когда Вы чего-то желаете. По-настоящему! С чувствами! Когда Ваше желание – это желание чувствовать какие-то определенные чувства, Вы своими вибрациями посылаете это желание в космос, если хотите! Вселенная, Бог, матушка-природа, называйте как угодно, – слышит Вас и может дать Вам всё, что Вы пожелаете. Если Вы будете в состоянии оплатить своё желание...

А чем Вы можете сделать это? Только своей энергией. Своей жизненной силой. Откуда Вы можете получить ее? Откуда человек вообще берет свои психоэмоциональные, энергетические силы? Он принимает свои травмированные роли, разрешает свои внутренние конфликты, отпускает свои психотравмы.

Травмы, которые Вы переживали в детстве и продолжаете переживать в зрелом возрасте – это Ваши личные консервы. Вы будто консервируете свою энергию. В момент психотравмы Вы сжимаетесь и подавляете свои эмоции, психоэмоциональный заряд никак не реализуется, он накапливается в Вас виде спазма. Иногда этот спазм приводит к психосоматическим заболеваниям, например, но рассказ об этом – немного другая история. Важно понять, что физические законы работают и в отношении психики – закон сохранения энергии работает и здесь – возникнув, как эмоциональная вспышка внутри Вас, она, если не выплескивается вербально или невербально, то никуда не исчезает.

И в итоге Ваше бессознательное – это кладовка с консервами – баночками энергии. Принимая какую-то травмированную роль, Вы распаковываете баночку, высвобождаете энергию, добавляете себе в «банк» жизненной силы.

Как только Вы в эйфории поездке на своей свинье загадываете своё желание или начинаете мечтать, к Вам начинают приходить Ваши травмированные роли, образы – Ваши баночки с консервами. Как это выглядит в реальности?

Вас втягивают в конфликты, начинают раздражать какие-то ситуации, люди, что-то случается такое, что выбивает Вас из колеи. Иными словами – свинья сбрасывает Вас со спины. Мозг услужливо подкидывает истории прошлого травмирующего опыта и генерирует страхи. Все неприятные ситуации в этот момент или жизненный период как зеркало показывают Вам скрытые в бессознательном психотравмы. Сумеете растравмировать их, прожить подавленные чувства, принять травмированные роли, – наполнитесь энергией. И тогда снова взлетите на спину своей свиньи и прокатитесь на волне своей энергии чуть дольше.

А если высвободившейся энергии хватит, то и желание Ваше исполнится. Здесь уже работают законы маркетинга – более ценные «товары» стоят дороже. Чем больше у Вас желаний или есть одно достаточно энергоёмкое, большое желание – тем больше Вам травмированных образов надо из себя достать.

Всё, что происходит с нашей жизнью, все наши мечты, всё «*притягивание*» к себе своих страхов или внезапное исполнение желаний сводится еще к одному физическому закону. Закону Ома для полной цепи. Помните школьный курс физики?

При едином напряжении, чем больше сопротивление, тем меньше сила тока,
где:

напряжение – это божественная сила, божественная энергия, сила Вселенной, прана, – называть можно по-разному. Но это та сила, которая создала этот мир и продолжает создавать всё, включая и наши желания.

сопротивление – это Ваше сопротивление, это все Ваши жизненные стратегии – «*бороться*», «*стараться*», «*добиваться*», «*пытаться*» – все те действия, которыми Вы блокируете свою энергию, не даёте ей гармонично протекать через Вас. Иными словами – это все Ваши травмированные роли, образы, все психотравмы Вашей личности.

сила тока – это Ваша сила, Ваш «*банк*» энергии, тот свет, который Вы излучаете на Земле. И это – та сила, которую Вы вкладываете в реализацию своего желания или с помощью которого генерируются страхи. Это психоэмоциональная энергия тех спазмов, которые Вы снимаете, когда принимаете свои травмированные роли и чувства.

Иными словами, чем больше Ваше сопротивление, тем меньше в Вашем «*банке*» энергии. Чем больше Вы боретесь, стараетесь, пытаетесь, добиваетесь каких-то иллюзорных целей, тем меньше в Вас энергии. Вы и сами чувствуете, как истощает Вас такая жизнь. Потому что в Вас энергии просто нет... Это как раз тот случай, когда Вы не смогли оседлать свою свинью, свой мозг, потратили всю свою энергию, жизненную на раздражение и обессиленные просто выживаете, а не живёте.

И это только Ваше решение – жизнь свою положить на борьбу, как Эдгард Зайцев, который до 42 лет дожил и погряз в итоге в боли и страдании. А можно – пойти путем дурака и просто жить в соответствии со своими желаниями. Это то, как сейчас живёт Эдгард Зайцев.

Дело в том, что Вселенной – всё равно. Помните – любовь и страх – это одно и то же, две стороны одной монеты. Когда Вы почувствуете, что Вас в очередной раз свинья сбросила на землю, в грязь, Вы можете остановиться и оглядеться. Остановить свой маятник, который качает Вас от любви к страху. Обнулить всё. Принять свои травмированные роли. И тогда высвободившейся энергии Вам хватит на то, чтобы запустить маятник желаний – качнуть его в ту сторону, в которой Вы будете жить и радоваться, пребывая в любви.

Ведь если Вы этого не сделаете, маятник качнёт совсем в другую, противоположную сторону – в страх. И от этого никуда не деться, потому что так работает закон причины и следствия. Всему есть своя причина и на все есть своё следствие. Чтобы поменять результат, надо убрать причину, которая привела тебя к нему.

Вы спросите: *«Если всё действительно так, то зачем всё ЭТО? Зачем тогда человек живёт? В чём заключается ответ на сакраментальный и вечный вопрос о смысле жизни?»*.

По моему глубокому убеждению, по тому что подсказывает мне мой опыт и те знания, которые я получил, всё очень просто.

Учитывая, что единственный багаж, который имеет человек – это его ощущения, чувства и эмоции, то мы и живём ради того, чтобы вырабатывать эмоции.

Помните, в самом начале книги я задавал вопрос Вам, уважаемый читатель, и приводил в пример диалог с участниками тренинга: *«Есть ли у Вас душа?»*. Напомню, что череда размышлений приводит нас к мысли, что это тело есть у души, а душа – понятие немыслимое и вечное. Доказательств тому вполне научных, а не оккультных, много, серьезных ученых исследующих этот вопрос – тоже. Но не об этом речь.

Наши эмоции, которые мы проживаем ежедневно – вот смысл жизни. Хорошие или плохие, они являются топливом для души, ее энергией. Ведь человек лишенный эмоций, не проявляющий чувства подобен тому, что находится в вегетативном состоянии, попросту говоря, «овощ». Он не живет и не существует. Его просто нет. Вернее, тело есть, а человека – нет. Поэтому весь смысл нашего существования на Земле – это наполнять душу энергией, наполнять ее своими эмоциями. Каждый день. Так уж мы устроены.

И нет никакого смысла в том что это будут за эмоции. Душе – все равно какой жизненный опыт Вы сейчас переживаете, травмирующий или заставляющий Вас скакать от восторга. Проживая те или иные ситуации в своей жизни, Вы равно испытываете эмоции. И предназначение каждого живущего – проживать свои опыты, через чувства и ощущения производить эмоции.

Человек – как отдельный биогенератор – электростанция для души. И как генератор Вы можете проживать жизнь на низких частотах – генерировать страх, боль и страдания. Выживать. А можете работать на высоких частотах – производить высокочастотные *«продукты»* – любовь, радость, восторг, счастье. Иными словами – жить.

Мы уже говорили об этом – любовь и страх – едины. Только от Вас зависит в каком контексте Вы живете. А Вашей душе всё равно – и то и другое есть энергия.

Но если Вы, будучи высокочастотным генератором, чувствуете желание чувствовать, как зимой под Новый год Ваша попа проваливается в горячий песок лазурного берега и Вас обдувает морской бриз, и Вы живёте этими ощущениями даже если они еще не наступили. А раз Вы живете ими – излучаете эти частоты, то Вселенная даёт Вам именно их.

А когда каждый день просыпаешься в дурном настроении и бухтишь, что сегодня опять мороз за окном, ветер и *«будь проклята эта дальневосточная зима»*, тогда Вы погрязли в низких частотах и транслируете именно их. Ваша свинья сбросила Вас и Вам даже в голову не приходит, что жизнь может протекать как-то иначе. И да, в этом случае предел Вашей жизни – это ехать под Новый год на жопе с горки. Даже если у Вас появятся какие-то *«высокие цели»*, они подавят Вас, если Вы не потрудитесь принять свои травмированные роли, которые неизбежно придут.

Вот как работает закон Ома для полной цепи в этом случае:

У девушки доход – 300 тысяч в месяц. А она желает, чтобы ее доход в месяц вырос до миллиона. То есть, образно говоря, у нее есть энергии на 300 вольт, а ей нужно – 1000 вольт. Значит, где-то нужно найти еще 700 вольт. А где ты их найдешь? В два раза больше! В своих травмированных опытах!

Как только девушка сформулирует своё желание, она должна четко и ясно осознавать, что эти травмирующие опыты придут. И главный момент, – если она находится в системе выживания, и будет прятаться, отказываться от этих опытов, раздражаться, замыкаться в себе, то через какое-то время ее жизненная сила начнёт таять. И у неё уже будет не 300 вольт, а 150. Через месяц такой жизни – не 150, а 100. Еще через месяц – останется всего 50, ну так, чтобы просто поддерживать жизнь в теле. И девушка эта вместо своего желания получит ощущение пустоты и беспросветности...

Глава 23. Ощущение пустоты и беспросветности. Или куда заводят Игры Эго?

Эго – это наш мозг. Та самая упрямая свинья, которая всё время кладёт Вас на лопатки и отказывается нести на своей спине в любовь, свет и радость. Это Ваш мозг.

Если Вы помните одну из основных мыслей книги – наш мозг испытывает первобытные страхи и своей задачей видит избавление нас от всех опасностей, которые, *по его мнению*, грозят нам в жизни. В итоге колоссальное количество людей живет в системе выживания, подчиняясь здоровым рассуждениям своего мозга.

Всю «защитную» деятельность нашего мозга, нашего Эго, можно уместить в 9 игр, в которые мозг играет непрерывно.

Прямо сейчас, читая описание этих игр, Вы можете понаблюдать за собой и попробовать определить в какую игру играете сейчас.

Первая игра Эго называется «Я – прав»

Вспомните, когда Вас в последний раз «накрывало» состояние «*Я – великий гуру, знаю, как тебе надо жить*»? Как только Вы ощущаете себя в чем-то правым, как только появляется желание сказать «*Я лучше знаю!*» – Ваш мозг начал свою игру. Вы больше не управляете им – это он начинает управлять Вами.

– *Я прав! Я знаю!* – какое это прекрасное заблуждение! Высоко и гордо подняв голову от ощущения своей правоты и крутости, Вы отправляетесь в систему выживания, погружаясь в глубокий сон.

Почему это происходит? Представьте довольного собой человека, с сердечной улыбкой раздающего советы и указания направо и налево. Внешне – он вполне счастлив. Кажется, что он – мудр и у него точно в жизни всё в полном порядке. Но глубоко внутри – в нём сидит его Внутренний Ребенок и горько плачет.

Первая игра Эго – доказать свою правоту – запускается в момент появления Вашей убитой роли, с которой Вы боитесь встретиться, которую отказываетесь даже видеть и осознавать. Там так больно, что Ваш мозг запускает алгоритмическую цепочку: «*Я знаю, что я НЕ в порядке, но мне нужно доказать всем, что на самом деле все отлично – я в полном порядке! И я всем это докажу, я буду всем говорить, что Я ПРАВ!*».

Но это – ложь, самообман! Так Вы начинаете врать себе, прятаться от своих истинных чувств, всё больше и больше погружаясь в сон, всё дальше уходя от реальной, счастливой жизни.

Когда это происходит, у Вас есть два варианта:

Первый – пойти по пути дурака. Ощущая этот соблазн Эго – начать доказывать свою правоту, – оглянуться вокруг, понять, какая роль и ситуация запускают эту игру и принять эту боль, прожить ее до конца, превратить в опыт и в жизненную силу.

Второй – поддаться этой игре, начать врать себе и позволить вентилятору Эго раскручиваться все сильнее, вовлекая Вас в другие игры. Ведь на одной игре мозг не останавливается. Как только Ваш мозг прокрутил раздражающую Вас ситуацию по алгоритму первой игры – Вы автоматически включаетесь во вторую.

Вторая игра Эго – «Доказать, что ты – не прав».

Но в конфликте кто-то же должен быть не прав?!

– *Я прав, а значит НЕ прав – ТЫ! И я лучше! Я круче! Я в порядке! А это у тебя проблемы – посмотри на себя! Я докажу тебе, что ты не в порядке!* – все эти и им подобные фразы, это и есть проявление второй игры Эго. Ведь ни один конфликт не заканчивается простым доказательством того, что «я прав». Если на этом этапе «правый» человек встречает сопротивление, то он начинает доказывать, что его «жертва» не права. И тогда начинается вторая игра. Конфликт – молчаливый или открытый, внутренний, который разгорается в разговорах «с самим собой» или внешний – набирает силу.

Одна девушка на тренинге при обсуждении второй игры рассказывала с чего началось ее утро – она заставляла своего сына есть кашу с орехами. А он не хотел. Она красочно описывала то ощущение эйфории, которое она испытала, убеждая, что лучше знает какой

завтрак полезнее для сына и с каким удовольствием «бомбила» аргументы сына, доказывая вред от бутерброда с колбасой. Были в ее описании и чувство превосходства, и гнев от неподчинения... И просто счастье какое-то, что она смогла осознать, что ее поведение – ни что иное как Игра мозга. И они никому не нужны – ни ей самой, ни ее сыну, потому что одна тарелка с кашей никого не способна сделать счастливым. А вот испортить день и дать почувствовать несчастье – запросто.

Но ведь человеком, как правило, движет не ощущение собственного превосходства, а горячее желание «спасти» другого. Ведь так?!

Совсем как в примере нашей участницы – ее давление на сына продиктовано заботой о нем, его привычках и здоровом питании. Вот только она забыла, что у сына – своя жизнь, которую он проживёт на основании своего опыта и правда у него тоже своя.

Но вовлекаясь во вторую игру Эго, Вы испытываете сильное желание доказать, что *«моя правда самая правдивая»*, *«только я знаю, как тебе будет лучше»*. Это может выражаться в мягкой форме – наставничества и заботы, а может проявляться в агрессии:

Встань с дивана, займись спортом!

Что ты читаешь всякую ерунду, на вот, почитай это!

Овощи есть полезнее, чем мясо!

Тебе лучше стать юристом, к литературе у тебя нет никаких способностей!

Женщины в роли Мамки и тираны-отцы часто так себя ведут. Застревают во второй игре собственного Эго и все дальше и дальше уходят от себя, своей жизни и все больше чувствуют себя несчастным. Часто им начинает казаться, что в их несчастье виновен другой человек...

А по сути, – это уход от себя. Вентилятор Эго раскручивается сильнее и человек уже не видит, насколько он погружен в этот водоворот.

Выйти из этого состояния можно, если сказать себе *«Стоп! Это со мной что-то не так – это у меня есть вопросы к самому себе. Раз так цепляет, что хочется поучить другого, значит, мне в этом месте больно и надо понять причину и принять»*. Если этого не происходит, Вы идёте дальше – в третью игру Эго – манипуляционную.

Третья игра Эго – «Доминирование».

Если сказать себе «Стоп!» не получилось, Игры мозга продолжаются. Вы уже заявили о своей правоте, обвинили и начали доказывать другому человеку, что не прав именно он. И теперь Вам нужно отстоять свою правоту, сделать всё, чтобы сломить сопротивление. Ухищрения, к которым Вы прибегаете – очень изощренны. Вы попросту начинаете манипулировать. Арсенал манипуляций различный. Попробуйте отследить те, которые присущи именно Вам:

Оскорбление: «Ты дурак! Ты вообще ничего не понимаешь! И меня не слушаешь! А значит дважды дурак!»;

Наставление: «Нет, послушай, ты не понял – на самом деле это вот так...»;

Недовольное бухтение: «Ну, конечно, вы же меня никогда не слушаете! Кто же мать будет слушать! Все – самые умные! Вот только потом посмотрите что из этого выйдет!».

Но как в той поговорке про соринку и бревно, – люди не замечают, что и их Эго вовлекает в игру *«я самый великий, я самый умный!»*.

Прекратить манипулирование и перестать доминировать поможет честный разговор с собой – какая ситуация вызывает желание манипулировать и почему, какие эмоции вызывает, какую травмированную роль Вам надо принять, чтобы Вас «отпустило»? Когда на себе самом Вы ощущали такие же манипуляции, такое же давление, такое же доминирование? От кого оно исходило? К чему привело в итоге?

Четвертая игра Эго – «Сопротивление»

Представьте себе, что конфликтная ситуация продолжается. Манипуляции, которые Вы использовали, не помогли доказать свою правоту и человек продолжает поступать так, как Вам не нравится. Что Вы делаете? Встаёте в позу!

Происходит – накал доминанты. Вы резко сбрасываете скорость и говорите: *«Тогда я вообще не буду!»* или *«Тогда я назло буду делать!»*.

Обе «принципиальные» доминантные позиции – это попытки Вашего Эго отстоять свою правоту. Сюда относятся все протесты. Вместо того чтобы поблагодарить за равнодушие и принять другую точку зрения, чуждую модель поведения – Вы сначала осуждаете и одергиваете человека, а потом – протестуете.

Кстати, ребенок так себя ведет с родителями. Ты говоришь ему *«Нельзя! Нельзя! Не лезь туда!»*. А он смотрит тебе в глаза и все равно делает! И чем настойчивее ты будешь ребенку доказывать, что это нельзя, тем сильнее он будет сопротивляться! И это тоже игра его мозга.

В одной семье пиком затяжного конфликта стала книжная полка, которую никак не хотел чинить муж. Жена годами обвиняла мужа – «ты даже полку починить не можешь», а муж отвечал – «я могу, но никогда этого не сделаю».

Все длительные ссоры в семье, когда кто-то с кем-то не разговаривает, все бойкоты – это вариации четвертой игры Эго. Очень интересно в пределах одной семьи могут проявляться разные игры Эго. Как в нашем примере – один доминирует, а второй сопротивляется. И оба – проигрывают, потому что идут не по пути приятия, а по пути выживания. Сваливая друг на друга ответственность за свои страдания, живут чужой жизнью. Не живут – выживают и никакой радости друг другу уже просто не приносят. Заигрываясь, забалтывая свою жизнь в вентиляторе Эго, люди рушат свои отношения, а то и семьи...

Если сейчас в форме активного протеста находитесь Вы сами, попробуйте понять – что именно вызывает в Вас эти чувства, какой опыт Вселенная хочет преподнести Вам. А если протестует кто-то из Ваших близких, – оглянитесь, с какой-то стороны на протестующего идет давление.

На одном тренинге присутствовала молодая семейная пара. Они уже пожили вместе и даже народили ребеночка, но в какой-то момент осознали, что семейная жизнь перестала приносить им радость, а отношения стали «тяжелыми». На тренинге они сидели в противоположных концах аудитории. И когда мы начали обсуждать игры Эго, жена пересказав всего одну конфликтную ситуацию, моментально отразила все игры!

– *Я ему говорю, он меня не слышит! А потом меня же еще и обвиняет! Он меня сам просит строить планы на завтра – куда поехать, что купить. Я их строю, озвучиваю ему. Потом оказывается, что он не слышал! И я же виноватая остаюсь!*

– *Ага, а ты сидишь такой в телефоне дома, залип, а жена подходит и начинает тебе что-то говорить про планы. А я – занят! И потом начинается старая песня: «Да ты меня не слушаешь!». И, конечно, заканчивается всё психом: «Да мне пофиг!». Это же обычная бытовуха.*

Вот две позиции и у каждого – своя правда. И каждый из них проживает в этом конфликте один и тот же спектр чувств: сначала испуг, раздражение, потом обида, агрессия, гнев, затем страх – травмирующий образ. И в итоге отчаянье.

Представьте, что такое повторяется с определенной периодичностью. К чему придёт семья? К разводу. А что такое развод? Это состояние травмы. Когда накопилось столько взаимных обид, столько боли, что терпеть больше нет сил ни у кого. Больно всем. И каждый считает себя правым или «почти правым» или «я конечно не прав, но и ты тоже не прав».

А выход-то простой – смирение. Сесть друг перед другом и простить себя: *«Прости меня и я прощаю себя»*. Не тебя прощаю! А себя, за свою обиду, за свои чувства! Потому что никто ни в чем не виноват.

Просто нужно осознать, что твой партнер проживает свои сценарии, и они к тебе никакого отношения не имеют. Тебе не нужно доказывать, что твои сценарии правее чем его. У жены – свой род, где она до 18 лет набрала весь спектр своих сценариев, а у мужа – свой род, со своими сценариями. И жена вошла в род мужа со своим уставом. А дальше – кто-то пытается доказать, что его устав лучше, чем у супруга.

Осознать, что вы – есть семья, что вы – партнеры, вы – друзья, вы – родители своих детей и вы еще спите вместе. Самое близкое, что есть на свете – это муж и жена. Ближе нет никого.

Какой смысл орать? Если тебя не слышат, значит надо как-то по-другому. Сказать: «*Любимый или любимая, остановись*». Это и называется прекратить все игры Эго.

Но на четвертой игре процесс не заканчивается. Если стадия сопротивления миновала, Вас может выбросить в следующую игру и возникнет желание оправдаться.

Пятая игра Эго – «Маскировка»

Оправдаться, значит соврать. Себе или другому человеку. Эта игра может развиваться самостоятельно, чтобы выгородить себя или являться продолжением предыдущих игр.

Когда игра начинается самостоятельно?

Например, Вы опаздываете на встречу. Что происходит? Вы моментально придумываете какую-то «правдоподобную» историю почему не пришли вовремя... А кому какое дело когда Вы пришли? Вы пришли тогда, когда Вам было это нужно! Но Вам стыдно. Вам хочется выглядеть хорошим человеком, чтобы Вас любили, а хорошие люди приходят вовремя, потому что ценят время других людей. И вообще, Вам важно, что о Вас подумают... Мозг выдает Вам реакцию страха, и Вы врётё.

Как только Вы скрываете от себя и других людей истинность своих мотивов – Вы включаетесь в пятую игру Эго.

Маскировка Ваших истинных чувств может проявляться по-разному:

Оправдания – придумывание историй, как в случае с опозданием;

Откровенное враньё – маскировка реальности, ни перед кем не надо оправдываться, но Вы все равно придумываете разные истории и приписываете несвойственные Вам поступки, просто чтобы казаться лучше;

Прокрастинация – придумывание себе дел, отвлекающих от важного. Например, вместо того, чтобы сесть и начать писать диссертацию, которую все равно писать придется, Вы вдруг понимаете, что надо починить сыну велик, он ведь все лето просит... При этом искренне верите, что выполняете важное дело, но по факту просто маскируете свое нежелание писать научный труд;

Шопоголизм и другие увлекающие занятия, которые Вы наделяете смыслом – мотивом, как правило, служит компенсаторный механизм. Подавив негативные эмоции, человек начинает замещать их делами, которые не несут ни вреда, ни пользы (*купленная одежда просто не носится*). Это просто жизнь во сне.

Честно ответьте себе – что Вы маскируете и какое Ваше истинное лицо, в какой системе Вы живёте?

Одна женщина на тренинге у меня спрашивает:

– Ну, вот я всё это знаю, всё понимаю, но когда уже меня счастье накроет?

– А когда ты перестанешь врать себе – вот и весь секрет.

Знать, понимать и ничего не делать – это тоже маскировка. Всегда можно сказать: «*Я так много практик прошла! Я ведь развиваюсь!*». Но есть ли саморазвитие? Знать – это просто знать, но если ты никуда это знание не прикладывает, оно становится мертвым, просто гибнет. А задайте себе вопрос – что мешает начинать применять полезные знания на практике? Там где-то сидит страх... Страх чего? Перемен к лучшему? Или что в результате может получиться только хуже? Где Вы так сильно испугались, что Вас сковал страх бездействия?

Шестая игра Эго – «Создавать себе проблемы».

Зачем просто жить и радоваться, когда вокруг так много проблем? Эти же проблемы можно решать! Вот увлекательное занятие для Вашего мозга. Шестая его игра заключается в том, чтобы постоянно создавать себе проблемы. Иногда на пустом месте, иногда – чересчур драматично воспринимая происходящие события.

Одна актриса про русских женщин сказала такую фразу: «Нам только дай что-нибудь преодолеть, да превозмочь».

– *Скучно жить*, – отвечают многие и смеются.

Но уместна ли самоирония, когда дело касается Вашего счастья? Что на самом деле Вы скрываете за этой маской? Когда весь мир для Вас наполнен проблемами и способами их

решения, Вы перестаете ему радоваться. Вы перестаете просто жить, Вы видите вокруг проблемы, а не возможности. Вы как будто постоянно находитесь на темной стороне Луны. И Вам некогда оглядываться по сторонам, чтобы увидеть в мире есть много хорошего, светлого, достойного простого созерцания и наслаждения.

Что Вы будете чувствовать, когда, вдруг, проснетесь от этого страшного сна и поймете, то всё, что Вы себе «насоздавали» – не нужно. Ни Вам, ни Вашей работе, ни Вашему партнеру, детям, родителям, друзьям, обществу и т.д. Вообще никому не нужно. Жить ложными целями – страшно и очень горько потом осознать это.

Может быть, пришло время признаться себе, что у каждого – своя жизнь, свой путь, свои представления о счастье. Признаться, что у Вас есть своя собственная жизнь и:

Вы – никому и ничего не должны;

Вам – никто и нечего не должен;

Вы ни на кого НЕ должны быть похожи – ни в быте, ни в бизнесе, ни в своей красоте, ни в своих отношениях. Вообще – ни в чём!

Это удивительно, но когда Вы начинаете жить своей жизнью и своими представлениями о счастье, хорошо становится и тем людям, которые окружают Вас и любят Вас.

Седьмая игра Эго – «Спасти мир или изменить человека»

Спасать – это прекрасная иллюзия, самообман:

Давать советы всем в округе о том как надо жить, учиться, любить, готовить, воспитывать детей и т.д.;

Брать шефство над «несчастной» подругой с целью сделать ее счастливой, выдать замуж, развести с мужем, найти ей друзей, привить ей хобби, заставить похудеть и т.д.;

Наставлять больного человека на «путь истинный», указывать на причины его болезни, давать советы по исцелению, очищать его карму и т.д.;

Силком затаскивать на семинары, тренинги, практики, впихивать книги, подсовывать «мудрые» мысли и т.д.

– все эти и многие другие способы *«причинять добро»* – игра Вашего Эго.

Зачем Вы это делаете? Честно признайтесь себе в чем заключаются истинные мотивы Вашего *«человеколюбия»* и *«бескорыстной»* помощи?

Человек по сути своей эгоистичен, всё, что мы делаем, мы делаем для себя самих. В этом нет ничего плохого. Даже священники принимают сан ради спасения своей души. И уже потом, подчиняются этому образу жизни, этой морали и этим ценностям. А почему Вы так рвётесь спасти другого человека?

Когда человек болен...

Или покидает этот мир...

Или губит свое здоровье, разрушает свою жизнь...

Из-за любви к нему? Давайте порассуждаем!

Почему Вы – боретесь, а он – нет?

Потому что он свой выбор уже сделал – а Вы – еще нет.

Потому что у Вас есть ряд счастливых моментов, связанных с ним. И на самом деле, Вы пытаетесь спасти НЕ этого человека. Вы пытаетесь спасти эти счастливые моменты. Ваш мозг понимает, что если этот человек уйдёт, например, из жизни, у Вас больше никогда не будет этих совместных вечеров, этих бесед, этих проявлений его любви. Никто и никогда не сможет повторить то, что было между вами. Вам становится страшно жалко это терять. Вам страшно даже подумать «как я буду без него». А может быть, Вас мучает социальный страх, страх того, что Вы ничего не попробовали сделать, и Вас будут осуждать другие люди?

И Ваше Эго запускает игру – игру в великого гуру, который сейчас всех спасет, наставит на путь истинные, раздаст советы всем, кто не просит. Это все – спасательство, которое ведет в никуда. В страдания и выживание. Вдумайтесь в слова: *«пытаться (пытать себя) спасти»*.

Зайдите в эту ситуацию, прочувствуйте, что Ваши счастливые моменты, связанные с этим человеком, останутся с Вами навсегда. Всё есть в Вас. Не нужно спасать счастливые

моменты прошлого. Они уже случились и находятся в Вас. Навсегда в Вашей памяти. И Вы можете в любой момент закрыть глаза, улыбнуться, поднять эти чувства и снова их испытать.

Поймите, что в моменте *сейчасья* дорогой человек всегда с Вами. И в моменте *сейчасья* Вы не скучаете. Потому что нельзя скучать по тому, что всегда с Вами.

Если дорогой человек сделал свой выбор. Просто примите его. Примите ту жизнь, которую он выбрал. Тот путь, по которому он выбрал идти. Просто скажите, что примите любой его выбор, потому что очень сильно любите его. И это будет более честно и по отношению к нему и по отношению к Вам самим, к Вашей жизни нежели брать на себя роль Спасателя.

– *Увидишь Спасателя – беги!* – всегда повторяю эту фразу на тренингах. Спасатель – самая опасная и самая губительная роль, которая может существовать в человеческих отношениях. Именно Спасатель живёт согласно стратегии поведения *«проиграл – проиграл»*. Алгоритм его мозга: *«Я не в порядке, мне больно, но я хочу всем доказать, что я в порядке, поэтому не в порядке будешь ты»*. Чем дольше человек пребывает в роли Спасателя, тем меньше он осознает субъективность своего восприятия других людей, тем меньше он осознает свою боль, свои травмы.

Поэтому Спасатель никогда не даст Вам выиграть. Своим спасательством он будет тянуть Вас на дно вслед за собой. Не в силах признать собственную боль, он этой болью будет награждать Вас.

Спасатель – это одна из вершин треугольника Карпмана или, как его еще называют, треугольника судьбы – квинтэссенции всех игр, которые ведёт человечество. Сам Карпман, психотерапевт, пишет: *«Три драматические роли этой игры – Спасатель, Преследователь (Палач) и Жертва – являются на самом деле мелодраматическим упрощением реальной жизни. Мы видим себя щедрыми Спасателями благодарной или неблагодарной Жертвы, праведными Преследователями нечестивых и Жертвами жестоких Преследователей. Погружаясь в любую из этих ролей, мы начинаем игнорировать реальность, как актеры на сцене, которые знают, что живут вымышленной жизнью, но должны делать вид, что верят в ее подлинность, чтобы создать хороший спектакль. При этом мы никогда надолго не задерживаемся в одной роли»*.

Не согласен с последним высказыванием коллеги – многие люди годами живут под маской Спасателя, изредка меняя ее на Жертву или Палача. Происходит это так. Например, Мама благородного семейства застряла в Спасателе, она постоянно третирует своего мужа по поводу его физической формы и третирует детей за учебу и стиль жизни. Согласно данным ее картографа – ее восприятия мира, ее действия продиктованы исключительно заботой о любимой семье. Для нее это даже, своего рода, миссия, смысл жизни. Таким образом роль Спасателя для ее постоянна. Но изредка она встречает сопротивление подросших детей, и они начинают гонение на нее, обвиняя в отсутствии собственных интересов и собственных промахах. Дети становятся ее Палачами. Тогда ее Спасатель моментально обращается в Жертву и вызывает к мужу с аргументами *«неблагодарные, я на них всю жизнь положила, а они мать не слушают, не ценят моей заботы, я же только добра им желаю»*. И здесь уже муж может выбрать в какой роли выступить – Палача и тоже обвинить мать в терроре или Спасателя – попробовать наставить ее на путь истинный – увещевать, что живет она неправильно и подкрепить свои слова спасательной операцией – *«давай мы тебя на «Модный приговор» запишем! Или самой абонемент в спортзал купим!»*.

И игра прекратится, только тогда, когда кто-нибудь из этих трех сторон скажет себе: *«Зачем ты это делаешь?»* или другим: *«У меня – своя жизнь, которую я проживаю так, как проживаю»*.

Почему все три позиции – Спасатель, Жертва и Палач ведут в выживание? Потому что все они подчиняются стратегиям выживания. Палач действует по принципу *«выиграл – проиграл»*. Жертва – *«проиграл – выиграл»*. А Спасатель – *«проиграл – проиграл»* – самая жесткая и жестокая стратегия поведения.

Поэтому да, – если увидишь Спасателя – беги! Но что делать, если Спасатель – твой близкий, родной, любимый человек? Например, Мама или Папа. Или тот человек с мнением которого нужно считаться – чрезмерно ретивая Свекровь или Тёща? Как самому не превратиться в Палача или не стать Жертвой?

Ответ очень простой и в какой-то мере, стратегический – война это действия двух сторон. В данном случае – трех сторон. Просто выйдите из игры. Прекратите ее. При попытках Вас спасти твёрдо заявите, что Вы в порядке, в помощи не нуждаетесь, советов не ищите. Сделайте это вежливо, без доказательств, без споров. Или всё-таки хочется поспорить, поосуждать? Тогда посмотрите, какая травмированная роль в Вас заговорила при приближении Спасателя? Главное здесь – не то, как себя ведёт Спасатель. А то, как поведёте себя Вы – будете ли вовлекаться в игру или прекратите ее даже на мысленном уровне.

Восьмая игра Эго – «Безразличие, избегание»

Помните пример молодой семейной пары, которая на тренинге разом проиграла все игры Эго? В какой-то момент, устав слушать упреки жены, муж говорит *«Да мне по фигу!»*.

То безразличие, которое Вы выказываете по отношению к другим людям, сложившейся ситуации – это и есть предпоследняя игра Эго. Это начало Вашего полного погружения в выживание. Если Вы чувствуете абсолютную потерю интересов, безразличие к происходящему, значит, Вы окончательно погрязли в боли. И Вы бежите от себя.

Знакомая ситуация: муж теряет интерес к супруге. Постель – всё холоднее, пива с друзьями все больше, появляются какие-то гаджеты, игры. Жена начинает пилить мужа, пытаясь вернуть в семью. Но всё – она его больше не привлекает.

И можно начинать плясать вокруг мужа с бубном, пытаясь привлечь интерес, а можно собраться с чувствами и понять, что на самом деле происходит.

Безразличие – это бегство от себя. Когда в семье нарушены все личные границы и мужчина в женщине изведает всё, что должно оставаться *«личным»*, он утрачивает интерес. Это с социальной точки зрения так выглядит. Или она запилила его настолько, что ему действительно становится безразличны ее чувства и ее состояние.

Но на деле – нельзя утратить интерес к тому, чего ты не можешь испытать. Как Вы можете испытать те чувства, которые чувствует Ваша женщина? Никак! Это Ваша иллюзия. И в какой-то момент Вас может выбросить в первую игру эго – *«Я знаю!»*. На деле же, Вы не знаете ничего. Вы просто бежите от себя самого, от своей жизни, Вам хочется скрыться за чем-то другим, потому что здесь и сейчас больно.

Что делать? Восстановить личные границы. Принять, что у каждого есть свой набор чувств на конкретную ситуацию. Осознать и принять свои чувства и если есть какой-то негатив, проанализировать что он вызывает.

Кто-то из классиков говорил, что труднее всего быть честным самим с собой. Наверное, поэтому потерять интерес к происходящему в жизни, прятаться от всех, говорить *«мне все равно»* *«мне по херу»*, *«мне не интересно»*, замыкаться на зависимостях, наделяя их смыслами – всё это последний рубеж на пути к выживанию. Дальше – жизнь в страхах и полное подчинении своему Эго.

Девятая игра Эго – «Выработка страхов»

Эго всегда генерирует страхи. Так Ваш мозг защищает Вас от боли. Как слепого котенка. Но Вы и становитесь тем самым слепым котенком, которого тащит водоворот его самых страшных представлений о жизни, мире, людях. Вы в выживании. Вы в страданиях. Вы просто идиот – помните славянскую буквицу? *«Иди от»* – *«идти от себя»*. Почему?

Потому что:

Признавать свои настоящие чувства – страшно – слишком больно;

Доверять себе – страшно, потому что внутри запреты, – вдруг осудят, накажут, отберут и т.д.;

Радоваться – невозможно, потому что через страх формируется запрет на личные желания, – я недостойн, это невозможно, это никогда не произойдет;

Самооценка – формируется из позиции «я добьюсь, попытаюсь, постараюсь» – потому что я ничего не могу получить просто так.

Вся Ваша жизнь в выживании состоит из страхов и подчинения социальным установкам и унаследованным родовым программам, жизненным сценариям.

Оглянитесь и прикиньте, сколько людей живёт в уверенности, что за жизнь нужно бороться? Часто ли Ваши действия, желания, цели блокирует страх? Готовы ли Вы расстаться со своей идиотской личиной, признать, что Вы управляете своим сознанием, а не наоборот и начать радоваться жизни ... как дурак?

Путь к себе лежит через любовь к себе. Через принятия себя и понимание, что Ваше «Я» всегда будет блокировать Вашу жизнь. Свинья всегда будет скидывать Вас на землю. Всегда будут возникать ситуации, которые будут выбивать Вас из колеи. Всегда. Но значит ли это, что Вы должны лечь и лежать в грязи? Поднимайтесь! Впереди так много приключений!

Глава 24. Интегративно-ресурсная психология

В психологии есть масса подходов и школ. Есть гештальт и арт-терапии, есть психодрамма и психоанализ, когнитивно-поведенческий и экзистенциальный подход, есть позитивная психотерапия и телестно-ориентированная. А есть интегративно-ресурсная психология – тот метод, который в своей практики использую я. Это метод доктора психологии Веры Леонтьевны Савеличевой – моего любимого учителя.

Чем характерен метод? Чтобы это понять, давайте посмотрим на два ключевых слова, составляющих его название. «Интеграция» – это объединение в целое каких-либо частей. «Частями» являются те фрагменты сознания, которые были вытеснены в бессознательное, то есть это – психологические травмы, связанные с ними травмированные роли и чувства. Мы уже говорили, что вытесненный фрагмент, роль – отрицается, то есть в сознании человека она находится с ярлыком «*Это не Я*». Я не Врушка, не Лодырь, не Шлюха и т.д. а сама травма, связанная с отрицанием этой роли может не осознаваться. Возникает внутренний конфликт – «Я» – «НЕ Я». Так вот интеграция – это осознание и принятие этого конфликта, это соединение двух внутренних конфликтующих между собой позиций. А если конфликт произошел в момент реализации жизненного сценария или морально-нравственной установки, соединяются и принимаются конфликтующие позиции «ТАК» и «НЕ ТАК».

Этот внутренний конфликт часто выражается внутренним диалогом и ощущением, что тебя разрывает на части две точки зрения. На каждый тренинг приходит участник, запрос которого звучит как: «*Я хочу разобраться в себе...*».

– *А где в этот момент, когда ты разберешься, будет находиться твоя голова? Руки? Ноги?* – спрашиваю я, и говорю это вполне серьезно.

Прежде чем мы двинемся дальше, человек должен четко услышать, что он транслирует миру, какой запрос. И это уже – вхождение в осознанность. НЕ разобраться. А собраться, интегрироваться. Потому что если человек пришел к психотерапевту, значит он уже раздерганный настолько, что утратил либо свою собственную целостность либо целостность с миром.

Это ведь тоже разные понятия, хотя одно и вытекает из другого. Утратить свою собственную целостность – это потерять одну, а то и две субличности – Внутреннего Ребенка, Внутреннего Родителя или Внутреннего Взрослого. Соединить их, оживить, вернуть в сознание «хочу», «надо, важно для меня», «могу». Чтобы три этих глагола, составляющие основу жизни человека, не застревали в травмированных образах.

Интеграция – это и взгляд и в травмированные роли, чувства. Это соединение в личности его светлой и темной стороны. Это понимание снятие внутренних запретов и барьеров, которые сковывают сам факт наличия желания и все пути его реализации. Это обретение абсолютной целостности внутри себя.

Состояние интеграция – это когда тот, кто говорит в твоей голове соединяется с тем, кто слушает говорящего. Знаете, часто такой образ используют в литературе – диалог сердца и ума. Так вот когда этого диалога просто нет, когда ничто внутри Вас не подавляется, никто

внутри не выражает протеста и не испытывает никаких негативных чувств – это и есть достижение целостности личности. Я называю это состояние пустотой. Волшебное, удивительное состояние! Кажется, что мыслей нет, и ты становишься легким и радостным. Ты излучаешь свет. И этот свет будто проходит через тебя, освещает всё и всех вокруг.

Встречали ли Вы таких людей? С которыми просто хорошо находиться рядом, потому что они удивительно гармоничны внутри? Они сами – воплощение безграничной, божественной Любви. Мне кажется, каждая женщина, которая родила ребенка, испытывала это состояние. Первый миг, когда она берёт своё новорожденное чудо на руки. Когда прикладывает к груди. Когда чувствует его на своём теле, своей кожей чувствует его тепло, его запах. Это состояние полной интеграции и полнейшего, безграничного Счастья.

В этот же момент женщина абсолютно четко вписана в окружающую её действительность. У нее нет конфликта с миром или другими людьми. Она будто на молекулярном уровне растворена в мире, в его пространстве и во всех других людях. Потому что концентрация на себе самой и своих ощущениях и чувствах в эти моменты максимальна. Все события мира будто протекают сквозь нее. Нет времени. Нет пространства. Нет войн. Нет обид. Интеграция с миром тоже абсолютна. И человек прекрасен в этом состоянии.

А теперь представьте, что Вы находитесь в этом состоянии постоянно. С точки зрения психотерапии и профессионального языка это называется восстановление целостности эмоционального, поведенческого, когнитивного, физиологического и духовного функционирования личности. Я называю это – прийти к себе.

Но чтобы прийти к себе, нужны ресурсы. И чтобы удерживать себя в этом состоянии – тоже. И здесь важно второе слово в названии метода – не только интегративная, но и ресурсная психотерапия. Согласно теории витальных, то есть жизненных ресурсов, их всего четыре:

Денежные средства (доход);

Жизненная сила (энергия);

Время;

Знания;

Все эти ресурсы важны для человека, для его целостности. Но есть одна важная вещь, вернее социумная установка, которой подвержены очень многие. Нас научили гнаться за временем, ценить и добывать знания, относиться к своей энергии как к чему-то ограниченному, а к деньгам – как к цели. На деле же, все ресурсы безграничны. Главное, как Вы используете их.

Научить человека использовать данные ему ресурсы, все равно как научить его вставлять вилку в розетку, чтобы вскипятить чайник. Конечно, можно просто посадить клиента на кушетку в психотерапевтическом кабинете и дать ему стакан горячего чая. Клиент будет доволен, но кипятить чайник самостоятельно так и не научится. И он будет раз за разом ходить к своему психотерапевту, чтобы тот согрел его горячим чаем... Прекрасная аналогия, не так ли?

На профессиональном языке это называется «*сажать огород*» – то есть завести себе много-много клиентов, которые будут систематически обращаться к твоим услугам, чтобы чувствовать себя счастливым. На эту тему есть «еврейский» анекдот про юристов, который заканчивается словами: «Сыночка, что же ты наделал?! Ты только что за двадцать минут распутал дело клиента, которое кормило нашу семью двадцать лет!».

Интегративно-ресурсная психотерапия – это метод, позволяющий приобрести навык – стать психологом для самого себя. Знать, как самостоятельно помочь себе, уметь растравмировать те ситуации, которые, как мы уже знаем, постоянно приходят к нам. Свинья постоянно скидывает нас в грязь... Но у Вас есть ресурсы для того, чтобы двинуться дальше в жизнь. Принять то, что причинило боль и пойти дальше.

На одном тренинге было сразу несколько запросов о том, что я чувствую себя уставшей, постоянно хочу спать, настроение подавленное, хотя, казалось бы, ничего не случилось. Так проявляется одна из социумных установок: «*Я бешено устала*». Мы со всех сторон слышим

о том, как сильно устают все вокруг! Я очень удивился, когда мне моя 14-летняя дочь заявила, что она устала... Да как ты можешь устать, если вокруг тебя столько энергии? Если ты сама – источник света и энергии? Ты – генератор! Ты энергию вырабатываешь!

Классическим подтверждением этому могут являться люди, которые жили своей жизнью и своим делом, которые были целостны сами с собой и нашли единение с миром через свое занятие. Цезарь и Леонардо Да Винчи, Томас Эдисон и Бенджамин Франклин, Маргарет Тэтчер и Саливадор Дали – они были увлечены жизнью настолько, что им требовалось практически в двое меньше сна, чем обычным людям.

– Ты не источник, ты батарейка – сообщает нам наш социумный мозг. И мы чувствуем усталость и апатию до тех пор, пока не «подзарядимся» во сне. Нет. Это НЕ призыв спать меньше! Это просто еще одна смена фокуса. На том тренинге, где сразу несколько участников пришли с запросом избавиться от чувства усталости, многие во время практики описывали такую картину:

– Я вижу себя, сидящей в какой-то темной и глухой комнате. Окон нет, дверей тоже. И надо мной – тяжелый, бетонный потолок. Он почти физически давит на меня.

– Представь, что ты смотришь на эту комнату и на себя в этой комнате как будто со стороны. Над этим тяжелым потолком, с внешней стороны висит большой, золотой шар. И от этого шара на потолок спускается мощный луч света. Что ты видишь?

– Как он прожигает бетонную плиту. Она будто растворяется и будто пеплом уносится в небо. А луч светит на меня.

– Что ты чувствуешь?

– Мне тепло и светло. Я встаю в полный рост. Потолка больше нет. Комнаты вообще больше нет. Стены рухнули. Я среди поля цветов. Надо мной – небо. Мне легко. И хочется прыгать.

Кто-то во время практики видел себя в клетке. Кто-то запертым в клетке видел воздушный шарик и олицетворяя себя с ним. Но, так или иначе, мы сами в своём подсознании сажаем себя в эту темную, тяжелую комнату и запираем себя в ней. Не давая себе возможности видеть свет. Ограждая себя от света. И потом говорим:

«Я бешено устал!»,

«У меня нет сил ни на что!»,

«Как зарядить свою батарейку?».

Но согласитесь, когда ты внутри себя, живешь в таком мрачном, лишенном света и свежего воздуха пространстве, какие силы в тебе будут? Какая энергия? Но ведь это тоже Игра мозга. Выпустите себя из этого помещения. И очень быстро почувствуете, что Вы сами – вовсе не батарейка, а источник питания.

То же самое происходит с деньгами – это бесконечный ресурс, это энергия, которая есть повсюду. Но жизненные сценарии, вроде того, что «*деньги зарабатываются тяжелым трудом и просто так ничего не даётся*» – мешают нам получать деньги. Ведь зарабатывать и получать – это разные вещи и разные установки. Если Вы хотите посмотреть в сторону тех ограничений, которые сдерживают Ваш денежный поток выполните простую практику:

Напишите на листке 100 способов того как Вы можете получить деньги.

Посмотрите на выражение «*получить деньги*». Оно, конечно, имеет отношение к заработку и разным его способам, но не ограничивается только им.

В отношении денежного ресурса очень многие духовные практики и духовные искатели пропагандируют аскетизм. Это аналог еще одной социумной установки «*не в деньгах счастье*».

Но жить в отречении от удовольствий – значит сознательно лишать себя самой радости жизни. Кому это выгодно? Кого это делает счастливым? Кому-то добавляет радости бытия и блаженства?

Жизнь в бедности как-то увеличивает блага этого мира? Делает ли счастливым других людей? Мы все, и духовные искатели тоже, живём в социальном мире. У всех нас есть свои социальные обязательства. Есть дети, которых надо наделить долей, НЕ «обездолить». Есть

обязательные платежи, которые надо совершать ежемесячно. Есть необходимые траты – обеспечить себе и своей семье условия безопасности – дом, еду, одежду. Сможете ли Вы быть счастливым, если все эти обязательства, тесно связанные с Вашим благосостоянием, будут довлеть над Вами ежедневно? Сможете ли Вы радоваться жизни?

Часто привожу такой пример – строить храмы, церкви, бесплатные больницы и приюты – благое дело. Но если у тебя есть всего одна доска, сможешь ли ты возвести церковь? Нет. Ты даже думать об этом не будешь. Тебя будет занимать вопрос чем накормить детей этим вечером. А если у тебя будет вагон досок и деньги, чтобы нанять рабочих? Да, церковь ты построишь, если захочешь. Обеспечить себя, а потом думать о том, как помочь другим – это нормальная жизненная позиция. Не нормально думать, что деньги – грязь.

Согласно древнейшим Ведическим писаниям у каждого человека в жизни есть 4 цели:

Дхарма – та самая праведность, моральная чистота и реализация своего предназначения в обществе.

Артха – достижение материального благополучия, полученного законным способом.

Кама – удовлетворение своих желаний – физических, материальных и эмоциональных в соответствии с принципами умеренности.

Моक्षा – освобождение себя от страданий и выход из цикла перерождений.

Еще древние люди не только не отрицали принципов материального благосостояния, но и ставили его вторым после самоопределения.

Что же касается времени и знаний – еще двух оставшихся витальных ресурсов, то никто не знает сколько у Вас времени и никто кроме Вас не реализует знания в практику. И тот и другой ресурс – то, чем Вы распоряжаетесь самолично. И пребывая в ресурсном состоянии, будучи в целостности, Вы в каждый миг осознаёте себя «здесь и сейчас». Для Вас нет прошлого – Вы перестаете переживать что и кому сказали вчера и так ли поступили. Для Вас нет будущего – Вы перестаете мучить себя сомнениями: получится или не получится задуманное Вами, случится или не случится то, чего боитесь. Вы просто живёте. И живёте согласно своим желаниям – любым желаниям!

А кто сказал, что человеку всё можно? Что исполнится любое желание?

Ответ на этот вопрос – удивительный!

Глава 25. Молитва как пример абсолютной интеграции человека

На духовниках, как на философах лежит огромная ответственность. Они размышляют о том, до чего нет дела среднестатистическому человеку. И представляют результат своих размышлений миру и общественности как уже готовый продукт. Изученный. Проанализированный. Выдержанный. Последовательно изложенный. За нас, как будто, подумали и сделали выводы на основе изученных фактов.

Несмотря на то, что психотерапевтическая практика как никакая другая далека от теории (на то она и практика), есть вопросы, ответы на которые не имеют вещественных доказательств, но которые занимают меня лично. Теологические вопросы. Но не о том, есть ли Бог. А о том, что он хотел нам сказать в своих заповедях, в тех молитвах, которые известны испокон веков?

Одна из таких – православная молитва *«Отче наш»*. Её контекст очень интересно вписывается в интегративно-ресурсную психотерапию. И еще более интересную вещь я обнаружил когда, создав цикл из пяти психотерапевтических тренингов, увидел, что все они – очень четко ложатся в контекст молитвы. И тот результат психотерапии, к которому приходят клиенты – это то, о чём, по сути, молятся православных христиане.

Не спорю, тот контекст, в котором прочитываю эту молитву я, отличается от той трактовки, которую даёт церковь. Но любая истина – это же истина наполовину? И разумный человек на истину не претендует! А Евангелие – очень интересная книга, фактически вся она повествует о том, как выйти из системы выживания и начать жить. Это книга о Любви. И, по моему глубочайшему убеждению, прежде всего, о Любви к себе. Потому что Бог создал человека и сказал: *«Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою*

твоею, и всем разумением твоим». А как ты сможешь любить Бога, если не будешь любить себя, сотворенного по его подобию?

Любовь к себе – это и есть Любовь Бога. Это и есть воля Бога. И уже только поэтому человек достоин всех благ земных. И об этом он и молится, обращаясь:

«Отче наш, Иже еси на небесах!...»

То есть живущий на небесах. А что мы получаем с неба? Свет. Бог – есть свет.

«Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли...»

Иначе говоря, есть царствие небесное, царство света, царство Бога, а есть – земное. И на земле нет Бога, нет света. Земля, как говорит немецкий писатель Экхарт Толли – это поле боли. И если верить, что человек – это генератор, который вырабатывает энергию, то когда он приходит к Богу, он начинает вырабатывать свет. Освещать своим светом, своими положительными эмоциями, своей радостью и счастьем – Землю, это поле боли. И тогда земное царство становится «как на небеси», освещённое божественной любовью и божественным светом. И в этом – главное предназначение человека – быть проявлением Бога на земле, божественной сущностью и своим светом разгонять темноту в мире. Здесь интересную параллель можно провести с ведическими законами, первый из которых завещает осознать своё предназначение – быть на земли как на небеси, а потом обеспечить себе материальное благосостояние. Но об этом – следующая строка молитвы:

«Хлеб наш насущный даждь нам днесь...»

Для того чтобы исполнять своё предназначение, чтобы генератор вырабатывал энергию, чтобы человек находился в высоких вибрациях и излучал свет – «ра», радость, он должен быть обеспечен материально. Он должен прийти к *вере*, как цветы полевые, которые растут и верят в то, что будут накормлены. Здесь как раз есть момент исполнения желаний – чего ты желаешь, во что веришь, то и получаешь в результате. Живёшь в боли, – умножаешь эту боль – дальше, больше, по-другому. А живёшь в радости, значит, получаешь блага, значит, больше благодати отдаёшь другим людям. Поэтому быть обеспеченным человеком – это вопрос веры. Верить, что ты получишь свой насущный хлеб просто по праву своего существования на Земле. И только когда ты обеспечен, ты не привязан к своим благам.

Здесь можно провести параллель еще с одним библейским высказыванием: *«Легче верблюду пройти сквозь игольное ушко, чем богачу войти в царствие небесное»*. Но нужно понимать, что такое игольное ушко – возле храма Господня в Иерусалиме стоит русская христианская церковь, в подвале у нее есть «игольное ушко» – это маленькие ворота в стене. Попасть внутрь города можно было только проползая через них на коленях. То есть ты проходишь один, без всякого скарба и, понизив голову, лишенный какого бы то ни было статуса. Это и есть игольное ушко – отсутствие привязанности к чему-либо, отсутствие озабоченности своим статусом или своей ответственностью, в том числе финансовой.

«и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим;»

Строчки эти, вопреки обычному восприятию, не про деньги, не про прощение долгов. А про наши долги, которые мы сами себе придумываем. Эти строчки про наши ожидания, ожидания добра в ответ на добро. Нас воспитывают «поступать так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Но это социальное заблуждение приводит нас к излишним ожиданиям – мы ждём, что с нами будут поступать также. То есть мы наделяем всех людей вокруг – долгами. Мы считаем, что нам все должны. И как только наши ожидания не оправдываются, долги не возвращаются, мы начинаем судить людей. Осуждать их. И строки молитвы говорят нам как следует поступать – не ждать ничего от других людей и самому не быть должным.

«и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.»

Что такое искушение? Это придумать себе какой-то статус, начать стремиться к возвышению себя. Человек придумывает себе определение – какой он: красивый, умный, самый лучший специалист, профессионал; какой богатый, да знаменитый. Кто придумывает эти личины для человека? Мозг. Это его оценка внешности человека и его способностей, качеств. Но всегда найдётся другой человек, тот, кто подойдет и покусится на привычный, но

придуманный статус и скажет «ты – стопроцентный debil». И что это вызовет? Агрессию! Разбудит лукаваго! И избавиться от него можно только осознавая, что человек всегда говорит только о себе самом. И посредством ментальных ловушек, он в своей боли соединяется с тем, кого обижает. Он говорит: «ты», «мы», «нас» – и, тем самым, вливает в это «ты» самого себя, соединяется с ним. Он в «тебе» увидел свою травму, свою боль. А значит, если кто-то оскорбил Вас, то ему можно только сострадать. Понимая, что каждый, кто обижает других, сам испытывает муки, Вы перестанете агрессивировать, Вы начнёте сострадать. И всё, что Вас захочется сказать в ответ: *«Прости его, Господи, ибо не ведает сам, что творит»*. К Вам придёт смирение и не останется места для лукаваго. И Вы перестанете быть моралистом и прекратите судить людей и их поступки.

Ибо Твоё есть Царство и сила и слава во веки. Аминь».

Последние строки молитвы – о вере. О том, что на все есть воля Бога, его сила. И для счастья достаточно просто доверять миру, доверять Богу.

Когда человек проживает жизнь как в этой молитве, он понимает, что каждый человек – такой же как он сам. И все оценки, вся мораль, все ценности и нормы нравственности – это всего лишь субъективное восприятие реальности. Великие иллюзии! И принимая тот факт, что у каждого эти иллюзии свои, человек перестаёт судить других. Перестаёт тратить свое время на неоправданные ожидания. Перестаёт агрессивировать по отношению к другим людям.

Он начинает жить по принципу: «Как выиграешь ты, когда выиграю я?». Это стратегия жизни – «выиграл-выиграл». Живя в согласии с собой, он перестаёт травмировать других людей. Потому что в каждом видит этот свет божественности. Каждого воспринимает как один из миллиардов лучиков, которые освещают Землю. И каждое событие – как приключение, ибо на все есть воля Божия. И тогда сама жизнь выстраивается согласно желаниям. Ты сам становишься творцом своей жизни.

Глава 26. Диагностика внутреннего состояния

Насколько сейчас откликаются в Вас слова молитвы и такая ее трактовка? Сейчас я предлагаю Вам проделать простую, но очень глубокую практику, которая называется **«Ревизия жизни»**. На тренинге всегда бывает час, когда участники получают самостоятельное задание и остаются наедине с самим собой. Берут тетрадки и ручки и анализируют какой-то аспект своей жизни. Прodelайте то же самое. Выберите час-полтора времени, чтобы в умиротворенной и гармоничной для Вас обстановке ответить на несколько вопросов, погрузившись в себя. Отвечайте обязательно письменно.

Вопросы:

«Какой у меня Бог?» Наказующий, когда «я грешу и поэтому буду наказан»? Или любящий, прощающий? У каждого из нас есть это ощущение, если не Бога, то мира, Вселенной, каких-то непреодолимых и независимых от Вас сил. Подумайте – какие они для Вас, может быть справедливые, несправедливые?

И вторая часть вопроса – посмотрите, кто в Вашей жизни олицетворяет Бога или Вселенские силы, может быть кто-то из родственников или был, есть какой-то значимый взрослый – учитель, наставник? У меня, например, олицетворение Бога – это мой дед, – любит меня беззаветно!

«Какой мир вокруг меня?» Тот мир, в котором Вы живёте ежедневно, в котором общаетесь и с которым взаимодействуете, сталкиваетесь. Какие соседи у Вас на лестничной площадке, какие водители вокруг Вас, какой супруг, дети, друзья? Какое окружение? Какими качествами Вы наделите этот мир? Все водители – олени, соседи – хамы, жена – сука, дети задолбали? Или наоборот? Или где-то есть середина? Темные пятна? Пропишите своё окружение и свое отношение к окружающему миру, посмотрите в него так глубоко, как только сможете.

«Что я хочу нести людям?» Это первая часть вопроса. Хочу нести – это то отношение, которое я желал бы демонстрировать и те поступки, которые хотел бы совершать, но пока этого не делаю. Пропишите это подробно.

И вторая часть вопроса: *«Что я несу людям?»*. Здесь по-честному! Что действительно Вы несёте в мир? С каким отношением общаетесь с соседями, как воспринимаете конфликтные ситуации, как отвечаете на доброе отношение? Какие поступки совершаете просто так? Какие поступки совершаете намеренно? С каким посылом Вы выходите из дома? Будьте честны по отношению к самому себе! Есть ли люди, которые страдают от того, что Вы есть в этом мире?

«Кем я хочу быть на самом деле? Что для меня важно?». Этот вопрос не имеет отношение к вашей профессиональной деятельности. Скорее он относится к Вашей миссии в жизни, к тому, как Вас будут воспринимать окружающие? Какими качествами Вы себя наделите? Каким человеком Вам важно быть?

И после того, как Вы пропишите свой портрет личности, ответьте еще на два дополнительных вопроса – *«Что значит для меня быть нравственным, быть совестливым?»* и *«Какие у меня ценности?»*.

Теперь разделите лист на 2 половины. На одной напишите *«Что я могу сделать – с точки зрения своей морали, нравственности, совести»*. А во второй, *«Что я не смогу сделать из-за ограничений, которые создают мои мораль, нравственность, совесть»*.

Когда Вы всё это напишете, посмотрите, а почему не можете того или иного? Вы там столько травмированных ролей и травмированных чувств своих обнаружите! Столько про себя поймете! Это и есть диагностика Вашего внутреннего состояния сейчас. Практика помогает осознать не только свой контекст жизни и своё отношение к жизни, она помогает выявить те жизненные сценарии и ограничивающие внутренние установки, которые мешают Вам двинуться вперед, в жизнь.

Одна девушка говорила, что самый обширный список у нее получится в колонке, где «она может себе позволить». Но при этом, у нее выходило так, что для того, чтобы что-то позволить, нужно обязательно чем-то жертвовать. Значит её мораль, нравственность, совесть выстроились в такой жизненный сценарий, который приводит ее к позиции Жертвы. Это, как правило, сценарии:

Чтобы что-то получить, надо чем-то пожертвовать;

Ничего просто так не даётся;

Чтобы заработать много денег, надо работать на 10 работах и т.д.

Вместо послесловия

Психология и психотерапия удивительна тем, что сама диагностика уже даёт исцеляющий эффект. Когда Вы что-то про себя узнаете, меняется Ваше представление о себе и об окружающем мире, людях. А с изменением отношения к чему-то, постепенно меняется и поведение. Конечно, это не заменяет самой психотерапии. Ведь иначе можно было бы просто всем тем, кто недоволен своей жизнью распечатать по одному экземпляру книги и все были бы счастливы.

Но терапия – это комплексный подход. Да, всё начинается в Вашего отношения, с Вашего образа мыслей. С тех слов, которые Вы употребляете каждый день, говоря о себе и своей жизни. Посмотрите сначала сюда. Проведите свою диагностику своего состояния. И потом начните проживать каждый свой ответ на поставленные вопросы как гьяну – как урок одного дня.

Прожив таким образом основные моменты своего сегодняшнего состояния, посмотрите на эту книгу еще раз. И проживите каждую ее главу в отдельности. Всё пространство книги – это теоретические аспекты метода, то, что помогает включить собственную осознанность и поставить человека в позицию наблюдения за собой.

Понаблюдайте за собой. Понаблюдайте за своими чувствами, потому что если Вы просто прочитаете этот труд, то он останется всего лишь в Вашем сознании. А, как говорил, Антуан де Сент-Экзюпери *«Зорко одно лишь сердце»*. Путь дурака – это путь сердца и чтобы пройти его, нужно подключить чувства. Только Ваши чувства скажут Вам, где находится Ваша правда, Ваша истина, Ваше счастье.

Вы заметили, что все люди ждущие волшебных таблеток? Универсального рецепта «Как решить все свои проблемы и стать счастливее». И все приходят за советами. Даже к психологам и психотерапевтам.

Одна девушка на консультации, с удивлением заметила «Вы что меня совсем не осуждаете?».

– Нет, – сказал я. – Другой вопрос – кто тебя обсуждает и почему для тебя это важно.

– Нет, это не важно. Просто скажите тогда что мне делать? Как мне поступить?

Мой учитель вера Леонтьевна Савеличева на вопрос «Как» всегда отвечает одинаково – «КАКать – это интимно». Я не знаю, как тебе поступить, но я знаю, как бы поступил в этой ситуации я. Но ты же – это не я. Поэтому твой рецепт счастья – такой уникальный и неповторимый. И ни один психотерапевт, великий гуру, просветленный монах не скажет тебе как решить свои проблемы. Он может лишь показать, как он пришёл к своему счастью.

И все-таки, психотерапия – это коррекция эмоционального состояния, коррекция поведения, коррекция жизни, если хотите. Советов мы не даём, но при живом общении можем показать несколько техник и приёмов, которые помогают стать психологом для самого себя и в дальнейшей жизни обойтись вообще без каких-либо специалистов.

Итак, если Вы уже начитались теоретических аспектов, впитали их, проанализировали и почувствовали, что готовы, Вы можете войти в терапию – записаться на консультацию или прийти на тренинг, чтобы и получить конкретные инструменты – методики и практики – отработать их под руководством опытного психотерапевта и выйти из аудитории готовым жить и быть вне поисков смысла. Чтобы любить себя и широкими шагами шагать по своему Пути Дурака, освещая своим внутренним светом всё вокруг, даря миру и своей душе чистые, светлые, теплые эмоции, даря радость, благодарность, увеличивая и увеличивая свое благосостояние.