

НАДЕЖДА РЕЗНИКОВА

# ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ПРОСТЫЕ ШАГИ НАВСТРЕЧУ К СЕБЕ



**Надежда Резникова**  
**Живая психология: простые  
шаги навстречу к себе**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17036032](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17036032)*

**Аннотация**

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

# Содержание

Глава 1	5
Глава 2	13
Глава 3	34
Глава 4	43
Глава 5	48
Глава 6	56
Глава 7	66
Глава 8	77
Глава 9	84
Глава 10	89
Глава 11	96
Глава 12	104
Глава 13	111
Глава 14	117

**Надежда Резникова**  
**Живая психология:**  
**простые шаги**  
**навстречу к себе**

© Резникова Надежда, 2016

# Глава 1

## Давайте знакомиться

Здравствуй, дорогой мой читатель!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

предстает перед выбором. Ее называют “Свобода выбора”.

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

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



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

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

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

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

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

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

ем.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Глава 2

# С чего начинаются изменения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Такие иллюзии возникают не на пустом месте. Когда мы не знакомы с реальностью, мы фантазируем о ней, рисуя в своем воображении самые крайние точки. Среди таких иллюзий есть очень даже полезные. Например, жизнь после смерти вполне может оказаться такой полезной иллюзией. Никто достоверно не может подтвердить или опровергнуть этот постулат. Однако, никто и не поспорит, что подобное верование корректирует модель поведения человека, привнося в его жизнь смысл, спокойствие и уверенность.

Но среди иллюзий есть и похожие на раковую опухоль.



Они отравляют и останавливают наше существование. Одна из моих молоденьких клиенток, еще совсем не зная близости с мужчиной, всю необходимую информацию находила на порносайтах и примитивных женских форумах. Бедная девочка искренне боялся того, что ей предстоит пережить, мысленно готовила себя к ужасам интимной жизни. И в конце концов, перед тем как попасть ко мне на консультацию, определилась, что ни о какой близости в ее жизни не может быть и речи.

Это непростое решение было призвано защитить малышку от насилия, грубости и боли, которые она находила в глупых и гнусных источниках. И по мере того, как развивалась ее привлекательность и парни искренне стали обращать на нее внимание, пришлось укреплять свою безопасность – перестать быть красивой с помощью грязных волос и нелепой одежды.

Порой, я удивляюсь отваге своих бесстрашных клиентов. Согласиться на авантюру, которую я предлагаю, могут только действительно, в хорошем смысле этого слова, отчаянные люди. Чтобы выйти из своей иллюзии и проверить себя на прочность нужно не меньше мужества, чем у солдат на передовой. Любому Дон Кихоту предстоит сразиться с гигантами прежде, чем он увидит в них обыкновенные ветряные мельницы.

Каждый наш шаг на встречу иллюзии сталкивает между собой две мощнейшие стихии: мир, как он есть, и мир, как

мы думаем о нем. До тех пор, пока не сделан первый шаг, они существуют как параллельные вселенные, абсолютно независимо друг от друга. И чем больше между ними пропасть – тем сильнее страдания.

Жизнь так устроена, что какие бы ни были представления у человека, реальность всегда о себе напомнит. И чем больше разница между действительностью и фантазией, тем острее переживается боль.

Однако, как только человек открывается к новому знанию, готов замечать и принимать нечто, что не вписывается в его картину мира, иллюзия на глазах рассеивается. Как сквозь густой туман начинают проступать реальные образы предметов. Наступает освобождение. Уходят страх, боль и страдание.

Ясно одно – человеку дорого обходятся его иллюзии. Бог его знает, откуда мы берем нелепую информацию о том, что еще не пережили на собственном опыте, каким источникам отдаем свое доверие, в чьи руки вкладываем свое будущее и кого выбираем в свои учителя!

Человек делает какой-то вывод о жизни и, без тени сомнения, распространяет его, как закономерность, на весь мир. А потом мы слышим все эти непоколебимые лозунги: «Суровый мир!», «Настоящие мужчины исчезли!», «Все женщины стервы», а «Люди пообнищали духом!».

Наверное, так человеку легче переживать свое глубокое несчастье. Ведь одно дело, когда только с тобой мир суров,

настоящие мужчины прячутся, а рядом ютятся мелкие людишки. Совсем другое дело, когда весь мир такой. Как будто не так уже и больно. Горе, беда и недовольство рассеиваются в равной мере на всех. Ты не один. Ты среди многих. Да и отвечаешь за свою собственную жизнь гораздо меньше. Ведь когда все в таком же положении как и ты, это значит, что, скорее всего, ты не виноват. Виноваты политическое и экономическое положение, мама и папа, дети, плохое образование, мужчины и женщины, религия, гены.

Этот список можно продолжать до бесконечности. Он может выглядеть более чем правдоподобно, логично и разумно. К сожалению, все эти объяснения и оправдания весьма популярны в нашем обществе. Ведь с их помощью усыпляется бдительность, успокаивается нервная система, отпадает необходимость что-либо делать самому.

Голова каждого человека переполнена подобными обобщениями-убеждениям. Это целая система, которая, как умный прожектор, освещает только ту часть реального мира, которая полностью подтверждает каждое наше знание, представление и мнение. Как будто Всевышний шутит и играет с нами в игру: «Ты всегда прав, человек, чтобы ты не думал о себе и своей жизни!». Да и сам человек, как будто бы ищет доказательство, какое-то подтверждение своим представлениям. Ему важно быть правым. Важно быть знающим наверняка. И, к сожалению, на второй план отходит достаточно высокая цена, которую он платит за свое убеждение.

К слову сказать, любое убеждение всегда стремиться себя доказать. Если вдруг ваш знакомый уверен, что люди всегда врут, это всего лишь означает, что он ищет ложь. В этом мире, кроме всего прочего, действительно есть ложь, лицемерие и неправда. Рано или поздно он найдет свою ложь. Почувствует себя удовлетворенным, даже если немного расстроится. И внутренне на этом остановится, так и не заметив среди “всеобщей” лжи, чем еще богат этот мир. Проигнорировав этот маленький существенный нюанс, ваш знакомый начнет действовать по принципу “как будто бы существует только ложь”.

Со стороны это выглядело бы весьма несуразно. Представьте, что перед вашим знакомым стоит тарелка вкуснейшего супа, но он уверенно, со знанием дела, берет в свои руки нож и вилку и ведет себя так, “как если бы” кушал вкусный бифштекс.

Жизнь богата и супом, и бифштексом, и многими другими прекрасными блюдами, но прямо сейчас перед человеком благоухает своим ароматом именно суп, а значит адекватнее, логичнее, и, что немаловажно, успешнее, взять в руки именно ложку.

Как вы думаете, во что, в конечном итоге, превратиться жизнь такого человека? Сколько непонимания и запутанности его «достоверное знание» о том, что вокруг все врут, привнесет в его самочувствие, мироощущение и жизнь?

Он явно останется одиноким, потому что отношение – это

всегда доверие. Но даже если он осмелится или ему повезет, его брак будет причинять ему огромное количество душевной боли: от разбушевавшейся ревности до паранойи. Бизнес построить тоже окажется сложным, ведь бизнес – это связи и партнерство, которое строится на договоренностях и в каком-то смысле, опять же, на доверии.

Хотели бы вы оказаться на месте такого знакомого? Его вопиющей ошибкой оказалось ничто иное, как гордыня. Он вдруг придумал, что то, что его когда-то обманули несколько раз – это весь опыт, которым богата жизнь. Он поверил в свое прошлое и с ощущением умника распространяет его на все свое настоящее и будущее.

Вот так просто мы становимся рабами своего собственного опыта. Снова и снова воссоздаем прошлое, подтверждая свои односторонние, ограниченные представления. Человек видит только то, что знает, а знает он только то, что видит!

Однако, мир больше того, что человек о нем думает. Он вмещает в себя больше того, что можно себе только представить. В нем происходит гораздо больше того, что человек ожидает.

И как бы человек ни пытался изменить внешний мир, его убеждения и привычный способ виденья будут вновь и вновь создавать всю ту же известную ему модель реальности. Ведь если мы идем по своей жизни и всюду отмечаем только горе, несправедливость и боль, – мы находим это в каждом жизненном уголке, но если же мы, кроме всего прочего, стара-

тельно ищем то, чему можно улыбнуться, наши глаза непременно помогут нам увидеть и насладиться этим. Так устроен мир! Не зря же народная мудрость гласит: “Тот кто ищет, тот всегда найдет” и также в библии мудрые люди написали: “Стучитесь и вам откроется”.

Последнее, конечно, не гарантирует, что все желания молниеносно будут исполняться, а существование окажется сладким и безоблачным. Но это позволит человеку даже в трудный для себя период оставаться в силах, быть творческим и деятельным. Ведь это и есть самое важное – иметь внутри себя ресурсы справляться с жизненными невзгодами и как можно дольше удерживать счастливые моменты.

Любая духовная или религиозная система приглашает каждого выйти за рамки своего сознания. Это означает разомкнуть порочный круг и увидеть мир чуть большим, чем он развернулся в вашем непосредственном жизненном опыте.

Увидеть, конечно, это только начало. Многие видят. Но кроме зависти к тем, кто живет лучше, это ничего не вызывает. Достаточно неприятное, тяжелое и затягивающее чувство! Здесь, на болотах зависти, большинство и оставляют свои жизни. Мы же останавливаться не будем. Смело пойдем дальше. Поэтому будем не просто смотреть на то, как живут другие, но задумаемся и зададимся очень важным вопросом:

ЧТО У ЭТИХ ЛЮДЕЙ  
В ВОСПРИЯТИИ И ОТНОШЕНИИ  
К ЖИЗНИ

ТАКОГО,  
ЧТО ДЕЛАЕТ ЕЕ РАДОСТНОЙ,  
ЗДОРОВОЙ ИЛИ ТВОРЧЕСКОЙ?

Что видят они, когда смотрят на то же, что и я?

Например, Вашего коллегу повысили по службе, а вас нет.

Чаще всего люди в обиде или зависти отмечают только негативные качества, которые помогли коллеге продвинуться по карьерной лестнице. Он может быть подхалимом или выскочкой. И вполне возможно, что это правда. Однако, я не прошу Вас быть среди большинства. Большинство просто точат свои злые языки, вечно оставаясь на месте. Я прошу Вас пойти дальше и посмотреть на коллегу с другой стороны. Я предлагаю Вам поучиться у него, поскольку он прекрасно умеет получать то, что так настойчиво хотите вы. Итак, что в этом человеке такого, что помогает ему двигаться вперед?

Или если Вы давно уже хотите замуж, и возраст подходящий, и внуков уже требуют родители, а ваши отношения с любимыми никак не складываются. Имеет смысл обратить внимание на тех знакомых, кто достаточно успешен в этом вопросе, то есть давно уже замужем и несмотря на все разногласия и перипетии умеют сохранять брак и отношения.

Уловите, узнайте и запишите себе для ясности эту разницу! Только это умение видеть и воспринимать то, что Вы не привыкли замечать в этом мире, отделяет Вас от желаемой цели и даже жизни. Радует то, что это всего лишь способность, которой вполне можно при желании научиться!

Идея, которую я сейчас озвучиваю, совершенно не нова. Она пропутешествовала от Милтона Эриксона через Бендлера и Гриндера напрямик к нам, в каждую книгу по НЛП, саморазвитию и психологии. Ее суть в том, чтобы разрешить себе продолжать воспринимать новые идеи, взгляды и убеждения так же, как это было когда-то в детстве. С той лишь существенной разницей, что учителем теперь может выступать не только родители, но и весь мир!

Тогда, в детстве, это было гораздо легче. В голове, сердце и жизненном опыте еще не было ничего, что могло противопоставить себя родительскому внушению. В этом и плюс, и минус нежного возраста. Ребенок просто воспринимает. Взрослому же, для посева в свое сознание новой идеи, нужно найти место, оправдание и объяснение. А для того, чтобы она еще и проросла, необходимо полное согласование, гармония со всем тем, что внутри уже давно благоприятно существует.

Вот почему так сложно меняться. Чтобы решиться на это, следует противопоставить, порой, один единственный цветочек целому полку сорняков!

Да, это необычно и непривычно для человека. Порой, только какое-то трагическое или драматическое событие может столкнуть человека с его привычной парадигмой восприятия. И это чревато очень большим риском – или погубит или сдвинет. Зачем такой экстрим, когда все можно для себя сделать гораздо спокойнее, без лишних усилий?



Когда вы подходите к границе, за которой следует изменение, вы, по сути, выходите за рамки своего сознательно-го мышления. Наше сознание – это наша собственная наука о прошлом, которая успешно дублируется с каждым новым днем. Только когда вы выходите за рамки своего знания и прикасаетесь к тому, чего вы еще не знаете на собственном жизненном опыте, начинается научение и изменение. И ваша наука о прошлом уже не просто повторяется под трафарет, а пополняется свежими знаниями и представлениями.

Ваше прикосновение к новому опыту – это ваш ответ на вопрос: «Что помогает другим радоваться, творить, быть здоровыми и довольными?» Хорошо, если в вашем окружении есть знакомые, на примере которых можно бы было разобраться. Не ищите оправдание счастью других в их прошлом, загляните глубже, в мир их верований и убеждений, взглядов и нравственных позиций.

А самым верным признаком того, что вы вплотную подошли к изменениям, является внутреннее возмущение, а, может быть, даже отчаяние. Потому что весь ваш внутренний мир вошел в конфликт с новыми убеждениями и взглядами. И вы говорите себе: «Я не знаю как увидеть и убедиться, как принять новое. Оно кажется неестественным, чужим, не о моей жизни!»

Вот это то самое место, где начинается новая жизнь! Ваше сознание не знает, а значит не может воссоздавать прошлое. Оно отступает, а на арену выходит бессознательное,

то самое детское, любопытное и до чертиков любознательное, которое смело говорит: «Я не знаю, абсолютно не знаю, но мне очень интересно узнать!!!» И совсем как в детстве, какой бы оплеухой это не грозило после, начинает самозабвенно... ИГРАТЬ!!!!

Да-да, играть!!! Именно так называется действие, когда мы с ИНТЕРЕСОМ и ЛЮБОПЫТСТВОМ учимся пользоваться чем-то, что еще не знаем. Познание, совмещенное с удовольствием – вот что такое игра. Обратите внимание на детей, игра рождает в них наслаждение. Они лицедействуют, легко перерождаясь из доктора в пожарного, из пожарного в охотника. Они переодевают характеры и настроения как хамелеон меняет окраску. Так ребенок берет в руки столовые приборы и играет с ними, чтобы потом научиться ими пользоваться. Девчонки учатся быть мамами в «дочках-матерях», а мальчишки познают, что такое храбрость и смелость в «зарницах»!

Игра раскрепощает и освобождает внутренний потенциал человека. Делает его живым и уверенным. Большею частью это связано с тем, что она лишает любое действие важности. В ней нет заикленности ни на конечном результате, ни на конкретном событии.

Мы живем в век важных вещей. К сожалению, зачастую они оказываются значительнее самого человека их создающего. Важно получить образование, сделать карьеру, зарабатывать определенную сумму денег, жениться или выйти за-

муж к определенному сроку. Таких важных вещей настолько много, что не составит никакого труда легко потерять себя в них и окончательно запутаться.

Человек как будто привязывается к важному, становится от него зависимым. Как наркозависимый не может прожить без дозы и крайне болезненно переживает ее отсутствие, так же и человек, завязанный на важности, чрезмерно сконцентрирован на результате.

Как настоящую смерть и крах всему он воспринимает неудачу. Выходит так, что если важное не реализуется, то человек эту неудачу переживает как невыносимую боль и страдание. Никому в здравом уме не хочется окунуться в такую бурю переживаний. Отсюда и рождается высокое напряжение и страх.

Человек настолько стремиться к одной ситуации из-за страха оказаться в другой, что совершенно не смотрит по сторонам. Он не видит ни альтернативных путей, ни дальнейших возможностей, ни вариантов при разных стечениях обстоятельств. У него просто нет для этого ни времени, ни сил. Все внешние и внутренние ресурсы сконцентрированы на одном.

По сути, я уговариваю вас отказаться от идеи чрезмерной важности. Любопытство, интерес и желание при случае не упустить возможность – вот что вам нужно! А для этого вы хорошо должны понимать, что будете делать, если что-то пойдет не так. Моя мама учила меня: “Надейся на лучшее и

готовься к худшему”.

Кажется, я только сейчас стала понимать значение народной мудрости в обычной жизни человека. Огромное напряжение растворяется как туман при свете теплого солнышка, когда осознаешь, что способен в любом случае справиться, какой бы стороной к тебе не повернулась ситуация.

Например, если мы возьмем до боли всем знакомый страх перед экзаменом. Очень важно его сдать хорошо. Еще важнее (студенты меня поймут) просто сдать. Экзамен – это чрезвычайно важно! И до тех пор, пока оценка по экзамену будет во сто крат важнее самих знаний, этот страх будет самозабвенно злодействовать над его хозяином.

Я прошу Вас сейчас начать мыслить в сторону процесса, основываясь на своих глубинных ценностях, где результат – всего лишь перевалочный пункт. Так, в вышеописанном примере с экзаменом такой ценностью являются знания. Проще говоря, студенту нравится то, что он изучает. Ему хочется это знать. Он видит полезность этих знаний. Он готов их применять в жизни или в своей профессиональной практике. Он весь в процессе. И тогда оценка – это всего лишь маленький результат на пути к еще большим знаниям, еще большему удовлетворению и удовольствию.

Поэтому, я думаю, имеет смысл потратить время и разобраться в своих ценностях, чтобы посвятить свои дни их обеспечению и реализации. Под таким ракурсом уходит все лишнее напряжение. Вы открываетесь тому, что имеет зна-

чение. Смысл придает силы и раскрывает перспективы.

И вот, аккуратно отпуская цепкую хватку рук, что так самоотверженно держались за важное, осторожно и с любопытством прикасаясь к своим ценностям, каждой своей клеточкой человек невзначай постигает свою свободу. И именно в этом месте мы возвращаемся к игре! Ведь это высшее проявление свободы духа: самозабвенно играть с тем, что приносит жизнь!

Пожалуйста, не лишайте себя такого сокровища как игра! Бесстрашно примеряйте на себя любые идеи и убеждения: как девушка новые платья, как актер интересные роли. Пробуйте, играйте и притворяйтесь ровно до тех пор, пока у вас не начнет получаться! Будьте в этом настойчивы! Ничто вас так не приближает к изменениям, как настойчивость.

Пожалуй, это и есть самое главное условие. Посмотрите вокруг: не талант делает людей счастливыми – в каждом втором доме по такому талантливому горе-неудачнику! И образование не приносит счастье – как много непризнанных умников!

Только интерес, решительность и настойчивость – вот верные спутники изменений, которые вызывают и толкают человека к действиям!

И только страх сделать что-то не правильно или ошибиться может остановить его на этом пути. Но, увы, жизнь это процесс, в котором каждый новый день – новый, а потому, решаясь открыть глаза с утра, Вы обрекаете себя на ошибки.

В каком-то смысле, жизнь – это процесс обучения быть собой. И пока мы учимся – мы ошибаемся. Ведь на этом свете мы живем первый и единственный раз.

И когда даешь себе право на ошибку и даже на страх, освобождается место для храбрости и отважности – верным спутникам жизненной игры. Но чтобы решиться, любому здравомыслящему человеку нужно понимать риски, связанные с новым поведением. Поэтому хорошо бы для начала себя спросить:

ЧТО МЕНЯ ОСТАНАВЛИВАЕТ?

Что я могу потерять, когда начну меняться?

Чем я рискую?

Это очень обоснованный страх. Несмотря на то, что жизнь сегодня может казаться трудной и даже невыносимой, многое в ней остается важным и драгоценным. Хорошо бы заранее убедиться, что ваши ценности не исчезнут, когда вы позволите себе быть собой. Некоторые ценности могут оказаться важнее целой жизни. Защитите свои ценности, убедитесь, что ваши внутренние изменения только укрепят и разовьют их.

И только после того, как самое дорогое окажется в безопасности, можно задуматься над следующим важным вопросом:

А РАДИ ЧЕГО Я ВСЕ ЭТО ДЕЛАЮ?

Потому что не имеет смысла шевелиться, напрягаться и

разворачивать бурную деятельность, если в этом нет для вас живой и волнующе-зажигающей обоснованности. Дайте себе это обоснование. Обоснование, которое будет оправдывать всю вашу жизнь. И в тот самый момент, когда, вы вдруг осознаете, что уже не можете не идти вперед, именно в этот сокровенный момент, вы в полной мере прикоснетесь к своему вечному двигателю, к своей мотивации...

Как правило, мотивация бывает двух видов: “мотивация от” и “мотивация к”. К чему-то мы стремимся всей душой, несмотря на все препоны, а отчего-то готовы мчаться даже на край света.

Женщина, которая оставляет мужа-алкоголика, оставляет не только его, но и переживания, истерики и мучения. Она оставляет гнусные разговоры и отвратительное поведение. Возможно, она бежит от драк, грубости и нищеты. И вместе с тем, она движется к свободе.

Всегда и во всем есть эти две составляющие: от чего вы отталкиваетесь и к чему вы стремитесь. Между этих двух стихий живут все Ваши мечты и страхи, надежды и опасения, желания и потребности. Возможно, именно здесь рождается индивидуальность, нечто, что делает человека неповторимым и особенным. Возможно, именно здесь рождается самое главное отличие, что делает человеческие судьбы столь непохожими друг на друга. И тогда осознать свои мотивы все равно, что определить себя, заявить всему миру: “Я есть! Я здесь! Я живой!”

Дорогой мой читатель, я не поленюсь и попрошу Вас спросить себя:

ОТ ЧЕГО ВЫ ОТТАЛКИВАЕТЕСЬ?

И К ЧЕМУ

НАМЕРЕВАЕТЕСЬ ПРИЙТИ В ИТОГЕ?

И лучше бы с ответом не спешить. Когда задаешь себе вопросы, очень велик соблазн придумать подходящие красивые ответы прямо здесь и сейчас. Но к сожалению, так это не работает. Ответ нужно подождать, пока он сам не всплывет из глубины вашего сознания, подсознания или души. Как если бы вопрос был зернышком, которое Вы посадили в горшочке на своем окошке. Вашему зернышку нужно время, чтобы уютно обустроиться в почве, которую вы для него подготовили. Поливайте его водой и укутывайте своим вниманием. И будьте уверены, вопрос, который вы обронили в свою глубину, рано или поздно даст свой росток. И одним прекрасным днем пред Вами предстанет ответ. Он возникнет так же естественно и просто, как раскрывается бутон цветка под лучами утреннего солнца. Просто дайте этому быть. Не насилуйте себя, пожалуйста, своей волей и разумом.

И если Вы взяли в руки эту книгу не для того, чтобы запихнуть в себя еще одну порцию “полезной информации”, но для того, чтобы впустить в свою жизнь движение и изменения, будьте готовы проходить сквозь ее страницы медленно, аккуратно и вдумчиво. Ведь внутренний мир не терпит



суеты. Он меняется медленно, в тишине и спокойствии. Давайте быть чуточку внимательнее к тому, какое мы создаем для него пространство, какие укладываем в него мечты, цели, взгляды и привычки.

# Глава 3

## Как изменить привычки и поменять стиль жизни

Наверное, вы тоже могли заметить, как много в своей жизни мы проживаем одинаковых дней. Одинаковые дни складываются в одинаковые недели, которые аккуратно укладываются в одинаковые месяцы. Мы просыпаемся с одинаковым настроением каждое утро. Каждый свой день проживаем с одним и тем же набором мыслей и действий. Даже хотим одного и того же изо дня в день.

Ничего не меняется.

С одной стороны, это даже хорошо. Без лишнего глумления скажу, что при таком раскладе в жизни царит стабильность и порядок. Уже давно известно, что можно ожидать от жизни и что с этим делать.

Удивительно, но это хорошо и с точки зрения сохранения сил и энергии. Ведь человеку в таком жизненном стиле и ритме совершенно не нужно изобретать новое поведение, видение, представление, формировать другое или более широкое мировоззрение, меняться, одним словом. Все происходит автоматически. Без лишнего стресса.

Да, даже мозг так устроен! Любой наш ответ на происходящее основывается, как мы уже отметили в предыдущей

главе, на прошлом опыте. Это экономно и быстро. Человеку не нужно каждый раз придумывать новую реакцию. Все происходит элементарно: случается ситуация, которая сравнивается с прошлым опытом, затем находится аналогичный случай и “оп-ля” на-гора достается готовый ответ.

Так человек попадает в ловушку. Как белка в колесе раз за разом повторяет прошлое. Так формируются привычки, поведенческие и ментальные стереотипы. Так человек лишает себя другого будущего.

По сути, все, что у человека складывается, выстраивается и разрушается, присутствует или отсутствует в жизни, связано с тем, какими стереотипами и привычками он пользуется.

Проблемы начинаются только тогда, когда человек однажды, вдруг, случайно, захотевает или начинает чувствовать, что ему нужно что-то другое, то, что не вписывается в рамки его сегодняшней жизни.

О, это ужасно, когда вдруг понимаешь, что при всех своих способностях и талантах, ты настойчиво что-то делаешь, что еще больше погружает тебя в болото. А что делать по-другому, ты пока еще не знаешь.

И через некоторое время ты понимаешь, что нужно учиться чему-то заново, по-новому, по-другому. Предстоит меняться, менять многое из того, что думал, что умеешь. Предстоит признать, что ты ошибаешься, не все знаешь и понимаешь, каким бы осведомленным и умным ты по факту ни был! Предстоит превращаться из человека, который жи-

вет исключительно как заезженная пластинка, бесконечно повторяя свое прошлое, в человека, который выбирает будущее. Именно выбирает, потому что, с привычкой ничего нельзя сделать, кроме как осознать ее и увидеть. А дальше можно сделать свой выбор – или следовать ей или найти другой вариант.

С одной стороны, все это прописные истины. Но почему же так много людей, которые предпочитают ничего не менять? Реальных причин может быть много. Среди них есть очень не лестные. Но я все же объясняю это для себя отсутствием инструментов. Человек не знает, как ему выходить за рамки своих стереотипов.

Поэтому в этой главе я хочу дать пару простых техник и инструментов, которые позволят самому выбирать из того, что дает Вам жизнь: впустить ли это в свой опыт или спокойно обойти мимо.

И как всегда начинать нужно с самого начала, которое, порой, оказывается на всем пути самым сложным моментом. Наберитесь терпения и немножко веры в себя. И задайте себе парочку вопросов:

### ЧТО МЕНЯ НЕ УСТРАИВАЕТ?

Не в других – в себе. Это может быть все, что угодно, и привычка курить, и заносчивость, и привычка спорить, обесценивать себя и т. д. Если вдруг так получается, что собой Вы как раз очень довольны и Вас все устраивает, такое ведь тоже бывает(!), но вот “другие” мешают жить полноценной

жизнью, ответьте тогда на другой вопрос:

## КАК ЭТО СВЯЗАНО СО МНОЙ?

Ну, например, вы вся прекрасная совершенная женщина, но все ваши мужчины Вам изменяют. Должно быть, этот факт очень Вас расстраивает! И все же задайте себе вопрос: что я такого делаю, что все мужики поворачиваются ко мне такой своей стороной? И по аналогии ряд других вопросов: “Что я делаю, что меня не ценят (все мной недовольны, позволяют кричать на меня и т. д.)?”, в зависимости от того, что вас волнует.

Когда на первый вопрос получен ясный конкретный ответ, можно смело двигаться дальше:

## А КАК БЫ ВЫ ХОТЕЛИ, ЧТОБЫ БЫЛО ПО-ДРУГОМУ?

Не лишним будет напомнить, что ваше описание должно быть позитивным, т. е. вы с легкостью самоотверженно и упоительно описываете то, что, по вашему разумению, может присутствовать в вашей жизни.

Однако, не все так просто. Например, вместо курения не стоит воображать спокойное отношение к сигаретам. Мир, который вы строите таким образом будет все равно крутиться вокруг сигарет. Как говорил великий Станиславский: “Если на сцене вы видите ружье, то вскоре, в одном из актов, вы увидите, как оно выстрелит”. А это означает, что рано или поздно ваша рука потянется к сигаретам, как тянется рука

ребенка к игрушке, которая просто попала в поле его зрения.

Уберите со своей жизненной сцены все “режущие, колющие и огнестрельные оружия”. А на их месте положите нечто совсем другое, что могло бы радовать ваши глаза и принести удовольствие душе.

В таком разрезе предыдущий вопрос лучше немного уточнить:

### ЧЕМ ВЫ ГОТОВЫ ЗАМЕНИТЬ СВОЮ ПРИВЫЧКУ?

Ключевое слово в этом вопросе – “готовы”. Безусловно, мы все как один хотим искоренить все вредные привычки, заняться спортом и кушать правильно, никогда не злиться, всех любить и понимать. Но вот готовых пойти на это не так уж много. И не столько потому, что это сложно, а это действительно сложно и тяжело, сколько не понятно как вообще это сделать. Все способы связаны, мягко говоря, с самонасилием: то применить силу воли и заставлять себя, то погружаться в глубокий самоанализ, ковыряя и расковыривая свое нутро. Все это наводит тоску и не приносит здоровых результатов.

Ситуация отягощается еще и тем, что любая привычка не является просто абстрактным психологическим явлением. Оно имеет серьезное физиологическое обоснование, непосредственно связанное с деятельностью центральной нервной системы человека. Другими словами, привычка – это прочная связь нескольких тысяч нейронов, которые с высо-

кой интенсивностью возбуждают друг друга, когда появляется соответствующий стимул, провоцирующий привычку. Убрать это возбуждение и успокоить нервную систему можно только действием, которое и называется “привычка”.

Именно поэтому никакие психологические методы по избавлению от привычки, с подробным разбором причин и следствий, не работают, а только питают и усиливают ее. Все эти методы концентрируются на содержании, а ведь именно оно является стимулом к действию. Пока вы с психотерапевтом разбираете причины, эмоции и чувства, связанные с привычкой, поднимающиеся эмоции и чувства начинают стимулировать те нейронные связи, которые приводят к привычке. На лицо порочный круг. Даже самая изысканная психотерапия в таких случаях не срабатывает.

Чтобы справиться с привычкой, нужно иметь в виду ее физиологическую природу, которая живет по принципу “что не используется – то теряется”. Этим принципом пронизано буквально все в жизни человека. Каким бы вы талантливым музыкантом ни были, если вы не играете регулярно на любимом инструменте, ваш талант скоростно скончается и рассеется мелкой пылью по вашим мечтам, надеждам и сомнению. И однажды вы проснетесь человеком, которому далеко даже до посредственного исполнения.

Точно также работает и мозг человека. Если сеть нейронных связей не возбуждается, она постепенно распадается. Поэтому, когда мы отвечаем на вопрос: “Чем я готов заме-

нить свою привычку?”, мы, по факту, создаем другую нейронную сеть, которая вполне может составить конкуренцию старой. С помощью такой “терапии” мы не столько ломаем нежелательные привычки, сколько создаем новые, более для нас интересные.

Во всем этом процессе очень важным оказывается найти альтернативу, которая бы непременно доставляла удовольствие. Ведь когда нам хорошо, в организме вырабатывается допамин, который отвечает за укрепление новых нейронных связей. Поэтому, когда вы будете отвечать на злободневный вопрос, убедитесь, что новая привычка представляет из себя нечто, что вам действительно нравится делать.

И когда ответ получен, можно представить себе целостный образ вашего нового поведения или чувствования, со всеми сопровождающими его нюансами. Включите в него не только то, что вы делаете по-другому, но и что вы при этом чувствуете. Как по-другому в связи с вашим новым выбором, разворачиваются события, какие складываются ситуации, даже какие люди появляются в вашей жизни. Таким нехитрым способом вы начинаете формировать новую привычку. Поэтому смело рисуйте любые приемлемые для вас детали. Это же ваш образ! А затем подобно актеру, пробующего новую роль, вживайте все свое существо в него, играйте им, приспособливайте его к своей реальности.

Любая привычка запечатлевается в нашем мозгу по средствам сильных эмоций и многократного повторения. Этим



фактом нельзя пренебрегать и нам. Постарайтесь, чтоб ваш образ был наполнен позитивными эмоциям и впечатлениями, так вы привнесете эмоциональную составляющую. Ну, и конечно же, не забывайте о нем сразу же, как создали его. Я не буду вас обманывать, но, чтобы перенаправить, развернуть себя на сто восемьдесят градусов, нужно время. Не поленитесь найти его для себя. Вам понадобится всего лишь 10 минут перед сном, чтобы, когда вы уютно ляжете на подушку и вам уже никто и ничто не будет мешать, закрыть глаза и пожить в этом новом представлении, в прямом смысле слова, вживаясь в новый образ, в новое жизненное направление. И через некоторое время вы даже не заметите как постепенно, легко и естественно декорации вокруг вас начнут меняться, и вы аккуратно вплывете в новую жизнь уже под другим небом и с другими горизонтами.

В арсенале психологов тысячи, просто тысячи техник, помогающие реализовать любое поведение, сформировать любое отношение и создать любую привычку. И все же не стоит забывать, что человек не компьютер! Какую угодно программу в него не встроишь! Поэтому образ, который вы начали формировать должен соответствовать вашим ценностям и приоритетам, которые мы уже прояснили в первой главе.

И все же, это только начало, которое может показаться удивительным приключением, когда человек вдруг перестает быть зависимым от тех условий, которые его создавали, а начинает сам выбирать свой путь. И в этом выборе есть мно-

го волнений, но пусть они Вас не тревожат, потому что и с тревогами есть способ разобраться.

# Глава 4

## Как убрать чрезмерное напряжение

Пожалуй, вся эта книга о том, как много всего мы с радостью впихиваем в нашу голову! Иногда специально, стараемся и делаем что-то для этого, иногда случайно, а иногда в нее проникает даже что-то полезное. Но в основном, это огромный пласт всякого ненужного хлама и мусора. Каждый это ощущает, когда сталкивается с чем-то внутри себя, что настойчиво мешает жить наполненной и радостной жизнью. В голове, как в мусорном ведре, можно найти что угодно! И среди всего этого, притаившись, валяются хитрые родительские установки.

И сейчас мы затронем те из них, которые на первый взгляд кажутся очень даже разумными и позитивными, хотя в действительности в своей основе несут мощный деструктивный заряд.

Поскольку я много работаю со школьниками, я заметила как родители, искренне заботящиеся о будущем своих детей, настойчиво говорят своему ребенку: “Старайся! Старайся! Старайся!”. Это очень странно, потому что дети, если чем-то заняты, то очень даже стараются. Это особенность детского мировосприятия. В детском и юношеском возрасте каждый

ребенок вовлекается полностью в то, что он делает.

Но давайте вернемся к убеждению. О чем оно говорит? Что этот призыв несет ребенку? Напрягись, чтобы что-то получилось хорошо! А поскольку напрягаться всегда неприятно, по сути, родители просят своих детей создавать внутри себя дискомфорт, чтобы справляться с нагрузкой, которую требуют взрослые.

Такой маленький человечек легко вырастит в отважного воина – мученика с нелегким, а скорее сложным-пресложным, тернистым жизненным путем, потому что только через мучения и лишения, напряжения, усталость и боль можно прийти к хорошему результату.

Кстати, да простят меня верующие люди, мне это очень напоминает сценарий жизни, который предлагают некоторые религии: земля полна страданиями, зато после смерти попадешь сразу в рай. Поэтому другой вывод, который ребенок может сделать исходя из такого послания: только через страдания (усталость, боль, лишения, несчастья, напряжение, болезнь) человек может прийти к счастью.

И этот принцип будет работать в совершенно разных жизненных областях. Так, девушка, погрязшая в отношениях с юношей, который не ценит их взаимоотношения, будет тешить себя иллюзией, что сейчас этот трудный период пройдет. Ведь за счастье нужно побороться! А потом они заживут долго и счастливо и, конечно же, умрут в один день.

Так, парню, который легко может построить свой бизнес

уже прямо сейчас, важно пройти целый путь работая на дядю, тетю, строить карьеры, заниматься всякими ненужными ему вещами, тратить свое время, чтобы достаточно намучившись дать себе разрешение уйти в свое дело, а потом с радостью рассказывать своим детям и внукам, как много бед и горя ему пришлось пережить прежде, чем он решился стать самому себе хозяином.

Таким образом, основной вывод этого родительского послания в том, что чем больше мучений и лишений, утомления, напряжения, тем выше заслуги с результатами. Глубочайший бред и дичайший нонсенс!!! Хотя бы потому, что этот путь ведет прямо к физическому и психическому истощению. Он ослабляет человека изнутри и снаружи, а жизнь все-таки требует сил.

Лучшей трансформацией этого убеждения будет ни что иное, как “Реализуй себя!”, “Пробуй!”. Не правда ли, всегда интересно посмотреть, что ты сможешь сделать, ведь по факту никто из нас на самом деле никогда не знает, как много он может!! Удивительно, как волнительно каждый раз заново узнавать, на что ты еще способен!!!!

Сделай это! Сделай это насколько тебе интересно! Пробуй! Сделай это насколько ты считаешь нужным! Реализуй себя! Все это убеждения-перевертыши, которые стоят того, чтобы впустить их в свою жизнь.

И я приглашаю вас в еще одно увлекательное путешествие. Никакое убеждение так просто не сдаст свои позиции,

хотя бы потому что оно долго вам служило и вы уже в прямом смысле слова привыкли поступать и мыслить определенным образом. А чтобы поступить по другому достаточно разрешить себе сделать три простых шага:

1. Отмечайте те ситуации, где вы заставляете себя стараться, вместо того, чтобы делать все увлеченно и с интересом, расслабленно и свободно, позволяя, в прямом смысле, слова творчеству проходить сквозь вас.

2. Остановитесь. Не стоит делать важное дело способом, который вам не по душе. Дайте себе время, чтобы настроиться, сфокусироваться и войти в свое продуктивное состояние, чтобы найти свой собственный способ. Например, мне как любому психотерапевту, нужны клиенты, но я не буду забрасывать людей рекламой и рассказывать о быстрых, эффективных и, увы, ложных способах достичь чего-то. Я нашла свой вариант – я делюсь своими взглядами и идеями, работой и размышлениями, выводами и результатами через статьи, книги и отзывы.

3. Разрешите себе и рискните не постараться, а попробовать. А по сути, разрешите себе сделать так, как само по себе дело делается. Китайцы бы назвали это “у-вэй”, что в переводе на русский язык означает “делание без делания”. Не знаю, стоит лишний раз подчеркнуть, что это не бездействие, а именно особое состояние делания, в котором вы свободно делаете то, что вам интересно. Вы делаете это в своем собственном темпе и ритме, по-своему, в своем комфортном

режиме. Хотя бы один раз, исключительно в качестве эксперимента, позвольте себе попробовать и посмотрите, что из этого выйдет.

Дорогой мой читатель, действуй, рискуй и пробуй, узнай, как много ты можешь на самом деле! И пусть никакие сомнения тебя не останавливают на твоём пути, потому что есть способы справиться даже с ними!

# Глава 5

## Как перестать постоянно сомневаться

С глубоким сомнением я подхожу к вопросу о сомнениях. Как видите, я иногда тоже страдаю этим недугом. Понятно, что некоторая доля сомнения рождает здоровое критическое мышление, без которого сложно принять в жизни верные решения. Но, с другой стороны, эти же самые сомнения во многих смыслах фактически останавливают человеческую жизнь. Из-за этих чертовых сомнений не реализуются в полной мере способности и возможности человека. Это напоминает застрявшую в грязи машину. Колеса прокручиваются на месте. Тратятся силы и энергия, а движения нет никакого. Грустно потратить всю свою жизнь вот так, буксуя с интересными идеями на месте.

Сомневающийся человек ведь многого не хочет. Он просто старается поступить как лучше. И как раз из-за того, что никто на самом деле не знает как лучше, происходят эти внутренние метания и рождается замешательство.

Сомнения – неотъемлемый этап в принятии решения. Это начальная точка. Вы стоите на перекрестке и выбираете по какой дороге пойти. И, конечно, многое зависит от того, куда в принципе вы собираетесь идти, не уведет ли вас эта доро-



га от ваших основных направлений и целей. Но это уже высокие материи, а на практике, поскольку жребий пал именно вам принимать свое решение, имеет смысл начать разбираться и задать для себя первый и самый важный вопрос:

## КАК ЛУЧШЕ ДЛЯ МЕНЯ?

Этот вопрос поднимает все ваши альтруизм, эгоизм, страхи и предубеждения. Но поскольку живете свою жизнь именно ВЫ и именно ВЫ несете большую часть ответственности за то, что в ней происходит, ВЫ вполне имеете право разобраться, какой вариант окажется лучшим именно для ВАС. И все это для того, чтобы ВЫ честно могли увидеть из-за чего, на самом деле, отказываетесь от лучшего варианта для себя.

Не знаю, как Вас, но меня очень долго удерживала в сомнениях именно ответственность. Какое-то громоздкое и тяжелое это слово. Все дела с ответственностью кажутся необыкновенно трудоемкими и изнуряющими. Действительно, нужно сто раз хорошенечко обдумать, брать ли такой груз на свои плечи, по силам ли тянуть его? И хуже всего, что на эти вопросы так просто гарантированно не ответишь, пока не попробуешь. И все это создает дополнительные сложности, запутывает комок нервов и страхов в такой тугой клубок, что кажется его никаким чудом не распутать.

А все потому, что мы на самом деле не знаем с чем имеем дело. Нам всем с детства твердили, дабы привить такое положительное качество, как ответственность: “Будь ответ-

ственным! Будь ответственным!” Чаше всего мы это слышали, когда не выполняли чьи-то требования, будь то дома или в школе. Детскому уху, переводя со взрослого на детский, такая родительская просьба слышалась не иначе, как: “Повинуйся! Повинуйся!”

Ни одному “живому” ребенку такая “ответственность” не понравится. Он будет всячески ее избегать и будет прав. Это не ответственность. Это послушание, которое может перерасти в раболепие. В окружении каждого найдется такой “глубоко ответственный человек”, которого можно беспредельно пользоваться. Бедняга и отказать-то не может, ведь под маской ответственности его учили быть безоговорочно послушным.

Тогда что такое ответственность?

Ответственность – это дерзость! Это умение сделать выбор, готовность при необходимости приложить усилие и взять свое своими же руками.

В основе любой ответственности всегда лежит личное желание. Великую книгу по истории развития или даже создания человека легко можно было бы начать словами: “И вот однажды человек захотел...” Только одного желания мало... Это как сравнивать сырое мясо с вкуснейшим шашлыком, который мог бы из него получиться. Просто желая, рискуете остаться с протухшим мясом в руках, без всякой надежды на аппетитный шашлык.

Ответственность – это коктейль из желания и готовности безоговорочно вложить себя в его реализацию. Другим сло-

вами, личная мотивация рождает ответственность. И тогда в ней нет ничего тяжелого. Это легкое, почти воодушевляющее чувство, которое, как мостик через шумную реку, соединяет вас с вашим будущим.

Мне нравится думать об ответственности как о разговоре с миром, когда сквозь бури обстоятельств и несокрушимых обязанностей, прорезается мощный внутренний голос самого человека: “Я есть.” И уже дальше, чуть громче и увереннее: “Я выбираю. Я имею право. Я беру то, что выбираю.” И мир вполне может ответить обстоятельствами, которые будут помогать или задерживать, но всегда, в конечном итоге, приводить человека туда, куда он настойчиво сам подсознательно движется.

И тогда вопрос “А что лучше для меня” может звучать немножко по-другому:

### ЧТО Я ВЫБИРАЮ ДЛЯ СЕБЯ?

Многие могут случайно не правильно понять этот важный вопрос. Слишком велик соблазн найти единственный правильный ответ. Но, к сожалению, правильных ответов, выборов и решений не существует. Каждый, у кого есть интеллект, способен увидеть различные грани одного и того же явления, которые могут вполне конфликтовать друг с другом.

Все это хорошо знают на примере супружеских измен. Кто виноват? Мужчина, который полюбил другую женщину или его жена, что оставалась холодной и равнодушной в течение долгих лет жизни? Очень хочется обвинить во всех грехах

мужчину. Ведь это он первый преступил закон. Но кто его к этому подтолкнул? Кто вокруг него построил такую жизнь, в которой или сдыхаешь, или изменяешь? И тут возникает желание обвинить женщину. Но она все это время так старалась: убиралась в доме, готовила кушать, растила детей, зарабатывала деньги. У нее не было даже капельки сил, чтобы отдать их мужу. Она сама остро нуждалась в тепле, любви и заботе. Так кто виноват? Попробуйте найти правильный ответ. Вы молниеносно погрязнете в тотальном сомнении, потому что отчетливо видите две абсолютно разные стороны. Здесь нет правильного ответа. Это дискуссия на столетия, если не на тысячелетия.

Тогда как сделать хоть какой-то выбор?

Есть только один способ: ищите лучший вариант для себя, заведомо зная, что он однозначно неправильный. В каком-то смысле здесь нужна смелость. Смелость поступить по-своему.

Нас всю жизнь учат думать о других, ориентироваться на всех вокруг. И это правильно. Ведь мы живем в обществе. Чтобы быть в нем успешным игроком, нужно знать и уважать его членов. Но я, вопреки всему, прошу вас подумать о себе и поступить очень эгоистично: начать ориентироваться на свои желания, взгляды и потребности; делать неправильные выборы, основываясь на лучшем варианте для вас самих, учитывая ваши внутренние критерии, принципы и ценности. Потому что, какое бы развитое общество ни было,

это огромный кровожадный монстр, который поглотит и сожрет вас в первую же минуту, если вы, подобно планктону в океане, безличностно плывете по течению. Противопоставьте ему себя! И, возможно, у вас появится шанс не быть съеденным сегодня.

Как видите, я вас склоняю сейчас к какому-то одному варианту. Рассказываю, что правильная жизненная стратегия в ориентации на себя, а вот альтруизм не всегда хорошо. Достаточно спорное утверждение. Я создаю в вашем сознании снова конфликт. Но не для того, чтобы открыть новую дискуссию или поспорить с вами, а чтобы вместе увидеть, что жизнь односторонним взглядом не опишешь достоверно. И именно сомнения, порождая вопросы и заставляя человека тщательнее разбираться во всех возможных вариантах, учат самой главной истине: Жизнь в своем многообразии чертовски разная! А значит, по большому счету, не имеет значения, какой выбор вы в итоге сделаете, в мире всегда найдется то, что вас в этом поддержит и поведет дальше к следующим вариантам. И единственным ориентиром во всем этом бесконечном движении будет только одно – ВЫ и ваши собственные внутренние ценности и направления, причем в каждой конкретной ситуации они вполне могут отличаться.

И вот мы потихонечку подкрадываемся к следующему важному вопросу:

**ЧТО МНЕ МЕШАЕТ  
ВЫБРАТЬ**

ЛУЧШИЙ ДЛЯ МЕНЯ ВАРИАНТ?

что меня останавливает?

Так уж повелось в нашей жизни, что у любого выбора есть своя цена. Каждый наш выбор, в том числе и отказ от выбора, нами сполна оплачивается. Это касается не только того, как будет меняться наша жизнь: какие люди в ней будут появляться, а какие теряться; какие события окажутся возможными, а какие уже никогда не вернуть назад. Это касается и того, что внутри себя мы будем переживать: какие состояния и настроения нам станут доступны в большей мере, о чем будет радоваться или болеть наше сердечко. Хорошо бы разобраться в этой пресловутой стоимости еще в самом начале!

ЧТО МНЕ БУДЕТ СТОИТЬ МОЙ ВЫБОР?

Какую цену я заплачу

(что произойдет в вашем внешнем мире)?

С каким чувством я останусь

(что будет происходит в вашем внутреннем мире)?

И в какой-то момент, после всех сомнений-осмыслений, следует сделать шаг, рывок, если хотите, прыжок. Любая рожденная идея требует своей реализации. Ее следует или похоронить, если она не соответствует каким-то стандартам, или трансформировать в реальный мир. В зависшем состоянии психике слишком тяжело и опасно ее удерживать. Эта энергия, застрявшая в теле, ни к чему хорошему не приведет. Депрессии, тревоги, панические атаки не заставят себя

долго ждать.

И все же, как не взвешивай и не анализируй, не прислушивайся к своей интуиции или другим чувствам, сама по себе привычка к сомнению может испортить всю проделанную работу. По большому счету, есть только один способ ее изменить: **УСОМНИТЬСЯ В СВОЕМ СОМНЕНИИ**. Да, это то, что каждый из нас умеет замечательно делать, – сомневаться. Почему бы тогда нам не использовать наше умение себе на пользу, просто слегка переориентируя его?

О! Вы сомневаетесь, что у вас что-то может не получиться? Я предлагаю вам провести эксперимент и со всей самоотдачей, на которую вы только способны, засомневаться в вашем сомнении, что у вас может что-то не получиться! Или если вы сомневаетесь, есть ли смысл сделать что-то, я предлагаю вас искренне засомневаться: а есть ли смысл в том, чтобы не делать? Таких примеров я могу привести бесчисленное множество. Раз уж мы любим так сомневаться, то какая разница, в чем сомневаться?

Сомневайтесь, чтобы разобраться! Сомневайтесь себе на потеху! А потом осмеливайтесь и дерзайте!!! И невозможное станет возможным!

## Глава 6

# Как победить свою беспомощность

Нет ничего печальнее, чем осознание своих собственных ограничений. Хуже этого может быть только понимание, что большая часть этих границ выстроена исключительно самим собой. И на первый взгляд ничего с этим не поделать, потому как внутренние ограничения очерчивают мир возможностей. Все, что попадает в эту зону – реально и допустимо, т. е. вполне может произойти. Все остальное – напрочь игнорируется и относится к категории “невозможного” и “нереального”.

Такая особенность психики не могла долго оставаться в области праздного интереса. Очень быстро ей заинтересовалась экспериментальная психология и социология. Случилось это в 1964 году, когда Мартин Селигман и его команда поставили перед собой вопрос: “Почему одни люди достаточно уверены в себе, чтобы менять свою жизнь в любом желаемом направлении, а другие при всех благоприятных обстоятельствах продолжают сидеть в своем болоте?” И не долго думая, как принято в экспериментальной психологии, обратились за ответом к животным. А животные в свою очередь показали удивительную картину, которая коренным образом изменила представление о человеке в вопросах уве-



ренности и успешности.

Ученые пригласили к эксперименту трех собак. Хотя, на самом деле их было гораздо больше. Для целей исследования их разделили на три группы. Но для наглядности и красочности повествования давайте опустим множество, за которым теряется индивидуальность, и представим себе именно трех собак.

В вашем воображении вы можете нарисовать их абсолютно любыми. Просто сейчас обратите внимание вместе со мной на самую первую. Пусть это будет рыженькая веселая подвижная колли Люсси. Она беззаботно живет в своей клетке, откровенно не понимая, почему ее сюда посадили. Порой ей скучновато, но зато регулярно приносят еду. Наверное, большую часть времени она проводит наблюдая за очень умными людьми в белых халатах. Возможно, даже думает себе что-то или тоскливо провожает их взглядом в надежде, что кто-то с ней поиграет.

А вот второй пес – очень важный и ответственный. Немецкая овчарка Рекс. Он живет в абсолютно такой же клетке как и Люсси и его тоже кормят исправно, но скучать ему не приходится. Он ждет людей в белых халатах. Обычно они проявляют очень большой интерес к нему, когда подключают электрический ток к его полу. Если бы Рекс умел говорить, а вы бы его спросили о его жилищных условиях, он бы хорошенько выругался прямо вам в лицо. Ток – очень неприятная вещь и весьма болезненная. Но Рекс не из тех, кто быст-

ро опускает свои лапы и отчаивается. Со временем он нашел интересную панель в клетке, которую можно нажать носом и пол перестает приносить боль. Естественно, этим знанием Рекс исправно пользуется.

А вот породу третьей собачонки сложно угадать. Сегодня она больше похожа на обыкновенную несчастную дворняжку. Какое же имя дать этому чуду? Может быть, Шельма? Бедная Шельма, казалось бы, живет в благоприятных условиях. У нее есть своя клетка и ее вкусно кормят, абсолютно точно так же как и двух других ее соседей. Но ее вечно печальный, потерянный и встревоженный взгляд говорит о том, что в ее существовании в этой лаборатории есть весьма существенный нюанс. К полу клетки так же подсоединен электрический ток. Хуже всего, что Шельма никогда не знает, когда пол начнет бить ее лапы и когда это мучение прекратится. Чтобы она не делала, она не может повлиять на ситуацию. Дело в том, что ток останавливается только тогда, когда Рекс нажмет своим носом панель. Все, что бедной девочке остается – это ждать, терпеть, иногда скулить и снова ждать окончания. Поэтому Шельма одна из тех мудрых собак, которая хорошо знает на собственном опыте: "Плохое проходит само по себе со временем. Нужно только немножко подождать, а потомлизать раны".

Так Люсси, Рекс и Шельма прожили какое-то время, пока ученые не дали им наконец-то другой выбор, не открыли, так сказать, новые возможности. В один прекрасный день люди

подключили электричество и открыли клетки.

Что тут началось!!!! Люсси, как будто только этого и ждала: выскочила, выпрыгнула из своей тюрьмы и не зная от радости в какую сторону бежать, воодушевленно носилась по лаборатории.

Рекс, с присущей ему резкостью и решительностью, пулей вылетел из клетки, совсем забыв (а надо ли оно ему теперь) нажать на панель носом, чтоб остановить подачу тока.

И только Шельма, скрутившись в клубок, тихонечко поскуливала в дальнем углу своей родной клетки, изредка растеряно поглядывая за тем, как по лаборатории передвигаются люди в белых халатах. Ни открытая дверь, ни опыт ее соседок по клеткам, ни даже помощь ученых, которые зазывали ее всеми вкусностями собачьего мира, не заставили ее выйти. Она терпеливо ждала, когда ток сам по себе когда-нибудь закончится, чтобы снова пролечить раны и немножко пожить в спокойствии.

Так Шельма и осталась в клетке. А в реальном эксперименте все собаки этой группы не воспользовались открытой дверью. Все остались на своих местах, не смотря ни на боль, ни на инстинкт самосохранения.

Селигман сделал однозначный вывод: “Уверенность и находчивость напрямую зависят от возможности контролировать жизненные процессы”. Другими словами, человек чувствует беспомощность в тех жизненных областях, где у него постоянно не было возможности сделать хоть что-нибудь,

чтобы повлиять на ситуацию. Жизненный опыт не случился и каждая клеточка в теле человека замерла в его ожидании. Так и будет это висеть грузом, устойчивым, хроническим напряжением, которое впоследствии очень быстро перерастет в самообвинение и недовольство собой.

К сожалению, душещипательная история Шельмы повторяется почти в каждом из нас. Кто-то из нас никогда не может ответить обидчику и всегда проглатывает обиду. Кто-то никогда не делает то, что хочет сам, и всегда живет на услужении у других. А кто-то так никогда и не выбрасывает из жизни старый мотлох: давно отжившие отношения, тряпки и обувь. Все копит и копит старый тлен. Я знаю таких, кто никогда не осмелится, потому что боится или потому что нет гарантий. Я знаю и таких, кто просто ждет, что что-то само изменится. Я знаю и себе подобных, тех, кто часто не верит в свои силы и многое из важного не делает.

На самом деле в этом нет ничего страшного. Человек адаптируется к любому страданию. К тому же, он может рационально себе объяснить любую неприятность, поверить в нее и жить себе спокойно со своими закономерными поражениями. Боль притупляется. Жизнь продолжается. Все тот же стереотип Шельмы, что так и не вышла из клетки.

Но если здесь есть те, кому этого мало. Если есть те, кто не хочет подобно выдрессированной собачонке реагировать на импульсы своей жизни, имеет смысл откровенно себя спросить:

“Достаточно ли у меня причин,  
чтобы это изменить?”

Потому что на протяжении всего пути эти причины будут единственным основанием, которое сможет гарантированно сдерживать Вас от молниеносного возвращения в свою уютную беспомощность. Я повторю:

“Достаточно ли у вас причин для изменения,  
не сил и ресурсов, не знаний,  
навыков и умений,  
не уверенности и характера,  
а ПРИЧИН”.

Найдите время и узнайте свои причины, какими бы они ни казались вам банальными, высокопарными, примитивными или даже совсем нереальными. Индейцы говорили: “Порой, чтобы услышать себя, нужны несколько дней тишины”. Очень мудрые слова. Кому-то нужны эти несколько дней, кому-то несколько недель. Есть люди, которые будут жить с этим вопросом несколько месяцев. Однако, ответ полностью окупает затраченное на его поиски время. В нем – начало.

Причины, об которые зажигается ваше тело, будут главным ключиком, открывающим все необходимые двери. Если же внутри вас ничего не реагирует, не волнуется, не радуется или не возбуждается, ищите дальше. Значит это не ваши естественные внутренние живые причины. Скорее всего, это обычные знания о том, какими они должны быть, или вы неосознанно позаимствовали их у других людей. Послушай-

те ваше тело, если оно откликнется, значит, вы сделали это – Вы нашли свой двигатель.

И если Вы все-таки начали отвечать на поставленный вопрос, значит вы не заметили, как перешли в особое состояние, в другую форму активности. Вы занялись поиском. Вы ищите точки соприкосновения с ситуацией, чтобы сдвинуть ее с заржавевшего места. Вы уже определяетесь с тем, как и в каком направлении будете развивать свою жизнь.

В науке для этого состояния есть специальный термин – “поисковая активность”. Два советский психофизиолога В. С. Ротенберг и В. В. Аршавский, работая в соавторстве, еще в 1979 году определили это состояние как противоположное “выученной беспомощности”. Они назвали это формой поведения, в которой человек действует в условиях полной неопределенности. Неуверенность в окончательном результате является отличительной чертой поисковой активности. Человек не знает, но продолжает движение, основываясь на своих причинах, в направлении своих целей. И только на этом пути он учится, ошибается, меняется сам и меняет жизнь вокруг.

Так или иначе, это все равно происходит. Человек живет – значит что-то новое приходит в его жизнь... И не имеет значения готов он к этому или нет. Жизнь не ждет. Она просто продолжается, она течет... И если есть хоть маленький шанс внести свои собственные коррективы, лично от себя добавить чуточку красок в жизнь, почему бы не попробовать

это сделать? А в те моменты, когда одолевают сомнения или свирепый ветер сдувает с пути и не за что ухватиться, всегда можно остановиться на мгновение и спросить себя:

“А если то, что я так хочу,  
действительно возможно (ВОЗМОЖНО!!!),  
чтобы я тогда делал(а) прямо сейчас?  
Ведь никто наверняка не знает,  
как все может сложиться в моем будущем.  
Никто. Даже я”.

Единственный выход осмелеть и научиться видеть обнадеживающее будущее – это воспользоваться своим воображением и поиграть с собой в простую детскую игру: “как будто”. Как это ни странно, в состоянии беспомощности, когда ни одного положительного варианта в сознании не существует, совсем не на что опереться кроме своего воображения. Это ниточка, которая связывает человека с его другим будущим.

Просто разрешите себе в качестве эксперимента, упражнения или медитации чуточку пожить в состоянии “как если бы то, что вам кажется невозможным было бы возможным”. Разрешите себе поиграться в эту новую для себя реальность. Подарите себе 10–20 минут новых ощущений. При этом не нужно ничего специально делать. Просто живите свою жизнь, выполняя все свои повседневные дела и обязанности. И на несколько минут добавьте в свою жизнь новую мысль: “А вдруг действительно возможно!”. И прожи-

вите это время своей обычной жизни с новой идеей. Играйте так каждый день и вы не заметите как возможное и невозможное начнут для вас сливаться в нечто единое, плохо различимое. И вы уже точно не сможете сказать, что по-настоящему для вас возможно, а что нет. Потому что, в конечном итоге, все эти понятия “возможное” и “невозможное” – всего лишь игра разума. Нам не дано предугадать, что из всего возможного действительно возможно. Но наша вера в нереальность может останавливать нас там, где нам открыты все необходимые двери.

Я ни в коем случае не прошу Вас заставлять себя верить или переубеждать себя в своих силах и возможностях. То, что я вам предлагаю никак не связано ни с ложью, ни с насилием. Это напрямую связано с игрой. Когда вы в уме проигрываете разные варианты важного собеседования. Когда вы готовитесь к выступлению и обдумываете вопросы, на которые будете отвечать. Когда вы планируете свой бизнес или просто текущий день, или будущий отдых. Да даже когда вы думаете о предстоящем разговоре и общаетесь с этим человеком в своем уме. Во всех этих случаях и во многих других включается воображение. Начинается игра, содержание и правила которой напрямую связаны с вашей способностью фантазировать и погружаться в выдумку как в реальный мир. И именно в этом моменте сокрыта вся магия. Меняя содержание своего воображения, мы ненароком меняем картинку у себя в голове, то, что мы представляем, а потому меняются



и мысли, в след за которыми меняются наши эмоции и чувства. Вы и не заметили, как все уже давно изменилось, и на мир вы смотрите другими глазами.

Этот процесс может проходить неосознанно. Как в волшебном чане в нем варятся все наши страхи, волнения, мысли, чувства, желания и мечты. Возможно, мы не очень можем повлиять на этот процесс. Однако, мы точно можем добавить щепотку своей воли в это волшебное зелье. Ведь на самом деле, это ничего не стоит: без всяких усилий поиграться в возможность и посмотреть, что из этого получится.

Дорогой мой читатель, я желаю Вам удачи в этой авантюре. И хоть жизнь прожить – не поле перейти, впервые скажу, что скорее всего на этом пути будет не просто. Но чтобы вы о себе ни думали, каким бы вы человеком ни были, вы имеете право получить шанс от самого себя. Не будьте к себе жадным. Не будьте к себе жестоким. Подарите себе возможность. Ведь за ней последует простая человеческая радость.

## Глава 7

# Как вернуть в свою жизнь радость

Вы когда-нибудь замечали, насколько это естественно для детей радоваться?! Они действительно всему открыты и часто смеются. Даже те дети, которые живут далеко не в лучших условиях, все равно находят что-то такое, от чего можно взалхлеб посмеяться и от души порадоваться.

Обидно, что так точно и не заметишь, с какого такого момента маленький человечек теряет эту способность. Возможно, именно отсюда и начинается его взросление? Постепенно, почти незаметно грузная серьезность сменяет радость. Сначала она приятно и спокойно окутывает, а потом незаметно, до боли стягивает всю человеческую личность. И она тихонечко, самоотверженно перестает свободно и полно дышать и, как следствие, двигаться, мыслить и чувствовать. А потом она и вовсе усыхает, становясь костной, неподвижной, набитой примитивными правилами и ненужными установками.

Сначала маленький человек учится серьезно относиться к своему поведению. На людях, в магазинах, кафе и на детских площадках нужно себя вести как следует и ни как иначе! Потом он учится относиться серьезно к своему творчеству и труду. И вот он уже серьезно рисует, танцует, играет на

пианино, читает, делает уроки и т. д. Да, играть и тем более творить серьезно – это так скучно и трудно! Потом, чуть повзрослев, он учиться серьезно относиться к своим мыслям и умозаключениям, чтобы ценой своего здоровья, любви и дружбы стоять на своей правоте. И тут же, ну как тут без этого, он приходит к важному отношению к себе. Собственно, на этом месте и заканчивается детство, заканчивается наполненная и радостная жизнь.

Как-то так получается, что с возрастом дети теряют какую-то особую способность. Я, если честно, не знаю наверняка, в чем конкретно она выражается. Просто для меня дети чуть ближе или чуть плотнее соединены со своим внутренним миром. Они живут как будто бы в тесном соединении с ним, опираясь на него в своих действиях и реакциях. Опытный психолог сказал бы, что дети еще неотделимы от своего внутреннего я. Гипнотерапевт бы отметил, что они все еще слышат и полагаются на свое подсознание. Очевидно одно, что как только ребенку пришло в голову что-то заманчиво-интересное, его ноги тут же побежали, чтобы руки потрогали, а глаза увидели и нос понюхал!

Со временем окружающего мира в жизни ребенка становится все больше и больше. Теперь поведение ребенка диктуется правилами и нормами того сообщества, в котором он живет. И если в нем не принято никуда бежать, человек уже никуда не побежит, даже если ноги зверски изнывают на быстром старте от напряжения.

Нет! Я не говорю, что опираться на внешний мир плохо! Плохо опираться только на него! Ведь многие вещи в жизни невозможно реализовать не заручившись поддержкой общества. Это факт! Но без своей собственной поддержки и опоры уж точно и однозначно ничего не получится.

По этому поводу есть одно очень хорошее упражнение. Его успех кроется в методичности. Потребуется не более пяти минут, чтобы сразу же ощутить его эффективность.

Буквально на пару минут отложите в сторону все свои дела. Освободите для себя пространство и время. Разрешите себе одну маленькую минутку в день просто подышать свободной и полной грудью. Как это ни странно, но человек, за рутинными делами и постоянными одинаковыми переживаниями, забывает дышать. И только тогда, когда вы разрешите себе снова задышать, я попрошу вас вернуться к своей старой способности, – к тому, о чем мы начали говорить в прошлой главе, к чему вы не обращались уже очень давно, к тому, без чего не существовало бы детства, – к своему воображению. Это то реальное место, где без преувеличения создается жизнь, создается человек.

А теперь давайте откинемся на спинку стула и немножко подумаем о том, чего нам так не хватает в наших жизнях. Мы хоть и все разные, но в конечном итоге стремимся к простым и естественным состояниям. Кто-то живет без любви. К кому-то не приходит творческая муза, а кто-то бы даже горы сдвинул, если бы была обыкновенная человеческая под-

держка.

Поэтому прямо сейчас представьте себе, просто вообразите, что вам уже ничего не нужно хотеть. Обстоятельства вашей жизни уже сложились таким образом, что вы смело можете разрешить себе почувствовать то, что так давно хотели испытать.

Вам уже не нужно худеть, получать ученые степени или зарабатывать большие деньги, чтобы вас полюбили. Вы уже любимы. Творческая муза уже подлетела, а весь мир вас поддерживает именно так, как можно поддержать только вас.

Возможно, вы заметите как ваше тело сразу станет мягким и податливым, чуть более расслабленным, потому что ему в кое-то веки уже не нужно ничего заслуживать, зарабатывать, доказывать, добиваться и отвоевывать. Возможно, вы ощутите легкую усталость, как будто с плеч сбросили тяжелый груз, и сразу же станет легче дышать.

Беда в том, что человеку-разумному, тому, к кому мы так успешно себя причисляем, нужны для всего повод и причина. Например, чтобы позволить себе любить или радоваться, ему нужно проделать гигантскую работу по созданию оправданий, почему вдруг он осмелился быть счастливым. Ведь если вдруг человек разрешает себе быть удовлетворенным без видимой на то причины – это уже в глазах общества не совсем адекватно. Мало кто сознательно хочет быть неадекватным!

Интересно, откуда взялась столь высокая требователь-

ность к положительным эмоциям, чувствам и состояниям? Почему человеку нужен неоспоримый повод для удовольствия и счастья?

В общем, я прошу вас вообразить и представить себе, что у вас уже есть объяснение, оправдание, повод или причина для любого вашего состояния, которое вы ищете в жизни. И теперь, когда в вашем воображении обстоятельства сложились столь удачно, **НАСЛАДИТЕСЬ ЭТИМ** как минимум одну минуту.

ЧТО НАЧИНАЕТ ПРОИСХОДИТ С ВАМИ,  
КОГДА ВДРУГ ПОЗВОЛЯЕТЕ СЕБЕ  
ЧУВСТВОВАТЬ ТО,  
ЧТО ДОЛГОЕ ВРЕМЯ  
СДЕРЖИВАЛИ  
В ОЖИДАНИИ  
БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ?

Позволяйте своему телу приспособливаться к новым чувствам, ведь, как мы выясним дальше в этой книге, именно то, что мы воображаем в нашем внутреннем мире, является для нашего подсознания истинной целью. Поэтому это упражнение не только расслабляет, но и позволяет выйти за рамки обыденности! Мы ведь не только мыслим по сложившемуся шаблону, но и чувствуем свои чувства тоже по привычке. Наш общий эмоциональный тонус и диапазон чувств — дело привычки, которая неосознанно сложилась за всю нашу жизнь. Разве это не полезно уже сознательно расширять

свой внутренний горизонт? Этот тот самый момент, когда не стоит полагаться на изменчивый мир и ждать с его стороны манны небесной! Это тот самый момент, когда человеку стоит опереться на самого себя и в первую очередь самому себе разрешить прикоснуться к новому реальному и чувственному опыту!

Как поговаривают сторонники восточных традиций: «Все в нашей голове!» Не секрет, что в древних учениях хранится большая мудрость. Современная наука только начала открывать то, чему ринпоче и старейшины учат уже тысячи лет. О том, что наши чувства и состояния являются такой же привычкой как грызть ногти во время волнения, давным-давно знали наши предки. Кроме столь важного знания они также обладали мудростью и умением изменять сложившиеся внутренние стереотипы человека. Делали они это с помощью очень простых мыслительных и чувственных упражнений – медитаций. Одним из таких упражнений я хочу поделиться с вами. Я его позаимствовала у современного мастера “Цигун” Мантек Чиа. Оно называется “Внутренняя улыбка”.

В основе этой медитации лежат физиологические особенности человеческого организма. Не секрет, что наша психика влияет на наше тело. Мы загрустили и это сразу отражается на нашем выражении лица. А. Ахматова как-то сказала: “К сорока годам человек получает именно то лицо, которое заслуживает”. Поэтесса оказалась проницательной. Через время наука подтвердила ее слова и даже дополнила фак-

тами и экспериментами. Оказывается, не только наша внутренняя жизнь формирует наш внешний облик, но и наше тело и лицо влияют на наше внутреннее состояние самым непосредственным образом. Был даже проведен ряд исследований, доказывающих, что если в течение нескольких секунд или минут силой воли, желанием или намерением удерживать на лице мимику любой эмоции, человек тут же начинает ее испытывать. Ученые назвали эту особенность “гипотезой обратной связи”. Поэтому то, о чем я с вами сейчас поделюсь, гарантированно будет работать как с психологической, так и с физиологической стороны, как с эзотерической, так и с научной точки зрения.

Для этой медитации более подходящего времени, чем ваше утро, невозможно придумать. Не спешите просыпаться и вскакивать под звон будильника. Подарите себе волшебных 5 – 10 минут. Это не так уж и много, но это привнесет колоссальные изменения в ваше внутреннее состояние на целый день.

Оставьте себя в покое. Как проснулись, так и проснулись. Ничего с собой специально делать не нужно: ни устраиваться удобно, ни ложиться или садиться в какую-то “специфическую” эффективную позу. Прямо как в детстве подтянитесь, распрямляя все части своего тела. Возможно, кто-нибудь вспомнит, как ранним утром мама тихонечко подходила к детской кроватке и самым нежным, любящим голосом начинала помогать вам просыпаться: “Потягуши-потягуши,



мой родной(ая), потягуши-потягуши, золотой(ая)!”, поглаживая теплыми ручками все ваше маленькое тело... Как же здорово было так просыпаться! Вслед за маминой рукой, казалось, тянулось все тело, и ты просыпался с улыбкой и удовольствием.

Не отчаивайтесь, если таких воспоминаний вдруг у вас не оказалось. Их всегда себе можно представить. Подумайте о том, как любимый человек мог бы вас поднимать с утра. Может быть, все эти детские “потягуши” вам вовсе не нужны, а нужны нежные или теплые слова, или запах вкусного кофе, манящий из кухни. Найдите в вашем воображении или воспоминании нечто, что поможет почувствовать удовольствие.

И вот когда ваше тело понежилось, а мышцы расправились, закройте глаза и чуть-чуть улыбнитесь самому себе. В этот момент хорошо бы себе пожелать доброго утра, оставляя улыбку на своем лице еще на некоторое время. Это похоже на то, как вы улыбаетесь самому себе. Проследите за тем, чтоб улыбка коснулась ваших глаз. И тогда ваши глаза заулыбаются. Теперь вам улыбаются ваши губы и ваши глаза. Почувствуйте, а точнее разрешите улыбке коснуться всего вашего лица. Ваши щеки растянулись, глазки улыбаются, губки радуются. В этот момент многим захочется сделать глубокий расслабляющий выдох. Как будто выпускаете из себя всю тяжесть: от мрачных мыслей, волнений и тревог, до черных чувств. Не останавливайте себя. Сделайте этот выдох. Отпустите все то, чему следует уйти и где-то в пространстве

бесследно раствориться.

И продолжая себе улыбаться, улыбнитесь всему своему телу. Почувствуйте улыбку в животе, в руках и ногах. Улыбнитесь буквально всем собой этому миру и представьте, что мир в ответ улыбается вам. Буквально откройте себя для него. Каждую свою пору, каждую свою клеточку впустите в это огромное пространство, в котором раскрывается ваша жизнь. И оставьте себя на несколько минут в полной тишине, в этом особенном единении, в этом естественном состоянии целостности всего со всем.

Бессмысленно описывать, в какое состояние вы открываете себе доступ с помощью этой медитации. У каждого появится свой собственный уникальный опыт. Возвращайтесь к нему не только утром, но всякий раз, когда чувствуете, что вам нужны силы.

Далеко не просто выковыривать себя из депрессии, апатии и усталости. Мы обычные люди и порой нуждаемся в руке помощи. Не так уж и много Мюнхаузенов на этой земле, способных самих себя вытаскивать за волосы. Но Рудольф Эрих Распэ дал своему Мюнхаузену огромное преимущество. Герой однозначно знал, что помощи не будет. Это позволило ему обратить внимание на свои собственные возможности и воспользоваться теми ресурсами, что у него уже были: ум, смекалка и физическая сила.

Слава богу, мы не книжные герои. Нам есть на кого положиться. Но часто именно это обстоятельство, – ожидание по-

мощи, – останавливает наш собственный потенциал и наши возможности. Вместо того, чтобы прямо сейчас делать то, что в наших силах, мы тратим время на эфемерное ожидание, продолжая надеяться на друга, супруга, родителей, руководство и бога, которые возможно и оказывают нам помощь, но как-то по-своему, совсем не эффективную. А мы все продолжаем ждать, надеяться и верить... и требовать...

А ЧТО, ЕСЛИ ПОМОЩИ

совсем-совсем

никогда-никогда

НЕ БУДЕТ?

В мире социума мы редко когда надеемся только на себя. Редко когда возникают действительно такие моменты, в которых человек может сам что-то сделать. Мы всегда нуждаемся в других в той или иной мере. Кажется, что в современном обществе исчезла способность человека полагаться на себя. А ведь жизнь, порой, дает нам шанс, который мы можем увидеть только своими собственными глазами, возжелать своим собственным сердцем и взять исключительно своими собственными руками.

Так вот,

Если прямо сейчас

помощи

никакой нет и не будет,

смогли бы вы выделить для себя

пару минут,

чтобы привести свое тело и свою душу  
в порядок,  
чтобы начать свой путь  
с маленьких вполне возможных  
изменений изнутри?

И если, дорогой мой читатель, ваш ответ “Да”, я желаю вам удачи, потому что это единственное, в чем вы еще нуждаетесь. Все остальное у Вас уже есть.

## Глава 8

# Как впустить удачу в свою жизнь

Удача... Занятная тема для философских разговоров на кухне с друзьями. Но мне не до особых размышлений, ведь этот ребус я решаю каждый раз, когда ко мне на прием приходит человек, который уже изрядно изнурен своим неблагополучием. Не все так просто в этой теме, хотя, порой, настолько просто, что даже как-то неловко становится от всей банальности и легкости столь важного вопроса.

И дело даже не в том, что благополучие во многом зависит от того, как человек сам по себе умеет его выстраивать самостоятельно: своим трудом, знаниями, пониманием, умениями и навыками, любой эффективной деятельностью. В последнее время я сталкиваюсь с людьми, которые как раз чрезвычайно эффективны в своих жизненных результатах. Ну, просто умнички, во всех смыслах! Но ощущения благополучия как не было, так и нет. И все как один, в унисон, кричат: «Хоть бы капельку везения, хоть бы чуточку удачи!»

Складывается ощущение, что чего-то не хватает. И тогда человек, подозревая свой дефект, свою ответственность или даже вину, начинает еще с большим запалом, еще с большим усердием делать то, что делал раньше. И незаметно для себя wpłyвает в мир белки, бегущей в колесе. Все-таки, так дале-

ко не убежишь. Кажется, дело не в том, что чего-то не хватает в человеке, а как будто что-то не происходит вне его.

И если с эффективностью человека и, в целом, с тем, что зависит от него самого, работать в психотерапии ну просто элементарно, то, что делать с удачей?

Со времен, древнего как этот мир, язычества удача была тем, что дано человеку свыше. Наши уважаемые предки просили у богов не счастья, не материального благополучия, а удачу – ценнейший из всех ценных даров. И как в той самой мудрой пословице «на бога надейся, а сам не плошай» люди просили-просили и продолжали настойчиво размышлять и придумывать различные способы привлечения удачи в свою жизнь.

Боже, сколько всевозможных магических технологий, ритуалов, заклинаний, умозаключений, размышлений и философских взглядов напридумывал человек! Во всем этом можно с легкостью потеряться, если только не заметить одну очень важную деталь. Все эти техники, способы и представления, даже та самая обычная молитва к богу об удаче, помогают человеку, прежде всего, изменить что-то внутри себя. Как будто рождается другое, особенное состояние, в котором допускается, все-таки допускается, несмотря ни на какие предубеждения, тревоги и страхи, что изменения возможны именно в твоей жизни. Это как опустить зернышко в плодотворную землю. Будь уверен, росток, а за ним и цветок, дадут о себе знать в самое подходящее время!!!

Это состояние называют по-разному: чудо, гипноз, трансовое, измененное или состояние расширенного сознания. Все это суть одно и то же. Все эти слова синонимы. Они обозначают процесс, в котором человек выходит за рамки своего обычного видения, чувствования и восприятия.

Мы все живем свою жизнь и привыкаем проживать ее своим особым способом. В ней все время что-то происходит. Иногда случается что-то неожиданное, как хорошее, так и плохое. А иногда жизнь похожа на глубокое и вязкое болото. И во всем этом хочется как-то определиться, разобраться, в конце концов, понять «почему так происходит?», «Почему так всегда в моей жизни?», «Ну чем я хуже?», «Да что не так?». И тут же, отвечая на заданные вопросы, учимся оценивать, интерпретировать, определять, объяснять все, что происходит с нами и вокруг нас.

Наступает момент, когда как будто бы уже все понятно о жизни. Мы хорошо разбираемся в себе («у меня не хватит сил», «я не смогу сделать этого», «я некрасивый(ая)»); в других людях мы разбираемся еще лучше («в наше время нет настоящих мужчин (женщин)», «люди только и норовят, чтоб подставить тебя»); даже о мире в целом мы знаем все («мир несправедлив»); и, если уж о мире-то у нас такие познания, то что говорить о боге («наказывает», «равнодушно смотрит как все мы тут страдаем»).

Вся голова человека наполнена подобными «знаниями», которые встраиваются в его опыт и психику на уровне веры

и глубоких убеждений. Не все из них негативные. Не все из них можно назвать заблуждениями. Но многие из них мешают, хронически мешают человеку жить жизнью, которая ему положена по факту самого рождения.

Но человек живет с зашоренными глазами: видит, осознает и пропускает в себя только то, что знает. Отчасти, это хорошо, сохраняется какая-никакая иллюзия опоры, предсказуемости, понимания и даже контроля. Хотя цена за такой знакомый мир слишком велика! Ну, допустим, вы убеждены, что людьми движут только эгоистические и корыстные интересы. Это все равно, что надеть очки с синими линзами. Вокруг видишь только синий цвет. Весь спектр возможностей познать мир ограничивается различными оттенками этого цвета. Как не найдешь в таких очках белый цвет, так никогда и не увидишь открытого искреннего человека, даже если он будет прямо перед твоим носом настойчиво махать руками.

Вот и получается, что в жизни мы проявляем, реализовываем и создаем только то, что уже есть в нашем опыте и, соответственно, в психике, а проще говоря, в голове. Т. е. все, что создается человеком, от любых идей до самой жизни, создается сначала внутри него, а уже потом вовне. Такая себе закономерность “изнутри-наружу”. Именно поэтому все наши убеждения и представления о себе, других, боге и мире хронически реализуются в наших жизнях как самореализующиеся пророчества.



Где же тут, в этом замкнутом замороженном круге разместиться удаче? У меня есть пара лазеек. С одной стороны, так поступает большинство людей. Можно просто ждать, пока жизнь сама по себе не изменится: не станут обстоятельства благоприятными, муж (жена) не поймет, начальник не осознает, погода не улучшится и т. д. Такое, наверное, тоже может произойти. Правда, есть большой риск прождать так всю жизнь.

С другой стороны, если уж в жизни мы реализуем все то, что есть в нашей психике, почему бы в эту самую голову не вложить что-то другое, новое. Ведь так же поступали и наши родители, когда мы были совсем маленькими. Они воспитывали нас, вкладывая в наши головы свое видение, свои знания, свои убеждения относительно всего, что есть в этом мире, включая нас самих. Тогда, в далеком детстве, у нас не было особенной возможности соотносить их мироощущение с реальностью и самим выбирать, с чем соглашаться, а что отбрасывать. Но сейчас, прямо сейчас у каждого из нас этот выбор есть! И инструменты надлежащие тоже имеются!

Точно так же, как родительские установки впечатывались в нас, мы можем впечатывать в себя другой опыт и чувствование, используя для этого то самое измененное состояние, которым пользовались еще в далекие времена наши предки.

В измененном состоянии сознания человек как будто бы сдвигает свое восприятие с сознательного уровня мышления. Появляется другой пласт восприятия. Я не знаю, пря-

мой ли это доступ к подсознательным ресурсам, или просто расширяются границы сознательного восприятия, погружается ли человек в себя, к своему истинному, Я или, наоборот, выходит из себя, соединяясь со всеобщим пространством. Если честно, я сомневаюсь, что вообще кто-то это может вразумительно объяснить. Но я знаю, что если решать любой вопрос сознательно, то так или иначе придется кружиться в границах этого самого сознания с набором всего того, что в нем есть. Но если нам нужно вложить в наше сознание то, чего в нем нет, без доступа к иному состоянию не обойтись.

Я говорю сейчас об очень важном инструменте – самогипнозе. При самогипнозе человек формирует в себе новое виденье и новый внутренний опыт. И это уже изменение. Именно это обеспечивает пластичность вашей психики. Вы учите себя по-другому относиться, видеть и замечать, отмечать то, на что раньше не обращали внимание, ощущать другие чувства и расширять возможности своего взаимодействия с миром. Это как игра на гитаре. Есть вы. Вы это вы. Есть гитара. Гитара с ее струнами – ваша психика. Есть песни, которые вы уже знаете. Это ваш опыт. И есть музыка, которую вы играете, ваша манера исполнения, ваше настроение, с которым вы поете, ваше звучание. Все это ваша жизнь. И есть гипноз и самогипноз. Это те, другие песни, которые вы можете не только выучить, но и создавать самим, свободно и легко рисуя для себя свою собственную настоящую музыку. Не это ли удача?

И самое интересное, что ничего сложного для этого делать не нужно! Это не долгий труд над собой, не многолетняя изнуряющая психотерапия. Это желание и немножко времени для себя, не более получаса в день. Каждого своего клиента я сейчас обучаю самогипнозу. Потому что, на сегодняшний день, это самый простой и легкий способ развивать себя, меняя свою жизнь.

# Глава 9

## Как гипноз превращает жизнь в искусство

Порой с нами происходят парадоксальные вещи. Мы думаем, что хорошо знаем что-то, а при близком рассмотрении это оказывается совершенно другим. Все равно, что полюбить человека, который изначально совершенно тебе был неприятен. Эх, если бы мы умели выходить за рамки своего знания, представляю, как бы мы удивились, узнав, что совсем не знаем то, что знаем!

Впервые я задумалась об этом, когда однажды, отдыхая с подругой в кафе, меня познакомили с приятной девушкой. Меня представили как гипнотерапевта и уже через 15 минут это имело свои последствия. Вдруг, очаровательная девушка побледнела и увидела в моем взгляде нечто такое ужасающе внушительно-влиятельное, что ее голова закружилась и она обвинительно-укоризненно стала мне об этом рассказывать.

Я тогда действительно смутилась. Я хорошо знала свои глаза, но что там, среди близорукости, затерялся настолько «коварный» взгляд, мне и в голову не могло прийти. Хотя, без лишней скромности скажу, что тогда мне это польстило. Такой уж я неопытной или глупенькой была и кое-чего важного о гипнозе не понимала. При всех своих многочис-

ленных обучениях и сертификатах, я тогда до конца не почувствовала всю глубину этого неотъемлемого человеческого состояния и явления.

Милая, удивительно чувствующая девушка, случайно сама себя напугала своими собственными представлениями о гипнозе. В этом вся суть гипноза. Его, в качестве влияния одного человека на другого, не существует. То, что действительно существует называется «самогипноз». Наши собственные знания, мысли и мечты, предрассудки, убеждения, представления и, конечно же, страхи (куда без них), гипнотизируют нас гораздо сильнее, чем волевые потуги тех, кто думает, что контролирует, внушает или влияет на нас.

Я бы, вообще, в этом контексте не говорила бы о внушении, я бы говорила о восприятии и впечатлении. Насколько человек готов и способен впускать в свою жизнь нечто новое и свежее на уровне чувств, ощущений и проживания жизни! Насколько он, как малый ребенок, готов воспринимать мир и впечатляться жизнью! И если в нем еще не потухла искра любопытства и жажда поиска ответов на свои вопросы, и если есть хотя бы импульс, намек на движение к расширению своих границ – гипнозу быть! А вашим гипнотерапевтом может оказаться как сердечный друг, так и апрельский дождик за окном.

В основе гипноза лежит трансовое состояние сознания. Это мощный противовес обычному существованию, в котором все внимание человека сосредоточено на внешнем мире:

на его правилах, мерах, нормах и истинах. В трансе человек всецело и полностью поглощен собой и своим личным миром. Он слышит, видит, осязает, обоняет, чувствует, ощущает и познает себя. Вот почему в этом состоянии невозможно внушить человеку лично для него противоестественную идею. Слишком хорошо он чувствует и осознает то, что ему в действительности нужно. Это гораздо легче сделать в бодрствующем состоянии, когда человек большей своей частью разделен и разъединен с собой.

В общем, я хочу сказать, что никакой тайной власти ни у гипнотизера, ни у гипнотерапевта над человеком нет и не может быть. Хотя порой, когда видишь интересного и хорошего человека, который неустанно неуклонно целенаправленно скатывает себя в придорожный мусор, очень хочется вырубить его и переписать всю его голову, чтоб он открыл глаза и ожил. Но увы, у каждого свой путь. У каждого свой путь, ограниченный всем тем, что вмещает его сознание. А оно, как говорилось выше, маленькое отражение внешнего мира. И если этот мир не баловал, не любил особо да и не протягивал руку помощи, откуда же взяться счастью, радости и, как производное от всего этого, здоровью?

Есть только один источник счастья и он лишь частично берет начало во внешнем мире. Ну, нет в этом мире ничего такого, на что человек может навсегда положиться, опереться и подняться над границами своего стереотипного восприятия и мышления. Здесь нет гарантий. Все течет, все меняет-

ся. Но если судьба дарит счастливое мгновение, имеет смысл схватиться за него, как умирающий от жажды припадает к свежему источнику, и насладиться им в полной мере, чтобы выпустить из рук как только оно само начнет таять и растворяться в пространстве, как будто бы и не было его вовсе. Не ищите снаружи ничего, что могло бы вас поднять. Эта лестница внутри Вас самих. И к ней только одна дорога.

Все, абсолютно все религии своими молитвами идут по этой дороге. Восточные практики как ковер мягко выстилают ее медитацией. Гипнотерапия в тандеме с человеком искусно нащупывает и прокладывает ее. Да, каждый, погружившись в себя, молниеносно оказывается на ней. И все это только для того, чтобы человек мог по-настоящему, абстрагируясь от всего окружающего мира, прикоснуться к себе и услышать свой внутренний зов, чтобы осмелившись, начать следовать ему.

Так, человек начинает создавать себя сам в противовес жизни, творящей его. И в этом танце, где две силы флиртуют, наступают и уступают друг другу, а, порой, уравнивают, рождается истина. Мир играет со смелыми. Прочих не видно, прочие – живой материал. А вся смелость кроется далеко не в том, чтобы слепо противостоять жизни, требовать от нее что-то или обвинять кого-то. Это скорее невежество и глупость, бессмысленная трата сил и времени.

Истинная смелость в том, чтобы предьявлять себя миру и начинать внутри себя выстраивать свой собственный жиз-

ненный опыт, буквально гипнотизируя пространство вокруг своим собственным состоянием. Оно как крючок, за который цепляется реальность. Не зря же мудрецы востока утверждают: «Люди притягивают в свою жизнь только то, что от них самих исходит!». Другими словами, осмеливайтесь рож-  
дать, создавать и раскрывать внутри себя то, что ищите снару-  
жи. И не важно, какой инструмент вы для этого выберете: молитву, медитацию или гипноз. Просто будьте настой-  
чивыми в методе и отважными в желаниях, создавая в своей  
жизни собственные смыслы!



# Глава 10

## Как найти и реализовать смысл своей жизни

Должно быть, каждый человек однажды задается вопросом о смысле жизни. Одного человека к этому подталкивают определенные события, а другого – их полное отсутствие. И все мы, рано или поздно, оказываемся в начале длинного путешествия. Как отважные исследователи бросаемся в путь на поиски ответа, неустанно изучая все, что хоть как-то может нас приблизить к разгадке.

Однажды такой исследователь-путешественник шел своей дорогой. Горело яркое солнце. Дул сильный ветер. И, казалось, все пространство было окутано тонкой вуалью из пыли и мелкого мусора. Где-то там вдали он увидел горько плачущего человека, тесавшего огромный камень. Наш путник не мог остаться равнодушным и подошел к человеку:

– Что случилось с тобой, человек? Почему ты плачешь?

Человек поднял свои воспаленные и красные от пыли и неустанного плача глаза и начал свой долгий и красочный рассказ о том, как сложно ему живется! Какой это тяжелый труд: каждый день на солнцепеке в пыли тесать эти огромные камни за ничтожно малые гроши, которых не хватает даже на то, чтобы просто прокормиться!

Путник проникся рассказом, пожалел горемыку и дал ему одну монету. А сам, простившись с человеком, задумался о чем-то своем и пошел своею дорогой дальше...

Наверное, вы уже узнали знаменитую притчу о трех камнетесах. И все же, позвольте мне продолжить дальше, потому что в моем воображении или представлении путник так похож на того, кто разгадал загадку о смысле жизни.

И так, в раздумьях о человеческих бедах, путник шел дальше, пока не встретил еще одного человека. Он также тесал свой огромный камень. И путник, присмотревшись, увидел, что человек совсем не плачет, а серьезно и сосредоточенно работает. Такая большая разница в двух людях, делающих одно и то же дело, не могла не заинтересовать нашего главного героя. И он решил подойти поближе и познакомиться:

– Здравствуйте! Что вы делаете?

– Я работаю! – ответил человек, – Каждый день я прихожу на это место и обтесываю свой камень.

Оказалось, что и для этого человека работа дается с трудом. Но он старается и делает ее хорошо, и каждый раз он делает ее все лучше и лучше, поэтому ему платят хорошие деньги. Их не так много, но вполне хватает, чтобы прокормить семью. И в целом, он доволен.

Путник был удивлен и заинтересован. Он помог человеку монетой, а сам пошел дальше, размышляя о том, почему эти два человека, неустанно делающих одно и то же дело, все-

таки так разительно отличаются друг от друга и что делает их жизни такими непохожими.

И дорога вела его дальше, где он увидел еще одного человека, тесавшего свой камень в жаре и пыли. В этот раз у путника не возникло ни грамма сомнения, что нужно подойти и поговорить. Он направился в сторону человека, и чем ближе он подходил, тем отчетливее слышал веселое и радостное пение человека. Изумлению путника не было предела:

– Что ты делаешь? – спросил он.

Человек посмотрел своими счастливыми глазами на путника и сказал:

– Разве ты не видишь, я строю храм!

Когда я представляю себе путника в этот момент, я вижу его, после таких слов, в глубоком замешательстве. Мне хочется оказаться рядом, по-дружески похлопать его по плечу и сказать что-то похожее на:

– Да не заморачивайся ты так! Ну да, все трое в пыли и в невыносимой жаре, делают одну и ту же, скучную, нудную, да и еще ужасно тяжелую работу. Зато каждый из них очень хорошо понимает, что он на самом деле делает!!!

Возможно, путник посмотрит на меня вопросительно. Я попрошу его присесть, может быть, даже предложу чашечку чая. А потом расскажу, что первый человек видит свой смысл в обтесывании камня. Кроме камня он не видит ничего.

– Камень – это не так уж и интересно для человека. Каж-

дый день пыль, жара и одни и те же движения. – добавит путник, ведь на своем пути он видел многое и многое понимает.

– А вот второй человек не просто обтесывает камень, он работает. Он делает, пожалуй, важное дело, правда еще не ясно какое, но оно приносит пользу и ему, и его семье.

– А вот третий строит храм... – задумается снова путник...

Эх, дорогой мой путник, как давно ты жил! Как объяснить, что тебе безумно посчастливилось встретить человека, который способен в обычном камне увидеть храм, в пишущей ручке – будущий роман, в обычном наборе акварели – глубокую картину, в сухом бизнес-плане – живое дело, в семи нотах – пение души, в своем ребенке – гения. Этот простой человек умеет видеть неразрывную связь всего того, что он создает со всем тем, что уже есть в этом мире.

Так и есть, все, что мы делаем, аккуратно встраивается в этот мир. Пространство наполняется нашими мыслями, делами, в конце концов, нами самими и всем тем, что мы способны в него привнести. Должно быть, так и познается смысл – через соприкосновение с окружающим пространством. Но сам смысл всегда рождается внутри человека, в его отношении к тому, что он делает. И каждый человек, при всей своей внешней похожести, на глубинном уровне чертовски отличается от всего многообразия других людей. Именно поэтому смыслы одного человека могут не воодушевлять другого.

В этом путешествии у каждого своя дорога. И она начина-

ется как раз в этой отдельности от других людей. В ней проявляется вся уникальность, неповторимость и особенность человека. Может быть даже, не побоюсь признаться в своих мыслях, это именно то место, где сам Дух проявляет себя, раскрываясь во всей своей удивительной красоте. Поэтому самый первый шаг к своему собственному смыслу будет состоять из одного маленького ответа, на не такой уж и простой вопрос. Спросите себя:

КТО Я, КАК НЕ ВСЕ?

В теории это называется определение своей идентичности, а на практике, в терапии, человек вдруг замечает самого себя. Он как будто открывается, появляется и предъявляет себя миру. Я есть и Я вот такой. И это ни в коем случае не выпячивание своих красивых или некрасивых, сильных или слабых, положительных или отрицательных сторон. Нет! Это признание всех своих качеств. Как нет в организме плохих и хороших органов, так и нет плохих или хороших чувств, качеств или эмоций. Есть только то, что мы делаем со всем этим богатством, во что превращаем, какой внутренней задаче (смыслу) подчиняем.

И уже дальше, можно посмотреть вокруг и увидеть весь этот мир. Именно здесь появился и живет человек. В каком-то смысле, он главный родитель, самый важный воспитатель и учитель. И неминуемо к самому себе возникает другой вопрос:

## ЗАЧЕМ Я ЭТОМУ МИРУ?

Во всех религиях и психотерапиях ответ на этот вопрос соотносят с миссией человека, с его предназначением. На мой взгляд, лучше всех об этом сказал необыкновенный мыслитель, мифолог и писатель Джозеф Кэмпбелл. Он призывал человека, стоящего на пути своего предназначения, следовать за своим блаженством. Под блаженством он понимал искру, которая загорается внутри человека. По сути, это жгучий интерес сделать что-то в этом мире, привнести в него что-то свое, дать, дополнить или даже изменить. И где вспыхивает такое пламя, там следует остановиться, потому что это и будет предназначение.

Другими словами, на этот вопрос вряд ли можно ответить только сознательно. Вашим предназначением будет та сфера, то действие, где заинтересовывается не только ваш ум, но и возбуждается ваше тело. Как говорили в свое время древние жители Новой Гвинеи: “Знание – всего лишь слух, пока он не перейдет в мышцы”. Тогда это будет означать, что в деле (а по сути, в жизни) участвует вся ваша сущность. Всему, что в вас есть, это интересно. Только в таком случае отпадают все вопросы о лени и мотивации. Как будто эти категории совершенно из другого мира. Ничто вас не останавливает. Ничто вам не мешает.

И только когда проясняется предназначение – появляется возможность определиться со своим смыслом. В свое время вопрос, который я хочу предложить Вам, поверг меня в за-

мешательство. Все мое мировоззрение перевернулось, стало с ног на голову и рассыпалось. Ну, по крайней мере, в таком ракурсе я еще никогда не задумывалась. Но по мере того, как я искала ответ, мир как будто стал снова складываться из маленьких кусочков-пазлов, формируя картину уже совсем другого жанра. Спросите и вы себя:

### ЗАЧЕМ МИР МНЕ?

Если бы Вы прямо сейчас были рядом со мной, я бы вас попросила не спешить с ответом. В любом случае, однажды заданный вопрос всегда найдет свой ответ. А еще, я бы попросила вас не относиться слишком ответственно к поиску, потому что жизнь и без того серьезное явление, чтобы не иметь чувства юмора. Попробуйте увидеть этот процесс как увлекательное путешествие. Ведь так здорово вдруг понимать, что то, что так судорожно, с таким трудом, держал, оказывается тебе не нужным! Ведь так здорово выбросить весь лишний хлам, чтоб освободить место новому, пусть слегка волнующему, потому что неизвестному, жизненному опыту! Ведь так здорово удивляться себе и наблюдать, как оказываешься способным делать то, что от себя даже и не ожидал!

На то человек и человек, что однажды, ступив на свою дорогу, он пройдет по ней до конца! А я не хочу желать вам ровной дороги, я желаю вам длинного и чертовски интересного пути! И поскольку смыслы уже прояснились, можно перейти у своему успеху.

# Глава 11

## Как развить личную эффективность и прийти к успеху

Ох уж этот ритм современной жизни! Если вдруг человек выбирает для себя эффективно жить, на него сразу же нападает бесчисленное множество всевозможных обязательств и дел. И в скором времени за всеми этими “срочно надо к утру вчерашнего дня” забывается самое важное, то, зачем, собственно, человек однажды решил быть эффективным.

Происходит подмена понятий. Эффективность из способа организации себя для достижения какой-то внутренней важной цели превращается в самоцель. Это похоже на колесо, оторвавшееся от машины: еще какое-то время оно может катиться по дороге, еще в том же направлении, в котором ехала сама машина, но потом неминуемо скатывается в кювет и падает. С зашоренными глазами человек катится на том ускорении и в том направлении, которое обеспечили ему когда-то цель (а может миссия и предназначение?) и мотивация. Но как только цель растушевывается перед внутренним взором, любое усилие оказывается бессмысленным и превращается в хаотическое движение.

Теряется самый важный вопрос:



ДЛЯ ЧЕГО  
В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ  
Я ЭТО ДЕЛАЮ?

Для чего мне становиться эффективным?

Весь организм человека с его сознанием, подсознанием, телом и душой является неимоверно умнейшей и мудрейшей системой. Не стоит удивляться, если эта система отказывается что-либо делать, когда не учитываются ее живые интересы и ценности. А свои интересы, как известно, есть у любого живого существа.

Наверное, каждый человек может с легкостью вспомнить такой период в своей жизни, когда особенно не хотел, но был вынужден заниматься каким-то делом! Или обратная сторона той же медали: не было возможности себя применить, хоть и был наполнен до краев силами и идеями. Два этих крайних состояния характеризуются особенным чувством подавленности, апатии и лени.

Не знаю как Вам, но лично мне посчастливилось проживать две эти крайности: когда то, что ты делаешь, тебе не нужно и когда то, что ты делаешь и любишь, не нужно другим. Это сейчас я говорю “посчастливилось”. Моим близким и родным да и мне самой эти периоды не казались таковыми. Зато я многому научилась на собственном опыте. Можно сказать, большая наука прошла сквозь мою кожу в самую мою середину.

Одна из наук, возможно, прозвучит банально, очень похо-

же на лозунги в социальных сетях. Если ты не живешь своими собственными интересами, задачами, целями и миссией, ты все равно живешь, НО, реализуя интересы, задачи, цели и миссию других людей. Ты все равно тратишь свои силы, здоровье, жизнь, но не ради себя и своих любимых, а ради других, возможно, даже тебе не знакомых или глубоко не симпатичных людей.

А КОМУ ВЫ ОТДАЕТЕ  
СВОЮ ЖИЗНЬ?

Потому что с таким же упоением можно посвятить свою жизнь дивану и пиву, пустому трещанию с друзьями о помаде или футбольной игре, жалости к себе, просто вселенской печали, недовольству, отчаянию, усталости. И понятно, что все эти вещи есть в нашей жизни. Не всегда это плохо. Но отдать всю свою жизнь или большую ее часть на это?! А потом, откуда-то сверху, прочитав на своей могильной плите: “Здесь лежит прекрасный человек! Производители пива и сигарет благодарят его за не напрасно прожитую жизнь!” или “Это был прекрасный человек, он любил смотреть в окно и умел грустить о том, что его жизнь не получилась”.

ТАК ВСЕ-ТАКИ,  
ЧЕМУ ВЫ  
ХОТИТЕ  
ПОСВЯТИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ?

Чем хотите наполнить  
тот промежуток времени,

который у вас остался?

Потому что личная эффективность начинается исключительно с прояснения своих собственных интересов, потребностей и целей. И дальше, как по мановению волшебной палочки, все ваши ежедневные дела и задачи выстроятся в порядке очереди согласно приоритету.

Осталось дело за малым, осталось начать действовать. И если направление жизни и главное дело выбрано верно, вопросов с мотивацией и ленью у вас не будет. Хочется только пожелать на этом пути лишь одного – веры в себя.

Вера великая вещь! Не зря во всех религиозных источниках этому понятию уделяется так много внимания. Это вообще, пожалуй, единственное, что у вас может оставаться. Любимый может полюбить другую, бизнес разрушится, дорогой человек умереть... Но только вера – тот единственный маячок, огонек, который будет освещать маленькие кусочки вашей дальнейшей жизни.

Пожалуйста, не отказывайте себе в ней! Она ни от чего не зависит. Никто не мешает вам верить в себя, даже когда все говорит об обратном. Это ваша личная позиция по отношению к себе самому. Она тем сильнее, чем вокруг все тяжелее и сложнее. В этом весь парадокс веры. Она порой противоречит здравому смыслу. Как же я могу верить в себя, когда у меня ничего не получается? Но на то он и парадокс, что здравому смыслу пока не объяснить, как это работает. Просто в вере человек осмеливается идти за собой, а не за тем

как было, принято, логичнее или как правильное. И это путь не разума. Это движение души. А вера – это тот импульс, который настойчиво пробивает другую дорогу, меняя через вас окружающие жизненные декорации. Разве это не удивительно, хранить в себе секрет, который всегда вас поддержит на плаву в любую жизненную непогоду?!

Вера придаст вам настойчивости и непоколебимости, а главное гибкости. А гибкость – является еще одним источником личной эффективности. Пожалуй, меня хорошо сейчас поймут те, кто любит путешествовать. Бывают разные путешествия. Есть такие, где вы хорошо знаете дорогу. Но они не для тех, кто только осмелился идти своим собственным путем. Эти отважные и слегка сумасшедшие люди всего лишь имеют смутное представление о том, как им вообще добраться туда, куда они хотят. Как будто в их руках не карта, а легкое подобие, набросок. Идти придется, что называется, на ощупь, постоянно сравнивая реальность с картой, чтобы при необходимости успеть сменить маршрут или даже направление.

Такая способность приспосабливаться к изменяющимся условиям называется гибкостью. Следовать новому, а не держаться за старое, которое себя не оправдывает или мешает. Я понимаю, что это не так уж и просто отказаться, например, от старого убеждения. Но это вполне возможно, если на чашу весов поставлено нечто большее, то, что заводит и движет всю вашу жизнь. Это то, что приводит людей к психо-

логам и психотерапевтам, когда они вдруг замечают, что из-за чего-то ненужного или старого упускают нечто для себя значительное и важное. Как будто их жизнь могла бы быть гораздо больше и интереснее. Это смутное ощущение вызывает недовольство и заставляет действовать, шевелиться, искать ходы и выходы, и, наконец, меняться.

Позволяйте себе меняться, учиться, оставлять то, что уже давно отмерло, строить и формировать новое, идти вперед. Иногда бывает важным отпустить то, что, может быть, и было когда-то ценным, но уже изжило себя и приносит только страх, застой или опустошение. Смело вглядывайтесь вперед. Вам никуда не деться. Вы все равно там будете. Только будет ли ваше завтра такое же как сегодня, или оно привнесет в вашу жизнь нечто другое, во многом зависит и от вас, от того, насколько вы умеете принимать новое.

Будьте готовы быть гибкими! Будьте готовы действовать в направлении своих собственных целей и ценностей с нескончаемой верой в себя и свое дело! Вот три условия, которые с легкостью обеспечат вам личную эффективность в любой сфере вашей жизни.

Но разве на одном энтузиазме, силе воле, осознании и понимании далеко уедешь? Как много мне в жизни и работе встречалось людей, которые все прекрасно знают и понимают, но “увы”, их жизни все продолжают течь скучной рутинной рекой. Такие люди, я, кстати, отчасти сама к ним отношусь, напоминают мне всадников с головой по аналогии с

всадником без головы. Без тела в этом мире мало что можно сделать. Не потому ли любая инвалидность так остро и болезненно переживается?! Поэтому ни о какой личной эффективности не может быть и речи, если вы большую часть своих сил и энергии тратите на борьбу с болезнями или на переваривание того, что вы потребляете в пищу.

Возможно, это условие совсем не четвертое, а самое что ни на есть первое, – заботьтесь о своем здоровье! Тело – это то, что дает вам силы вставать утром выспавшимся, бодрым и готовым жить, бегать весь день, возвращаться домой ночью после 18 часового рабочего дня с полной головой идей, с жгучим желанием попробовать реализовать какую-то из них завтра.

Душа и тело связаны незримой прочной связью. Если ваше тело слабое, а мышцы вялые, вы не сможете и на психологическом уровне почувствовать бодрость и активность, поэтому так важно давать себе дополнительные физические нагрузки. У индейцев есть хорошая пословица по этому поводу: “Неужели вы думаете, привязывая лошадь к стойлу, что она нагуляет силу?” Тренируя тело – тренируете дух!

Спорт и сбалансированное питание – вот те инструменты, которые обеспечат вас энергией, которую вы можете потратить на что угодно в своей жизни, в том числе на личную эффективность и реализацию своего замысла.

Берегите себя, мои дорогие читатели, крепкого здоровья вам, смелых идей и задорной дерзости!!! И чудеса не заста-

вят себя долго ждать!

# Глава 12

## Как случаются чудеса

Вот за что я не люблю психотерапию, так это за то, что в ней нет магии и волшебства! Не хватает в обычной жизни человеку чуда. Не хватает ему, бедному, волшебного инструмента, который бы выводил его из всех жизненных пут, из всех неурядиц, невзгод и тупиков!

И, на самом деле, иногда возникает ощущение, что исправить или сдвинуть ситуацию подвластно только чему-то сверхъестественному. Однако то, что есть у человека – весь его багаж знаний и умений, опыта и представлений, – не дает ему возможности выйти из заколдованного тупика. Огражден он своим опытом, как забором. И чем больше он держится за свой привычный уклад, тем больше растет изгородь и тем меньше в ней просвет.

Остается только одно – уповать на чудо. И в этом уповании стоит он одиноко перед своей жизнью, как бабка у разбитого корыта – в надежде на чудо... в полном непонимании, как его сюда занесло. Никакие мысли и действия больше не помогают, а лишь приводят к еще большей растерянности и унынию. Как будто оказываешься в трясине и любое твое движение погружает тебя еще глубже в непроглядную топь. И не замечаешь, как руки опускаются, и тело, и душа неожи-



данно оказываются во власти отчаяния и беспомощности.

Никакое другое чувство по болезненности и невыносимости не сравнится с отчаянием. Даже в ярости порой есть нечто веселое, а в горе – упоительное. Другими словами, с любым чувством можно как-то справиться и совладать, но что делать с отчаянием, которое, само по себе, говорит о том, что сделать уже ничего не возможно?

Ответ, который я хочу дать на этот вопрос, многим покажется возмутительным и провокационным. Вряд ли общество его поддержит. Ведь оно больше огня и проказы боится бессилия и, в связи с этим, неминуемого отчаяния. Столько придумано безуспешных способов по борьбе с ним! От громогласных лозунгов «Никогда не сдавайся!» и «Всегда иди вперед!» до всевозможных инструкций «Как жить счастливо», «Как заработать миллион», «Как выйти замуж за 14 дней». И все равно – тупик неизбежен. В каждой жизни насчитается по парочке таких непроходимых мест. А все потому, что естественный ход вещей не остановить. И если сам человек изнутри черствеет, а его мысли и действия давно себя отжили, рано или поздно жизнь заведет его в самый центр личного тупика.

Это, на самом деле, не так уж и плохо. Ведь человеческая природа продумана Вселенной досконально. И если есть что-то, что пора менять, то лучшего места она и придумать не могла. Здесь, в тупике, ничего не работает. Знания не дают ответов, а действия не приносят результат. В таком состо-

янии сознанию не за что зацепиться. Ведь оно при возникновении проблемы сразу же обращается к нашему прошлому опыту, тщательно ищет что-то похожее, находит и прикладывает старое решение к новой ситуации. Так, изо дня в день, человек незаметно для себя воспроизводит прошлое в своей нынешней жизни.

Но в тупике – как в чистилище: из-за невозможности воспользоваться старыми стереотипами человек постепенно отрывается и отвыкает от них и, наконец-то, освобождается от их пут и оков. Ведь когда с головой накрывает отчаяние и усталое сознание разводит руками, отступая в тень со всеми своими стопроцентными знаниями и достоверными убеждениями, человек, возможно, впервые остается без посредников, один на один с реальным миром. Открытый. Безоружный. Уязвимый.

Сама по себе уязвимость, являясь большим стрессом для всего организма, обостряет восприятие. Эта, отчасти физиологическая, а отчасти глубинная психологическая реакция призвана заставить человека обратить внимание на мир вокруг, по возможности, такой, какой он есть. С этого момента с глаз спадают шоры и начинается колоссальный процесс, часто эмоционально тяжело переживаемый – ПРИНЯТИЕ.

Принять свое отчаяние, принять свое бессилие, принять себя слабым? У меня до сих пор от этой идеи начинает стучать кровь в висках. Я всегда нелегко через это прохожу. Кажется, если человек принимает безвыходность на данный

момент времени, то он отказывается искать выход совсем, а значит – все кончено, никакого будущего.

Однако, нет ничего плохого в том, чтобы согласиться со своей действительностью. Слишком много энергии и сил тратится как раз на противостояние. В борьбе много эмоций, застилающих разум и усиливающих пелену на глазах. Так, самая сильная из них, например, в горе приходится как раз на период, когда человек не соглашается с реальностью печального события.

Но как только наступает принятие, буря успокаивается, эмоции оседают и открывается пространство для деятельности разума. Поэтому за принятием всегда следует **ПОНИМАНИЕ** и **ОСОЗНАНИЕ**. И приходит момент, когда человек предельно ясно начинает видеть дорожку, по которой он пришел в свой тупик. Все-все, что его сюда привело: от мыслей и идей до слов и поступков.

А потом становится скучно. Казалось бы, сидит такой умный человек: все знает, понимает и осознает! Почти просветленный! А жизнь как текла своим скудным ручейком, так и продолжает безучастно течь. Ничего не остается, как **НАЧИНАТЬ** потихоньку **ОСВАИВАТЬСЯ**. Многие просто погружаются в свою жизнь. Делают обычные дела своих обычных дней. Это особое состояние, в котором ты никуда не спешишь. Да, и куда бежать? Все дороги закрыты на неопределенный срок. В этом скором забеге между жизнью и смертью появляется шанс замедлиться и повнимательнее рас-

смотреть жизненное пространство вокруг. Эти капельки дождя, медленно стекающие по стеклу... пара миллиметров до губ любимого человека... запах спящего ребенка...

Маленькие, почти незаметные на общем фоне, детали хранят в себе весь сок нашей жизни, всю ее суть, глубину и основу. Открывается возможность просто жить и просто быть. Внутри, на душе, становится тихо и спокойно. Наступает СМИРЕНИЕ.

Не такое уж и плохое это слово – “смирение”. Религиозный контекст на обыденном уровне добавил в него нечто рабское. Однако, быть в смирении означает жить в мире с самим собой и целым миром вокруг. Больше нет разделений. Все живет в едином, слитном, нераздельном потоке. Мир выдыхает – мы вдыхаем, наполняя свежестью свое тело, мысль и душу. Мы выдыхаем – мир вдыхает, пропитываясь и переливаясь нами во всевозможные формы и цвета. И именно в этой точке наступает расслабление и глубоко, в самую основу, проникает чувство внутренней опоры и защищенности.

Вот так незаметно, постепенно, от отчаяния человек приходит к покою, за которым незамедлительно следует **ВНУТРЕННЯЯ СВОБОДА**, свобода мыслей и действий.

Я вспоминаю слова Пруста: “Чтобы исцелить страдание, нужно пережить его полностью”. И правда, из слез и трагедий, переживаний и мыслей вырастает человеческая мудрость. Поэтому я приглашаю вас не бежать от отчаяния! Не сражаться с ним! А довериться и погрузиться в него. Ис-

пить его полностью, чтобы выйти обновленным и свободным. Здесь, как песок просеивается через решето, уходит боль и разочарование, освобождая место новым смыслам и свежим впечатлениям. Словно на крыльях человек летит сквозь отчаяние в свою новую реальность.

А там, на другой стороне, вдруг начинает случаться что-то необычное, то, что не укладывается в общий прошлый опыт. Может, кто-то вспомнит, как переживал такое уже не раз: случайная важная встреча, меняющая полностью ход жизни... или спонтанно возникшая идея, перевернувшая целую судьбу... а может, импульсивное действие, послужившее началом бесконечному потоку событий... Дух захватывает от этих случайностей! И кажется, что вот оно, чудо, то самое, сверхъестественное, на что так надеешься в начале. И никто не видит, какой глобальный путь остался пройденным позади.

Мне нравится замечать парадоксы. Кажется, вся жизнь состоит из них. Разве это не удивительно: погружаясь в отчаяние, порождаешь чудо? А может, это высшие силы закрывают нас в тупике, ждут пока мы поменяемся, а потом открывают дверь, чтобы мы, свежими и обновленными, без лишнего хлама в голове и душе, смело вышли жить и дышать?

Слава Богу, психотерапевты – не гуру! И мне не нужно отвечать на этот вопрос. Но я желаю Вам, дорогой мой читатель, смелости следовать по своему жизненному пути, доверяя к своим бедам и любви к своему отчаянию. Это те скры-

тые ступеньки, которые выводят нас на другой жизненный пласт, с другими красками, под другую музыку... А я, со своей стороны, постаралась сделать все, чтобы этот путь не казался Вам пугающим и неизвестным.

## Глава 13

### Как прожить долго и интересно

Все, о чем мы здесь с вами говорим, связано с жизнью: с большой, яркой, красивой, эффективной, счастливой, радостной, наполненной, осмысленной жизнью. Так, чтоб мы жили и прямо чувствовали, что живем. Потому что количество прожитых лет не такая уж и важная цифра. Гораздо важнее, что у человека получилось вместить в нее, чем наполнить себя и мир вокруг. Что толку жить долго пустой, скучной и нудной жизнью?! Года только продлят бессмысленность и мучения. Так что, в каком-то смысле, спасибо смерти, что она есть. Многим она останавливает страдания.

Мне нравится, как когда-то говорил Кастанеда: «В любом своем решении советуйся со своей смертью». Звучит для непривыкших ушей страшновато, но если вслушаться повнимательнее, то можно обнаружить сокровенный смысл. Когда в черном капюшоне, устало облакачиваясь на косу, смерть смотрит прямо в лицо, многое из неопределенного начинает приобретать ясные очертания. Под этим пристальным взглядом все кажется однозначным и понятным: и что сказать, и как поступить, и какое решение принять. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на жизнь людей, которые столкнулись с возможной или скорой смертью.

Вдруг наступает порядок, приоритеты выстраиваются сами собой, а сам жизненный путь хорошо просматривается вперед.

По этому поводу в психотерапии есть одно маленькое упражнение не для слабонервных, вне всякого сомнения заставляющее задуматься над фабулой всего человеческого житетворчества:

Однажды, однозначно вы окажетесь в спокойной и уютной обстановке. Тихое уединение застанет вас с чашечкой вечернего чая где-нибудь между мыслями «все уже спят» да «и мне пора ложиться». Ночь покроет своей темной вуалью каждодневную суету и в ее тени растворятся всякие пустые жизненные мелочи. Самое время расслабиться и оставить в покое все свои роли и маски, аккуратно расправляя свою душу на всю ее полноту и ширину. Глубоко выдыхая усталость, вы почувствуете как снова легко и просто дышится, как будто вдыхаешь свет и морской свежий бриз. И в этот самый момент вокруг все замрет и будет слышен стук собственного сердца. Мир как будто остановится в ожидании судьбоносного ответа на вопрос:

«С каким чувством  
я проведу  
свой последний в жизни вдох?».

Будет ли это сожаление о том, что всю прожитую жизнь только и занимался тем, что «резину тянул», откладывая далеко в сторону то, что действительно важно или интересно, в



ожидании подходящего момента или помощи?! Или сердце будет наполнено радостью, а душа светлыми, хоть порой, и не простыми воспоминаниями?!

Этот последний вдох чертовский важен, важнее всех предыдущих вдохов человека на земле. Как эпилог в романе он подводит черту, оставляя легкое послевкусие, которое будет тянуться в будущее еще долгие дни после прочтения... Как дорогой парфюм уходит человек из жизни, оставляя после себя легкий шлейф из смыслов, чувств, значений и эмоций, заполняя собой все пространство, которое он покидает. Такой себе парадокс: человек уходит и одновременно с этим увековечивает себя. Как будто все зернышки, оставленные им при жизни, вдруг просыпаются и прорастают в каждом, кого он коснулся. И тогда:

«Какой же Ваш эпилог?»

Обрывки слов, образов, мыслей... Как по нотам складывается песня, рождается эпилог. Последняя песня. В ней вся суть и смысл жизни. Вашей жизни. Вот он – маяк, на который имеет смысл направить свой жизненный курс.

Возможно, вы уже знаете свой эпилог. Может быть, он прозвучит приблизительно так: «О! Он был прекрасным художником! Всю жизнь ждал музу и «с моря погоды». Умер, так и не написав ни одной картины». Есть еще вариант: «Удивительной души человек был! Все время боялся, что ничего у него не получится. Умер. Так ничего и не получилось». Сегодня, когда я ехала в машине, услышала обрывок

фразы по радио: “У него была трагическая судьба. Он умер так никем и не став”. Печальные эпилоги.

Много, много жизней, оставленных бессмысленными оправданиями. Но перед острым взглядом смерти все они разбегаются как тараканы. Вот почему хорошо не забывать и чтить свое земное окончание. И тогда эпилог может оказаться совсем другим: «Он боялся, но осмеливался! Сомневался, но шел вперед! Уставал, но трудился! А еще он очаровательно всему улыбался». Ну, по крайней мере, я бы хотела для себя такие слова памяти.

Неспроста я начала за упокой, в противовес славянской традиции, а закончу за здравие. Бессмысленно идти дальше и искать способы долгого существования, если вы не находите того, ради чего имеет смысл задержаться. Увы, но душа (или суть человеческая) не терпит пустоты. Как в тюрьме, в своем теле она сначала тускнеет, а потом и вовсе гибнет, разрушая в прах свою клетку. Поэтому самым первым секретом долголетия для меня очевиден:

### **Творчество!!!!**

Нигде так не наполняется жизнью человек как в творчестве! И вот ведь парадокс: творчество, по своей сути, – это ведь ни что иное, как процесс самоотдачи. И не важно кому или чему вы себя отдаете: делу, слову, картине, танцу, музыке, человеку. Только в обмен на себя, человек возвращает свою жизнь себе. Такой хитрый взаимообмен в природе. Она родила вас, а вы пропуская ее через себя, рождаете для нее

ее новые формы и образы.

Я не говорю сейчас о каком-то виде искусства, требующем специальных навыков и умений. В творчестве человек проявляет себя. Каждый свой божий день человек являет себя миру через слова и мысли, действия и поступки, эмоции и чувства. Поэтому хотите вы или нет, вы уже творите. Осталось расслабиться и внести в этот процесс чуть больше себя настоящего. Не разменивайтесь на фальшь. Она мертвит. И вы удивитесь, как скоро ваша жизнь наполнится содержанием. Вашим содержанием.

Такому глубокому и драгоценному содержанию нужна надежная прочная форма. Поэтому второй секрет долголетия:

### **Физическая активность!!!**

Возможно, кто-то себе сразу представил фитнес-центр и смутился или даже расстроился. Но я не об этом, хотя идея тоже очень хорошая! У нашего тела есть свой индикатор, по которому оно считывает свою необходимость в этом мире. Это движение. Чем больше вы заняты активно, тем больше у вас шансов прожить долго и плодотворно. Очевидная банальность, которую мало кто воспринимает всерьез. Однако, слабое тело рождает ничтожно малое количество сил и энергии, что в свою очередь приводит к пустой и тусклой жизни. Как часто люди жалуются, что нет никаких сил жить! Это как раз об этом.

Занимайте свое тело, тренируйте его, чтобы у него были силы выдерживать ту гамму эмоций, ту силу творческих

идей, которыми переполнена ваша душа!

Дорогой мой читатель, я желаю вам долгих лет жизни настоящего художника, который всегда рисует свою картину по-своему, не особо стесняясь ярких красок и по долгу не задерживаясь на ее темных местах. И не забывайте, жизнь измеряется не количеством прожитых дней, а моментами, в которых вы по-настоящему живы!

## Глава 14

# Вот и вся психология: несколько правил самодостаточной и полноценной жизни

Я не думаю, что чью-либо жизнь можно назвать неполноценной, и уж тем более ни о каком человеке я бы не говорила как о не самодостаточном. Никому из нас, даже самым проныцательным, не ведомы глубины другого существа. Поэтому давайте не будем судить о людях и их жизнях, как будто точно уверены, как будто знаем, что такое настоящая полноценная жизнь и как это быть самодостаточным. Не стоит доверять в этом вопросе своим суждениям и представлениям. Это лишь верхушка айсберга, об которую разбилось не мало легендарных “Титаников”.

Моя профессия научила меня одному сокровенному знанию: “Мы никогда не знаем, что довелось человеку пережить, чтобы судить о том, насколько хорошо или плохо он справляется”. Со временем приходит уважение к жизни во всех ее человеческих проявлениях, потому что нет гарантий, как бы хорошо ты сам прожил ту или иную историю. И вслед за этим рождается уважение к самому себе, к своему собственному опыту, к своей боли и своим успехам.

Однако, как бы человек не жил, он нуждается в каких-то ориентирах, опорах, которые бы служили направляющими маячками в этом бурном океане жизни. Нам нужна твердая платформа, на которой бы мы выстраивали свои принципы и ценности. Я думаю, именно в связи с этим так популярны хорошая художественная литература, религия, философия и эзотерические учения. В этом вечно меняющемся мире чертовски важно иметь хоть что-то незыблемое, вечное и фундаментальное.

Всю свою историю человек ищет неизменное. За это время родилось невероятное множество интуитивных догадок, законов и правил. Я поделюсь в этой главе только маленькой крупичей того, что сама считаю достойным внимания и размышления: некоторыми законами, которые, конечно же, не я сама придумала, а позаимствовала у великий мыслителей всех времен и народов.

### Закон Зеркала.

Мир – это зеркало. Всматриваясь в каждого человека, мы видим самого себя, включая то, что не хотим признавать в себе, но хорошо разглядываем в других. Почти каждое событие в жизни – отражение нашего духовного внутреннего мира. В окружающих нас людях как в зеркале отражается наше истинное лицо. В происходящих с нами событиях как в зеркале отражается наша человеческая сущность.

Тут дело даже не в том, что мы отражаем явные и неявные состояния друг друга, а в том, что мы несем миру какой-то

свой импульс, который легко подхватывается и распространяется. Как если бы наши слова, мысли, поступки и действия окрашивали мир вокруг нас в какой-нибудь цвет. И если мы выбираем черный – вокруг нас формируется весьма темное пятно. И чем больше мы рисуем в одном цвете, тем больше однотонное пространство вокруг нас. Так мы разукрашиваем близких нам людей, супругов и детей, друзей, свой труд, погоду, страну и даже целый мир. А близкие нам люди, супруги и дети, друзья, труд, погода, страна и даже целый мир охотно, не осознанно впитывают подобно губке эту краску, отвечая нам абсолютной, полной взаимностью. Потому что сам мир – наше зеркальное отражение. Он не содержит ничего более того, что мы в него привнесли.

Таким образом, человек старательно переносит свой внутренний мир наружу, создавая свою собственную реальность. Этот мир ничем не отличается от того, что происходит внутри у его создателя. Если человек наполнен, например, недовольством, он воспринимает мир за окном через призму недовольства. Такое видение тренирует способность быть недовольным. И в итоге человек создает вокруг себя пространство, в котором он может полноправно формировать и выражать свое недовольство. Хотя, в тоже самое время в его жизни есть нечто из-за чего невозможно быть недовольным. Это похоже на глубокую ночь, когда все вокруг кажется черным, но если присмотреться, то можно разглядеть звездочку, потом еще одну и еще одну. И, в конце концов, увидеть,

как все небо усеяно яркими переливающимися небесными телами.

### Закон Ответственности.

За все свои мысли и поступки, реакции и поведение человек несет ответственность, просто потому что у любого человеческого проявления есть свои последствия. Можно сказать, что всей своей жизнью человек ведет диалог с миром. Все как у людей, разговаривая невежественно, неуважительно и грубо, рискуешь натолкнуться на такой же ответ. Любые самооправдания бессмысленны и бесполезны.

И несмотря на то, что самооправдания действительно бесполезны, они очень нужны человеку. С их помощью можно себя успокоить и разумно объяснить поражение. Оправдания отрезают художнику руки. Теперь он не может творить. Да и в голову никому не придет требовать от безрукого художника картину. Так человек с помощью оправданий сохраняет свое лицо перед другими. Мир наполнен умными и понимающими людьми. Если картины нет или она получилась пустой, это не потому что художник плохой, просто рук у него нет. Сам он не виноват. И ладно бы действительно обстоятельства, больно смотреть, когда мы сами отрезаем своими оправданиями свои возможности.

А наша возможность, в каком-то смысле, хранится в ответственности, которую мы берем на себя. Многие напряженно относятся к этому слову. Мы уже говорили об этом. Однако, в нем нет абсолютно ничего, кроме данного самому



себе обещания позаботиться о себе. Так, девушка, которая почувствовала свой лишний вес и решила сбрасывать его с помощью фитнес-центра, дала себе обещание посещать его регулярно, чем самым она заботится о своем здоровье и, возможно, красоте.

Держать ответ – ничто иное как позаботится о том, чтобы та часть желания, исполнение которой зависит от вас, реализовалась, свершилась, осуществилась. Держать ответ – это очень легко, когда осознаете, чего вы на самом деле хотите и что конкретно для этого нужно сделать.

Закон Погрешности.

“Я наверняка не знаю” – вот самая главная мантра человека, самозабвенно полагающегося на свой ограниченный разум. “Но мне так любопытно узнать” – вот ее продолжение, обеспечивающее основное условие развития и изменения.

Наше знание всегда находится в пределах каких-то рамок. Вчера мы точно были уверены, что плоская земля покоится на трех слонах, которые стоят на черепахе, которая, в свою очередь, плывет в безграничном океане. Сегодняшнее наше знание чуть более скучное, но более правдоподобное. Привязанность к своему знанию рано или поздно приводит к личной катастрофе. Кто верит в свой образ мира, тот не видит сам мир. А он безутешно мстит нам за каждую попытку навязать ему собственные правила игры.

Жизнь – это движение. Только внутренняя гибкость и пластичность человека помогают ему каждый раз справлять-

ся с жизненными вызовами.

Нас с детских лет учили вырабатывать свое мнение, быть принципиальными, придерживаться своих убеждений. В этом нет ничего плохого. Но нам никто не «дообъяснил», что это не единоразовый процесс. Нам приходится это понимать потом, задним числом, посредством своих собственных ошибок и, в целом, всего жизненного опыта. Однажды сформированная позиция может быть прекрасной по отношению к той конкретной ситуации, в которой она родилась. Но в другой ситуации, пусть даже похожей, она может оказаться губительной.

Человеку жизненно необходимо постоянно корректировать и дополнять свои взгляды и представления, каждый раз соотнося их с действительностью.

Закон Соответствия.

В нашей жизни неотъемлемо присутствует только то, чему мы сами внутренне соответствуем. Это касается всех сфер жизни человека: от отношений, денег и карьеры до предназначения, смысла и успеха. Так что все претензии о несправедливости – бессмысленны. Меняется человек изнутри – следом меняется его внешний мир. Другая сторона этого же процесса заключается в том, что все, на чем человек внутренне сфокусирован, приходит в его жизнь. Все то, что он любит, боится или ожидает, странным образом находит свое воплощение чуть ли не в каждом вздохе.

По этому поводу есть хорошее высказывание: “На что рас-

считываешь, то и обретаешь”. Хорошее русское слово “расчитываешь” включает в себя и ожидания, и тревоги, и картинки, которые мы рисуем в своей голове, и то, на что внутренне настраиваемся. Есть большая разница между внутренней готовностью и настроем. Хорошо быть готовым ко всему, т. е. иметь достаточно физических, финансовых и психологических ресурсов, чтобы справляться с разными обстоятельствами своей судьбы. В тоже время, настрой представляет собой внутреннюю конечную цель, точку назначения, куда в итоге приходит человек сам по себе, сквозь все эти вопросы, неприятности, проблемы и заблуждения. Если в жизни все складывается “не так” как на поверхности предполагается или хочется, ищите несоответствие целей и желаний с внутренним настроем.

Этот Загадочный внутренний настрой или соответствие чему-то – это не только готовность и знание, это еще и внутренняя расположенность, некоторое чувственное представление и предвиденье того, чему соответствуешь, даже если этого еще в реальной жизни нет. Другими словами, это готовность впустить нечто новое в свою жизнь как оно есть, без каких – либо попыток искорежить это своим превратным пониманием. Так, одинокая женщина может убеждать себя и сколько угодно готовится к совместной жизни с мужчиной, но если она себя ощущает а priori без мужчины, она никогда не сможет жить в семье.

В этом не разберешься только на рациональном уровне.

Это исключительно чувственный опыт. Но если женщина ощущает себя семейным человеком, она, во что бы то ни стало, приведет себя в семью, так как ее внутренний мир соответствует семейным реальностям.

В этом смысле, на мой скромный взгляд, гипнотерапия является одним из лучших способов на всех уровнях развивать свое внутреннее соответствие тому, к чему на самом деле стремишься.

Закон противоположностей.

Любовь и ненависть, радость и печаль, встреча и расставание, жизнь и смерть, открытия и потери, дружба и вражда, день и ночь – кто не встречался с этими вечными спутниками человеческой жизни? Наверное, жизнь – это и есть взаимодействие равных по силе противоположных стихий. Не надейтесь на чью-либо победу. Это не вражда, не война и не борьба. Это тесная связь. Это диалог. Это вечный танец, который рождает жизнь.

Этот мир неизбежного взаимодействия. Этот мир танцующих и играющих стихий, энергий, существ и людей. Хочешь жить? Играй! Хочешь жить? Танцуй! Будь гибок и легок в своих движениях, выборах и решениях! Слушай партнера! Не навязывай жизни свои правила! Вместо этого учись ощущать ее течение, познавай ее законы, а потом уже, возможно, качай права.

И на любом выбранном пути тебе будут сопутствовать твои собственные противоположности. Ты можешь быть

любвеобильным и равнодушным, добрым и злым. Ты можешь быть абсолютно разным. В этом и заключается целостность. Она открывается в признании равноправия всех твоих сущностей. Ведь, избавляясь от одной части себя, ты неизбежно лишаешь энергии оставшуюся часть. Силы действующие в противоположном направлении уравнивают, поддерживают и питают друг друга. Невозможно оценить и постичь любовь, не познав равнодушия. Невозможно понять добро, не познакомившись со злом. Одно не может существовать без другого.

Человеку никуда не убежать от сил раздирающих его в разные стороны. Никакой личностный рост, просветление и осознание не избавит его от единственного верного решения. Все, что остается горемычному подобию божьему – признать свою изначальную целостность, которая состоит из совершенно разных импульсов, изучать их и позволить им танцевать друг с другом свой необыкновенный танец, зарождая новые неведомые движения внутри светлой души, чтоб прорваться сквозь рутину в мир полный живого интереса, страсти и достижений.

Другими словами, уникальными нас делает, простите за каламбур, не совершенство, а несовершенство. Прекратите ставить над собой эксперименты и насильно менять свои привычки и черты характера. Остановитесь. Потратьте время, чтобы узнать себя. Как маленький ребенок сначала берет игрушку в руки, изучает ее, пробует на вкус, даже разбирает

ее, прежде чем понять как с ней играть, так и вы принимаете и рассматриваете все свои чувства, эмоции, состояния и проявления перед тем как понять, что со всем этим можно делать, как их использовать и менять.

Наш внутренний мир, со всеми процессами, которые происходят в психике, не является чем-то обособленным и отдельным от окружающего пространства. В каком-то смысле, все психические процессы – это внутренний ответ человека на то, что из того, что происходит вокруг, касается лично его.

Обида, злость, зависть, печаль и горе – это не внезапно неадекватно появляющиеся эмоции. Лишний вес, аллергия, бронхит – это не случайно возникающие болезни. Предательство, измена, подхалимство, ложь – это не спонтанно, ни от чего независимое поведение. Все это и многое другое – это ответная реакция на нечто, что происходит с человеком в его жизни. Игнорируя ее или пытаясь от нее избавиться, мы лишаем себя возможности разобраться с той ситуацией, которая ее порождает. А значит, она будет появляться вновь и вновь, как бы старательно мы не избавлялись от нее.

Все наши чувства, эмоции, состояния и проявления как маркеры вырисовывают для нас нашу реальность, делая ее видимой, указывая нам пути, на которых нас ждет боль или радость. Отказывая себе в том или ином проявлении мы лишаем себя части реальности. Делаем ее для себя невидимой. Все как в тумане. И мы обрекаем себя на жизнь слепого котенка, который из-за слепоты своей то и дело, что натыка-

ется на различные объекты своей реальности. А это больно. Это приносит страдания, порождает конфликты, приводит к болезням.

В каком-то смысле, прожить жизнь оставаясь живым возможно лишь одним способом – на острие своей чувствительности, принимая во внимания все свои чувства и эмоции, состояния и проявления, потому что в них хранится ключ к движению и изменению.

Например, зависть! Прекраснейшее чувство! Оно указывает на ваши цели, которые достигают другие, а не вы. Пока вы боретесь с завистью в себе, уходит возможность однажды взять себя в руки и получить то, что хочешь, перед этим внимательно рассмотрев как это делают другие. А вот за злостью скрывается неудовлетворенность, а за неудовлетворенностью очень часто спрятана беспомощность. Не познав ее, не познаешь и своей силы. В одной из глав мы об этом подробно говорили.

Вот такие не очень простые правила! Дорогой мой читатель, я очень хочу, чтоб они вам сослужили хорошую службу. Потому что какие бы идеи не витали в воздухе, ложные или истинные, лишь бы они приносили пользу, делали нас живыми, довольными, радостными и даже счастливыми. *Глава 15*

Эпилог. Пару последних слов.

Дорогой мой читатель, кажется, наш разговор подходит к концу. И хочется напомнить, что книга, какой бы она ни была интересной и полезной, умной и грамотной, – это все-

го лишь книга. Ее мир соблазняет нас своей идеальностью и непогрешимостью. Хочется в него окунуться и также чисто и аккуратно, как напечатаны изысканным шрифтом буквы на белоснежных страницах, прожить свою историю. А потом вовремя закончить ее на какой-нибудь прекрасной ноте, полной легкого вдохновения и исполнившихся надежд.

И хоть реальная жизнь отличается от книжного варианта, именно из книги мы можем взять идею, которая, будучи принятой, изменит фокус нашего восприятия и поможет увидеть для себя возможности, которые не осознавались ранее.

В каком-то смысле, книга, как шкатулка, наполнена интересными инструментами. В любое время их можно достать и пользоваться в свое удовольствие. И, конечно, не книга меняет человека. Мы сами себя меняем. Наше внутреннее побуждение к определенной цели ведет нас по этой дороге постоянных перемен. Это плавное, еле уловимое движение, которое не всегда сразу осознается. И мы проживаем целый путь, который становится видимым, когда мы уже прошли существенную часть дороги. Как ребенок не замечает, как он растет, и только пометки на лудках рассказывают о настоящих изменениях.

Дорогой мой читатель, не волнуйся, если что-то движется не так быстро, как тебе хочется. В конечном итоге, изменения – это не то, что человеку хочется, а то, как он может жить, будучи в гармонии с самим собой. В каком-то смысле, изменения – это ни что иное как путь к себе. И я бы да-



же не говорила о пути. Ведь нам не надо никуда идти и кого-то искать. Мы здесь. Мы определенно есть у себя. Скорее всего, изменения – это соединение с собой, когда твои истинные внутренние представления и взгляды согласуются со всей твоей жизнью.

В психотерапии очень популярной считается “Теория парадоксальных изменений”. В ней говорится, что: “Изменение происходит тогда, когда некто становится тем, кто он есть, но не тогда, когда он пытается стать тем, кем он не является”. Мы тянемся за внешними стандартами скоропостижно отдаляясь от себя. Хуже, когда мы начинаем себя ненавидеть за свое несоответствие им. Меня сейчас хорошо поймут полные люди, которые тратят невероятные силы на то, чтобы похудеть и хоть как-то приблизиться к модным параметрам тела. Обществу подавай людей штампованных по выдуманной кем-то кальке. Сегодня везет худым. А вот еще сто лет назад было все наоборот.

Толпа не принимает инаковость в любом виде. Толпа требует подчинения. И это глубоко индивидуальный вопрос баланса между этими двумя стихиями:

Быть как все или быть собой.

Это не просто быть человеком. Не просто жить в обществе и сохранять себя. Не мудрено, что человек часто оступает и предает себя в угоду социума, в котором живет. Это не приносит ему счастье, не добавляет радости. Как не оживляет и другая крайность, когда человек полностью преследует

исключительно только свои интересы. Я думаю, что счастье – в стойком равновесии между человеком и средой, в которой он живет.

В этой книге, я попробовала вооружить нас всех некоторыми идеями, которые помогут нам стать ближе к себе и нащупать это равновесие, в котором можно комфортно, пусть и не всегда идеально и гладко, жить.

Дорогой мой читатель, смело отправляйтесь в свой путь, открывайте себя новому опыту, дерзко ошибайтесь и настойчиво учитесь, потому что нет ничего прекраснее жизни, в которой разворачиваются воля и таланты человека. А я всегда буду рядом, бежать по соседней дорожке и делиться с вами новыми идеями, которые, возможно, перерастут в новую книгу.

Нежно Вас всех обнимаю, с благодарностью и наилучшими пожеланиями, всегда Ваша Надежда Резникова.

**По всем вопросам со мной можно легко связаться:**

Мобильный телефон в Ванкувере: +1 (778) 893-5721

Электронный адрес: nedbright@gmail.com

Блог: “Живая психология” <http://blog.nedbright.com>

скайп: nedbright