



Нина Валентиновна Рубштейн
**Счастливый сценарий твоей жизни, или Как
хочешь, так и будет. 13 правил победителя**

Текст предоставлен издательством «Эксмо»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181792

Счастливый сценарий твоей жизни, или Как хочешь, так и будет. 13 правил победителя: Эксмо;

Москва, 2009

ISBN 978-5-699-32227-5

Аннотация

Если ваша жизнь не всегда складывается так, как вам хочется, не расстраивайтесь! Эта книга-тренинг поможет вам стать хозяином своей судьбы и написать тот сценарий, который вас устроит. И хотя для этого вам придется потрудиться: разобраться с привычными ролями, которые вы играете дома или на работе, понять, какое влияние оказывают на вас ваши родители, друзья и любимые, и научиться отделять навязанные вам цели от своих собственных, – результат превзойдет ваши самые оптимистичные ожидания.

Станьте автором сценария собственной жизни и будьте счастливы!

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	5
Глава 2	8
Глава 3	19
Ограничение 1	20
Ограничение 2	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Нина Рубштейн

Счастливый сценарий твоей жизни, или Как хочешь, так и будет. 13 правил победителя

Предисловие

Вы держите в руках книгу «Сценарий твоей жизни, или Как хочешь, так и будет».

Она написана по мотивам образовательного тренингового курса, который я веду последние 4 года, кроме того, по данной проблематике существует множество упражнений, с которыми вы можете подробно познакомиться в других книгах серии «Ваш персональный тренер». Я считаю наиболее эффективным для изменения жизни практиковать предложенные в книге упражнения, состоящие из вопросов и экспериментов, направленных на изучение себя и своих способов строить отношения с другими людьми. В отличие от других книг серии, упражнения не выделены в отдельные блоки, а могут встречаться в тексте как предложения размышлять, наблюдать и анализировать в жизни то, о чем идет речь.

Основная идея книги звучит так:

Наша жизнь – это то, как мы ее видим. Стоит изменить угол зрения, и изменится все. Наши проблемы в большей мере обусловлены нашим восприятием жизни, унаследованным нами от своей семьи и людей, особенно повлиявших на наше развитие, чем реально существующими обстоятельствами. И если у вас хватит интереса к самому себе и своему способу смотреть на мир и поступать с ним определенным образом, вы увидите, что у вас есть все возможности для того, чтобы жить так, как вам хочется.

Успехов вам на этом увлекательном пути!

Глава 1

Как изменить свою жизнь

Жить «здесь и сейчас», полностью проживая настоящее – это не то же самое, что «жить одним днем», это также способность замечать напоминания – в настоящем – о прошлых уроках. И это позволяет вам более адекватно реагировать в настоящем. Это также способность замечать в настоящем предвестников будущего и соответствующим образом приспосабливать свое поведение – в настоящем. Человек, опирающийся на точку отсчета в настоящем, свободен смотреть вперед и назад, когда для этого есть подходящий случай.

Фриц Перлз

Прежде чем вы приступите к чтению этой книги, я хотела бы вам сообщить, дорогой читатель, следующее. То, о чем я пишу, придумано **не вчера** и не мной, а тысячами людей, занимавшихся изучением внутреннего мира человека и устройства Вселенной. Я лишь интерпретирую эти знания, пропуская их через себя, добавляя свои наблюдения и метафоры. И афоризмы людей, которые говорят так, что точнее суть некоторых вещей описать просто невозможно. Пробуйте их на вкус, оценивайте и берите все, что вам подходит, без сожаления отвергая чуждое.

Жизнь сама по себе – ни благо, ни зло: она вместилище и блага и зла, смотря по тому, во что вы сами превратили ее.

Мишель Монтень

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, вы – человек рефлекслирующий, размышляющий о себе и о жизни, о том, как ее менять, как ею управлять. На самом деле книг, в которых рассказывается об имидже, качествах и достоинствах счастливого человека и стратегии достижения успеха, издается такое количество, что просто странно, почему еще не все достигли желаемого. Однако в большинстве этих книг скорее всего вы не найдете никакой информации о том, **как** стать тем, кем хочешь стать, учитывая свои индивидуальные качества и черты, приоритеты, свою личную историю, как именно этого добиться шаг за шагом.

Если вы уже встречали подобные книги, вы могли убедиться в том, что в вас самих довольно разнообразный набор черт и качеств: есть и успешные, есть и неуспешные, однако вы могли столкнуться с серьезными препятствиями на пути обретения и совершенствования навыков, необходимых для воплощения своих самых сокровенных желаний, и это связано с вашим восприятием, с тем, как оно устроено и функционирует.

Правило 1

Нельзя изменить свою жизнь, не изменив своего восприятия и мировоззрения

Каждый из нас, и я не исключение, в поисках себя сталкивался с тем, что начинал этот тернистый путь со смутного представления о том, что же такое «я», «как я устроен» и «чего хочу», затем следовали попытки разобраться в огромном количестве приобретенных установок, одни из которых, казалось, просветляли, а другие – лишали ориентации в **реальном** мире. Заканчивается этот путь, как правило, довольно стандартно: стремление к совершенству превращается в привычные механизмы психологических манипуляций собой и другими

людьми. Вы нередко встречаете людей, заблудившихся на пути к себе: они любят поучать жизни, они по-прежнему несчастливы, но убеждают себя, что это мир к ним не готов, а не они к миру.

Почему так происходит?

Кажется, что новые знания, чтение книг должны расширять кругозор и учить видеть мир иначе, но на деле оказывается, что все, что нам удастся – это узнать, каким образом переделать других под себя или мир в соответствии со своими целями. Увы, дело не в мире, а в том, как мы сами к нему приспособлены. Оказывается, наш способ жить, то есть умение встраиваться в мир, в его постоянно меняющиеся обстоятельства, – то, что обеспечивает нам удовольствие, радость и интерес к жизни. Сколько бы мы ни знали разных взглядов на мир, если наша система приспособления к миру не работает, то мы снова замыкаемся в том же, в чем и жили раньше: в раздражении, одиночестве, неудовлетворенности, непонимании. Меняется только антураж.

За гармоничное приспособление к жизни отвечают определенные психологические механизмы. Их назначение – помочь организму адаптироваться в изменяющихся условиях, умело сканировать окружающую среду для того, чтобы лучше в ней ориентироваться, разбираться в своих приоритетах, не ошибаться в выборе пути.

Детство многих из нас прожито не так, как нам хотелось бы, мы вынуждены были приспособливаться к враждебной, неблагоприятной среде, и эти механизмы призваны были обеспечить равновесие в жизни, и если вы до сих пор живы – значит, вам это удалось. Но во взрослой жизни многие навыки, приобретенные в детстве, оказываются помехой. Жизнь изменилась, а способы обхождения с ней – нет. Например, в детстве было полезно слушаться и избегать конфликтов, поскольку это обеспечивало безопасность, ведь маленький ребенок очень зависим от взрослых. Став взрослым, вы можете продолжать делать то, к чему привыкли в детстве: слушаться, отказываться от своего мнения, избегать конфликтов, подчиняться авторитетным мнениям и так далее. И это для взрослого человека перестает быть полезным.

Правило 2

То, чтобы было полезным и хорошим в детстве, вредит взрослому

Однажды на обучающей программе повышения квалификации я спросила у своего американского учителя, что отвечать людям, которые приходят и говорят: «Измените моего мужа... измените мою тещу... измените моего ребенка... как мне изменить моего начальника?» Роберт Резник (а это был он) ответил: «Я обычно спрашиваю своих клиентов: «И много людей вам удалось в жизни изменить? И давно ли вы пытаетесь это делать? И как? Получается?» «Нет...» – отвечают они». Я думаю, что вы тоже пробовали, и у вас не получилось. Обычно мы склонны думать, что «если у меня не получается изменить другого человека, значит, я глупый и неумелый». Но это не так. Просто другого человека нельзя изменить против его воли. Только он сам может захотеть и измениться. А раз изменить других нельзя, остается изменить себя – научиться получать удовольствие от жизни, справляться с трудностями и решать проблемы, полно переживать все, в том числе и негативные события, находить выходы в безвыходных ситуациях, и не мытьем, так катаньем получать то, что вы действительно хотите получить. Вполне может оказаться, что вы еще не совсем знаете, что именно вам нужно.

Секрет многих изменений кроется в том, что, оказывается, достаточно осознать, «что я, будучи взрослым, все еще что-то делаю как ребенок», и ваша ситуация начнет исправляться.

Прежде чем читать дальше, подумайте, какую цель вы ставите перед собой, читая эту книгу: понять, что с вами происходит, или аргументировать свою жизненную позицию, или вы хотите открыть для себя перспективы, увидеть больше, чем привыкли видеть?

В любом случае, в добрый путь!

Глава 2

Система индивидуального пользования

Он выглядел, как человек среди автопилотов.
М. Арбатова

Для описания внутренней психологической жизни человека я не нашла более подходящей метафоры, чем сравнение с персональным компьютером. И это не потому, что я подхожу к человеку как к какому-то механистическому субъекту, которого можно разобрать по винтикам, настроить или как-то использовать, а только в связи с наглядностью и понятностью для многих современных людей процессов, происходящих в компьютере. И я считаю, что человек уже достаточно глубоко изучен для того, чтобы можно было предложить какую-то более-менее целостную картину внутренних и внешних взаимосвязей, понятную даже неопытному пользователю.

Итак, мы все немного похожи на компьютер. Это сходство начинается с того, что рождаемся мы на свет хоть и индивидуально обусловленные генами, однако достаточно «чистые» для подавляющего количества информации, которую в нас загружают день за днем в течение всего детства «старательные» взрослые и на основе которой закладываются наши «психологические программы». Они составляют систему будущего жизненного сценария, который воспроизводит в нашей жизни сюжеты из жизни близких нам людей.

Всю эту систему индивидуального пользования – «материнскую плату», «программное обеспечение» и огромное количество единиц информации – мы получаем в основном в младенческом возрасте и преимущественно от родителей. Мозаика этого набора так же уникальна, как генетический код, однако принципиальная схема у нас у всех одинакова и устроены мы все одинаково, а потому абсолютно одинаково используем этот набор в своей жизни. Отличаются только картины наших жизней, однако полотно, кисти и краски у всех одни и те же. И в этом есть огромный плюс: на основании известного сходства мы можем научиться управлять своим компьютером самостоятельно, создавая уникальные картины своей жизни, подсказанные нашим индивидуальным воображением. Поскольку законы, по которым развиваются процессы внутри нас, одинаковы для всех, постольку есть и одинаковые принципы для решения тех или иных задач. А способы каждый выбирает сам в зависимости от того, какой его загрузили программой.

Итак, компьютер наш снабжен рядом устройств. Это «сканер» – рецепторы и органы чувств. Это «корпус» – телесная граница, отделяющая нас от окружающего мира. Это «дисководы» – через которые мы поглощаем информацию и пищу. Это «жесткий диск» – память всей нашей жизни. Это «оперативная память» – небольшой набор информации, которой мы пользуемся ежедневно. Это «принтер» – наша речь. Наша «материнская плата» целиком и полностью досталась нам от родителей. Это их физиологические особенности, причудливо переплетенные в «гибриде», и предрасположенности в темпераменте.

И все. Все остальное они «грузят» в нас уже после рождения.

Уже с первых дней жизни к девочке подходят, сладко щебеча: «Ах, какая принцессочка!», а к мальчику – с басовитым: «Богатырь растет!» (Бывает, конечно, и наоборот – легко предположить, что из этого выйдет.) И с этой минуты мы уже знаем, что девочка – это «о-О», а мальчик – это «О-о». Что вложено в эти понятия – мы узнаём из нашего окружения по мере взросления. Это наши первые программы.

С первых дней мы впитываем стиль общения, способы отношений наших близких, методы решения тех или иных задач, с которыми нас сталкивают собственная тенденция

к развитию и суровая реальность социума и которые поощряемы или порицаемы нашими «воспитателями». В качестве социума первоначально выступают все те же родители. Много из того, что они делают, мы копируем, не подвергая критике, – речь, жесты, поступки. И наша похожесть на кого-то из близких определяется лишь силой авторитета этого человека, обычно нами неосознаваемого. Во всем этом копируемом материале есть действительно ценные для роста и развития зерна, но немало «вирусов», передающихся от поколения к поколению. И если ценная информация помогает нам ориентироваться в жизни в поисках и получении того, что нам реально нужно, то «вирусы» вмешиваются в жизненный сценарий человека, «обогащая» его ошибками предков. «Вирусы» создают картину «хорошего» и «плохого» себя, и, зажатые между этими двумя образами, мы не можем понять, где же, собственно, я реальный? А наше тело, которое невозможно обмануть ментальными построениями, выражает протест против этого внутриличностного «разрыва» посредством болезней.

Представьте себе, что ребенок появляется в уже сложившейся системе, где существуют определенные традиции, ритуалы, неосознаваемые правила, способы контактов и манипуляций друг с другом. Ребенок в этой семье займет ровно то место, которое ему отведут. Если это место – место «козла отпущения», ребенок будет отвечать за все ошибки родителей. Если это место – пьедестал, ребенок будет отвечать за все их надежды. И в том и в другом случае он не получает собственного места: места, где от него не ждут, чтобы он был каким-то, а принимают его таким, каков он есть. И это – первые отношения в его жизни. Вспомните: так же, как вы научились держать ручку, выводить цифру «9» или завязывать шнурки – так вы и делаете это, скорее всего, по сей день. С отношениями то же самое: первые отношения – это ориентир, камертон, под который мы неосознанно подгоняем все отношения в своей жизни. И если вы заняли в семье роль «козла отпущения», вы будете находить это место в любых отношениях и обустривать его привычным образом.

Правило 3

Освоив мир своей семьи и первые навыки отношений, мы переносим их, как образец, на весь мир

Это происходит постольку, поскольку этот способ выстраивания своего мира понятен, привычен и естествен. Представьте, если бы вам пришлось каждый раз осознавать, как вы завязываете шнурки или застегиваете пуговицы. И каждый раз делать это по-новому? Это попросту неудобно и отнимает много времени. Именно поэтому в целях экономии энергии организм приобретает такую полезную функцию, как «автоматизм», или «привычка». Да, это полезно. Но может оказаться опасным там, где нужна креативность. Например, если вы приедете в Англию и попытаетесь ездить по правой стороне дороги, потому что так привычнее, это может закончиться летальным исходом.

Так же и в отношениях: все, к чему мы привыкли в отношениях с родителями и что было полезно с ними, может сыграть с нами плохую шутку в отношениях с другими людьми, ведь они – не наша семья, они живут по-другому, думают по-другому, чувствуют по-другому, а мы... ведем себя с ними по привычке! Что отнюдь не всегда соответствует реальной обстановке.

У привычек есть одна дурная черта: они ограничивают. Все, что ограничивает человека в свободе выбора, в том, как ему поступать, – против его природы, искусственно. Любая религия, как и другие моральные устои, обладает ограничениями, а потому не может быть естественно принята ни одним человеческим существом, если это существо не пришло к этим ограничениям самостоятельно, посредством своего опыта, и приняло эти ограничения как личные предпочтения. Любые правила, идеи не подходят для всех без исключения во

всех без исключения ситуациях, поскольку ничто в мире не статично: постоянно, каждую секунду изменяется мир вокруг нас и мы сами. Вы ведь уже не тот человек, кем были до прочтения этих страниц, вы уже изменились, потому что получили новый опыт. И этот опыт уже вас изменил. И те правила, которые подходили вам раньше, могут сейчас уже не совсем подойти.

Иначе говоря, ограничения действительно помогают человеку лишь тогда, когда являются для него не условными, а личными предпочтениями, выбранными под влиянием опыта.

Получается, что мы не приобретаем знаний о себе и о мире в чистом, неискаженном виде, мы не получаем исключительно здоровых навыков, поскольку от родителей мы получаем для усвоения эдакую «нефильтрованную» смесь из полезного и неполезного. И в этом нет вины наших воспитателей. Они кормили нас тем, что у них было, стараясь отсортировать самое лучшее из того, что им самим досталось по наследству и того, что они накопили за свою жизнь. Тем, что сами они считают откристаллизованной солью своей жизни. Проблема «отцов» и «детей» состоит в том, что «отцы» стремятся передать и даже навязать эту «соль» своим «детям», а те отвергают сей ценный подарок, желая коллекционировать собственный набор минералов по своему вкусу.

Итак, лет до пяти ваш компьютер загружался, а затем начал функционировать самостоятельно, совершенствуясь и самообучаясь, набирая новое «программное обеспечение» по собственному выбору или под давлением взрослых, или отвергая его, выстраивая на основе всего этого багажа свои взаимоотношения с миром.

И то, как выстраиваются эти отношения, во-первых, создает вашу личную историю, одну на весь мир, и определяет ваш характер. И во-вторых, формирует вашу способность так или иначе реагировать на возникающие ситуации, принимать или отвергать те или иные возможности. А эта способность, в свою очередь, выстраивает основу для ваших дальнейших выборов и решений.

Итак, ваш старый опыт, если вы не сделали из него выводов, не взяли позитивной информации о том, как осваивать мир и получать из него то, что вам необходимо, превращается в чемодан без ручки. Нужная вещь, набитая дорогим сердцу барахлом, но неудобная. Нести тяжело, а бросить жалко.

Вы можете либо облегчить свою участь, бросив этот чемодан, либо остановиться, открыть крышку и провести инвентаризацию содержимого: осмотреть в нем каждую вещь, вспомнить, как она туда попала и что внесла в вашу жизнь. И если она уже сыграла свою роль, оставив в вашем сердце ощущение глубины открытого ею взгляда на мир, расстаньтесь с ней без сожаления.

Понятие «ошибка», конечно, существует. Оно имеет отношение к нашим целям и намерениям. Если мы хотим получить определенный конкретный результат, а наши действия приводят совсем к другому, мы говорим, что допустили ошибку. С другой стороны, если определенной цели у нас не было, полученный результат – это просто результат. То есть все зависит от отношения результата к намерению. Поэтому можно и не думать об ошибках как об ошибках, а просто как о результатах своих действий. Наверное, из любого результата можно извлечь пользу. Если вам все равно, где вы находитесь, значит, вы не заблудились. Если вы не шли в какое-то определенное место, то вы не рискуете прийти не туда.

Дмитрий Шипотько и Андрей Малыгин

Многие современные люди считают, что человек – существо достаточно независимое и самодостаточное по причине своего высокого интеллекта. Велика ли эта самодостаточ-

ность? Хватает ли ее хотя бы на то, чтобы прожить один день без контакта с окружающим миром? Нет. И это – прекрасно.

Все, что нужно живому существу для жизни, оно берет из окружающего мира и возвращает то, что ему больше не нужно, обратно в среду. Мы не можем есть самих себя или откладывать внутри себя отходы. Если это происходит – мы разрушаемся. И это относится как к физиологии, так и к психике, поскольку весь человек – это одно целое, а не набор заменяемых частей. Законы взаимодействия работают на всех уровнях одинаково: на уровне телесной сферы, эмоциональной и интеллектуальной. Без окружающего мира и взаимодействия с ним мы прожить не можем. На физическом уровне окружающий мир – это воздух, пища, необходимые организму телесные ощущения, тепло и так далее, благодаря этому мы живы. На эмоциональном уровне этот окружающий мир – другие люди, дающие пищу нашим положительным и отрицательным эмоциям, чувствам, мозгу, благодаря которым мы чувствуем себя живыми и взаимодействуем с миром. А на интеллектуальном уровне – это весь мир, из которого мы черпаем информацию для своего развития и для преобразования этого мира в угоду нашим фантазиям. Это необходимо нам для того, чтобы чувствовать себя не только живыми, но и развивающимися.

Все вокруг – пища, воздух, люди, окружающий мир – все это необходимо для нашего развития, самой жизни. Стоит исключить один элемент – и организм перестает жить полноценно, болеет, страдает, умирает.

Правило 4

Человек неотделим от окружающего мира и прочно связан с ним. Искусство счастливой жизни заключается в том, чтобы научиться пользоваться этой взаимосвязью

От рождения каждый из нас обучается способности различать ощущения, чувства, впечатления все тоньше и тоньше. И это обеспечивает нас самостоятельностью, возможностью все больше опираться на свои силы, знания и навыки при решении задач в самых различных областях жизнедеятельности. И тогда мы становимся все более независимыми от других людей, поскольку уже сами, без подсказок, можем распознать, что есть что и как с этим обращаться.

Однако у современных людей эта способность нарушена, а потому им так же трудно приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям жизни и общения и получать все необходимое для своего развития, как и маленьким детям.

Это связано с тем, что окружающая действительность изменилась очень сильно, а человек за ней не успел. Еще сто-двести лет назад большинство людей жило примерно по одному и тому же укладу, поскольку быт занимал большую часть времени. С развитием же науки и техники у каждого из нас появилось не только больше свободного времени, но и больше возможностей для проведения этого свободного времени, а также для интересов и увлечений. В человеческом обществе началась глобальная дифференциация, благодаря которой стало ясно, что то, что подходит одному, категорически может не подходить другому. Столетия назад для этого просто не было условий: не из чего было выбирать. Таким образом, условия жизни изменились, а правила – нет! Это все равно что, например, вы переехали в Африку с Северного полюса и ходите в шубе. Очень неудобно и заставляет потеть, но – правило же!

В современном обществе правила, давно устаревшие, влияют на каждого из нас сильнее изменившихся условий, заставляя разрываться «между шубой и Африкой». Такова при-

рода внутреннего конфликта. И, если вернуться к компьютерной метафоре, это значит, что «программы» устарели и не отвечают запрашиваемому функционалу.

Правило 5

Если условия изменились, а вы – нет, вы будете страдать. Поэтому – меняйтесь

Как формируются эти самые «костыли», ограничения, которые были полезны в детстве или в одной среде и совсем не подходят в другом возрасте, другом месте и других условиях?

Эти механизмы включаются благодаря многократному повторению воздействий взрослых на ребенка с целью изменить его поведение.

Представьте: если от вас 15 лет требовалось одно и то же, то, соответственно, вы просто привыкли, что только это и нужно. Выполнение в течение длительного времени одного и того же само по себе просто приучает к тому, что ничего другого не надо, и тогда складывается впечатление, что... вообще в мире ничего другого не бывает!

Например, малыш плачет, и ему дают погремушку, лишь бы он замолчал. И так повторяется много раз. Малыш усваивает: «я плачу – и мне дают», или «я болею – и меня жалеют», или «я злюсь – и меня отвергают». Соответственно, если это продолжается 15 лет, выросший «малыш» в общении с окружающими делает то же самое: плачет или болеет, чтобы его пожалели или купили ему «игрушку»; или запрещает себе не только выражать злость, но и чувствовать протест там, где ему плохо, чтобы его не отвергли.

Естественно, это вопрос о том, чему научили родители. Вы скажете: как же иначе? Ведь по-другому не воспитаешь! Талантливых воспитателей, которые умеют искусно обходить краеугольные моменты педагогики, не подавляя здоровый рефлекс и в то же время обучая социальным нормам, – действительно единицы. Большинство людей, в той или иной мере обладающих психологическими знаниями о воспитании (по наследству от бабушек или полученных в институте – не важно), воспитывают так, как на самом деле умеют и как им позволяет их собственное воспитание. И потому никто не совершенен, каждый имеет ряд привычек, мешающих адекватно реагировать в некоторых ситуациях. Каждый из нас получил то, что ему дали родители.

Со временем навыки реагировать определенным образом в зависимости от негативного или позитивного подкрепления становятся автоматическими для ребенка, и он уже, на основе своего опыта, сам бессознательно ограничивает себя в каких-либо действиях. И если не вмешиваться в этот автоматический процесс бессознательного ограничения, дошедший до автопилотного процесса самонаказания, то такой способ существования со временем переходит вместе с его автором в его взрослую жизнь и сопровождает его до конца дней.

И если ребенок останавливает себя потому, что избегает боли и страха, вызываемых наказаниями и окриками, или, наоборот, не идет куда-то самостоятельно, ожидая, что все вокруг него завертится само, как мама с бабушкой, то взрослый человек уже не осознает в этой ситуации своего поведения, он действует автоматически, прерывая развитие и удовлетворение своих потребностей.

Некоторые дети имеют привычку мыслить. Одна из целей образования состоит в том, чтобы избавить их от нее.

Бертран Рассел

Человек – существо социальное, то есть коллективное. Как было сказано выше, мы зависим от окружающего мира, мы им питаемся, и точно так же мы зависим от мира людей, поскольку только в нем человек может жить здоровой, удовлетворяющей его потребности

жизнью. Именно поэтому, нравится нам это или нет, мы снова и снова вступаем в контакт с окружающей действительностью.

Иногда тот способ, который мы используем для того, чтобы идти на контакт с людьми, далек от совершенства и полон ограничений, и тогда мы не получаем желаемого. И вместо того чтобы искать новые способы, мы придумываем себе разные интерпретации на тему «почему я несчастлив», чтобы успокоить себя. Некоторые из нас изобрели целые киносценарии своей жизни, которые они прокручивают перед собой постоянно, чтобы только не пробовать что-то новое. Эти сценарии – фильтры нашего восприятия, с помощью которых мы избегаем необходимости приспосабливаться к изменяющимся условиям.

Мы привыкаем фильтровать реальность определенным способом, опираясь на опыт родственников.

Например, ребенок получил двойку в школе, мама может ему сказать: «Ты лентяй и бестолочь», тогда как реальность может заключаться в том, что отпрыск не понял задания, или не попросил помощи, или не получил эту помощь. Тогда у него появляется фильтр «я лентяй и бестолочь, поэтому у меня все получается хуже, чем у других». Не правда ли, этот фильтр не решает поставленной задачи? Зато объясняет неудачу.

Правило 6

Объяснять явления можно бесконечно и с разных сторон, однако объяснения ничего не меняют

В контакт с миром нас приводит потребность. Мы ее не выбираем, она выбирает нас. Если мы не можем ее удовлетворить, мы ищем поддержку – что-то или кого-то, кто поможет нам справиться с этой ситуацией. Получив отказ, мы пробуем справиться с ней следующими способами:

А. Поддержка может быть обеспечена с помощью манипуляций – жалоб, просьб о помощи, попыток контролировать других и все, что происходит.

В. Мы можем находить поддержку внутри себя – в своих навыках, умениях, идеях, возможностях.

С. Мы можем находить поддержку в фантазиях, пугая себя катастрофическими ожиданиями и отступая от своей цели, или, наоборот, ободряя себя не имеющими под собой основания надеждами на чудеса, внезапное богатство, всеобщую любовь, признание.

В идеале любая потребность человека – эмоциональная, интеллектуальная, физиологическая, социальная или какая-либо еще – проходит цикл развития и удовлетворения по определенной схеме, одинаковой для каждого живого существа.

Это происходит таким образом:

1. Сначала ничто не беспокоит человека, он не ощущает никакого дисбаланса или дефицита, он спокоен и удовлетворен.

2. Затем, в связи с физиологической необходимостью, или интересом, или социальным желанием, или внешним воздействием, возникает некое ощущение нехватки чего-нибудь: «чего-то я хочу...», или избытка чего-то: «что-то мне мешает...». Например, позвонил телефон и вам сообщили новость, или вы проголодались, или вы замерзли. Как только это происходит, в организме появляется энергия, направленная на действия, призванные достичь прежнего баланса. Попросту говоря – на месте уже не сидится.

3. Энергия побуждает искать способы, средства и объекты, которые могут восстановить равновесие. Например, другого человека, чтобы поделиться новостью или спросить совета, бутерброд или шубку.

4. Но далеко не все объекты, средства или способы могут подойти в данном конкретном случае. И тогда мы начинаем выбирать, что именно больше всего подойдет: какой конкретный друг, какой конкретный бутерброд или какая конкретная шубка.

5. Найдя то, что нам подходит, мы применяем его таким образом, чтобы удовлетворить свою потребность, например, встречаемся в кафе, покупаем там бутерброд и просим у подруги шубку.

6. Получив то, в чем нуждаемся, мы усваиваем полученный опыт, будь то переваривание пищи, либо впечатления, либо знания.

7. И после этого снова наступает спокойствие.

8. Приходит очередь следующей потребности.

Такова естественная продуктивная функциональная программа человека, заложенная в него самой природой.

Все очень просто. Однако в этот процесс могут вмешаться дополнительные факторы. Например, если я осознаю, что быстрый перекус мне сейчас будет бесполезен, то, находясь на улице, я предпочту отложить удовлетворение своей потребности до прихода домой. Это будет мое сознательное добровольное действие, я по собственному выбору отказываюсь делать то, что я на самом деле хочу делать. А если я таки купила себе пирожок, но лихой велосипедист выбил этот пирожок у меня из рук, лишив меня возможности удовлетворить мою потребность, она, моя потребность, растоптана, или, говоря психологическим языком, фрустрирована, я испытываю негативную эмоцию по отношению к велосипедисту. И в этой ситуации моей потребностью становится выражение гнева. Я могу это сделать по-разному: рассказать о происшествии знакомым, обозвать велосипедиста на всю улицу; выместить гнев на стуле, мысленно «посадив» на него велосипедиста. Одним словом, эмоцию полезно отдать обратно в мир.

И если я не сдержана никакими социальными нормами и мне все равно, как отнесется ко мне мир, я ее тут же отдаю, публично покрыв злодея трехэтажным матом. А если я – человек, которому с детства внушены правила приличия и мысль «ну что ж, он не виноват, это ты раззява», или «бессмысленно кулаками махать, пирожок не вернешь», то я подавляю ее, эту эмоцию, оставляю себе, и она меня будет тихо грызть, присоединившись к другим таким же подавленным собратьям, в виде язвы, мигрени, половых расстройств, ворчливости, неудачливой судьбы (которая прямо проистекает от, например, ворчливости) или эффекта пружины, когда долго подавляемые эмоции в стрессовый момент изменяют человека до неузнаваемости, делая его подлым, агрессивным или, наоборот, жалким до омерзения. И наша жизнь – это постоянный поиск баланса между тем, чтобы не накопить в себе отрицательного, чтобы ответить адекватно на получаемое извне и в то же время чтобы не стать при этом изгоем.

Естественно, что тот способ, которым я реагирую на велосипедиста, – это то, чему меня научили родители, прямо или косвенно. У каждого из нас миллион разных способов реакции, которые мы в обиходе называем «чертами характера». И тогда мы говорим о себе: «Я такой человек, который...» И эта фраза демонстрирует нашу неизменную убежденность в наших автопилотных привычках. Говоря так, мы отождествляем себя со своими способами жить. Однако мы есть не только наши способы и привычки.

Правило 7

Вы и ваш характер – это не одно и то же. Говоря «у меня такой характер», вы отказываетесь изменять свою жизнь

На деле программа, заложенная в нас природой, как видно, редко работает идеально. Всегда находятся мысли, или чувства, или действия других людей, которые вмешиваются в этот цикл и заставляют нас либо отклониться от него, либо совсем прервать. И потребность остается неудовлетворенной. Если мы сознательно откладываем ее удовлетворение, поставив на первое место какую-то иную потребность, более важную для нас в данный момент, то это не нарушает нашего развития. Если же мы прерываем себя под влиянием стыда или страха, не осознавая этого, мы накапливаем в себе неосознаваемый невыраженный гнев, страх или обиду, или неосознаваемую невыплаканную горечь, связанную с болью потери, и т. д. Невыраженная эмоция никуда не исчезает, она записывается в теле, в том месте, где мы напрягли мышцы, чтобы ее удержать. И мы так и носим ее с собой всю жизнь. И мало того, что мы, не выражая эмоции, постепенно скрючиваем свои тела мышечными спазмами, так или иначе, сами того не замечая, мы выпускаем их неуместно и косвенно в мизерных дозах или, наоборот, в гротескно-огромных дозах прямо и бескомпромиссно, стоит только нас задеть за живое. Так происходят «странные» отношения, где мы вроде все стараемся сделать, чтобы их наладить, а они разваливаются; странные «приключения», когда деньги утекают сквозь пальцы, что-то не получается или, наоборот, все время происходит что-то неудобное, неприятное или даже трагическое.

Все дело в том, что сами по себе эмоциональные реакции наделены огромной жизненной энергией, которая изначально и естественно существует для того, чтобы с ее помощью получать из окружающего мира то, что необходимо нам для удовлетворяющего нас существования. Хотя современность рассматривает эмоции как досадный излишек, подлежащий разрядке, на самом деле эмоции – это наша жизнь, язык организма. Они приводят фундаментальное возбуждение, вызванное недостатком (или переизбытком) чего-либо, в соответствие с ситуацией, в которой необходимо действовать. Возбуждение трансформируется в эмоции, а эмоции – в действия, мобилизуя способы и средства удовлетворения потребностей. Так и работает наша способность приспосабливаться к изменяющейся среде.

Коротко схема телесно-эмоционального реагирования организма на возникновение какой-либо потребности выглядит так:

1. Чувствую дефицит (или переизбыток) чего-то.
2. Возникает эмоциональная реакция на этот недостаток чего-то (или излишек чего-то), дающая энергию для добычи из окружающего мира объектов, удовлетворяющих потребности.
3. Совершаю действие, направленное на избавление от излишка или поиск того, чего не хватает.
4. Обдумываю (перевариваю) то, что получил.

Для человека, конечно же, важно обдумывать не только результат, но и действие, направленное на удовлетворение потребностей, перед тем как его совершить, с целью выбрать из всех возможных решений наиболее оптимальное, учитывающее сопротивление окружающего мира и наиболее продуктивное приложение собственных сил. Однако часто обдумывание случается *вместо* действия или реакции, а не *вместе* с ней. Современный человек использует мысли вместо ощущений, чувств, действий, а также вместо других мыслей, и у него приведенная выше схема работает так:

1. Чувствую дефицит (или переизбыток), непонятно чего. Ищу **причину** этого.
2. Пытаюсь избавиться от этого неприятного чувства, размышляя, откуда оно взялось и кто в этом **виноват**. Если есть таблетка от этого – прекрасно, пью таблетку.
3. Обдумываю, **как насолить тому, кто в этом виноват** (если это я сама – как себя перевоспитать, переиначить).
4. Обдумываю, какие могут быть от этого последствия.

5. Возможно, предпринимаю какое-нибудь «разумное» действие, обусловленное тем, что «как бы здесь как бы надо как бы так поступать».

6. Долго пилю себя или других за то, что действие не достигло цели.

7. Ощущаю неудовлетворенность собой и миром.

Если вы уже убедились, что примерно так это происходит у вас, то можете вспомнить, что обычно возникает целый ряд препятствий для удовлетворения потребности:

1. Не знаю, чего хочу, какова моя потребность.

2. Даже если знаю, не знаю, как ее удовлетворить.

3. Знаю, что хочу, но не знаю, где это взять.

4. Знаю, где взять, но не нахожу способа или возможности.

5. Ну, получила я то, что хотела, а не чувствую себя довольной: а то ли это было, что надо было?

Насколько часто мы сталкиваемся с этим в своей жизни?

Важно, что решение всех этих вопросов никак не зависит от окружающего мира. В нем есть все, что необходимо для удовлетворяющей (не удовлетворительной, а именно удовлетворяющей) жизни. Важно, что эти препятствия – целиком и полностью производная собственной психики, собственных фильтров восприятия и привычек. Понимание этого – поворотный пункт на пути изменения вашей жизни. Как только вы принимаете ответственность за свою жизнь и за свои реакции, вы принимаете и руководство своей жизнью. Стоит хоть мелочь списать на внешний мир – и вы отказываетесь управлять своей жизнью. Что вам больше нравится?

Важно, что при этом не стоит задача **переделать или перевоспитать себя**. Мы, такие, какие есть, уже не можем измениться, не можем стать на 25 лет моложе, или другого пола, или другого цвета, или начать любить другое, но мы можем научиться обходиться с миром так, чтобы получать то, что мы хотим. Мы можем научиться видеть наши привычные неэффективные действия. Речь не идет о перевоплощении, речь идет о совершенствовании нашего жизненного инструментария, нашего умения жить.

Все эти «не знаю», «не могу», «не дадут», «не получится» являются нашими привычками, которые мы принесли в свою жизнь из детства.

Привычка № 1 (не знаю, чего хочу, делаю то, что хочет другой) формируется при частом использовании в процессе воспитания слов «нельзя» и «делай, как я говорю». И жестов, их подтверждающих.

Привычка № 2 (не знаю, что может удовлетворить мое желание) формируется тогда, когда за ребенка решают, что ему подходит, а что нет, заменяя его актуальные представления своими идеями («мне виднее, что тебе полезно»), тогда, когда ему уже запретили хотеть (смотри выше).

Привычка № 3 (не знаю, где мне это взять) также формируется, когда ребенку внушают, что он – то-то, и ему подходит то-то, а не подходит то-то. Привычка 3 формируется как следствие привычки 2.

Привычка № 4 (не могу это взять, для меня это недоступно по таким-то причинам) формируется, если ребенку не дают самостоятельно находить выход из сложной ситуации, делая все за него, налагают запреты на проявления чувств, внушая, что по каким-то причинам он чего-то не может делать, получать, иметь. И эта привычка прямо связана со всеми предыдущими.

Привычка № 5 является следствием нарушений в предыдущих стадиях. Где-то вы были не честны с собой или привычно невнимательны к себе, удовлетворяя чужие желания, а не свои.

Все эти привычки прочно взаимосвязаны. Второй механизм может существовать только при условии работы первого (незнания истинных потребностей); третий – на основе

второго (перекладывания на других знаний о собственной потребности); четвертый – на основе третьего (представления о том, что все успехи и неудачи исходят из окружающего мира), а пятый является кульминацией всего этого сложного процесса, когда человек боится сделать то, что хочет, и не делает этого, предпочитая остаться неудовлетворенным.

Итак, вполне определенные методы воспитания формируют привычку человека постоянно перекрывать себе кислород, не давать себе развиваться и всегда находить причины для объяснения этих явлений. Вот тот список представлений и действий, которыми руководствуются родители при воспитании детей, обучая их ограничивать себя. Этот перечень составила известная психолог Алис Миллер и назвала его «отравляющей педагогикой».

1. Родители – хозяева (не слуги!) зависимого от них ребенка.
2. Они определяют, что хорошо и что плохо.
3. Ребенок несет ответственность за их гнев. Если они сердятся – виноват он.
4. Родители всегда должны быть защищены.
5. Детское самоутверждение в жизни создает угрозу автократичному родителю.
6. Ребенок должен быть сломлен, и чем раньше, тем лучше.
7. Все это должно произойти, пока ребенок еще совсем маленький, чтобы он «не заметил» этого и был бы не в состоянии разоблачить родителей.

Методами, которыми добиваются послушания в таких случаях, могут быть психологические ловушки, обман, двуличность, увертки, отговорки, манипуляции, тактика устрашения, отвержение любви, изоляция, недоверие, унижение, презрение, насмешки и принуждение, вплоть до истязания. Основываясь на этих «правилах», «отравляющая педагогика» выдвигает следующие установки:

- любовь – это обязанность;
- родители заслуживают уважения только потому, что они – родители;
- дети не заслуживают уважения просто потому, что они – дети;
- высокая самооценка вредна;
- низкая самооценка делает людей альтруистами;
- нежность (сильная любовь) – вредна;
- удовлетворять детские желания – неправильно;
- суровость, грубость и холодность – хорошая подготовка к жизни;
- лучше притворная благодарность, чем честная неблагодарность;
- то, как вы себя ведете, важнее, чем то, что вы на самом деле есть;
- родители не переживут, если их обидеть;
- родители не могут говорить глупости или быть виноватыми;
- родители всегда правы.

Причины такого «воспитания» не в том, что родители целенаправленно хотят воспитать злодеев. Они совершенно искренне убеждены, что делают все для блага ребенка. «Для твоего же блага», – говорит, да и думает, такой родитель, калеча своего ребенка.

Перечислим возможные родительские мотивы:

1. Бессознательная потребность перенести на другого унижение, которому подвергались сами.
2. Потребность найти выход для подавленных чувств.
3. Потребность обладать и иметь в своем распоряжении живой объект для манипулирования, управления.
4. Идеализация собственного детства и собственных родителей как форма самозащиты от памяти о точно таком же отношении к себе родителей.
5. Страх проявления своих эмоций, уничтоженных в зародыше, в своих собственных детях.

6. Реванш за боль, которую родитель когда-то пережил.

В каких случаях родители и педагоги не могут быть свободными от влияния, оказанного на них их собственным воспитанием?

Если взрослые рано научились игнорировать свои чувства, не принимать их всерьез, испытывают дефицит чувствительности, необходимой для успешного воспитания ребенка, они попросту не знают, как воспитывать детей, и тогда они будут стараться применять готовые педагогические принципы как подпорку (костыль). Поэтому при определенных обстоятельствах они не проявят нежности из-за страха избаловать ребенка, а в других случаях скроют обиду, потому что это противоречит педагогическим принципам.

Если взрослых в детстве не учили осознавать свои собственные чувства, они будут чувствовать себя неуверенно и зависимо от «фирменных» педагогических правил.

Например, отец в воспитании сына старался руководствоваться принципом, что ребенка нужно воспитывать в строгости и не считаться с его желаниями и обидами (чтобы не избаловать). Естественно, что выбор этого принципа был связан с его личной семейной историей. В итоге отец, который в детстве часто был обижен, предпринимает жесткие и даже насильственные меры, заставляя своего ребенка обидеться, для того чтобы, может быть, в первый раз в жизни удовлетворить свою собственную потребность в уважении.

Такое поведение не исключает периоды, когда тот же самый отец мирится с любым поведением сына, так как не может обозначить границы своей терпимости (не умеет сказать «нет»). Это чувство вины, предшествующее несправедливому наказанию, ведет к необычному попустительству, повышающему тревогу сына, который не может понять, каков же отец на самом деле. Растущая агрессивность ребенка в конце концов заставляет отца сменить установку. В завершение ребенок начинает играть садистскую роль по отношению, например, к бабушке и дедушке, а отец с чистой совестью позволяет себе рукоприкладство.

Черты позитивной педагогики определить гораздо труднее. Попробуем сформулировать некие принципы, на которых должна базироваться любая позитивная педагогика:

- Уважение к ребенку.
- Уважение к его правам.
- Терпимость к его чувствам.
- Желание узнавать из его поведения:
 - а) о естественной индивидуальности ребенка;
 - б) о ребенке в самом родителе;
 - в) об эмоциональной жизни ребенка.

Можно посочувствовать родителям, осознавшим, что они делают со своими детьми, можно понять детей, пострадавших от родительского воспитания. Думаю, нет смысла винить себя или родителей. Реальность, в которой мы сейчас живем, обусловлена двумя противоречивыми факторами: природными законами развития и жизнедеятельности, с одной стороны, и социальными нормами, сформированными с целью выживания в коллективе, с другой стороны, где социальные нормы играют самую что ни на есть подавляющую роль. На самом деле второй фактор сильно видоизменился и прогрессировал за последние несколько веков в связи с тем, что изменились условия выживания, качества, необходимые для этого, и социальные роли, и это уже здорово. Может быть, войны прекратятся тогда, когда взрослые начнут уважать детей?

В этой главе говорилось о том, «кто виноват». Мне хочется вынести резюме: никто не виноват, жизнь гораздо сложнее, чем поиск виноватого. В вашей жизни случилось то, что случилось, и теперь вы сами – хозяин и вправе решать, что с этим делать. О чем и пойдет речь в следующей главе.

Глава 3

Как распознать ограничения

Существуют три разновидности людей: те, кто видит; те, кто видит, когда им показывают; и те, кто не видит.

Леонардо да Винчи

Мы что-то берем из окружающего мира и что-то ему возвращаем, принимаем или отвергаем то, что он нам предлагает. Брать то, что подходит, и отвергать то, что не годится, – естественная реакция здорового организма. Однако мы можем разучиться отвергать то, что нам не подходит, или научиться вынужденно отказываться от того, в чем на самом деле нуждаемся. И главное ограничение – это отказ от свободы самостоятельно решать, что именно мне взять, а что – отвергнуть.

Если бы социальные условия взрослых людей оставались такими же непреодолимыми и жесткими, как это было в детстве, когда проявлять свои реакции было опасно и наказуемо, ограничения были бы полезными и уместными. Однако ситуация меняется: взрослый обретает «права», которых лишены дети. И в этих обстоятельствах необходимо пробовать снова и снова получать то, что нам нужно от мира. Для того чтобы снять автоматические ограничения, важно пройти по следующему пути:

1. Осознать, чего я хочу.

2. Осознать, что мне мешает это сделать или получить, каковы мои внутренние препятствия. Например, это могут быть разные идеи, почему я не должна это получать или это делать.

3. Заметить, что ограничиваю себя я сама своими собственными идеями.

4. Проверить эти идеи: актуальны ли они прямо здесь и сейчас.

Часто мы пытаемся справиться с обнаруженными ограничениями, заставляя себя расстаться с ними немедленно. Однако это не так просто. Полезнее не бороться с собой, устраивая войну между той частью, которая ограничивает, и той, которую ограничивают. Такая война ничего не дает – вы снова оказываетесь в привычном процессе борьбы с собой. Если раньше вы могли бороться за то, чтобы быть хорошим для всех, то теперь вы будете делать то же самое, просто изменится идея: вы начнете бороться для того, чтобы быть хорошим для себя. Полезнее просто изучить устройство этого ограничения: как оно устроено? Чем оно важно? От чего оно меня оберегает? Важно ли, чтобы оно оберегало меня прямо здесь и сейчас? Есть ли прямо сейчас для меня какая-то опасность, от которой оберегало это ограничение? Бывает полезно продолжить себя ограничивать, но делать это не автоматически, а осознанно, по собственному выбору.

Осознанно сдерживая определенное поведение, мы осознаем и **то**, что **именно** сдерживается, и **сам факт** сдерживания. В процессе жизни мы утрачиваем осознание этих процессов, они происходят незаметно для нас, поэтому мы не можем ими управлять. Если же нам удастся почувствовать (не подумать, а именно почувствовать!), как именно мы сами себя ограничиваем, тогда мы сможем этим управлять: усиливать ограничение или ослаблять его.

Итак, перечислим ограничения и рассмотрим, как они устроены и как с ними бороться.

Ограничение 1 Слияние

Слияние – это ситуация не-контакта, возникающая в том случае, если субъект не осознает себя отдельно от объекта (например, другой человек или тот же пирожок), а потому не осознает границы между ними. А граница между субъектом и объектом – это то условие, при котором возможен контакт. Контакт – это всегда взаимный обмен чем-то (от информации до пищи). Чем можно меняться с самим собой? Если вы слились с другим человеком, он перестает существовать для вас, а вы – для него. Вы не спрашиваете его ни о чем, потому что раз вы – одно целое, то вам обоим кажется, что вы и так все знаете о другом. Но на самом деле совершенно непонятно: вы знаете о своих потребностях и приписываете их ему, вы знаете о его потребностях и приписываете их себе?

Как протекает «не-контакт»? Например, вы можете не осознавать, сколько и что едите, поскольку слились с едой, а потому портите свое здоровье. Когда вы одновременно едите и смотрите телевизор, происходит ситуация слияния с пищей, поскольку процесс поедания в этот момент не осознается. И если вы знаете свою потребность в еде, умеете ее отслеживать, вы всегда в состоянии прекратить прием пищи, когда сыты, есть только то, что подходит вашему организму, и не испытывать в связи с этим никаких проблем. И то же самое происходит при общении с другими людьми.

Если вы плохо отделяете себя от другого человека, например, сильно привязаны к кому-то, то между вами нарушается контакт, вы не видите реального человека, не оцениваете его с позиции «нравится – не нравится, подходит мне – не подходит мне», и то, что вы знаете о нем, вполне может оказаться вашим вымыслом. Вы начинаете строить догадки о том, чего хочет он, что он думает о вас, и это является плодом вашей фантазии, а не реальностью. И поэтому между вами рано или поздно возникает непонимание. Вы думали о нем одно, а он оказался другим. Он ждал от вас одного, а получил другое.

Если вы плохо осознаете свои желания в жизни, то вы всегда находите человека, который хорошо знает, чего он хочет от вас. И тогда вы стремитесь быть рядом с ним, и вы заняты тем, что помогаете ему реализовывать его желания, потому как своих не знаете. Но развиваете вы в этом случае не себя, а другого, блокируя собственные потребности в развитии! А потом наступает разочарование: я для него столько сделала, а он меня послал!

Ваш партнер тоже может находиться в слиянии, но только в противоположном. Если вы, например, более склонны к тому, чтобы жить ради другого, то он, напротив, считает единственно возможным, когда кто-то живет ради него. Тогда он требует от вас, чтобы вы были такой же, как он, имели те же потребности и интересы, выглядели соответственно его ожиданиям и т. д.

В этом союзе двое несчастливых людей: один не может удовлетворить свои потребности, поскольку ничего о них не знает, и единственное, что для него имеет значение, – это потребности другого. Он тратит дни и ночи, чтобы выследить потребности партнера, нагнать их и удовлетворить! А второй страдает от того, что ему некуда девать энергию: он только-только соберется что-то захотеть, как ему тут же все дали, он не может даже размять мозг или руки, чтобы что-то сделать, вокруг только контроль и опека. И жуткая скука. Поэтому он раздражителен, его раздражение – это нерастратченная энергия. Он тоже не знает, чего на самом деле хочет, он не знает, что хочет быть самостоятельным.

Когда человек не чувствует границы между собой и окружающим миром, когда он воспринимает себя и окружающий мир как одно целое, он теряет чувство себя. Не осознавая границы между собой и другими, он не способен ни контактировать с ними, ни отделиться от них. Он не способен даже на контакт с самим собой. Человек, находящийся в слиянии,

связывает свои потребности, эмоции и действия в один тугой узел и уже не осознает, что он хочет делать и как он сам себе мешает это реализовать. Слияние лежит в основе многих психосоматических заболеваний и имеет серьезные социальные последствия. В слиянии человек требует сходства и отказывается признавать какие бы то ни было различия. Когда «сливающийся» говорит «мы», невозможно выяснить, о ком он говорит: о себе или об остальном мире. Вспомните фразы, которые часто произносят заботливые родители: «Мы учим английский», «Мы занимаемся на подготовительных курсах», «Мы сдаем экзамены», «Мы болеем» – все это классические примеры слияния.

Когда я произношу этот текст в группах, где обучаются будущие психотерапевты, они говорят: «Ну, как же! А разве истинная любовь – не слияние?» Слияние, конечно. Однако слияние бывает разное. В тот момент, когда вы сливаетесь в акте любви – это помогает разрушиться границам для того, чтобы расслабиться и получить наибольшее удовлетворение. Наслаждение пищей происходит точно так же. Наслаждение общением. Однако слияние не может длиться вечно. Вечного оргазма человек вынести просто не в состоянии. Он так физиологически устроен, что просто не может все время чувствовать расслабленность и удовольствие и отсутствие всяких границ, поскольку границы – это то, что его оберегает и защищает.

В удовлетворяющих отношениях люди не могут находиться все время слишком близко друг с другом или все время очень далеко. И в том, и в другом случае они оба не получают или взаимодействия, или близости, в которых на самом деле нуждаются. И сколько бы они ни искали подходящей дистанции, ее нет, потому что дело не в величине дистанции, а в динамике. Здоровые отношения – это динамичные отношения, в которых каждый участник может приближаться и отдаляться, не фиксируясь нигде надолго.

Если в вашей семье, например, было принято не приближаться друг к другу, вы всегда чувствовали себя непонятыми и одинокими. Или, если в вашей семье было принято не отдаляться друг от друга, скорее всего, вам часто бывает «тесно». Напомню, что то, чему мы научились дома, мы переносим во все остальные отношения.

Что же такое динамика в отношениях?

Это отношения, в которых у каждого есть с другим и общее, и различия, и это принято и признано. Динамику создают именно различия при том сходстве, ради которого люди вообще оказались вместе. Если же есть страх быть отвергнутым при предъявлении себя истинного, отличающего, тогда вы уничтожаете динамику в отношениях, вы стараетесь быть похожим и быть все время рядом. Если страшно, что другой может оказаться совсем не таким, как вы, что у него могут быть совсем другие, неприемлемые для вас, желания и потребности, тогда вы не позволяете ему отличаться от вас и отходить от вас далеко, или, наоборот, не позволяете приближаться, чтобы, не дай бог, не встретиться с его «инаковостью».

Партнеры в таком слиянии могут перенести не более, чем мимолетное различие взглядов и вкусов. Если же различия проявляются более серьезно, они обычно не готовы проработать их до достижения подлинного согласия или **согласия на разногласие**. Они пытаются восстановить утерянное слияние либо разойтись до полной изоляции. При этом они будут дуться, отворачиваться друг от друга, обижаться или любыми другими способами перекладывать друг на друга задачу примирения. Если же не удастся восстановить слияние, отношения становятся враждебными.

Чтобы восстановить слияние, человек пытается приспособиться к партнеру либо приспособить его к себе. В первом случае он становится приспособленцем, старается примириться, нуждается в доказательствах полного принятия, готов отказываться от собственной индивидуальности, ищет благосклонности, впадает в рабство. В другом случае, когда человек не выдерживает противоречий, он начинает уговаривать партнера, льстить ему, принуждать, шантажировать или запугивать. В этих случаях мы видим две разновидности слияния:

активное («будь как я») и пассивное («хочу быть как ты»). В одном человеке могут чередоваться обе модели поведения, например, в семье ребенок – деспотичный и требовательный, а среди сверстников – зависимый, старающийся заслужить внимание.

Не случайно вы можете увидеть одного и того же человека, проявляющего себя по-разному, то пассивно, то чересчур активно. Например, если ваша эмоциональная сфера была под контролем родителей («что это ты тут думаешь? А ну-ка докладывай!»), а ваше жизнеобеспечение было пущено на самотек (вы сами варили себе кашу в 10 лет и ухаживали за младшими детьми), то в эмоциональной сфере, скорее всего, вы будете так же сливаться с другими людьми, а в бытовой будете чрезмерно независимы. И подходящим партнером для вас по принципу комплиментарности будет человек несамостоятельный в бытовой сфере и очень дистантный и закрытый в эмоциональной сфере.

Если люди находятся в контакте, а не в слиянии, уважая свое и чужое мнение, свой и чужой вкус, даже разногласия оживляют и поддерживают их отношения. Это не значит, что у таких пар не бывает ссор. Но их ссоры приводят к пониманию друг друга, пусть и не сразу, а спустя некоторое время после того, как «выйдет пар». А «сливающиеся» не могут понять друг друга, поскольку они не могут согласиться с различиями и не желают друг друга даже слушать. У них отсутствует информация и возможность ее обдумать, чтобы на что-то согласиться или от чего-то отказаться взвешенно, их настолько пугают различия, что любое отличие заставляет закрыть глаза и уши.

Слияние ведет к рутине и застою, контакт – к волнениям и росту. Разумеется, в браках и старых дружбах может быть и здоровое слияние – надежное принятие как само собой разумеющегося того, что другой – это «второе я». Но это принятие должно оправдывать себя, как любая другая здоровая привычка, тем, что оно подвижно, полезно и обеспечивает удовлетворение и рост. Это не статичная модель, она изменяется в ответ на изменения в каждом из участников пары.

«Сливающийся» вцепляется в предмет своей зависимости, не давая свободы ни себе, ни другому. Он привязан к исчерпавшим себя отношениям, из которых ни он, ни его партнер уже ничего не получают. Он привязан к отжившим привычкам, воспоминаниям, недовольствам. Он не может закончить незавершенное и начать что-то новое. Там, где есть риск, он видит только возможные потери, и никогда – компенсирующие их приобретения.

Страх отличиться, быть другим, не соответствовать ожиданиям – вот главное ограничение, главный фильтр восприятия, заставляющий снова и снова вступать в отношения, которые не питают, или продолжать делать то, что не нравится.

Если нас не принимают такими, какие мы есть, мы добиваемся этого другими способами, которые, как нам кажется, делают нас привлекательнее в глазах других. Из-за отчаянной потребности в признании человек создает свой искусственный образ. Но, поскольку истинный образ не получил принятия, человек будет по-прежнему добиваться его, пока не разорвет этот замкнутый круг.

Этот страх, разумеется, имеет глубокие корни. Маленький ребенок, как я уже писала, очень зависим от взрослых, он нуждается в заботе и помощи, и поэтому для него отличаться от взрослых опасно, если взрослые не принимают его особенностей. Однако если вы уже взрослый, то ваши отличия от других людей не поставят вас в зависимость от заботы или помощи. Вы вполне можете найти ту компанию людей (в отличие от родителей, которых, как известно, не выбирают), в которой вас примут с вашими индивидуальными особенностями. Если вы до сих пор боитесь, это значит, что вы до сих пор верите в то, что вы – ребенок.

Как научиться «не сливаться»?

- Наблюдать за собой очень внимательно, видеть, как сливаетесь;
- Переживать тревогу, никуда от нее не уходя, когда кто-то или что-то пытается от вас отделиться и обозначить границу;

- Прислушиваться к собственным ощущениям, чтобы понять, в чем именно вы нуждаетесь или что для вас не подходит;
- Верить себе;
- Помнить, что вы – взрослый человек и свободны жить по собственным принципам и в тех условиях, которые сами для себя выберете.

Как распознать первые признаки «слияния»?

- Если вы замечаете, что не говорите о своих потребностях прямо, а ждете, когда их угадают...
- Если вы часто меняете темы беседы и не можете закончить разговор...
- Если вы с трудом прощаетесь и не знаете, как удобно расстаться (даже если речь идет о ежедневных встречах и прощаниях, например, с коллегами)...
- Если вы не знаете, сыты ли вы уже или еще нет, если не знаете, достаточно ли вам алкоголя...
- Если вы с рвением бросаетесь решать чужие проблемы...
- Если вы плохо чувствуете себя наедине с собой...
- Если вам кажется, что сами вы с чем-то не справитесь.

Ограничение 2

Чужие идеи

Следующим ограничением является психологический механизм, который называется «интроекция» – это неосознаваемая зависимость от чужих стереотипов мышления, происходит от слова «интро» – «внутри». Когда внутри у вас слишком много чужих идей и принципов, правил и объяснений, вам трудно найти место для своих собственных. Тогда вы говорите чужими словами и поступаете так, как вам на самом деле не хочется поступать. Интроекция всегда является следствием «слияния», поскольку, только не имея ясных границ, можно позволить другим напичкать вас своими идеями. Естественно, поскольку это неосознаваемый процесс, отследить, что ваши слова совершенно не соответствуют тому, что вы на самом деле чувствуете, очень сложно.

Мы можем расти только в том случае, если полностью переварим и тщательно усвоим информацию, полученную из окружающего мира. Если усвоенный опыт становится нашим собственным, мы можем делать с этим все, что нам угодно – можем сохранить это для себя или отдать в новой форме. Если же мы проглотили нечто, не разжевав, оно останется «инородным телом», частью окружающего мира, хотя и может казаться нашей частью.

Психологический процесс усвоения очень похож на физиологический. Когда мы принимаем пищу, мы сначала ее размельчаем, растворяем собой и в себе, затем расщепляем, отделяем нужное от ненужного, ненужное выводим, а нужное используем в качестве строительного материала.

Понятия, факты, нормы поведения, мораль, этические, политические, эстетические ценности – все это первоначально тоже приходит к нам из окружающего мира. Все это должно быть переварено и усвоено, чтобы стать частью нашей личности, потому что в окружающем мире есть пища для каждой нашей потребности. Принимать все на веру только потому, что это модно, безопасно, традиционно, или, наоборот, не модно, опасно или революционно, – это все равно что поглощать пищу, не переваривая ее. Непереваренные установки, способы действия, чувства, оценки, лежащие в нас тяжелым грузом, в психологии называются **интроектами**.

Психологическая пища, предложенная внешним миром, должна быть усвоена, как и физическая: проанализирована, расщеплена, а затем структурирована в приемлемой форме. Проглоченная целиком, она упадет камнем в сознание и ничего не даст для развития. Вы наверняка встречали людей, которые без конца задают вопросы, ищут советов, но ни одному из них не следуют, тем не менее все равно продолжают это делать. Они не могут взять и усвоить какие-то слова или рекомендации, потому что не проверяют их на опыте, не изучают, не анализируют. И, естественно, именно поэтому и не могут применить. Их сознание похоже на комнату, заваленную чужими вещами так, что в ней нет места для собственных вещей. Самое худшее состоит в том, что этот материал имел бы огромную ценность, если бы был обдуман, изменен и трансформирован в самом человеке – вот такая бедность при огромном богатстве. Люди, склонные к интроекции, несмотря на большие способности и возможности, испытывают трудности в самореализации. Они богаты, но не могут это применить, поскольку уверенность в том, что «нужно делать именно так», лишает их возможности сделать иначе – так, как им необходимо.

Тому, кто загружен интроектами, трудно развивать собственную личность, поскольку его главное занятие – это накопление, удержание и хранение чужих идей внутри себя. И кроме того, он изнурен еще и другой работой – попыткой согласовать разные мнения разных людей. При интроекции человек сдвигает границу между собой и миром так далеко внутрь себя, что от него почти ничего не остается. Он позволяет социуму управлять своей жизнью

с помощью установок и правил, которые надо выполнять. В словаре таких людей вы чаще всего услышите слова «должен», «надо», «правильно», «нельзя». У них нет своего мнения, они все время пытаются соответствовать миллиону чужих. И ужасно страдают от того, что не соответствуют.

Если человек проглатывает то, что не может усвоить, его обычно тошнит. На эмоциональном уровне это состояние можно передать словом «отвращение». Интроекция – это способ борьбы с тем, что вызывает отвращение. Например, такие идеи, как «это важно, потому что», «так надо, потому что» – человек борется с чувством отвращения и насильно принимает внутрь себя то, что ему не подходит. У него есть и другие способы отравлять себя: например, он притупляет свою чувствительность (скажем, отвлекается на что-то другое в нужный момент), либо доказывает себе, что то, что он глотает, полезно, модно, продуктивно, престижно и пр. Совершенно жуткая для меня телевизионная программа «Фактор страха» с поеданием всяких мерзостей является олицетворением интроекции. На какие только издевательства над собой не идут люди, чтобы получить то, что им якобы не хватает для полного счастья!

Чтобы перестать «глотать» интроекты, необходимо разрешать себе испытывать отвращение. Делается это просто: вспомните самую ненавистную для вас в детстве еду. Наештесь ею до отвала, чтобы почувствовать, насколько она вам противна. Поэкспериментируйте так же и с различными «стереотипами», «правилами», по которым вы действуете и живете. Научитесь говорить «нет» тому, что вам не подходит. Иногда я слышу: «Я не могу сказать «нет», – и я знаю, что этот человек обманывает сам себя. Губы у него шевелятся, голос есть, и только что он произнес это слово. Если он признается в том, что он *не хочет* сказать «нет», потому что боится последствий, – он может сдвинуться с этой точки.

Человека, который ограничивает себя таким способом, легко узнать по привычке переедать (поздно замечает, что уже наелся), страху и неспособности проявлять свои агрессивные эмоции, уступчивости, желанию всем угодить, попыткам соответствовать какому-то имиджу (например, хорошо воспитанного, интеллектуального, культурного человека), привычке во всем с кем-то советоваться, спрашивать рекомендаций.

В моей коллекции есть, например, такой интроект из одного старого фильма: «Порядочные люди прощения просят на коленях». Это говорит главная героиня своему любимому. Не смешно, поскольку и сейчас немало девушек, мыслящих похожим образом. Они набрались интроектов от своих мам, воспитанных на этих фильмах.

В настоящем такое действие оказывает, например, реклама, создающая интроекты, правила, которым нужно соответствовать, играя на тонких струнах человеческой личности. Например, реклама, советующая купить шубу любимой, чтобы она вспылала страстью. А реклама ювелирных изделий: «Хочешь увидеть ее улыбку?» – формирующая представления о том, что женщине ничего, кроме роскоши, не нужно. Я встречала многих юношей, которые искренне убеждены, что пока они без денег, пока у них нет машины, ни одна нормальная девчонка не посмотрит в их сторону. А «нормальная» – это, конечно, такая, как в рекламе. Эта тема широко развернута в книге Виктора Пелевина «Ампиr В»: лучший способ управлять людьми – это реклама, играющая на чувствах принадлежности к касте.

Великие короли, полководцы, политики, замечательные писатели – все они люди; пышные эпитеты, которыми мы себя оглушаем, ничего не могут прибавить к этому определению.

Вовенарг

При интроекции мы не можем реально использовать знание, потому что оно не усвоено как личный опыт: что-то знаем, но не понимаем, что с этим делать. В той мере, в какой мы загрузили свою личность «проглоченными кусками» чужих представлений, мы осла-

били свою собственную способность думать и действовать от своего собственного имени и в связи со своими индивидуальными потребностями. Чем дольше мы будем опираться на чужое мнение, тем менее самостоятельными, независимыми будем. Вздор, что нужно учиться на чужих ошибках: можно набрать чужих представлений о чужой жизни и не начать жить своей.

Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина.

Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина.

Жорж Сименон

Для избавления от интроектов необходимо осознать, что не является подлинно своим, чтобы обрести избирательное и критическое отношение к тому, что вам предлагается. Например, когда при работе с клиентами я сталкиваюсь с интроектом, который ограничивает моего клиента делать то, что он хочет, я задаю ему вопрос: «Откуда ты это узнал?» Первый ответ на этот вопрос звучит: «Так принято», или: «Не знаю, все говорят». И тогда есть возможность узнать: а что ты на самом деле думаешь по этому поводу, без чужих мнений?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.