#Как перестать быть овцой. Избавление от страдашек. Шаг за шагом

Автор:
Ника Набокова

#Как перестать быть овцой. Избавление от страдашек. Шаг за шагом

Ника Набокова

#Psychology#Know-How

Ника Набокова – автор двух нашумевших бестселлеров «В постели с твоим мужем» и «Исповедь бывшей любовницы», создательница одного из самых откровенных и провокационных пабликов @nika_nabokova, девушка, открыто заявляющая: «Я знаю все про измены и сложные отношения».

Иллюзия это, друзья мои.

ИЛ-ЛЮ-ЗИ-Я!

Не будет никакой второй, третьей, четвертой. В этом теле и в этом сознании у тебя одна-единственная жизнь!»

Книга о том, как:

• вытаскивать себя из ямы самых губительных отношений;

• научиться любить и принимать себя;

• идти вперед несмотря ни на что;

• начать самой строить свою жизнь, не оглядываясь на мужчин, родителей и советы тех, кто считает себя «самыми умными».

Эта книга – глоток свежего воздуха и новой жизни, ЖИЗНИ ПО ТВОИМ ПРАВИЛАМ!

Осторожно! Ненормативная лексика!

Ника Набокова

Как перестать быть овцой

Избавление от страдашек

Шаг за шагом

© Набокова Н., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Осторожно! Ненормативная лексика!

***

Какой была моя жизнь три года назад

В этой главе, в принципе, может быть только одно слово: хреновой.

Этим все сказано. Переходим дальше.

Но вы, мои милые, любите читать про чужие страдания и переживания, поэтому разберем мою жизнь в подробностях.

Я была той еще овцой.

Прямо скажем – чемпионом по страданиям, деструктивным отношениям, нытью и страсти к саморазрушению. Одни болезненные отношения переходили в другие, декорации менялись, но сценарии оставались базовыми. Для того чтобы чувствовать себя живой и хоть сколько-нибудь значимой, мне обязательно были нужны мужчины. Разумеется, экземпляры попадались, прямо скажем, роскошные: абьюзеры, нарциссы, склонные к зависимостям творческие товарищи.

Но все это было совершенно не важно, ведь я с таким же успехом могла «полюбить» уши дохлого осла, нацепив на них золотые рюшечки и любуясь, мол, ну какая красота, лучше и не сыскать.

Моим вечным спутником было чувство обделенности. Мучительно не хватало любви, внимания, заботы, признания, и даже если человек давал мне все это в адекватном на первый взгляд объеме, все равно казалось мало. Тревога прочно прописалась в сознании и принимала причудливые формы. Заткнуть ее было практически невозможно.

Все, абсолютно все свои взаимоотношения с близкими, друзьями, мужчинами, даже партнерами в бизнесе я строила по принципу жертвенности: отдавала максимум, получала минимум, вечно что-то терпела, принимала. А привычной

формой завоевания внимания являлась провокация на жалость и давление на чувство вины. О, я была тем еще манипулятором!

Мне постоянно что-то в себе не нравилось, хотя внешне я декларировала полную удовлетворенность собственной персоной. Но на самом деле неуверенность преследовала меня, появляясь то тут, то там. Внешность, интеллект, востребованность. Собственное мнение о себе складывалось только на основании слов других людей. Если они говорили, что я достаточно хороша, – думала о себе так. Если отмечали какие-то недостатки – буквально разваливалась на куски. Поэтому, чтобы самоутвердиться, бесконечно выбирала себе откровенных мудаков.

Удивительно, но я производила впечатление успешного, яркого, классного человека, уверенно движущегося к своим целям. Занимала руководящие должности, выделялась из толпы, вела за собой людей и неизменно бросала вызов обществу.

Внутренне же меня сжирала обида на жестокий мир, множественные комплексы и неутихающая тревога. Большую часть своей жизни я прожила с ощущением отстраненности, как будто наблюдая со стороны за всем, происходящим со мной. Где я? Кто я? Почему все именно так? И про меня ли это все вообще?

В какой-то момент, оказавшись в очередных токсичных, разъедающих отношениях, ради которых, по традиции, была принесена в жертву собственная жизнь, я поняла, что так больше продолжаться не может.

Все! Стоп!

Путь, который я прошла, был долгим, сложным, но очень интересным. В итоге я оказалась там, где мне круто. Независимо от оценки других, наличия отношений, погоды за окном или курса евро.

Например, эти строки я пишу в поезде Барселона-Париж, замирая от любви. В животе бабочки, сердце вот-вот выпрыгнет, я абсолютно влюблена.

В себя.

В ту, которой я стала.

В жизнь, которую сама себе сделала.

В потрясающе красивые горы, которые сейчас проезжаю.

В море, с которым прощалась вчера вечером.

В музыку, играющую в наушниках.

В людей, которые есть в моей жизни.

В путешествие, которое просто взяла и устроила, потому что мне захотелось побыть с собой наедине.

Оказалось, что любовь – это не что-то, приходящее извне, а мое собственное состояние. Оно живет внутри каждый день. Иногда тише, иногда громче, порой едва различимо, но это – мое. И я могу решать, кому отдавать это чувство, а кому – нет. Оно стало первичным, а то, на кого его направить, – вторичным. В этом очень много сил, энергии, воодушевления.

С приходом этого состояния все мои отношения с другими людьми стали в разы более качественными. Выяснилось: чтобы тебя принимали, не нужно пытаться быть бесконечно удобной, достаточно просто знать себя и понимать, кто тебе действительно нужен, а кто тянет на дно.

Ответ на риторический вопрос «Что такое любовь?» всегда был совсем рядом. И он удивительно прост:

Любовь – это ты сам.

В этой книге я подробно и по шагам расскажу о том, что делала сама, что использую в своей работе с клиентами и что считаю наиболее правильным и безопасным для работы над собственной жизнью.

Присоединяйтесь, это того стоит.

Часть первая

Про себя

Знакомство с собой

Я часто рассказываю историю моей первой встречи с психотерапевтом. Историю знаковую, историю, с которой начинается моя вторая книга «Исповедь бывшей любовницы», историю, с которой пошел новый отсчет моей жизни.

Итак, на первой встрече с психотерапевтом я, по обыкновению, самозабвенно жаловалась, как ужасны и мучительны мои отношения, пространно повествовала о том, что там происходит с другими людьми, и сетовала на жестокость и несправедливость мира. Катерина очень внимательно меня слушала, а потом спросила:

– Расскажи мне, какой ты человек.

И сразу стало ясно, что я знаю все-все о других, об их состояниях, мотивах, действиях и совершенно ничего не знаю о себе. Согласитесь, довольно сложно по-настоящему, искренне любить человека, с которым ты и не знаком толком. Поэтому я стала изучать эту девчонку.

Поначалу процесс этот кажется сложным, так как привычный паттерн «думать обо всех, кроме себя» просто так сдаваться не хочет.

Да, дорогая моя, львиная доля работы со своим моральным состоянием – про силу воли. Первое время приходится подключать ее и сдвигать фокус внимания на себя. Вопросы: «что я сейчас чувствую?», «мне это нравится?», «чего я хочу прямо в этот момент?», «что со мной происходит?», «какая я сейчас?» – должны стать твоими постоянными спутниками. Я, например, задавала их себе несколько раз в день и при возникновении любой непонятной ситуации, когда начинала проваливаться в сомнения и рассуждения относительно других.

Самооценка

Начнем с наблюдения за своими качествами. Знаешь, у нас в обществе есть один глобальный миф. Мы считаем, что самооценка – это про то, насколько ты хороша. И исходя из этого ошибочного подхода все пытаются ее улучшить. Разумеется, напрасно. Ибо на самом деле самооценка – это о нашем понимании и знании себя. О том, какая я, что о себе знаю, из чего состою.

Начни наблюдать за собой в разных ситуациях. Какие твои качества проявляются в них? Какой ты себя там ощущаешь? Чем конкретнее будут характеристики, тем лучше. Например, хорошая/плохая, добрая/злая – это ни о чем. А вот: открытая, доброжелательная, сочувствующая, агрессивная и так далее – нам подходят. Помни, что у нас нет задачи оценить, насколько ты хороша. Нам нужно понять, из чего вообще ты, сложная, многослойная, интересная, состоишь.

Чувства

Второй шаг – чувства. Одна из самых распространенных проблем у людей – нарушение связи между эмоциональной и когнитивной сферами. Проще говоря – между мозгом и душой. Мы не понимаем, что испытываем, и, как следствие, категорически не ясно – как с этим справляться. Поэтому – наблюдаем за эмоциями.

Ровно так же просто, как и в прошлом пункте (психология, на самом деле, вообще штука несложная), отслеживаем, что с нами происходит в той или иной ситуации. Что я чувствую прямо сейчас? Как это выглядит? Где это в моем теле? Как мне это?

Для облегчения задачи можно открыть список чувств и пользоваться им, когда не хватает собственного понимания. По мере знакомства с этой сферой ты начнешь осознавать, какие эмоции посещают тебя чаще, с какими сложнее всего справляться, каких ты стараешься избегать.

Желания

Третья ступень – желания.

По сто раз на дню я получаю сообщения про «что мне делать». И в превалирующем большинстве отсутствует хоть какой-то намек на понимание (тут на сцену выходит мой любимый вопрос) —

«чтобы что?»

Для того чтобы куда-то дойти, нужно знать, куда ты вообще направляешься.

На самом деле, казалось бы, банальная и простая формулировка «что я хочу» – является одной из самых сложных.

Почему так?

Потому что с детства внушают, что эгоизм – это плохо, а думать о своих желаниях – не его ли проявление?

Потому что вообще нарушена связь с собой, и в сознание вбито множество установок от общества о том, как правильно жить. И в принципе мозг-то свой можно не включать – все уже решили за тебя.

Потому что многим кажется, что если внезапно определиться со своими желаниями, то жизнь на этом остановится, и станет как будто скучно и

печально.

Давай начнем с самого простого уровня: несколько раз в день задавай себе вопрос: «Что я хочу прямо сейчас?» Наша задача – потихоньку восстанавливать контакт со своими желаниями. Высшим пилотажем будет еще и давать себе это. Затем постепенно можно переходить к более серьезным жизненным аспектам. Ключевой задачей станет поиск ответа на вопрос: «Какую жизнь я хочу?» Именно с него и начнутся основные изменения.

Действия

Четвертый пункт плана – действия. Жизнь наша состоит из них, и чем лучше мы понимаем свои мотивы в этом направлении, тем качественнее будет эта самая жизнь.

Естественно, и здесь придется задавать себе вопросы (ты вообще привыкай, мы этим будем заниматься всю книгу). На мой взгляд, двумя самыми важными являются: что я делаю для себя (в прямом смысле каждый день) и для чего я совершаю те или иные действия вообще. Например, я вот сейчас пишу эту главу и одновременно чешу котику пузико. Для чего я это делаю? Котик мягкий и теплый, поглаживание снимает мне напряжение от усердной работы и помогает писать добрее.

Когда у нас несформированная связь с собой, мы в принципе не задумываемся о мотивах большинства наших поступков и тем самым тащим в свою жизнь всякую совсем не нужную ерунду.

Итак, у тебя два аспекта для размышлений. Первый – что ты делаешь для себя, как ты заботишься о себе? Он добавит осознанности в отношения с собой. Например, ты поймешь, что на самом деле ты каждый день совершаешь определенное количество ритуалов для себя любимой, и разберешься, чего бы тебе хотелось туда добавить. Второй – каковы мотивы твоих поступков в целом. С какой целью и профитом для себя ты их совершаешь.

Важный момент – у нас нет цели сделать из тебя эгоистку в худшем понимании этого слова, барышню, зацикленную на себе. Нам для начала нужно понять, как и для чего ты действуешь и куда уходят твои силы.

Люди

И пятый, финальный аккорд – это, конечно, люди. Как правило, когда у нас есть сложности в отношениях с собой, мы начинаем либо хватать все что ни попадя и пытаться таким образом заполнить эту пустоту, либо вообще избегать социальных контактов, ибо все эти ваши человечишки очень опасны и могут сделать больно или навредить.

Давай начнем с того, какие люди тебе нравятся и почему. Мы же обычно не особенно разбираемся в этом. Типа: ой, я вот что-то почувствовала, какое-то неведомое притяжение – и все, понеслась. А от чего оно так произошло, как я поняла, что этот человек мне нравится, что меня в нем привлекло – второстепенно. На самом деле как раз это-то и необходимо осознавать в первую очередь.

Попробуем для старта разобраться в том, на кого падает твой взгляд. Когда вокруг тебя много людей, на какие типажи ты прежде всего обращаешь внимание? Кого «выдергиваешь» из толпы? Там всегда есть некая общая составляющая. Например, у меня это всегда люди нестандартной, творческой внешности. Я определяю их безошибочно, и это очень плотно связано с моим подсознательным запросом на определенные отношения.

Затем давай проанализируем, на что ты «покупаешься» в общении. Чем цепляли те, кто уже присутствовал в твоей жизни? Почему это важно для тебя? И я ведь сейчас не только про хорошее. Если ты взяла эту книгу в руки, значит, с высокой долей вероятности, имела опыт сложных отношений, и скорее всего с единым сценарием.

Два последних для этого первичного этапа вопроса: что ты хочешь получать и что ты хочешь отдавать людям? Именно хочешь, а не должна. Мы с тобой еще вернемся ко всему этому в разделе, посвященном отношениям, так что не надейся легко отделаться.

Выводы

1. Чтобы узнать себя, нужно задавать вопросы СЕБЕ, а не другим.

2. Первое время вопросы «что я чувствую?», «что я хочу прямо сейчас?», «какая я сейчас?», «мне нравится то, что происходит сейчас?» – должны стать твоими постоянными спутниками.

3. За людьми нужно СНАЧАЛА наблюдать (опираясь на свои чувства относительно того, что они говорят и делают), затем оценивать с точки зрения своих потребностей и возможностей и только потом падать в их объятия.

Начало познанию себя положено, и я предлагаю совершить небольшой экскурс в прошлое. Ведь именно из него складывается наш опыт, на который мы опираемся. И именно в нем обнаруживаются залежи непрожитого, непрощенного самим себе.

Привет, прошлое

Как я нашла ресурсы в своем «беспросветном» подвале

Большую часть сознательной жизни я считала свое прошлое помойкой и источником страданий. Единственным его плюсом была возможность использовать душещипательные рассказы для расположения людей к себе. Мол, вот какая хорошая девочка в этом жестоком мире как-то выжила. Любите ее, цените ее, ведь где еще такую невероятную, сильную, несправедливо обиженную найдете.

Следует отдать должное мирозданию, в анналах моей биографии действительно было чем поживиться.

Ранняя трагическая смерть мамы, как следствие – необходимость преждевременно повзрослеть, череда грустных, болезненных романов, предательства, отвержения, довольно непростые отношения с отцом.

Обиды копились, копились, периодически укладывая меня в постель с какой-нибудь загадочной хворью типа ВСД.

Сотни раз я задавала вопросы: «Ну что, что я делаю не так? Почему мне постоянно прилетает, да причем одно и то же?»

Помните, в фильме «Ночной дозор» они всю дорогу пытаются разобраться: кто же наложил такое страшное проклятие на Свету. Перебирают все ситуации, анализируют и ничего не находят. А воронка над ее домом тем временем увеличивается и поглощает все живое. И в какой-то момент прекрасный алкоголический герой Хабенского умудряется зацепить ее за живое, и баба истерично выкрикивает: «Будь я проклята!»

Вот таким же способом действовала я.

Все-таки никто не способен нас так изощренно уничтожать, ненавидеть и унижать, как мы сами. Чем я с упоением и занималась. Формально, конечно, это выглядело как жалость, но на деле натурально закапывало в могилу. А ведь в этой моей со всех сторон грустной истории прятался серьезный потенциал.

Наше прошлое – не что иное, как опыт. Причем – ресурсный. Да, представьте, во всех наших ошибках, пинках от судьбы, потерях и утратах скрываются силы на новые свершения и, что еще более важно, опора для уверенности в себе.

Как так? Рассказываю.

Начнем с простого. У каждого из событий есть две стороны: черная и белая. Твоя задача – перевернуть печальный опыт и посмотреть на его светлую сторону. От чего он тебя уберег? Чему научил? Что у тебя было в жизни благодаря ему (например, до того момента, как он перешел в стадию страдашек). Какой ты стала после? Что нового появилось в тебе?

Все, что происходит в нашей жизни, формирует нас, добавляет новые знания, новые качества, развивает. Разумеется, если смотрим мы на это с такой точки зрения, а не как овца на гильотину.

Возьмем, безусловно, одно из самых трагических событий в моей жизни – смерть мамы. Казалось бы, с какой стороны ни посмотри – беспросветный мрак. Ну не должны дети в пятнадцать лет оставаться без материнской любви, видеть страдания родственников и сталкиваться с ответственностью за собственное выживание. Тем не менее, это произошло. И я хорошо понимаю, что многое из того, что есть у меня сейчас, получилось потому, что тогда я стала самостоятельной, научилась отвечать за себя, пахать, ставить цели и доходить до них, рассчитывать только на собственные силы и нести ответственность за происходящее. Эти качества помогают мне каждый день подниматься выше. Еще я стала в разы более бережно относиться к родственникам и людям в целом. Я знаю, что в любой момент их могут забрать, и не акцентирую внимание на мелочах. Нету во мне склонности докапываться без существенного повода. Во многом мой талант как писателя, так и психолога раскрылся именно благодаря перенесенной боли. Я хорошо это знаю и чувствую. Как бы сложилась моя жизнь, не случись тот роковой взрыв? Не знаю, возможно, совсем по-другому. Получилась бы тепличная девочка, и ты не читала бы эти строки, например. Да, мне до сих пор очень-очень больно, я сильно-сильно скучаю и безумно хочу, чтобы у меня была мама. Но одновременно хорошо понимаю, что моя жизнь, такая, как мне нравится, – результат и ее утраты тоже.

Перейдем к опыту, который случился по нашей собственной инициативе.

У каждого твоего шага есть причины. Не существует ошибок, оплошностей, опрометчивых поступков. Запомни это раз и навсегда, зафиксируй:

Если я так делала, значит, так мне было нужно в тот момент.

Это не оправдание, а простая истина. Да, иногда нам бывают нужны мучительные отношения. Да, порой требуется обидеть кого-то. Да, случается, что мы устраиваем себе в жизни странные ситуации. Все это нам необходимо, всему этому есть причины. Почему? Читай пункт первый. Бывает такое, что у нас просто нет иного выхода.

Например, я очень долго корила себя за обман человека, которого действительно сильно любила. Так случилось, что он узнал о нем, и за этим последовал крайне болезненный и трагичный для меня разрыв. Всю вину за который я с готовностью и пионерским рвением взяла на себя, из-за чего долго не могла отпустить произошедшее. В какой-то момент, когда стало уже просто невозможно постоянно жить с его светлым образом внутри, я села и начала анализировать.

Почему я лгала? Да потому, что это был единственный способ сохранить наши отношения хоть на какой-то период. А я их очень хотела. Имела ли я право их желать и пытаться продлить пусть даже таким странным способом? Без сомнений, да. Одна ли я виновата в том, что мы не могли нормально поговорить и прояснить все без вот этого спектакля погорелого театра? Нет.

Безусловно, сложные и болезненные ситуации приносят нам много страданий. Но еще они, как ничто другое, наглядно демонстрируют, сколько сил в нас заложено.

Посмотри на все свои перипетии с позиции: что я смогла пережить. И ты поймешь, что ты – крутая.

Очень крутая.

Почти супергерой.

Ты не упала в канаву, ты не пошла под откос, ты двигаешься, пусть ползешь, но все же. А это очень и очень много. Подумай о том, как ты это провернула. Какие твои качества и способности помогали справляться со всякими демонами. На что ты опиралась в себе? Запиши их. Это твоя карта суперспособностей. Открывай ее каждый раз, когда начинаешь терять веру в себя.

Ну, что мы все о печальном да о печальном. Хорошего-то ведь тоже немало. Есть одно простое упражнение, я его очень люблю и до сих пор периодически выполняю сама.

Упражнение «Как я это сделала»

Мы очень редко задумываемся о том, каким образом оказались в той или иной точке.

Твоя задача: составить список своих достижений (поступила в институт, устроилась на работу, получила повышение и так далее). Напротив каждого пункта пишем качества, которые тебе в этом помогли, и перечисляем сложности, с которыми на непростом пути пришлось столкнуться и решить.

* * *

Беседовала я как-то раз с одной без преувеличений потрясающей женщиной. Красавица, и не просто красавица, а с невероятной харизмой, умница, высокий пост, прекрасные дети, дом, семья, друзья. Вкупе с этим – оригинальные и интересные хобби, в которых она тоже добивается успеха. Не просто идет танцевать, а становится лучшей в группе, не просто занимается парусным спортом, а собирает крутую команду. В общем – женщина, на которую хочется равняться, за которой хочется идти и рядом с которой хочется находиться.

Зашел у нас с ней разговор про поводы для гордости. И тут моя визави меня огорошила: «Ничем я не горжусь. Мне кажется, и сотой доли из того, что я могла, не сделала. Смотрю вот на других: и славы больше, и денег, и заслуг. А мне просто повезло, все это череда случайностей».

Ничего себе, череда случайностей, удивилась я. Если, конечно, разобрать весь послужной список по кусочкам, то, вероятно, каждый по отдельности и можно было бы списать на счастливый билет и прочее. Но они же все в совокупности и за большой, долгий, непростой путь.

Ох уж это человеческое стремление обязательно кому-нибудь «попринадлежать». Не родителям – так мужику, не мужику – так мирозданию. Прямо кушать не можем – хотим, чтобы какие-то высшие силы обязательно имели власть над нами. А уж если речь идет о женском успехе, к этому желанию еще и наше услужливое и всезнающее общество со своими мерками подключится.

Помню, я как-то в комментариях у популярной в ЖЖ дамы, которая по совместительству является женой очень обеспеченного человека, регулярно натыкалась на вопли «насосала на машину», «это все муж ей устроил» и так далее. И всегда мне хотелось спросить: а вы-то что, сосать не умеете? Или недостаточно качественно это делаете? Раз все так просто, то почему она – на «порше» в Монако, а ты в Задрищенске на мотоцикле «Минск»?

Конечно, первое, что тебе хочется ответить: просто она шлюха, а я приличная: сосать за деньги – никогда не буду, только по любви! Но это – про обесценивание в попытке оправдать себя.

Как и тема с богатым мужем. Олигархов у нас немало. Обеспеченных людей еще больше. Но что-то успешных жен у них раз, два и обчелся. Единицам удается грамотно использовать ресурсы так, чтобы не просто слить их в унитаз на три клипа для Ру. тв, а реально стать значимой, интересной, полезной персоной.

Это я все к чему. Случай, возможности, провидение, безусловно, решают многое. Но не все. Ибо один их и не заметит, второй заметит, но не сможет ничего сделать, третий начнет, но все просрет, и только четвертый заметит, не испугается взять и сумеет превратить во что-то стоящее.

Ошибка моей собеседницы в том, что она сравнивает себя с другими. А это – путь в никуда. Обязательно найдется кто-то более деятельный, более богатый, более известный, чем ты. И пытаться проводить параллели с кем-то, кто, наоборот, находится на ступень ниже, тоже бесполезно. Хитрая психика быстро раскусит этот ход и обесценит.

Единственный человек, образ которого можно и нужно использовать для оценки себя и достижений – ты в прошлом.

А экологичные и правильные критерии для анализа такие: доволен ли я тем, что есть у меня, хватает ли мне этого, как мне в этом всем живется. Учись смотреть на себя прямо, без искажения другими людьми. Вспоминай свой путь, преодоленные преграды, совершенные победы, даже самые маленькие достижения почаще. Фокусируйся не на неких абстрактных целях, которые маячат где-то там, а на том, как ты пришла к тому, что уже есть. Пусть это станет твоей привычкой. Удивишься потом, как много энергии и ресурсов она тебе даст.

Выводы

1. Жизнь без опыта невозможна, это часть нашего сознания, причем важнейшая.

2. Любой опыт для тебя важен и полезен, потому что ты можешь его использовать.

3. Ошибок не существует. Если ты так делала, значит, тебе это было нужно.

4. То, как ты развернешь свой опыт и что построишь на его основании, зависит только от тебя.

5. Никогда не сравнивай себя с другими. Ты – такая, они – такие.

6. Люди, которые добились того, чего хочется тебе, – не объект зависти, а реальный пример того, что ты – тоже сможешь.

Хочу все забыть

Стабильно, раз так десять в день девочки пишут мне слезные сообщения с вопросом о том, «как же его забыть» или «как решиться на уход, вдруг забыть не смогу и буду о нем только и думать». А так, мол, никакой жизни и все мучительно. Дайте нам волшебный прибор из фильма «Люди в черном», чтобы нажать на кнопочку и обнулиться.

Не дай бог, его когда-нибудь изобретут, ведь если бы мы забывали все неприятности, которые с нами произошли, жизнь значительно сократилась и ухудшилась бы. Раз за разом мы бы влезали в одно и то же, страдали и не имели бы никакой возможности двигаться дальше.

Попытка забыть – ловушка. Это невыполнимая задача. Ну, если только ты не решила пойти по стопам древней психиатрии и не воспользовалась услугами хирурга для лоботомии.

У большинства с таким запросом шансы пройти через расставание и отпустить изжившую себя историю равны нулю. Срываются, возвращаются, опять пытаются, погружаются в апатию и мысли «о нем и о нем». И так порой годами. Казалось бы, и романы новые специально сразу заводят, и делами себя занимают, и старательно проговаривают, что и одной мыслишки в день этот мудак не стоит. Но все не работает. Почему? Потому что цель заведомо провальная. И когда достичь ее не получается, что весьма логично, начинаются размышления о «не могу жить без него», «судьбой предначертан», «вернусь, и гори все огнем». Ресурсов тратится море, отдачи ноль, и как итог – вечное уныние, недостаток сил, грусть и тоска.

Чего я только не насмотрелась (да что уж скрывать, и сама не напробовалась): и гипноз, и бабки-ворожеи с отворотами, и какие-то дикие ритуалы от «гуру» человеческого счастья. На деле все до смешного просто: не надо никого забывать. Оставь эту глупую идею, которая приведет тебя прямиком в ад. Нет, я не говорю, что нужно сесть дома, у окошка, и с полной самоотдачей погрузиться в мысли «о нем». Важно и продолжать жить, и общаться, и заниматься делами, но делать это не ради того, чтобы… а для удовольствия в моменте. Ну, коль уж есть у тебя свербящая заноза, то почему бы себя не побаловать, не поддержать, не повеселить в качестве компенсации?

Вместо того чтобы гнать от себя чувства к покинувшему твою жизнь человеку или ситуации, попробуй ровно обратное. Рассматривай их, изучай, наблюдай, как они меняются. Пристально и дотошно. Что ты чувствуешь по этому поводу прямо

сейчас? А вчера было так же? А как тебе это? Где это внутри тебя живет, как выглядит, что тебе приносит? Как бы ты хотела, чтобы это выглядело? Что ты можешь сделать, чтобы видоизменить это чувство?

Многие ошибочно считают, что эмоции – это нечто, имеющее полную власть над нами, поглощающее и способное либо поднять в райские кущи, либо серьезно испортить жизнь. На самом деле это не так. Подобная позиция дословно переводится как: я объект своих чувств. Да черта с два. Они – твои. Принадлежат тебе. И ты можешь проделывать с ними всякое разное.

Как, кстати, и с мыслями. Не верь Олегу Газманову, мысли не шальные скакуны, а вполне себе податливые. Ты можешь их направлять в другое русло, можешь менять их ход, ты способна вкладывать в свою голову все, что хочется. Это ведь твой разум. Как, например, делала я. Каждый раз, когда приходили очередные размышления о том, как, мол, все могло бы быть хорошо, и как жалко, что не сложилось, и вообще, где же сейчас герой моего сердца, я тормозила себя и начинала смещать фокус на себя. Так, что я сейчас чувствую, когда думаю об этом? Мне это нравится? Мне это нужно? А для чего сейчас нужна мне эта мысль? Может быть, она меня от чего-то отвлекает?

И сразу становится понятно, что «я вся измучилась» и «больше не могу» – отчасти собственный сознательный выбор.

Как только ты перестаешь пытаться что-то забывать, освобождается огромное количество сил. Энергия, которая спускалась в унитаз, теперь вся твоя, и с ней можно сделать очень много.

Хочешь – истошно страдай (только – чур – красиво), хочешь – сублимируй в творчество, хочешь – используй как потенциал для роста. Возможностей масса. И чем больше ты начинаешь их использовать и расширять, тем успешнее переживаешь утрату. Постепенно негативные эмоции замещаются позитивными, новые впечатления вытесняют воспоминания, а жизнь переходит в новое русло.

Но так происходит только в одном случае: если ты что-то делаешь не ради избавления от воспоминаний, а чтобы здесь и сейчас было хорошо, интересно, насыщенно.

С тех пор как я перестала «забывать», все жизненные процессы стали ярче и насыщенные. Если меня посещают воспоминания об утраченном, пусть даже мучительные, я даю себе побыть в них, проанализировать, не гоню.

Да, иногда нам вместе хочется выпить, и мы себе в этом не отказываем.

Да, порой требуется повыть и поскулить… а что, для голосовых связок полезно, и говорят, слезы замедляют процессы старения.

Я хорошо знаю и понимаю, что эти моменты не постоянны – как придут, так и уйдут. Поэтому какой смысл растрачиваться на их срочное изгнание? Пусть будут. Опыт же, причем драгоценный.

Выводы

1. Функции «забыть» – нет, есть функции «пережить» и «принять».

2. Чем меньше сил ты тратишь на нереализуемое «забывание», тем больше их остается на построение новой жизни.

3. Если больно – страдай. Но красиво и с полной самоотдачей.

4. Твои эмоции не могут тебя поработить или убить. Они – лишь часть тебя, с которой ты можешь много чего делать.

5. Постоянно смещай фокус на себя: как мне, почему я сейчас об этом думаю, для чего я это делаю, я хочу это делать?

Не подходите близко!

Как я находила и выстраивала свои границы

Выстраивание границ

В последнее время стало очень модно говорить о границах. Несколько дикие в области психологии и контакта с собой дети постсоветского пространства дорвались до прав и моральной свободы и, как это водится при любой революции, начали использовать их довольно активно и даже агрессивно. В итоге вместо вменяемого общения с взаимным уважением получают бесконечную бойню за собственное «Я». Зачем за него сражаться с кем-либо – не очень понятно, видимо, так веселее.

Категоричность, пожалуй, самая большая проблема нашего общества. Полутонов-то вообще нет. И прослеживается это во всем. Либо да – либо нет, либо хорошо – либо плохо, либо умница – либо шлюха, либо я тебе не нужна – либо прилепись ко мне и не отлипай. Ясно дело, в таком простом мире жить было бы гораздо спокойнее и безопаснее. Все четко и понятно. Но есть проблема: и мир, и люди – дофига сложные. Поэтому хочешь не хочешь, а придется подстраиваться под эту реальность.

Итак, границы – некий свод правил о том, что можно с тобой делать, а что нельзя.

Можешь прямо сейчас написать этот список.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Нужен он прежде всего тебе, ибо это твоя задача – оберегать и охранять свой суверенитет. У других людей такой обязанности нет. Поэтому сразу обозначу первую ошибку: многие считают необходимым вываливать регламент по общению с ними, бесценными, на человека, а потом, когда он где-то налажает, устраивать истошные истерики и пытаться заставить его так не делать. То есть по факту переваливают на него обязанность по сохранению их шатких крепостей.

Например, приходит барышня и горючими слезами плачет:

– Вот, изменяет мне, козел. Мне нельзя, нельзя изменять! Я не могу это выносить. Три года уже живу как в камере пыток.

– А чего, собственно, милая, ты от него-то ждешь?

– Ну как же, – говорит, – он же знает, что со мной так нельзя, должен прекратить.

Почему? Если, похоже, ты и сама не в курсе, что это для тебя неприемлемо, по крайней мере, никоим образом, кроме слов и слез, ты это не демонстрируешь?

Пока ты сама не уважаешь и не защищаешь свои границы и правила, другие люди этого делать не будут. Сие не их функция, им бы со своими разобраться. Толку-то носиться с ними и трясти, как красным знаменем, если первая, кто предает свои же идеалы, – ты.

Твоя задача – не ждать от окружающих поведения, которое тебя устраивает, а смотреть на то, что происходит, и спрашивать себя: «Мне это подходит? Я так хочу?» Если нет – сообщаешь о своих чувствах, смотришь на реакцию и исходя из нее дальше принимаешь решение. Товарищ, который способен на нормальные коммуникации, либо услышит тебя и прекратит, либо сообщит, что прекратить не может, и предложит другие варианты. А люди без этой способности нафиг тебе вообще сдались.

Как доносить до людей информацию о нарушении твоих границ

Так мы плавно подошли ко второму важному пункту – как сообщать людям о том, что они ведут себя не самым подходящим для нас способом и нарушают границы.

Можно так:

Но лучше – экологично, прямо, четко, без упрека. Хорошо бы еще, конечно, спокойно, но это не всегда возможно, поэтому ничего страшного, не развалится человек, если ты немного повопишь, но доходчивыми словами.

Все любимые «овечьи» приемчики про «походить с загадочным лицом, пока он не догадается, что что-то не так», «намекнуть», «дать понять», «подробно объяснить» – спусти, пожалуйста, в унитаз. Это манипулятивный бред, способный свести с ума любого человека. Туда же должны отправиться все упреки и оценки из серии «ты козел», «я тебе не нужна», «ты меня не любишь», «ты ни во что меня не ставишь» и так далее. Во-первых, ты понятия не имеешь, что на самом деле чувствует человек (пока он лично тебе не сообщил), во-вторых, упрек, даже если он по делу, всегда провоцирует агрессию. А где гнев, там диалог невозможен.

Твоя задача – сообщить о факте, который тебе не понравился, и о чувстве, которое он у тебя вызвал. Например: ты оставил меня одну на вечеринке с незнакомой компанией, я чувствовала себя очень неудобно, стеснялась и

расстроилась. Или: ты не приехал вчера, хотя мы договаривались, я очень разозлилась на тебя, мне было больно и обидно, не делай так больше.

Все пространные рассуждения о том, как должны вести себя любящие люди, что под гнетом таких поступков рушится любовь и вот это все – оставь для своего лирического дневника.

Факт ? чувство ? просьба так не поступать.

Все.

Если человек продолжает – стоит задуматься о том, нужен ли он тебе.

«Зачистка» окружения

И третий важный момент. У всех, кто имеет тенденцию вляпываться в печальные, мучительные отношения, беда с границами. Причем не только в любовных историях, но и в общении с друзьями, близкими. Это такой общий паттерн: делайте со мной, что хотите, а я буду ложиться на спинку, поднимать лапки и страдать от того, что вы все бездушные уроды.

Так вот. По мере того как этот сценарий ломается, ты приходишь к пониманию, что многие ведут себя так, как тебе бы не хотелось, круг общения начинает серьезно чиститься. И это – нормально. Ведь у тебя нет цели прожить свою жизнь в окружении тех, кто делает ее хуже, правда?

Первое время люди, которые начали осознавать, что у них есть границы и их можно отстаивать и защищать, делают это немного резко и топорно. Грубо говоря – тебя постоянно преследует желание послать всех на три прекрасные буквы. Это тоже нормально. Постепенно ты нащупаешь адекватный, аккуратный подход.

В период перестройки из моей жизни ушло процентов семьдесят людей. Стоило мне составить список того, что со мной делать нельзя, и оценить по нему разные свои отношения, как стало ясно: негативные ощущения от тех или иных, казалось бы, «заботливых» людей были не просто так. Но знаете, как только круг зачистился, во-первых, появилось много сил, а во-вторых, пришли другие

люди, с которыми комфортнее. Это обычный цикл нашей жизни – что-то уходит, что-то приходит. Бояться его не стоит. Человек, который хочет и готов общаться, умеет работать и на получение, и на отдавание, никогда не остается один.

Выводы

1. Твои границы – твоя забота. Уважать и соблюдать их нужно прежде всего самостоятельно.

2. Если тебе что-то не нравится – говори прямо и четко. Без намеков.

3. Люди не умеют читать мысли.

4. Безопасная формулировка претензии: «Когда ты делаешь так-то, я чувствую то-то». И действие, и чувство должны быть конкретными.

5. Разрыв связей с людьми, которые тебя не слышат, – это нормальный процесс.

Где взять силы?

Как я нашла ресурсы, чтобы выжить, подняться, и где продолжаю их брать

Внешние, внутренние опоры

Как часто у тебя, дорогой читатель, появляется ощущение, что «нет сил»? Уверена, оно не редкий гость, коль уж ты держишь в руках эту книгу. А знаешь, почему так? С ресурсами проблема, проваливаешь какую-то из важных частей. Сейчас будем разбираться, где протечка.

Что вообще такое ресурсы? Это наши опоры. То, благодаря чему мы встаем по утрам, куда-то бежим, что-то делаем, переживаем всякие перипетии или даже беды. Именно ресурсы держат нас на плаву и не позволяют скатиться в вечную

тоску, уныние, апатию.

В правильном варианте есть у нас внутренние и внешние ресурсы, и работают они как сообщающиеся сосуды. Как только одна из этих частей отключается, уровень жизненных сил, энергии – называйте, как хотите, – падает. На этом лекционную часть закончим (в теории и без меня умных людей хватает) и перейдем к практической.

В какие унитазы мы безвозвратно сливаем ресурсы

Начну я с плохих новостей: расскажу, в каких случаях поправить положение с силами не получится или получится, но на непродолжительное время. Проще говоря – в какие унитазы мы безвозвратно сливаем свои ресурсы.

Отношения, в которых тебе плохо

Они возглавляют хит-парад. Вариантов наполниться в них силами почти нет. Можно поддерживать необходимый для базового выживания уровень, но порхать аки птичка даже не надейся. Хоть сто тренингов пройди, хоть тысячу. Вот представь, что у тебя на ноге – здоровенный капкан. Давит, жмет, ходить с ним тяжело. Ты, конечно, можешь накачать руки и ходить на них. Но, во-первых, неудобно, во-вторых, нога от этого болеть не перестанет. Так и тут.

Сложность выхода из созависимых романов в том и заключается: для вялого существования они в принципе не опасны. Сидишь себе в канализации и сидишь. А вот на уровень жизни влияют существенно. Так что, если твой запрос звучит как «научиться не обращаться внимания на то, что для меня больно», «стать счастливой в этих отношениях, несмотря на сложности», «сохранить отношения, но просто отвлекаться» – знай, это нереально.

Отношения должны приносить нам силы, поддерживать и помогать двигаться вперед. Если они их вместо этого жрут и требуют все больше и больше – на кой черт такой спрут тебе сдался.

Работа, которая не удовлетворяет

На втором месте работа, которая не удовлетворяет. Это важный пункт, так как в современном мире профессиональная часть нашей личности играет существенную роль. Значимость реализации в карьере высока, поэтому многие страдают от ее отсутствия почище, чем из-за любви.

Если ты не можешь развиваться, стоишь на месте, не чувствуешь своей нужности и важности того, что ты делаешь, сталкиваешься с неадекватностью и унижением – это плохо.

Работа призвана не только содержать нас, но и помогать гордиться собой. Нам необходимо чувствовать себя молодцом, красавчиком, победителем. Это поддерживает и заряжает. В противном случае – привет, выгорание!

Иллюзорные связи

Третью строчку уверенно занимают иллюзорные связи. Это твое любимое «не могу забыть», «меня не отпускает» и так далее. Поддержка таких «романов» требует огромного количества сил. Нужно же придумывать постоянно себе что-то, защищать это от разумной части своего мозга, старательно избегать любых других отношений, вдруг они повредят всю эту хрустальную конструкцию. А обратно-то их не восполнить, реальной связи и эмоций от них нет. Поначалу тянешь из других источников, потом и там заканчивается. Много, очень много раз я наблюдала, как, выбросив шкатулочку со сказками, человек буквально расцветал и прямо взмывал вверх.

Токсичные люди

Завершим, пожалуй, токсичными людьми. Сюда входят и любовники, и друзья, и родственники. Все, кто тянет из нас силы, манипулирует и не оставляет взамен ровным счетом ничего существенного. Если в общении ты чувствуешь: вину, страх, сильное раздражение – скорее всего, ты сталкиваешься с попытками управлять тобой. Их нужно пресекать.

Отдельно остановлюсь на родственниках.

Есть такой миф, что в семье нужно все прощать. И касается это не только отношений мужа-жены, но и отцов-детей, братьев-сестер, бабушек-внуков, дядюшек-тетушек. Почему-то нам глубоко в головы вогнали мысли о том, что совпадения в ДНК непременно должны нести с собой полное принятие и безусловную любовь. Спрашивается, с хуя ли?

Сладкая, наркотическая и так желанная многими безусловная любовь может быть только между мамой и младенцем. И то до тех пор, пока малыш не начнет превращаться в индивидуума со своим характером, особенностями и так далее. Наши близкие – прежде всего люди, у которых есть собственные цели, стремления, чувства. Они могут отличаться от нас взглядами, привычками и отношением к этому миру. Поэтому, как и в отношениях с людьми, не являющимися родственниками, тут все может быть непросто, а иногда и невозможно. Об этом почему-то так мало говорят, пытаясь свести к одному: вы обязаны терпеть все закидоны родственников, ведь никого ближе нет.

Не обязаны.

И есть.

Семья – это не место, где тебе, простите, срут на голову, а ты терпишь. Если так происходит, имеет смысл задуматься об адекватности отношений в ней и их целесообразности вообще. Обижать, морально принижать, навязывать свою точку зрения, не уважать границы и прикрывать это все родственными связями и семейной близостью – высшая форма лицемерия. Как, кстати, и терпеть это под таким же соусом.

К сожалению, я на личном опыте сталкивалась с подобным в собственной семье, и с некоторыми из моих родственников пришлось прекратить отношения. Да, это печально, так как в идеале хотелось бы общаться и быть рядом. Но по факту – без этого контакта лучше, спокойнее и сил сохраняется больше.

Семья – прежде всего про принятие (важное замечание: принимать ? разделять), уважение, любовь (разную), поддержку и соломку на случай твоего падения.

Про радость от общения, про тихое счастье рядом друг с другом, про чистые и откровенные отношения.

Про возможность четко и без страха говорить, что тебе нужно, а вот с чем лучше не лезть.

Про уверенность в том, что тебя не будут вместе с твоими потребностями, слабостями и просьбами задвигать в дальний угол. И, разумеется, про взаимообмен всем вышеперечисленным.

В моем понимании, это территория без морального насилия, унижения, давления, каких-то догм из серии «мы тут все друг другу должны». Не должны.

Твоей истиной семьей иногда могут стать не кровные родственники, а люди, встретившиеся на жизненном пути. Часто, очень часто случается так, что они – и ближе, и ответственнее, и любят тебя больше.

Откуда ресурсы можно получать

Итак, вернемся к нашим ресурсам. Мы разобрались, куда они уходят, и теперь давай посмотрим, где можно их получать. Я выбрала несколько самых простых и действенных способов, которые здорово помогают и мне, и моим клиентам.

Удовольствие в процессе

Занятия, которые приносят нам удовольствие в процессе, – самый лучший вариант для энергетической подпитки. Недаром говорят: лучшее хобби то, что нравится тебе вне зависимости от результата.

Вообще не важно, что ты выберешь себе в качестве занятия, хоть оригами, хоть аэробику. Главное, чтобы во время тебе было круто. Пробуй, тестируй, примеряй.

Впечатления

Относятся к категории внешних ресурсов. Заведи себе правило – хотя бы раз в неделю делать что-то для получения сильной, яркой эмоции. Для одного это диковинная выставка, для другого – прогулка по крыше, для третьего – гонки по бездорожью, а четвертому достаточно хорошую комедию посмотреть.

Чем больше в твоей жизни впечатлений, тем больше вдохновения.

И не нужно прикрываться рассуждениями о том, что, мол, это ж надо куда-то далеко ехать и так далее. Как все окрестности и уголки своего региона обойдешь, всю обязательную библиотеку перечитаешь, все, к чему тянет, попробуешь – так и поговорим.

Хотелки

Вот ведь правда – все самое действенное лежит на поверхности. Сдаю вам технику, которая помогает раскачать даже находящихся в глубокой депрессии товарищей.

Итак, ежедневно записываем десять своих «хотелок». Они должны отвечать на вопрос: что я хочу попробовать/что я хочу почувствовать/что я хочу испытать.

Во-первых, у тебя раскачается способность слушать и слышать свои желания, во-вторых, ты поймешь, что на самом деле много чего хочешь, в-третьих – из подсознания вылезут всякие интересные увлечения. Записывай все, что приходит в голову, не важно, насколько это реализуемо прямо сейчас.

Важно! Все эти желания должны быть про тебя. А не про то, чтобы Вася стал человеком.

Мои достижения

Уже говорили о них в одной из глав, так что не буду долго расписывать. Суть в том, что тут речь идет о твоих внутренних ресурсах. Для усиления эффекта ты можешь к достижениям и «побежденным демонам» добавить качества, которые

тебе в этом помогли. Они – твои опорные.

Например, мне удалось издать первую книгу, потому что я упорная и способна много работать. Еще я умею хорошо подать себя. Вот это – мои ресурсы. Они всегда со мной, их невозможно «развидеть», напротив, нужно почаще замечать. Чем больше ты смотришь на то, что можешь и умеешь, тем больше у тебя сил.

Люди

Дружочек мой, люди – это действительно очень важно. Хоть меня часто обвиняют в том, что я якобы пропагандирую чуть ли не отшельничество, это не так. Отношения нам необходимы. Но не все.

Ресурсные товарищи – те, с которыми тепло, спокойно, интересно, свободно. То есть о которых можно погреться, у которых можно поучиться, которые поддерживают именно так, как нужно нам. С ними у нас может сложиться действительно хороший взаимообмен.

Мы получаем энергию только в тех отношениях, где нам не нужно играть и изображать из себя невесть кого, где можно быть открытыми, где можно не бояться высказывать свое мнение и желания. Все остальное – в топку.

И нет ничего страшного в том, что какие-то люди в твоей жизни отваливаются. Ты вокруг посмотри – планета перенаселена!

Базовые потребности

Тут все просто: пока они не удовлетворены – сил не будет. Сон, еда и секс. Хочешь нормальное эмоциональное состояние – сначала поправь физиологию. Например, я не берусь работать с клиентом, если он не спал ночь. Бесполезная трата и моего, и его времени. Сама я никогда не сажусь писать, если голодна. Получится плохо.

Наше тело и психика очень плотно связаны, поэтому, поддерживая одно, мы автоматически помогает второму.

Для себя

Я завела себе простое правило, с приходом которого и сил стало больше, и настроение лучше. Каждый день я делаю что-то для себя. Пусть небольшое и простое, но это только для меня. Покупаю что-то вкусное или красивое, принимаю горячий душ с маслами, хожу на массаж, читаю книгу, ставлю цветы в ванной (не знаю, что это за фетиш, но мне очень нравится). Мое утро начинается с размышлений, что я сегодня хочу сделать для себя.

Для людей

Чувствовать себя нужным – крутой ресурс.

В нашем мире миллион и одна возможность ощутить себя полезным товарищем. Благотворительность, социальные инициативы, что угодно. Действительно, работая на «отдавание», пусть даже на самое простое и небольшое, мы получаем колоссальный заряд под названием «я – хороший человек». У нас появляется повод собой гордиться.

Например, я всегда покупаю цветы у бабушек. Вот вижу: сидит старушка с цветочками – обязательно все возьму. И мне потом так хорошо! И голову выше держишь! И походка летящая! Доброе дело ведь, помощь, порадовался кто-то.

В качестве завершения разговора о ресурсах хочу напомнить, что и они начинаются с хорошего знания себя. Помни все, что мы делали в первой главе. Вот на этом этапе оно очень и очень пригодилось.

Выводы

1. Плохие отношения, нелюбимая работа, токсичные друзья тянут из тебя ресурсы. Пока все это есть в твоей жизни, восстановить их невозможно.

2. Оставь попытки изображать из себя того, кем ты не являешься. Толку ноль, трудозатрат много.

3. Контроль всех и вся – бездонная бочка для слива твоих сил. Все, что ты можешь контролировать, – это ты и твои состояния. Вот этим и займись.

4. Лучший источник энергии – занятия, которые приносят удовольствие в процессе.

5. Каждый день нужно делать что-то для себя. Это твое «питание».

Как я переживаю?

Знакомство со своими чувствами, реакциями

Сказка о сильной женщине

Поговаривают, что где-то по нашей земле ходит сильная женщина. Оплот уверенности в себе, выдержки, стойкости.

Очень занятное существо, хочу я вам сказать.

Перво-наперво эта прекрасная дама не испытывает негативных эмоций. Никаких и никогда. Все ей нипочем. Мужик изменяет? Она спокойна и в два счета принимает решение. Расставание случилось? Нечего по мудаку рыдать, идем с улыбкой дальше. Обидел кто? Да разве можно вообще ее обидеть, она ведь выше всего этого. Боль, разочарование, усталость, уныние – не про нее.

Во-вторых, эта уникальная барышня очень смелая. Скорее даже бесстрашная. Она не колеблется, не рефлексирует, не сомневается и в принципе не испытывает страха. Цокая десятисантиметровыми шпильками, она берет высоту за высотой и невозмутимо смотрит вниз.

Этому чуду чудному, диву дивному присуща стопроцентная уверенность в себе. Никаких фрустраций. Они ей чужды. Общественное мнение не трогает, жизненные перипетии не задевают. Самооценка этой особи как будто заключена в свинцовую броню.

Пресловутая сильная женщина удивительно вынослива. Без особенного напряжения и без потерь ей удается переживать самые страшные трудности, не замечать камня на шее и капкана на ноге. О таких мелочах, как сложный рабочий график, стрессовое давление окружающего мира, болезни, я вообще молчу. Она никогда не ноет и щелкает все это как орешки.

Свои позитивные чувства она виртуозно держит в узде. Не позволяет им распоясаться, когда необходимо сдержаться, и слишком сильно на нее воздействовать. Да и вообще, она на девяносто процентов состоит из логики, здравого смысла, рассудительности. Остальные десять процентов – позитив и энергия.

Все бы ничего, только вот барышня эта – психически больная. С самым настоящим личностным расстройством, очень сильно смахивающим на откровенную социопатию. Именно таким зайкам присущи отсутствие эмоций, страхов, внешняя беззаботность и редкий позитив. Кстати, из социопатов получаются самые жуткие серийные убийцы и маньяки. Отличный пример для подражания, я считаю, девчонки.

И ведь именно на это недоделанное, недоразвитое и ограниченное мифическое существо большинство из вас хотят быть похожими. Каждый раз, ругая себя за какую-то негативную эмоцию или недостаточно «правильное» чувство, бегая в поисках методик по их отключению и пытаясь изобразить из себя вот это нечто, ты чешешь прямиком в разряд психически нестабильных людей. Нет, ничего против них я не имею, но вырисовывается не самая веселая судьба.

Удивительное дело, но целых тридцать лет я прожила, практически ничего не зная о своих чувствах, руководствуясь вышеописанным портретом как эталоном. Базовый набор, который я была способна определять, сводился к: люблю, ненавижу, страдаю, больно, тоскливо, радостно, страшно, невыносимо. Негативных эмоций, как и любой созависимый экземпляр, я боялась как огня. Естественно, чаще всего меня посещали именно они.

Многим из нас кажется, что есть хорошие и плохие чувства. На самом деле, делить их по такому критерию в корне неверно. И даже опасно. Потому что самое, казалось бы, мучительное переживание является прежде всего нашим другом и верным соратником, без которого жизнь была бы невозможной. Возьмем, например, страх. Мощный защитный механизм, который помогает избегать тех или иных опасных ситуаций. Или боль. Она сигнализирует нам о том, что мы делаем с собой и своей жизнью что-то не очень правильное и желательно прекратить это немедленно. Раздражение и злость говорят о том, что кто-то охуел и нарушает наши суверенные границы. Разочарование вообще прекрасно, ибо означает крушение иллюзорной истории и открывает дорогу в реальный мир.

Если ты внимательно приглядишься к каждому из своих чувств, рассмотришь его с разных сторон, позадаешь себе вопросы, зачем оно приходит, о чем оно тебе сообщаешь, ты сможешь настроить с ним контакт. И начать дружить.

Второй распространенный миф о чувствах, будто они могут поработить человека. Действительно, когда мы с ними не знакомы, не понимаем, что именно испытываем и как можно с этим справляться, есть риск попасть в ситуацию, где не ты управляешь эмоциями, а они тобой. Но это, друзья мои, – выбор. Ты, разумеется, можешь занимать позицию «ах, мои чувства, они захлестывают и ничего не могу с этим сделать». Только помни, что это – твое решение.

Безусловно, наша чувственная сфера очень и очень сильна. Здорово влияет на нас, решения, поступки. И именно поэтому придумана масса способов воздействия на нее и налаживания связи. Основная тема в психотерапевтической работе – научить человека различать свои переживания, налаживать с ними в контакт и находить способы управления ими.

Третье заблуждение говорит нам о том, что чувства являются нашей характеристикой. Мол, если ты испытаешь что-то не очень хорошее, типа злости, ненависти, раздражения, уныния, значит, человек ты поганый.

Естественно, это не так. Эмоции – всего лишь реакция, а не твое фундаментальное качество.

И, конечно, четвертое, мое самое любимое – недостаточно удобные чувства можно и нужно отключать. Мол, все мы должны быть позитивными, веселыми и идти по жизни легко и смеясь. Люди, пропагандирующие этот подход, по сути предлагают тебе отрезать руку, ногу или часть мозга. Мы – сложные. И состоим из разных слов. Убирать какие-либо эмоции можно только одним способом – полностью отключив всю чувственную сферу. А это состояние овоща – не уверена, что о нем ты грезишь.

Способы работы с чувствами. Мои любимые

1. Что это?

Перво-наперво нужно понять, что вообще за переживание тебя посещает. Если не получается найти подходящее описание в недрах памяти, открывай Википедию и смотри список чувств. От того, насколько правильно мы называем то, что с нами происходит, во многом зависит то, как мы это переносим.

2. Какое оно?

Я сама очень люблю представлять свои чувства.

Где оно находится в теле? Или оно располагается извне и накрывает меня? Как я его ощущаю? На что оно похоже? Предмет или, может, что-то живое? Какого цвета, какого размера? И так далее.

Такая метафорическая картинка, во-первых, снижает напряжение, потому что ты уже понимаешь, с чем имеешь дело, а во-вторых, помогает найти интересные способы работы с этой штуковиной.

Например, боль для меня – водопад, под который я встаю, и он льется, льется, льется. Сначала холодный, но я же могу постепенно представить, что он теплеет. И становится легче. Уверенность в себе – золотистые пузырьки шампанского. Когда мне нужно войти в это состояние, я просто представляю себя, купающуюся в этих пузырьках. И плечи распрямляются, и нос выше держишь.

3. Для чего оно тебе?

У каждого твоего чувства есть предназначение. Подумай о том, зачем оно явилось, что хочет сказать, что хочет от тебя получить, и зачем это ему нужно. Если не что-то критичное, можешь дать это ему. Так, глядишь, и подружитесь.

4. Что я хотела бы чувствовать?

Помнишь, мы в первой главе уже говорили о важном вопросе: что я чувствую прямо сейчас? Его следующая модификация: что бы я хотела чувствовать? И не надо мне сочинять, что в этом списке у тебя будут исключительно ангелочки по цветочкам и розовые облачка. Мы нуждаемся и в грусти, и в скучании, и в скуке. Так что составляй себе честный список.

5. Как я могу получать чувства, которые хочу?

Разумеется, первое, что тебе сейчас подумалось, – с помощью других людей. Но так как наша цель – избавить тебя от иллюзии и зависимости, усложняем задание. Например, любовь. Когда, кроме романа с очередным мужчиной твоей жизни, ты чувствуешь любовь? Без привязки к кому-либо?

Поищи моменты, в которые испытывала желаемые эмоции и состояния, не прибегая к помощи окружающих.

Это не значит, что я призываю тебя обслуживать свои потребности исключительно самостоятельно, упаси боже. Просто этот навык поможет больше не проваливаться в людей исключительно по причине «сама я свою жизнь раскрасить не могу».

Выводы

1. Нет плохих чувств. Они все нам нужны, важны и выполняют определенную функцию.

2. Твои чувства – это реакции, а не характеристики.

3. Чувства нельзя отключать или включать. Более того – это не нужно и опасно.

4. С чувствами можно и нужно работать, так ты постепенно научишься с ними гармонично жить.

На некоторых чувствах я хочу остановиться более подробно, так как в работе с ними есть определенные нюансы, и их нельзя не учитывать. Это боль, тревога, страх и вина. Да, детка, я знаю, что этот набор тебе, к сожалению, знаком. Давай же с ним разберемся.

Это невыносимо!

Чувства, которые казались мне страшными и не совместимыми с жизнью (тревога, страх, вина)

Знакомство и начало дружбы

Набор из тревоги, страха, вины и боли – классический must have любой невротической барышни. Неизменные спутники, словно четыре серых кардинала, следуют за тобой из отношений в отношения, изо дня в день и часто делают жизнь просто невыносимой. О боли мы уже немного поговорили в прошлой главе, и того материала вполне достаточно для работы с ней. А вот оставшиеся три маленькие гнуси (ну, пока они нам кажутся именно такими) разберем более подробно.

Начну, пожалуй, с поддерживающих слов. Я знаю, как это ужасно – постоянно испытывать тревогу и чувство отсутствия почвы под ногами. Эти переживания могут выматывать настолько, что начинает казаться: проще уже свести счеты с жизнью, чем выносить это. Ты боишься то одного, то другого, находишься в вечном напряжении и чувствуешь себя зверьком, загнанным в капкан. Твоя жизнь начинает полностью подчиняться тревоге или страху и попыткам избегать столкновения с виной. Я понимаю тебя. Это отвратительно, ужасно, невыносимо. Давай что-то с этим делать.

Перво-наперво разберемся, чем страх отличается от тревоги. Часто люди думают, что это одно и то же, но на самом деле – истории в корне разные.

Объясню на пальцах. Если ты идешь по улице и на тебя выпрыгивает дядя из кустов – то, что ты чувствуешь, – страх. Есть реальное событие, и к нему прилагается чувство. Если потом ты будешь идти по улице и думать о том, что вот так уже было и дядя может выпрыгнуть из кустов, – это тоже страх, так как он основан на том факте, который уже случался. А вот в ситуации, когда ты идешь по улице и думаешь о том, что сейчас из кустов может выскочить медведь, и тебе от этой мысли не очень, речь о тревоге.

Страх – про реальное, тревога – про неопределенное, и поэтому она особенно мучительна.

Работа с тревогой

Главное правило работы с тревогой – никогда не погружаться в нее.

Поэтому техники из прошлой главы к этой заразе не подойдут. В ней нельзя «купаться» и долго находиться. Чем больше ты влезаешь в это болото, тем плотнее оно тебя засасывает. А значит, при первых признаках нужно срочно что-то делать.

Первое – вернись в настоящий момент. Прямо оглядывайся по сторонам: что ты видишь? Где ты? Кто вокруг тебя? Твоя задача – увидеть реальный мир, отделиться от своей фантазии, вернуться в настоящий момент.

Второе – почувствуй тело. Это очень важно, так как в тревожных приступах мы часто как будто расщепляемся со своим телом. Подвигайся, смени позу, почувствуй, что ноги прочно стоят на земле, прямо потопай. Попробуй обнять себя, пощипать, погладить. Все это нужно для того, чтобы ты вернулась в тело из своих тревожных полетов.

Третье – тепло. Тревога боится тепла. Питье любой жидкости высокой температуры (чай, кофе, какао, глинтвейн), плед, душ, ванночка для ног, в спартанских условиях – просто держи чашку с чем-нибудь горячим в руках. Любой контакт с теплой водой – вообще отлично, так как воздействие Н

О на кожу нас здорово успокаивает. Обрати внимание: все уютные вещи связаны с теплом – одеялко, камин, свечи, котики. Кстати, если под рукой есть пушистый друг, погладь, поприжимай к себе – тоже поможет немного отойти.

Четвертое – расслабление. В тревоге наше тело напряжено, и от этого становится только хуже. Поэтому наша задача – его максимально расслабить. Делать это можно тремя способами.

• Поэтапно, начиная с головы и до самых пяточек, разгрузи мышцы лица, «уронив» подбородок на грудь (прямо широко-широко пооткрывай рот), далее руки, затем солнечное сплетение и живот, ноги (сначала бедра, затем голени). Твоя задача – стать в итоге сдувшимся мячиком.

• Другой вариант – найти именно то место, которое в теле сейчас напряжено больше всего (как правило, это низ живота или диафрагма), и расслабить его. У меня хорошо получается сочетать тепло и легкие поглаживания по нижней части животика. Кстати, именно там «живут» наши страхи. Поэтому когда нам тревожно или мы пугаемся, так сильно хочется в туалет.

• И альтернативный способ – если не получается расслабиться, действуем через сильное напряжение. Максимально напрягаем либо то место, которое нужно расслабить, либо все тело целиком, прямо сильно-сильно, аж до трясучки. И тогда оно автоматически распрямится и успокоится.

Пятое – ищем причину тревоги. Раскручиваем эту спираль через множество вопросов. О чем именно я сейчас волнуюсь? Как я поняла, что именно это может произойти? Какой опыт про это в прошлом? Что я могу сделать для контроля этой ситуации? А что я могу сделать для контроля своего состояния?

Например, одна моя клиентка очень сильно тревожится, если в течение рабочего дня ее мужчина не берет трубку. Хотя прекрасно знает, что его работа не всегда позволяет оперативно откликаться. При любом его выходе из зоны контакта ей начинает казаться, что случилось что-то страшное. Ее список вопросов: как я это поняла? Раньше он уже не брал трубку, и оказывалось совсем другое? Могу ли я сейчас повлиять на то, что там у него происходит? Задача – переключиться с попытки контролировать то, что тебе совершенно неподвластно, на управление собственным состоянием.

Шестое – план действий. Что ты будешь делать, если случится вот это страшное? Нападет маньяк из-за угла, упадет кирпич, любимка изменит, поезд попадет в катастрофу. Тревожным людям кажется, что их якобы парализует. Но когда начинаешь раскручивать с ними сценарий, выясняется, что нет, нифига. Прямо смелые и активные супермены. Драться, спасать других, бежать. Твоя задача – подумать о том, как ты будешь действовать, если вдруг. Это, во-первых, покажет, что ты не станешь истуканом. Во-вторых, поможет разбудить злость и энергию. А они с тревогой редко уживаются вместе.

Если приступы тревоги у тебя случаются часто, да и вообще это состояние неотступно следует по пятам, – повод для работы со специалистом. Так как меры, которые перечислила я, – быстрая помощь в моменте, но с корнем проблемы они не справятся. Обычно тревога корректируется через укрепление себя, осознание собственного я, понимание того, что я могу делать в той или иной ситуации. Так же в рамках работы с ней затрагиваются и вопросы доверия к миру, и образ смерти, и всякие экзистенциальные штуки. В общем – непочатый край, скажу я тебе. Процесс – длительный, но того стоит.

Работа со страхами

Перейдем к страхам. В этой главе остановлюсь на столь милых невротическому сердцу историях про «боюсь измены», «боюсь остаться одна», «боюсь расставания».

Страх расставаний

Начнем, пожалуй, с последнего. Страх расставаний. Я, например, всю жизнь тряслась над своими отношениям как осиновый лист, изводя всех вокруг вопросами «а вдруг он меня бросит». В моем мире за этим событием следовала по меньшей мере смерть и непроглядный ад. Ровно так же я падала в обморок при мысли о том, что сама пойду на разрыв (хотя очень хотелось). Как же это? Страшно ведь.

Во-первых, бояться – это нормально. Требовать от себя холоднокровия, бесстрашия, спокойствия и уверенности в завтрашнем дне в ситуации болезненных отношений – довольно страшно. Живым людям в сложных

ситуациях свойственно бояться. Но мы способны действовать, несмотря на страх. Наша первоочередная задача – не избавиться от страха, а не давать ему парализовать тебя.

Поэтому делаем следующее. Задай себе вопрос: что самое плохое, самое ужасное может случиться, если вы расстанетесь? Смотри на свой страх прямо, разглядывай его «лицо» и сразу записывай все, что приходит в голову (это важно!). Не пытайся в этот момент быть рациональной, так как тебе важно вытащить на свет божий все, что происходит в твоем испуганном подсознании.

Вероятнее всего, ты в итоге придешь к нескольким наиболее распространенным историям. Одна из них – страх одиночества.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/nabokova_nika/kak-perestat-byt-ovcoy-izbavlenie-ot-stradashek-shag-za-shagom

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити