Роман с самим собой. Как уравновесить внутренние ян и инь и не отвлекаться на всякую хрень

Автор:
Татьяна Мужицкая

Роман с самим собой. Как уравновесить внутренние ян и инь и не отвлекаться на всякую хрень

Татьяна Владимировна Мужицкая

Искры вдохновения. Книги, которые исполняют желания

Любовь к себе – это умение выбирать свободу! Когда ты себя любишь, ты точно знаешь, чего хочешь и идешь к этому.

Татьяна Мужицкая, известный психолог и бизнес-тренер, поделится техниками, как соединить в себе энергии иня и яна: отдаться на волю обстоятельств, и одновременно трансформировать мир, наполнив его собой. Эта книга научит вас принимать подарки от Вселенной, получать удовольствие от жизни и любить себя в каждом своем проявлении.

«Роман с самим собой» помог многим читателям пережить сложный период в жизни. Выполняя практики и упражнения, вы найдете забытую дорожку к себе настоящему.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Татьяна Мужицкая

Роман с самим собой. Как уравновесить внутренние ян и инь и не отвлекаться на всякую хрень

Единственный, кто поступал разумно, был мой портной. Он снимал с меня мерку заново каждый раз, когда видел меня, в то время как все остальные подходили ко мне со старыми мерками, ожидая, что я им буду соответствовать.

Джордж Бернард Шоу

Вместо пролога

Однажды я получила письмо от хорошей знакомой. Мы на время потеряли друг друга из виду, поэтому письмо стало неожиданностью.

«Мы с мужем дружили со школы. Он сразу взял на себя вопрос обеспечения семьи. Я никогда не спрашивала, чем он занимается. Бизнес шел хорошо, супруг вел несколько компаний, а я работала потихоньку, в удовольствие, занималась сыном. Все было замечательно.

Это происходило в самом начале 90-х. Реальность сериала «Бригада».

И вот однажды ко мне заявляется водитель мужа со словами:

– Ни о чем не спрашивай. Мы сейчас едем за ребенком. Вот ваши загранпаспорта, документы на квартиру в Эквадоре на твое имя. Вы с сыном летите туда прямо сейчас, ближайшим рейсом. Домой мы не заезжаем, ничего брать с собой не нужно, все необходимое купишь там. Вот тебе деньги. – И протягивает мне «котлету» иностранных купюр. – На месте тебя встретит наш человек. Сидите очень тихо. Когда будет можно, с тобой выйдут на связь.

Я ничего не понимаю. Очень страшно, но куда деваться. Человек проверенный, муж, видимо, в курсе. Все понятно. Беру деньги, документы, сына и улетаю.

В аэропорту в Кито нас встречает очень плохо говорящий по-английски человек. Он отвозит меня и сына в маленький городишко, довольно далеко от столицы. Заводит в один из дворов, достает связку ключей, открывает дверь и, махнув:

«Вот, мол, живите», – уходит.

Я полном в шоке. По-испански не говорю. Так сложилось, что про Эквадор знаю мало.

Заходим осматриваемся: хорошая студия метров 40, есть все необходимое, хотя видно, что здесь давно никто не жил. Огромный раскладной диван, кухонная техника и утварь – все, что нужно для комфорта.

Окно панорамное, дверь выходит на огромное патио, туда же обращены двери еще трех квартир. Везде очень уютно.

Я немного поплакала и не сразу отошла от шока, но постепенно мы начали обживаться. Вместе с сыном выбирались за хлебом и молоком. Стали учить язык, знакомиться с соседями, изучать местность, обычаи, город (Стоит напомнить, что ни телефонов, ни Интернета тогда не было).

Я нашла в происходящем некий смысл, занялась творчеством и подружилась с пожилым соседом. По вечерам, уложив сына спать, я выходила на патио покурить и болтала со старичком, как умела. Сперва общались на языке жестов, затем сосед подарил мне разговорник. Он на пальцах объяснял, что и как здесь устроено, помогал, чем мог.

И вот, спустя два месяца, я заметила, что деда терзает вопрос…

– Извините меня, – сказал он наконец. – У нас вообще так не принято, не в наших правилах лезть в чужие дела, никто так никогда не делает, и я понимаю, что это очень неприлично, но все же позволите вас спросить?

Я, конечно, напряглась и приготовилась врать, изворачиваться. Но тут сосед выдал:

– Мне очень любопытно, почему вы живете в кухне?

Моему недоумению не было предела.

– В смысле? – удивилась я.

– Я просто вижу, что вы никогда не зажигаете свет в комнатах, обитаете только на кухне, и я не могу понять, почему?

– Не понимаю, о чем вы. Я живу в замечательной квартире.

– Нет, это кухня. Но там есть еще комнаты.

– Где?!

– Вам же дали ключи? Позвольте, я все покажу. Здесь лет десять никто не жил и, видимо, вам просто не объяснили, что и как тут устроено.

В углу кухни нашлась запертая дверь, на которую я никогда не обращала внимания. Мы взяли связку ключей и открыли замок. За дверью меня ждали четыре огромные потрясающие комнаты. Одна – с камином. Через парадный выход я попала на другую улицу. Значит, дверь, которой я пользовалась все это время – черный ход. И я – владелица довольно дорогого, почти элитного жилья.

Все это время я была довольна своей жизнью (с учетом условий, в которых оказалась). Денег хватало с лихвой, мы жили в обалденной, комфортной для женщины с ребенком квартире, в стране с потрясающим климатом, в окружении дружелюбных соседей – все было великолепно. Просто замечательно, пока я не выяснила, что живу в кухне!»

Эта история для меня – красивая метафора отношений с самим собой, в которых находятся многие люди. Именно под таким углом я предлагаю вам взглянуть на себя и свою жизнь сквозь страницы этой книги. Я – психолог и автор тренинга, которому уже больше двадцати лет – хочу показать вам, что же такое любовь к себе, обретение себя в полном объеме. Себя всего Целиком.

Можно позволять себе любимому все, ретритить на Бали, заниматься сексом с разными людьми, но жить при этом в окружении страхов, блоков, жутких ассоциаций и воспоминаний, держаться на коротком поводке, оберегая от потенциальной опасности то ли себя, то ли общество, то ли весь мир.

Люди в этом плане вообще удивительные.

Если человек упал и разбил коленку – надо обработать рану. Не важно, взрослый это или ребенок. Следует обеззаразить перекисью водорода, приложить подорожник, остановить кровь. Сделать повязку с ранозаживляющей мазью. Правда?

Какое впечатление на вас произведет человек, который начнет замазывать рану себе или ребенку тональным кремом?

Вы скажете:

– Эй! Ты что, совсем «того»? Ты зачем это делаешь?! Ведь там сейчас все воспалится!

А он в ответ:

– Ну, некрасиво же! Что люди-то подумают? Кровищей сейчас все перепачкаю, а вам потом отмывать… – И упорно накладывает слои штукатурки.

Что его ждет? Внутренний абсцесс Зато снаружи будет выглядеть симпатично Какое-то время…

– Бред же. Никто так не делает! – возразите вы. И будете правы.

Но в психологическом смысле люди почему-то поступают только так.

Нельзя «проживать» свежую рану. Нельзя плакать. Нельзя сожалеть. Нельзя быть слабым. Нельзя злиться, проявлять гнев. Сексуальным быть тоже нельзя. Нельзя быть недовольным и неблагодарным. Надо делать вид, что все хорошо.

Так человек раз за разом предает себя. Учится не чувствовать, не реагировать, не жить.

И только потом, в далеком будущем, может быть, спустя двадцать лет – его взорвет. И хорошо, если это случится в кабинете психолога. Там, где созданы условия для превращения вечной мерзлоты в плодородный чернозем.

Возможно, вы знаете, что я – автор тренинга «Зеркало», которому исполнился уже двадцать один год. Так вот, мы с моим сотренером Максом Дранко каждый раз обрабатываем безумное количество говна глубокой заморозки. У-у-у-у… Если бы не специальные «защитные костюмы», нас уже давно похоронило бы под толстым слоем этих накоплений. А впрочем, нет. Не похоронило бы. Нас бы сожрали белые медведи. Почему? Просто лопата в вечную мерзлоту не войдет.

В этой книге я буду приводить много примеров и историй, которые пришли ко мне с тренинга. Уверена, для кого-то из вас они станут более чем терапевтичными. Ведь так работают «зеркала». Но об этом позже.

Вернемся к травме.

Что еще интересно… Человеку кажется, что он отказывается от себя ради общества.

Чтобы окружающим было комфортно, стараясь быть для них хорошим и полезным и не причинить никому вреда. Как благородно! Но. Постепенно реакции человека на мир тоже становятся неадекватными.

И тогда вместо него на ситуацию начинает реагировать «олег». Какой? Ну, тот самый из нашего любимого стишка-пирожка:

в метро входило пять олегов

а выходило ровно шесть

последний видимо скопился

за предыдущие года

То, что у нас называется «скопившийся олег» – это невероятно разрушительная история.

«Ну все, теперь я не доверяю мужчинам после того случая в парке. Знаю я, зачем он мне улыбается. Вот как дам ему сумкой по яйцам! Ну и подумаешь, прошло двадцать лет! Да, мы на курорте. Да, он флиртует. И вообще – симпатичный, начитанный, холостой. Но я-то вижу не его! А того гада, который… В смысле, я этого не осознаю?! Еще как… а впрочем, не осознаю. Поэтому и разгоняю всех

мужиков вокруг себя. Оставляю только дохленьких и хиленьких. Они безопасненькие».

Люди загоняют боль глубоко в себя, замораживают ее. Вместо того, чтобы вовремя обработать, удалить, излечить, образуют мощные плотины, на которые натыкается жизненная сила. А ее вырабатывается в достатке, она стремится бурным потоком и, находя на плотину, сносит все вокруг. Чем мощнее преграда на ее пути, тем страшнее последствия.

Чем больше человек хочет жить, тем сильнее разрушает себя изнутри.

Вот такой парадокс. Казалось бы, вытащи ты уже эту занозу, обработай рану… но нет.

Многие годы самыми популярными и надежными инструментами и методами самолечения были алкоголь, кухонная терапия, советы, сравнение себя с остальными.

Потом стали появляться книжки, где часто много концептуальных историй, но мало реальных решений.

Что делать? Использовать инструменты психотерапии, данные нам Вселенной, Богом, природой.

Главный инструмент называется ТЕЛО.

Кортизол, который образуется, например, при стрессе, надо сбрасывать. Естественно сбрасывать движением и криком. Дети ведут себя правильно: орут и бьются в конвульсиях, стучат по полу. А взрослым что делать? Нет, не сжимать кулаки до кровавых отпечатков. Не крошить зубы, судорожно сжимая челюсти. Тогда что?

Делать приседания, бить грушу, выходить в поле или на берег реки и дико орать. Плакать навзрыд и разрешать себе содрогаться в этих рыданиях.

Нет, не курить. Хотя механизм понятен. Во время курения мы практикуем ритмическое и замедленное дыхание. Есть визуальная метафора: с сигаретой

сгорает проблема, улетучивается с дымом. Но теперь мы знаем, что можно просто сделать дыхательную гимнастику.

Или принять ванну с солью. И выдыхать через сопротивление, погрузив лицо в воду. Потом эту соленую, пропитанную горечью жижу слить. И благодарить, что она забрала негативную энергию. Да хрен с ней, с энергией. Но на уровне метафоры растворение печали в воде – это очень хорошо.

Следующий уровень, с которым тоже отлично справляются дети – терапия творчеством. Нарисовать обидчика на туалетной бумаге и смыть его в унитаз. Яростно заштриховать листа четыре, скомкать и сжечь. Сочинить сказку, в которой можно вылить весь гнев. Поставить спектакль.

А можно сразу отнести все это к психологу или психотерапевту на обработку.

Сейчас столько доступных методик! И НЛП, и телесная терапия, и эриксоновский гипноз, и регрессии, и кинезиология, арт-терапия, танцетерапия. И специалисты есть. Просто надо отнести свою раненную душу на перевязку.

Это нормально. Это про жизнь. И про здоровье. И про любовь к себе.

И здесь кроется ответ на вопрос, а почему у нас так?

Почему самоуничтожение «правильнее» разумной заботы о себе? Потому что все мы дети Совка.

Такая была страна, такие нам давали установки. Нужно было, чтобы человек не любил себя. Ведь, чем меньше любишь себя, тем больше любишь Родину, отдаваясь служению без остатка.

А забота о себе это:

Не героически гордиться травмой.

Не обвинять травму.

Отнести свою травму к специалисту. Прямо сразу, не накапливая, не пытаясь замазать и быть хорошим для мира.

На самом деле критерий «хорошести» совсем в другом. Он в живом, эмоциональном, теплом человеке, который реагирует на ситуацию адекватно.

Вот в чем дело. Этому и надо учить детей, как мне кажется. Честности с собой, жизнью и миром. Умению обрабатывать травмы самостоятельно или с помощью специалиста.

Тогда мир покажется вам совершенно прекрасным и безопасным, а Вселенная изобильной и щедрой! Тогда ваша любовь станет взаимной.

Я предлагаю вам вернуть свое тело. Мудрое, чуткое, отзывчивое. Вернуть себе ключи от центра управления полетом. Прогнать «Олегов» и излечить раны. Именно в этой точке начинается жизнь, полная любви.

Давайте вместе найдем все незаметные двери, достанем из карманов завалявшиеся ключи и используем их по назначению – выйдем из кухни.

Инструкция к книге

В этой книге есть упражнения. Выполняйте их перед тем, как читать дальше. Худшее, что можно сделать – вместо реального опыта пытаться представить: «А как бы это задание у меня получилось?»

Упражнения, которые я предлагаю, помогут вам правильно «настроить датчики». Конечно, на групповом тренинге делать это гораздо проще. Моя работа организована так, что оставаться в привычных ролях и масках, которые мы чаще всего носим в социуме и, когда взаимодействуем в парах, не получается. Мы становимся такими, какие есть на самом деле.

Поработав с собой при помощи этой книги, вы откроетесь по-настоящему перед самим собой и перед другими.

Часть первая

Любовь к себе – что это?

Что же такое любовь к себе

Многие из вас уже давно на этом пути – поиска любви к себе. И некоторые наверняка уверены, что разобрались в сути вопроса. Ведь только ленивый не говорит сегодня, что «главное – любить себя». Но все в основном – стратеги. Тактикой никто не владеет.

Если я спрошу, любите ли вы себя в принципе, вероятно, ответ будет: «Ну, да», «Нет» или «Наверное». Как вы понимаете, что любите себя?

Сыграем в игру?

Представьте шкалу от одного до десяти. Отметьте на ней, насколько вы себя любите. Если на все «10» – круто! Что вы тогда здесь делаете? Зачем читаете эту книгу? Если на два из десяти – тоже неплохо, но оставшиеся восемь кто-то же должен обеспечивать…

люби себя твердит мне мама

твердит психолог муж твердит

я им в ответ валить не надо

свою работу на меня

Если я люблю себя на два из десяти, значит, восемь буду требовать от других. Именно требовать. «Люби меня! Люби меня так и эдак. Нет, ты плохо меня любишь! Сделай для меня то, сделай это. Докажи свою любовь, купи мне вон ту штуку!» Начинаются разнообразные манипуляции, как в рекламе: «Любишь –

докажи!» Такой «проститутский» способ.

К сожалению, многие люди реально измеряют любовь в деньгах. Но ведь эта история про любовь внешнюю, которой человек пытается заткнуть внутренние пробоины. Душе она не помогает.

То, что мы ищем в окружающих, часто оказывается необходимостью внутренней любви. И мы, не понимая этого, упираемся в собственный временно закрытый любовный портал. К нему несут тонны подарков, внимания, чувств, стихов, поступков, денег, чего угодно, но все нам не то и все не так. Проблема совсем не в людях. А в нас самих. Поэтому мы с вами будем всю книгу разбираться, что же такое, эта любовь к себе, и как ее найти.

Как понять, люблю я себя или нет? Достаточно ли сильно? А сколько раз в день надо себя любить, и есть ли особые правила? Может, на голодный желудок перед завтраком и обедом? А руки предварительно мыть надо? Предлагаю взглянуть на этот вопрос через призму НЛП.

В этой области психологии все технологично и четко. Нет размытых границ и неразобранных вопросов. И, что особенно притягательно, – она изучает здоровье. Не болезни, а именно здоровье! А еще успех, и как вообще получается «хорошо». Как живут счастливые люди. Как вы ведете себя, когда счастливы, и как это понимаете.

Изучая эти процессы, я пришла к выводу, что внутренняя любовь – это когда ты выбираешь себя, и все хорошо на всех уровнях. Ты понимаешь себя, знаешь, осознаешь свои масштабы. У тебя отлажена четкая обратная связь и грамотно выстроены отношения с самим собой.

Разрешить себе все и набрать 130 килограммов – сомнительная любовь. Если такой человек спросит свое тело, нормально ли ему жить в таком весе, оно не сможет ответить. Оно не знает, как это выяснить. Потому и толстеет.

А бывает, что у человека отношения с собой, вроде, замечательные, а вот окружающие не дотягивают. Никак не выходит влиться в общество и наладить личную жизнь. Как в стишке-пирожке:

олег с оксаной жили вместе

сто долгих и прекрасных лет

в уютном домике у моря

что у оксаны в голове

У одной моей подруги был случай: познакомилась она с мужчиной. Все вроде хорошо. Она для себя уже будущее распланировала. И вдруг, почти как в кино, он приезжает и говорит: «Собирайся, я решил сделать тебе сюрприз! Мы на выходные летим в Турцию. Я снял номер в пятизвездочном отеле».

У нее случилась такая истерика… Она звонила мне и кричала в трубку: «Что происходит?! Это что, вообще, такое?! Как он смеет? Ничего со мной не согласовал, не предупредил! А у меня эпиляция не сделана, корни не покрашены, купальника приличного нет!»

В итоге она, конечно, поехала, но весь отдых была зажата, не могла расслабиться ни на секунду и постоянно возмущалась. Ведь снаружи все должно быть идеально.

в аду для перфекциониста

ни серы нету ни огня

а лишь слегка несимметрично

стоят щербатые котлы

Хороший был мужик, но, видимо, проявил слишком много инициативы.

В итоге они расстались.

Есть фраза, к которой мы еще не раз вернемся: я могу любить и тебя, и себя одновременно.

То есть любовь к себе – это когда я могу выстроить и обозначить свои границы, понять, что нужно мне и что необходимо другому. Определить, что я могу дать, а чего не могу. Не пытаться играть роль или заявлять о своих потребностях.

Так я понимаю любовь к себе.

И немаловажная ее часть – умение выстраивать отношения со Вселенной. Более подробно об этом вы уже могли читать в моей книге «Теория невероятности». Когда отношения со Вселенной налажены, ты чувствуешь себя и понимаешь свое предназначение. Понимаешь, что ты – не случайный игрок, и квест для тебя пишут лучшие сценаристы мира. Осознав это, начинаешь любить себя больше и в собственных глазах становишься значимым элементом всей системы.

В какие моменты мы вообще задумываемся о любви к себе?

Например, часто ли мы вспоминаем о здоровье? Обычно оно попадает в фокус внимания, когда мы его теряем.

Если человек загадывает желание о здоровье, оно не работает. Вселенной нужен четкий и ясный посыл, а как его сформировать, если человек не знает, когда он здоров? Он здоров полностью или наполовину? На сколько процентов нужно увеличить здоровье? На 35 или 39? А может, 28 будет достаточно? Тут работают косвенные признаки.

Здоровый человек может позволить себе не обращать внимания на свое тело. Мы чувствуем его, когда оно болит, а если ничего не болит, значит, все Ок.

Так и с любовью к себе: часто люди начинают понимать, что не любят себя, когда попадают в полную жопу. Им и всем остальным, и вам, дорогие читатели, я хочу дать четкую систему «что делать».

Во-первых, проверить любите ли вы себя. Во-вторых, понять, как это исправить, если до сих пор любви не было. В-третьих, научиться поддерживать это чувство всю жизнь.

Проверкой любви не должен служить болевой критерий. Профилактические меры в нашей постсоветской культуре для этого не разработаны.

Но есть и хорошая новость. Для поддержания любви к себе нам не придется предпринимать особых мер, ведь в человека, как в гениальное творение то ли Господа Бога, то ли Вселенной, то ли эволюции, эта встроенная система

самоподдержки заложена изначально. Просто, когда нас воспитывали, она была заблокирована. Это считалось правильным в нашем социуме.

Представьте некий центр управления полетом, который мониторит информацию и все время принимает показания. Понятно, что его задача – выбирать главное.

Собственно, так и работает сознание. Если оно будет собирать все данные, большая часть которых в этот момент не нужна, случится перегрузка.

Например, в каком случае нам важен уровень влажности? В обычной жизни вы ведь не смотрите постоянно на показания гигрометра. Но если вы работник музея, который следит, чтобы картины не отсырели, то будете контролировать влажность. Состояние снега не волнует нас во всех случаях, кроме тех, когда мы катаемся на лыжах или сноуборде.

У меня есть любимый эксперимент. Те, кто читал книгу «Теория невероятности» или был на моих тренингах, хорошо его знают. Но от этого он не становится менее эффективным. Работает на 100 %. И всегда выстраивает восприятие того, как работает фокус внимания.

Оглянитесь вокруг и запомните все желтые предметы, которые вас окружают.

Закройте глаза.

Теперь попробуйте вспомнить все красные предметы вокруг вас.

Так все и работает: если я сейчас это не вижу, значит, для меня оно не существует. Отсутствует то, чего нет в фокусе моего внимания.

Читали пелевинского «Смотрителя»? Там мира за углом не существовало, пока герой его не создал. Так и в моем эксперименте: функция сознательного внимания ограничена желтым цветом, но ведь предметы других цветов тоже существуют.

Мы работаем в условиях программ, которые отмечают важные детали вокруг нас. И в этих программах буквально оторваны провода от мониторов, которые показывают очень много, как нам кажется, неважной информации. Хотя на

самом деле она может быть невероятно важной, но не для разума, а для тела. Потому что эта информация зашита именно в нем и связана с телесной реакцией на ситуацию. Но люди, воспитанные в советской культуре, не придают этому значения. Тело вообще не представляет для них объект любви и заботы. Понятно, что надо делать его красивым – накачанная задница, одетая в модное платье, узкая талия и ровные плечи с сильной спиной. Но это не имеет никакого отношения к тому, для чего тело нужно на самом деле.

Теософы говорят, что тело – это храм души. Я скажу, что тело – это удивительный биокомпьютер, который мгновенно обрабатывает и выдает огромное количество информации.

Человек непрерывно говорит миру о себе. Во-первых, об уровне отношений с самим собой. Во-вторых, об уровне понимания других людей и выстраивании взаимоотношений с ними. И если научиться эту информацию считывать, можно легко понимать людей. В-третьих, тело – это инструмент общения со Вселенной через интуицию. Но опять же, некоторые придают этому значение, а другие – нет.

Поэтому к любви к себе мы пойдем так: будем насыщать каждый из этих уровней инструментами. То есть подключать по очереди провода к мониторам, на которые и так уже приходит информация. Я не расскажу и не придумаю ничего нового. Я просто систематизирую то, что есть у нас с вами от природы, и даю собственную интерпретацию.

Я ни в коем случае не претендую на сверхистину. Мои рассуждения основаны исключительно на опыте, который я вынесла из тренинга «Зеркало» за двадцать лет. Через меня прошло более двух тысяч человек. И я наблюдаю за тем, как меняется их жизнь после того, как они ставят себя во главу центра управления полетами. Когда все провода на месте, он включает адекватность.

Нам нужно понять, что в нашем мире она – адекватность – есть, и мы можем к ней приблизиться.

Любит, не любит…

Один из признаков адекватности – проявление себя в условиях неопределенности. И она же лучший реактив, лакмусовая бумажка стратегий и тактик, свойств личности, страхов и реакций. «Прикладываешь» неопределенность к себе или себя к ней – и все проявляется.

Чтобы нащупать (в буквальном смысле) ответ на эту задачу, вообразите, что вам предстоит выйти на улицу с завязанными глазами. А за спиной незримо парит ангел-хранитель. Обязательно! Он точно есть. Всегда. Просто вы об этом забыли.

Впрочем, нет, нам не помогут теоретические выкладки и фантазии. Сознание человека устроено так, что в нем господствует визуальная система, аудиальная и кинестетическая. Визуальная и аудиальная система включают в себя конструирование. То есть мы запросто можем вообразить то, чего никогда не видели. Летающего слона? Легко! Мы способны без особых усилий представить то, чего никогда не слышали. «Баю-баюшки-баю» в исполнении саксофона. Немного сосредоточенности, и мелодия зазвучит в голове. Но конструирования нет в сознании кинестетическом.

Вы не можете представить себе, что будете ощущать в той или иной ситуации. Никак. Мозг не способен представить «как будет», если никогда этого не чувствовал.

Так что давайте сделаем это! Приглашаю вас выполнить первое упражнение, а уже после него продолжить чтение книги. Пусть это будет первым практическим шагом на пути к внутренней любви!

Упражнение «Неопределенность»

Пожалуйста, возвращайтесь к чтению только после того, как выполните это упражнение.

Плотно завяжите глаза и попросите близкого человека, друга или родственника прожить с вами этот опыт. Или пригласите в игру детей, они с удовольствием включаются в такие эксперименты. Пусть ваш партнер исполнит роль ангела. Основная его задача – чтобы вы остались в целости и сохранности, без увечий.

Заранее попросите «ангела» пройти по дому или территории вашей дачи и слегка изменить знакомое вам пространство, внести в него поправки, которые сделают для вас место неопределенным, непонятным, незнакомым. Пусть партнер приведет вас в некую точку, немного покрутит, покачает. Чтобы неопределенность стала еще более неопределенной. А затем приступает непосредственно к роли ангела-хранителя.

Вариант еще более увлекательный – если есть возможность, сходите вместе в парк. Туда, где можно неспешно, никому не мешая, проводить эту игру.

Суть в том, чтобы погрузить себя в новый мир, иную, незнакомую реальность, где вас ждет приключение, эдакий квест.

Во время упражнения оба игрока должны молчать. Идеально, если есть возможность включить музыку. Обращайте внимание на свои ощущения, эмоции, мысли, реакции.

После того как вернетесь в объективную реальность, поменяйтесь с «ангелом» ролями.

в условиях нехватки данных

наш мозг придумывает сам

врагов картину мира бога

и мнения других людей

Как правило в неопределенности человек либо ориентируется на «здесь и сейчас», либо подставляет предыдущую версию маршрута навигатора (уже отработанного шаблона действий) и пытается натянуть ее на момент. В предложенных мною условиях игры происходят удивительные инсайты не только у того, кто завязал глаза, но и у ангела-хранителя.

* * *

У меня есть обратная связь на это упражнение от участников тренинга «Зеркало». Один рассказывает, что ему было очень весело, он взаимодействовал

с миром, другими людьми, общался с ними, обнимался и танцевал. Другой говорит, что дико боялся, это был ужас, человек все время опасался на что-нибудь наткнуться. Есть и те, кому в основном было скучно. Но случается, что на мгновение из таких участников выбирается свет, живость, то, что было скрыто ото всех. И мы ловим это миллисекундное проявление, подчеркиваем его.

Что вы испытали после того, как оказались в темноте и «ангел» убрал от вас руки? Вас охватил азарт «ура, приключение!» или панический ужас?

Постарайтесь провести аналогию между тем, что происходило с вами в искусственно созданной (заметьте, в игре) неопределенности и тем, какие стратегии вы используете по жизни. Насколько легко вы вступали в контакт с людьми, которых встречали на пути, как реагировали на препятствия, что чувствовали, когда не могли понять, что именно нащупала ваша рука? В какой момент вам было любопытно, а в какой – страшно? И что вы все это время думали о своем ангеле-хранителе?

Конечно, это не про вас, но человек, которого охватил страх, и по жизни идет вот так, затаив дыхание, не совершая резких движений, постоянно просчитывая, что может случиться. Он не помнит о хранителях и не верит во Вселенную.

Одна из участниц «Зеркала», прекрасная Констанция, рассказывала, что с завязанными глазами вся напряглась, ей захотелось сжаться в комок, спрятаться, стало казаться, что вот-вот ее ударят. Ощущение было настолько сильным и неожиданным, что она осознала его сразу. С недоумением остановилась и расправила плечи: «Что за ерунда? Почему я боюсь? Меня никто никогда в жизни не бил».

Это типичная история о том, откуда берутся страхи. Собственно, человек живет в своей комфортной и понятной кухне, думая, что у него все отлично. И ему никуда не надо «вдруг там что-то случится». Он не расширяет горизонты снаружи, не наполняет себя изнутри, развивая сильные стороны и таланты. В его голове постоянно ведется внутренний диалог, который заполняет собой всю его жизнь. Если это про вас – именно с этим мы будем дальше бороться.

С другой стороны, когда вы были «ангелом», как ощущали себя? Насколько легко давали свободу и пространство своему подопечному? Что вы чувствовали и как вели себя, когда он приближался к опасности или находил нечто ему

непонятное?

Нам кажется, что мы действуем по собственному выбору. Но это лишь вариант того, что нам разрешают. Ведь далеко не все способны выдержать свободу другого человека. И многие формировались под воздействием тех, кто хотел «спасти и уберечь».

Хорошо, что у нас в этом вопросе все в порядке, и я готова дать вам свободу. Я верю в вас! У вас все получится! Мы будем исследовать ситуацию вместе.

Еще отличный повод для размышлений – как вы ведете себя в незнакомом городе? Бросаетесь покупать путеводитель? Читаете отзывы на TripAdvisor? Идете, куда глаза глядят, или сидите в отеле и зависаете в телефоне и не важно, в каком вы городе? Бывает, что женщина прочитав отзыв о том, какие в Турции потные и противные приставучие мужики, не выходит в Стамбуле на улицу, боясь, что ее изнасилуют. Это вообще популярная история и конкретно Стамбул – красивое тому подтверждение, ведь он сильно отличается от подобных представлений. Это прекрасный, дружелюбный европейский город.

В каждом из нас есть некий «режиссер», «монтажер» или «выпускающий редактор», который думает, какую информацию из общего потока показать в СМИ. Например, он монтирует сюжет «все плохо». И подбирает только те факты, которые вписываются в эту концепцию. Начинаешь копать: ведь там же было и позитивное? Но он будет активно отстаивать свою идею. «У нас концепция «все плохо», и не надо мне тут никакой самодеятельности!» Это очень смешно, потому что, как только выводишь человека за пределы этой концепции, туда, где он жив, в нем вдруг пробуждается улыбка, настроение, свет.

Это позволяет увидеть, что это за «выпускающий редактор» у человека внутри. Вся фишка в том, что у него на реальность натянут толстенный «презерватив», который совершенно ничего не пропускает.

на новый год олег оделся

в костюм унылого говна

а утром молнию заело

заело раз и навсегда

Мы будем изучать любовь к себе в попытках достучаться сквозь слой «редакторов» и «презервативов», освобождаясь от искаженного восприятия реальности сквозь призму концепции и шаблонного мышления.

«В тридцать лет нужно срочно выйти замуж». «Как, тебе сорок, а ты еще не купил квартиру?» «В смысле, ты не поступил в институт?» «Наверное, ты неудачник, раз у тебя до сих пор нет девушки». «В тридцать пять не родила? Ну все, твой поезд ушел». И вся эта общественная история.

Такие шаблоны давят на человека, и вроде бы ему это не надо, но он невольно начинает оценивать себя и думать в направлении социальных стандартов. Возникает вопрос: а кто решил, что эти стандарты должны управлять вашей жизнью?

– Мне было так хорошо, – говорит наш подопечный. – Я вообще от всего отключился, и мне это нравилось, но почему-то ангел-хранитель меня все время уводил от цели. Я очень хотел выйти за дверь зала, но каждый раз, когда брался за ручку, ангел-хранитель меня уводил. Почему? Что, нельзя было?

– Нет. С нашей стороны не было ограничений, – говорим мы участникам тренинга в таких случаях.

– Как, ну, нельзя же, – округляет глаза ангел-хранитель.

– Кто сказал, что нельзя?

– Вы сказали.

– Нет, мы такого не говорили.

– Да? Ну, тогда просто нельзя.

– Но почему?

– Потому что как бы вот. Просто нельзя, и все.

– А мне ангел-хранитель не давал ничего сделать, все время меня одергивал, водил за ручку, сволочь такая, – говорит другой участник.

– Почему так? – спрашиваем у второго «ангела».

– Я хотел, как лучше. Мне было важно, чтобы он вернулся целым.

Я хотел научить его жить в этой видоизмененной реальности, чтобы он понял, как в ней действовать. Только он же тогда в угол упрется или лбом на стену налетит.

– Я, кстати, пытался найти стену, но так и не нашел, – снова возмущается подопечный, потому что ангел-хранитель его берег и не давал ему встретиться с преградой. – Я чуть с ума не сошел! Не мог понять, что вообще происходит? Мне казалось, я в бесконечном пространстве, где стен вообще нет.

– Я его берег, потому что он неразумный, – оправдывается «ангел».

– Слушай, а как ты думаешь, сколько ему лет в момент, когда ты его так защищаешь от встречи со стеной? – спрашиваем мы у него.

– Ну, года три, – смеется «ангел».

– А на самом деле?

– Лет сорок пять…

– И? Почему ты думаешь, что, как только человеку закрыли глаза, он помолодел на несколько десятков и утратил разум?

Я очень люблю эту цитату из Ошо: «В Японии существует определенный вид искусства. Я не могу назвать это искусством потому, что это чистое убийство, но там они называют его видом искусства. Оно называется Бонсай. В Японии есть деревья, которым по четыреста, пятьсот лет, но их высота не превышает пятнадцати сантиметров. Они называют это великим искусством. Они сажают деревья в горшки без дна и все время подсекают их корни. И дерево продолжает стареть, но оно совсем не растет. Оно становится очень старым, но остается

пигмеем.

Дерево, которое могло шептаться с облаками, общаться со звездами; танцевать на ветру, под солнцем остается на высоте только пятнадцати сантиметров.

Вы можете видеть его старость, она бросается в глаза. Вы видите эти старые ветви, вы повсюду видите эту древность. Но дерево просто покалечено, так как ему подрезали корни. Ему не позволили осуществить свой потенциал.

Бонсай регулярно применяется на всех детях по всему миру. Для того чтобы ребенок не смог достичь высочайшего пика пробуждения, чистоты интеллекта, чистоты сознания, и все потому, что мы подрезаем его корни.

Существует много тонких способов для этого. И один из них следующий: прежде, чем ребенок начнет задавать вопросы, мы начинаем давать ему ответы. Даже перед тем, как он задаст вопрос, мы пичкаем его ответами – и ответами заимствованными, и все они уродливы. Заимствованное значит уродливое; как бы красивы ни были слова, если они заимствованы, то они уродливы, если они заимствованы, то они не являются истиной. Истину нужно открыть самостоятельно, она не может быть вам дана кем-то другим: она непередаваема. Но родители, священники насильно принуждают детей к верованиям. И тогда они становятся индуистами, мусульманами, христианами, евреями, но упускают возможность стать человеком».

Прямо сейчас изобразите слепого, который просит подать ему ножницы.

Только честно! Давайте, изобразите!

Очень часто люди закрывают глаза и начинают показывать ножницы руками. Но я же прошу вас изобразить не немого, а слепого! Он может нормально сказать: «Дайте мне, пожалуйста, ножницы».

Но в нашей культуре есть понятие «выученная беспомощность». Это к вопросу о тех, кто хочет «спасти и уберечь».

Где же истина? Ведь эти ангелы-

хранители, очевидно, хотят только добра и никому не желают причинить вред. Но в своем стремлении быть хорошими они мучают и лишают подопечных свободы воли. А у подопечных своя история: они тоже хотят быть хорошими, поэтому не бунтуют против «ангелов».

Делаем простой вывод: именно из-за того, что человек старается быть хорошим в реальных условиях неопределенности, а именно – в социуме, ему гораздо проще принять навязанные нормы, а не отстаивать свои. Тем более, у него часто нет четкого понимания, что такое это «свое».

Тут снова стоит вспомнить адекватность (наше любимое слово!). Адекватность – это когда я при столкновении с ситуацией реагирую на нее так, чтобы получить наилучший результат. Неадекватность – это когда я встречаюсь с ситуацией и реагирую на нее как угодно, только не результативно…

В неадекватности и проявляется нелюбовь к себе. Я выбираю быть хорошим и удобным для других, но не таким, каким мне комфортно быть.

Многие скажут: «Это же эгоизм – жить так, чтобы самому было комфортно!» С чего это вдруг? Вы так жить никогда не пробовали.

Тут как в фильме «О чем говорят мужчины-3»:

– Почему я всегда делаю не то, что хочу, а то, что правильно?!

– Так можно дойти до бог знает чего!

– А можно я уже дойду до этого бог знает чего? Ведь никто из нашей семьи там не был, а вдруг там хорошо?

Ангелы-хранители хотят уберечь подопечных от негативного опыта, чтобы те не набили себе шишек. Но задача адекватности в том, чтобы научить человека жить в этом мире самостоятельно. Ведь если он не может найти стену, в его картине мира стен нет. И если потом он обнаружит стену, ему может быть очень больно.

Мои дорогие «ангелы», я понимаю, что вам хочется быть нужными, и вы готовы проводить все время с самым дорогим человеком, развлекать его, вкладывать вкусняшки ему в рот, уводить от стен. Но тогда вы живете только его жизнью. Вы становитесь похожи на родителей, которые пытаются самоутвердиться за счет детей, причем, независимо от их возраста. Ладно еще, когда за счет маленьких, а то бывает, что и пятидесятилетних… Запросто.

уже домой я еду мама

мне надо что-нибудь купить

купи себе квартиру сволочь

живи отдельно от меня

Это как раз здоровый вариант, а вот пример нездорового:

Моему сыну Вове было полтора года. Возраст, когда дети начинают активно изучать мир. К нам в гости пришли друзья.

Мы ужинаем на кухне, сидя на угловом диване. А Вовчику весело, что в доме много людей, он постоянно крутится вокруг нас и лазает по спинке дивана туда-обратно за спиной у Сергея. И Сергей каждый раз, когда Вова преодолевает угол спинки дивана, подставляет ему руку в качестве мостика.

– Сережа, ты зря это делаешь.

– Почему? Я же ему помогаю.

– Нет, ты ему не помогаешь, ты его обманываешь. Ты в его картину мира вкладываешь элемент, которого нет. Он учится преодолевать вершины дивана и считает, что тут, где ты ставишь руку, есть мост. Но ты сейчас этой рукой начнешь есть или возьмешь бокал, и мост исчезнет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/muzhickaya_tat-yana/roman-s-samim-soboy-kak-uravnovesit-vnutrennie-yan-i-in-i-ne-otvlekat-sya-na-vsyakuyu-hren

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