

Все  
будет **ХОРОШО!**

Е. В. Емельянова

---

# СКАЖИ ДЕПРЕССИИ «ПРОЩАЙ!»

или КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ



Санкт-Петербург  
2008

**Емельянова Е. В.**

**Е60** Скажи депрессии «Прощай!», или Как избавиться от проблем. — СПб.: Речь, 2008. — 320 с.

ISBN 5-9268-0718-2

Нерешенные проблемы, сложные взаимоотношения с близкими, стрессы в личной жизни и на работе — все это нередко печалит нас, выбивает из колеи, лишает жизненных сил... и иногда приводит к возникновению депрессии.

В данной книге описывается очень мягкий, постепенный, «щадающий» путь выхода из этого тяжелого состояния, который неоднократно применялся автором и приводил к стойкому успеху. Описания и упражнения подобраны таким образом, что их можно выполнять индивидуально, самостоятельно или в совместной работе с психологом. В качестве иллюстраций к теоретическим блокам приводятся примеры из психологической практики. Поэтому пользоваться книгой могут все, кого интересует данная тема.

**ББК 88.4**

ISBN 5-9268-0718-2

© Е. В. Емельянова, 2008

© Издательство «Речь», 2008

© П. В. Борозенец, обложка, 2008

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Маленькое вступление.....	7
---------------------------	---

## **Часть 1. ЗАКОЛОДОВАННАЯ СТРАНА, ИЛИ ОМУТ, ГДЕ ЖИВЕТ ДЕПРЕССИЯ**

### *Глава 1.*

Вступительная, или Придет ли к нам волшебник.....	10
---	----

### *Глава 2.*

Круг знакомств, или Жители Заколдованной страны .....	18
Внутренняя семья.....	29
Образы Я.....	33
Мученик .....	36
Узник Долга.....	43
Самоуничижение.....	54
Баловень Судьбы .....	61

### *Глава 3.*

Мрачные замки депрессии, или Бастионы страданий.....	69
Замок № 1. Дефицит любви.....	69
Замок № 2. Триада враждебности.....	75
Замок № 3. Неудовлетворенные потребности.....	76
Замок № 4. Отсутствие смысла жизни .....	83
Замок № 5. Депрессивное мышление.....	88
Замок № 6. Беспомощность и Бессилие.....	98
Замок № 7. Склеп подавленных эмоций и чувств.....	102
Водопад эмоций .....	106
Замок № 8. Неуспешное общение .....	107

<i>Глава 4.</i>	
Пентаграмма терапии, или Что мы теперь мы будем делать? .....	113

## **Часть 2. ЛИЧНЫЙ ВЫБОР, ИЛИ ВСЕ НА СВЕТЕ ИМЕЕТ СМЫСЛ**

<i>Глава 1.</i>	
Выгодная сделка, или Почему мы так долго терпим Дракона внутри себя .....	136
<i>Глава 2.</i>	
Алые паруса, или Секрет китайской монады .....	144
<i>Глава 3.</i>	
Несовершенное совершенство, или Равноправие противоположностей .....	148
<i>Глава 4.</i>	
Пустынная душа, или Как мы делаем зомби из самих себя .....	154
<i>Глава 5.</i>	
Великие тайны Дракона, или Что можно вынуть из волшебного цилиндра прямо сейчас .....	164
<i>Глава 6.</i>	
Вездесущность выбора, или Почему мы несем ответственность, даже когда ничего не решаем .....	178
<i>Глава 7.</i>	
Внутренний конфликт, или Как общаться со своими субличностью .....	191
Внутренний Критик .....	200
Саботажник .....	204
Жертва .....	207
<i>Глава 8.</i>	
Фокусированная визуализация, или Как вступить в контакт со своими эмоциями .....	224

*Глава 9.*

Ризьедающая вина, или Как вырвать ядовитое жало Дракона.....	239
--	-----

*Глава 10.*

Гнев для радости, или Как обезоружить Дракона, подружившись с гневом .....	248
--	-----

**Часть 3.  
ШКОЛА ВОЛШЕБСТВА,  
ИЛИ КАК НАПИСАТЬ ПРОГРАММУ УСПЕХА**

*Глава 1.*

Магия слова, или Как в биокомпьютер вложить верную программу.....	258
---	-----

*Глава 2.*

Дорога из желтого кирпича, или Как проложить волшебный маршрут .....	277
--	-----

*Глава 3.*

Волшебная магия образа, или Как написать полотно желаний.....	293
---	-----

*Глава 4.*

Дракон начинает сопротивляться, или Как преодолеть свою неподвижность.....	308
--	-----

# МАЛЕНЬКОЕ ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга, по сути, является логическим продолжением сразу двух предыдущих книг Е. В. Емельяновой — для психологов «Кризис в созависимых отношениях» и для широкого круга читателей «Треугольники страданий», а также возможным приложением к реабилитационной программе «Достоинство Любви».

И при изменении созависимых отношений (а это очень глубокая перестройка в жизни человека), и при переживании выхода из любовного треугольника период депрессии неизбежен. Есть много других причин, по которым люди погружаются в состояние депрессии. Сначала она носит естественный характер как этап какого-либо переживания — горя, утраты, навязанных жизненных изменений и т. п. К сожалению, нередко случаи, когда из естественного этапа депрессия перерастает в хроническое состояние, из которого с каждым днем все труднее выходить. Помощь близких зачастую не только не помогает, но и усугубляет погружение в «вязкий омут». Популярные книжки советуют «преодолевать» и «бороться», и это приводит в ужас человека в депрессии, потому что именно на борьбу и преодоление он совершенно не имеет ни сил, ни желания. Он просто не верит, что из этого может что-то получиться. И именно в это время — увы!!! — многие люди отступают, теряют себя, свои ценности и стремления, свои достижения, утрачивают интерес к тому, что недавно было важным, первостепенным. Активная жизнь, наполненная эмоциями и планами, сменяется на болезненную опустошенную неподвижность. Душа как будто попадает в тиски психологического агрессора. А так хочется, чтобы она наконец стала свободна!

В этой книге описывается очень мягкий, постепенный, «щадящий» путь выхода из тяжелого состояния, который неоднократно(!) применялся автором и приводил к стойкому(!) успеху. Описания и упражнения подобраны таким образом, что их можно выполнять индивидуально, самостоятельно или в совместной работе с психологом. В качестве иллюстраций к теоретическим

блокам приводятся примеры из психологической практики. Поэтому пользоваться книгой могут все, кого интересует эта тема.

*В качестве приложения к программе «Достоинство любви»* книга может быть рекомендована для самостоятельного прочтения, обдумывания и даже выполнения упражнений (хотя упражнения могут выполняться и совместно с психологом). В любом случае обсуждение впечатлений и результатов обдумывания поставленных в книге вопросов помогает личностному росту и продвижению вперед в процессе реабилитации и постреабилитационном периоде.

*В качестве логического продолжения книг «Треугольники страдания» и «Кризис в созависимых отношениях»* книга может быть использована психологами для выстраивания продолжения работы с людьми, переживающими «треугольный» кризис или кризис выхода из созависимых отношений, а также в качестве методического материала для подбора помогающих методик. А «широкому кругу читателей» — для продолжения самостоятельной работы по психологическому восстановлению после выхода из указанных ситуаций.

Желаю вам успешного рабочего процесса  
и получения желаемых результатов!

**Часть 1.**

**ЗАКОЛОДОВАННАЯ  
СТРАНА,  
или ОМУТ,  
ГДЕ ЖИВЕТ  
ДЕПРЕССИЯ**



# Глава 1.

## ВСТУПИТЕЛЬНАЯ, или ПРИДЕТ ЛИ К НАМ ВОЛШЕБНИК

Депрессия. Последнее время это слово частенько срывается с уст людей самого разного уровня достатка, образования и семейного положения. Оно настолько плотно вошло в наш обиход, что даже как-то неудобно объяснять его значение.

Но я все-таки сделаю это. Во-первых, так привычной: сначала определение, потом все остальное. Во-вторых, если у кого-то это понятие спуталось с каким-нибудь другим (например, с печалью или грустью), то сразу все станет на место.

Итак, депрессия — это состояние человека, при котором он испытывает подавленность, тоску, отсутствие удовлетворения (даже если он знает, что у него все хорошо, а уж тем более если все плохо). Почти всегда подавленность сопровождается апатией, то есть полным отсутствием каких-то желаний, стремлений, в том числе и сексуальных. При всем том, самым парадоксальным образом, переживающие депрессию люди говорят, что у них вообще отсутствуют все чувства. «Глухая пустота», «пустыня в душе», «мои чувства умерли» — так описывают они свое состояние. На самом деле речь идет о полном отсутствии положительных эмоций — наслаждения, радости, удовольствия, настоящих желаний, стремления к чему-либо. Отрицательные чувства тоже переживаются притупленно. «Как будто я живу, обернутая в вату: хорошее до меня не доходит, а плохое давит тяжело, почти до смерти, но тоже через вату», — рассказывала мне одна женщина.

Мысли депрессивного человека мрачны и пессимистичны. В будущем он усматривает только всевозможные ухудшения, а любые изменения, по его мнению, могут привести только к еще более тяжелым последствиям. Мир вокруг кажется ему наполненным враждебностью или холодным равнодушием.

Он пассивен, и даже мысль об активных действиях ему неприятна. Он чувствует беспомощность перед жизненными трудностями. Мысли об ответственности за тяжелые события в его жизни сочетаются с убежденностью в том, что он не в состоянии на них повлиять. Он считает себя виноватым перед близкими за свою беспомощность, но думает, что все усилия тщетны. Одновременно он бывает смертельно обижен, если близкие не хотят считаться с его состоянием и раздражаются, не верят в искренность его переживаний, принуждают к активности или, наоборот, перестали обращать на него внимание.

Суэта других людей утомляет депрессивного человека, обида и чувство вины заставляют его внутренне закрываться, отдаляясь от близких.

Время депрессивного человека течет мучительно долго. Сам он несколько заторможен, у него сдавленное дыхание, он быстро утомляется, может появиться ощущение недостатка воздуха. Постепенно возникают проблемы с памятью, он становится рассеянным, ему трудно удерживать внимание. Эти явления, вполне естественные для депрессии, пугают человека. У него возникает страх, что он сходит с ума, что его болезнь неизлечима. А это, в свою очередь, вызывает еще большую подавленность. Ну и вдобавок ко всем перечисленным «прелестям» депрессия почти всегда сопровождается бессонницей. Кто-то не может уснуть до утра, а потом еле ноги таскает. Кто-то засыпает сразу, будто проваливается, но вдруг просыпается среди ночи и не может сомкнуть глаз до рассвета.

Все перечисленные симптомы, сами по себе тяжелые, усугубляют душевное состояние человека до такой степени, что иногда страдания кажутся ему невыносимыми, и он начинает мечтать о смерти. В особо тяжелых и длительных случаях депрессии возможны даже попытки самоубийства.

Так выглядит депрессия, возникающая у психически здоровых людей по самым разным причинам. Кроме того, существует еще и патологическая депрессия. Ею должны заниматься психиатры с помощью лекарственных препаратов. Она является следствием различных психических нарушений, нарушений химического или гормонального баланса или последствием травмы мозга.

Но в любом случае депрессия — это не «само по себе» страдание, а лишь сигнал о том, что в вашей душевной жизни произошел

какой-то сбой, что-то нарушило гармонию. Так же, как, например, головная боль лишь сигнализирует, что необходимо принять меры. Если у вас пониженное давление, вы пьете одно лекарство, если повышенное — другое, если спазм сосудов — третье. Можно, конечно, снять головную боль простым анальгином. Но, как только действие таблеток прекратится, вы снова почувствуете неприятные ощущения. Так же и с душевными страданиями: необходимо не просто «убрать симптомы», но и разобраться, что их вызвало. А разобравшись, эту причину необходимо устранить. В своей практике я называю этот процесс «поиском корешков». Действительно, когда мы с клиентами избавляемся от поверхностных признаков депрессии, это напоминает стрижку побегов сорной травы. Сколько ни стриги, через пару недель вырастет снова. Только тщательная прополка вместе с корнями позволяет надеяться на стойкий результат. Вот так и с депрессией. Это тоже психологический сорняк.

Но более точным мне кажется представление о депрессии как о психологическом паразите, который поселился в вашей душе. Я его вижу в образе мифического дракона с хвостом от ящерицы. Можно уцепиться за этот хвост, тянуть его изо всех сил. Тогда он оторвется, но сам Дракон останется. Поэтому я предпочитаю не таскать паразита за хвост, а познакомиться с ним поближе, изучить повнимательнее, найти сильные и слабые стороны, понять, чем он питается, что придает ему силы, а от чего он убегает. Вот тогда можно действовать. Нужно создать условия, совершенно невыносимые для депрессивного Дракона, — тогда он и исчезнет.

Возникает депрессия по самым разным причинам. Это может быть реакцией на какое-то событие или тяжелую утрату (смерь близкого человека, развод, вынужденное изменение места жительства и окружающих людей, потеря работы и т. п.), может быть результатом длительного физического переутомления или душевного перенапряжения. Вызывают депрессию и потеря смысла жизни, и кризисы, связанные с крушением привычных представлений о жизни, о близких и о самом себе. В общем, причин много. Но все они имеют корни в нашей душе. Даже если толчком является внешнее событие, оно всего лишь семя, попавшее в питательную среду, которая уже была подготовлена для развития тяжелого состояния.

Однако в большинстве случаев сами депрессирующие люди видят причину в экономической нестабильности, неуверенности в завтрашнем дне, в том, что вокруг «все злые», в «плохом» муже (жене), в «несправедливом» начальнике, в «невозможных» родственниках супруга или в «отбившихся от рук» детях.

Да, жизнь действительно трудна. Да, мы действительно переживаем личностные кризисы и болезненные потери. Да, на нас наваливаются неприятности, и нам катастрофически не хватает денег. И все-таки, даже при всех этих проблемах, мы можем быть счастливыми или, по крайней мере, находить удовлетворение в жизни, даже при тяжелых потерях мы можем надеяться на лучшее будущее.

Я вам больше скажу: в огромном большинстве случаев мы можем быть настолько же счастливы, насколько сейчас унижены, душевно истерзаны, опустошены. И все это — при тех же обстоятельствах и затрачивая такое же количество энергии, способностей и возможностей, сколько мы затратили, чтобы оказаться в столь бедственном положении. Все дело в том, в какое русло мы направляем энергию, способности и возможности.

Но, находясь в тягостном, мрачном расположении духа, человек бывает противоречив и нелогичен. Например, он парадок-

***Мы можем быть настолько же счастливы, насколько сейчас унижены, душевно истерзаны, опустошены. Все дело в том, в какое русло мы направляем энергию, способности и возможности.***

сальным образом может видеть причины своих проблем во внешних обстоятельствах, а винить за это себя. При этом он, чувствуя себя совершенно беспомощным, рассуждает как провидец. «Никто никогда не может мне помочь, — говорят

они с абсолютной уверенностью. — Из-за того, что люди жестоки и эгоистичны, я обречен на презрение с их стороны. Мне никогда не удастся доказать, на что я способен. Да это и не получится у меня. Я — ничтожный человек, неудачник и слабак. И правильно, что люди и удача отвернулись от меня. Так мне и надо. Всем только хуже рядом со мной. Я не знаю, зачем я родился. И уж лучше бы я умер теперь. Так всем было бы лучше».

Согласитесь, что в этом полностью отсутствует всякая логика. При этом человек уверен в абсолютной бесполезности своих

усилий. Он, конкурируя с самим Богом, говорит о будущем так, словно действительно может знать будущее, так же как сегодняшний день. И это в то время, как он и то, что окружает его, видит только наполовину — только худшая часть обстоятельств учитывается его сознанием, а все, что связано с неисчерпанными возможностями, перспективами и позитивными моментами, почти целиком остается за его пределами.

Многие депрессирующие люди преисполнены горестной обиды. Слишком долго они ждали помощи своих близких. Но вместо внимания и участия в их печальной судьбе получали лишь непонимание и равнодушие. «Да и где им, легкомысленным и эгоистичным, — думает такой человек, — понять весь тот ад, в который погрузилась моя душа!»

«Нет, это невыносимо! — сетуют другие. — Вместо реальной помощи сначала советами замучили, мол, ты бы сделал то да ты бы сделал это. А потом зажили своей жизнью. Сами все решают, за себя и за меня, даже и мнения моего не спрашивают, будто я и не существую. Я бы и сказал кому-то о своей беде, да всем не до меня. Нет, никто мне не поможет».

Постепенно душевные муки становятся все более невыносимыми, внимание окружающих «жилеток» полностью исчерпывается, впрочем не давая никакого облегчения. Человек все более убеждается, что его никто понять не может, и замыкается в себе. И только самые отчаянные обращаются к специалисту.

Но и среди этих храбрецов мало кто верит в эффективную помощь. Скорее им нужно доказательство их основным убеждениям, что «все зря» и «все безнадежно».

***Вы понимаете, что происходит? Люди просто отказываются быть счастливыми! Хотят, но отказываются. Хотят, но не умеют.***

Они вежливо выслушивают рекомендации психолога, находят их наивными, бесполезными и продолжают бездействовать. Они предпочитают медленно и неотвратимо погружаться в вязкие волны депрессии, но не

хотят понять, что только они сами могут сделать себя активными полноценными людьми.

Основная причина такой «неспособности к счастью» заключается в уверенности в том, что оно должно прийти со стороны. Его может принести с собой любимый. Его, в виде жизненной

стабильности, должно предоставить государство. В общем, представление о том, что счастье приходит извне, прочно сидит в головах многих людей.

Ну а раз счастье — это некое волшебство, «ниспосланное свыше», то и делать для него ничего не надо. Короче говоря, состояние пассивного, но требовательного ожидания свалившегося на голову благополучия — весьма распространенное явление в нашем обществе.

А с ожиданиями дело обстоит очень просто: неоправдавшиеся ожидания являются сильнейшим толчком в омут депрессии.

Ну и что же делать, если никак не приходит «добрый волшебник»? Так и будем сквозь заплаканное дождем оконное стекло грустно провожать глазами влюбленную парочку или завистливо вздыхать, встречая энергичных жизнерадостных людей?

А может быть, рванем — да и «вытянем себя за волосы из болота»? Ведь каким бы невероятным это ни казалось, а энергии и способностей на такой рывок хватит у каждого.

Откуда у меня такая уверенность в ваших силах? Тем более что я вас и в глаза не видела, и знать не знаю. Вопрос резонный. И я от-

***Если человек осознал, что у него в жизни есть проблема, если он понимает, что эта проблема мешает его жизни, значит, у него уже есть все необходимое для ее решения.***

вечу на него со всей серьезностью. Моя уверенность в том, что вы в состоянии не только справиться со своей депрессией, но и решить те проблемы, из-за которых она возникла, — неотвратимое следствие одного важного закона: если человек осознал, что у него в жизни

есть проблема, если он понимает, что эта проблема мешает его жизни, значит, у него уже есть все необходимое для ее решения.

А так как вы уже знаете, что в вашей жизни есть проблема и она мешает вам жить, — да еще как мешает! — значит, у вас есть все, чтобы вы могли от нее избавиться и научиться жить успешно и радостно. Мало того, возможно, депрессия для того вам и дана, чтобы вы этому наконец-то научились. Или для того, чтобы вы наконец-то что-то изменили в своей жизни.

О! Я уже вижу недоверие в ваших глазах и скептическую усмешку на губах. Действительно! Ведь вы уже все перепробовали, и ничего не помогает! И все-таки я говорю вам: вы это можете!

Я сама очень долго жила в мрачном, темном подземелье депрессии. И больше всего на свете мне хотелось умереть. Но вот однажды в мои руки попала книга, в которой я нашла нечто важное для себя. За ней последовала другая, затем третья. С этого начался мой путь к свободе — свободе от депрессии. Я собирала эти жемчужины знаний и нанизывала их на нить моей жизни (уж простите за банальный образ). Иногда мне было больно, а иногда хотелось все бросить. И бросала! Но когда я снова сваливалась в пропасть депрессии, понимала, что готова вновь идти — даже с болью, даже сквозь отчаяние — к тому свету свободы, который уже манил меня.

Это был трудный путь познания и изменений. Но я прошла его. И счастлива! Конечно, мне и сейчас бывает грустно, временами я переживаю трудности, и печаль порой приходит ко мне в гости. Но теперь они не задерживаются надолго и не превращаются в депрессию. И все это вовсе не потому, что я лучше, талантливее вас или у меня больше сил. Нет! Просто у меня появились знания, которые помогли мне. Раньше я чувствовала, что *не хогу* жить в депрессии. Знания помогли мне понять, что я *хогу вместо* депрессии. А хотела я радости, успеха, счастья, но не знала, как это сделать и в каком направлении шагать. Знания указали мне путь и рассказали, как идти.

Я благодарна этим знаниям и тем, кто мне их давал. А теперь пришла пора передать их дальше, тем людям, которые хотят и готовы идти к своей цели. Сколько бы ни было вам лет, вам и только вам выбирать, как прожить то, что вам отпущено судьбой, — с адом в душе или с поющим сердцем. Ведь это вы хотите радости, значит, вам ее и создавать.

Итак, что же для этого надо делать?

Прежде всего, обратите внимание, какой глагол стоит в вопросе — «*делать*». А это означает не ждать, горестно перебирая упущенные возможности и допущенные ошибки, а делать, то есть что-то изменять, создавать, решать, к чему-то стремиться и достигать.

Вот сейчас вы, возможно, почувствовали неприятное беспокойство от одного только вида такого количества глаголов. Именно *делать-то* ничего и не хочется. А кто-то подумает, что с удовольствием делал бы, да не может потому и поэтому. Да и вообще, стоит ли напрягаться, если все равно ничего не получится? Что ж, давайте обсудим это. Во-первых, вы уже держите в руках

эту книжку. И не важно, каким образом она к вам попала. Важно, что вы ее раскрыли и уже прочитали первую главу. Вот так, не замечая сами, вы уже сделали первый шаг.

Сейчас у вас еще мало сил. Депрессия действительно высасывает много энергии — настоящий паразит! Но постепенно, по мере чтения и выполнения заданий, вы начнете чувствовать себя лучше. Тогда вы сможете шаг за шагом свободно идти по своему пути. Кстати, слово «свобода» означает «своя бода», то есть свой путь. Значит, вы свободны, когда идете по *своему* (выбранному вами) пути.

Конечно, это не самый легкий путь. Но он приятнее, чем депрессия. Идти по этому пути надо не торопясь. Но и останавливаться нельзя. Помните: там, где образуется душевное болото, зарождается и растет депрессия. И наоборот: там, где живет депрессия, всегда образуется душевное болото. Как только вы останавливаетесь, вы погружаетесь в него все глубже. Вот почему так важно каждый день делать один маленький шагочок. Постепенно вы пройдете такой большой путь, о котором сейчас вам даже подумать страшно. И тогда вы оглянетесь и удивитесь: неужели это я смог преодолеть такое расстояние?! А удивившись, вы... вновь устремитесь вперед. Потому, что «своя бода» никогда не заканчивается. Потому, что этот путь сам по себе приносит много радости и удовлетворения, а вот депрессии на ней места нет. И еще потому, что вы будете чувствовать настоящую потребность все время двигаться вперед, развиваться и достигать желаемого: ведь движение и есть жизнь.

Итак, вы уже сделали первый шаг. Счастливого вам пути!



## Глава 2.

# КРУГ ЗНАКОМСТВ, или ЖИТЕЛИ ЗАКОЛДОВАННОЙ СТРАНЫ

Мы уже говорили, что люди могут находить много поводов для объяснения своей депрессии. А вот истинных причин для ее возникновения, как правило, не понимают, потому что они обычно скрыты от нашего сознания, то есть не осознаются. И неудивительно. Мрачный психозмей тщательно скрывает эти причины от постороннего (то есть нашего с вами) взгляда в глухих закоулках бессознательной части психики. В эти закоулки попасть трудно, если не знать туда дороги и не представлять себе карты Заколдованной страны, на что, по-видимому, и рассчитывал наш Дракон. Да только он просчитался. Нашлись такие «психощественники»-первопроходцы (их обычно называют психологами), которые добрались-таки до этих закоулков и составили подробнейшее описание страны Депрессии, со всеми ее замками и их обитателями.

Итак, чтобы лучше понять, что с нами происходит и каким образом депрессии удастся поселиться в нашем внутреннем мире, мы должны иметь о нем достаточно ясное представление. Поэтому, пожалуй, нам стоит изучить «ландшафт» и познакомиться с жителями Заколдованной страны.

Обычно мы считаем, что наше сознание, то, что мы думаем, понимаем, те чувства и ощущения, которые мы сознаем, — это и есть мы. Отчасти это так и есть. Но только от очень маленькой части. На самом деле, гораздо больше процессов проходит без участия нашего сознания. Если сравнить весь психический мир человека с яблоком, то сознание составит лишь толщину его кожицы. Бессознательное — огромный мир со своими процессами, закономерностями и структурой. И оно наполнено жителями — доброжелательными и враждебными, мрачными и веселыми.

С некоторыми из них — теми, чей характер или состояние оказывают влияние на появление и длительность жизни Депрессии, — мы сейчас и познакомимся.

Аборигенов бессознательного впервые обнаружил и описал Зигмунд Фрейд. Он назвал их Ид (что означает «Оно»), Эго (переводится как «Я») и Суперэго («Сверх-Я»). Что же они собой представляют?

Ид — это стихия чувств и желаний, ничем не сдерживаемых и не желающих понимать слово «нельзя». Ид не знает, что такое «хорошо» и что такое «плохо», что такое «опасно» или «полезно». Оно искренне и непосредственно, как маленький ребенок. Ребенок растет и старается удовлетворять свои потребности, он открыто выражает свои чувства, следуя принципу удовольствия, по которому и живет стихия Ид.

Кстати, о принципе удовольствия. Вы замечали, вероятно, как устроен наш организм. Когда мы хотим есть, пить, спать или, извините за пикантную подробность, в туалет, мы чувствуем некоторое напряжение и ощущения, которые нам неприятны. Это заставляет нас стремиться удовлетворить перечисленные потребности. И как только мы их удовлетворяем, мы переживаем момент удовольствия. То есть стимулом к действию являются неприятные ощущения, от которых мы хотим избавиться, а приятные ощущения или, как минимум, ощущения, не доставляющие нам беспокойства, — это то, к чему мы стремимся, даже не особенно задумываясь об этом.

Так вот, это стремление к удовольствию заложено в нашу природу, и относится оно не только к физическим ощущениям. Ребенок, развиваясь, не знает, что полезно, а что опасно, что хорошо, а что плохо. Он следует своему стремлению получать удовольствия. Постепенно он узнает, что иногда его потребности выполняются, и ему становится хорошо. А иногда только из-за одного выражения желания становится плохо (например, его наказывают). Маленький человек понимает, что внешний мир — это не сплошь одни удовольствия, но он может быть и источником опасности. Чтобы разобраться во всем этом, необходимо все время собирать информацию извне и координировать условия внешнего мира с импульсами желаний. И вот в его психике появляется Эго.

Эго (в отличие от Ид, которое ничему не учится, а только требует) начинает набираться опыта, координирует желания Ид

с окружающими условиями, оно — посредник и амортизатор между Оно и внешним миром.

Эго ведет себя, как взрослый человек, который многое знает, многое умеет. Оно рассудительно и заботливо, оно координирует, контролирует. Оно собирает информацию о внешнем мире и о внутренних состояниях человека, оно сравнивает себя с другими и делает соответствующие выводы. Главное для Эго — максимально обезопасить психологическую и физическую жизнь человека и удовлетворить потребности Ид ровно в той степени, в какой это не приносит вред человеку. Представления о вреде у Эго очень своеобразные. Но об этом мы поговорим чуть позже.

Пока ребенок еще мал, около него постоянно находятся его родители и другие взрослые люди, которые следят за ним и ухаживают. Они дают ребенку любовь и ласку, еду и комфорт. Они позволяют или не позволяют ему исполнять желания и наказывают, если ребенок их ослушался.

Постепенно ребенок уже и сам начинает разбираться, что ему можно и что нельзя, даже если родителей нет рядом. Иногда желания берут верх, и малыш совершает то, что запрещено. Тогда он чувствует себя виноватым. Это происходит потому, что в нем уже появилось Суперэго, которое теперь будет контролировать его изнутри вместо родителей (или совместно с ними) и которое навязывает ему родительскую программу и осуждает или одобряет.

Суперэго — наша глубинная совесть, наш глубинный контролер или надзиратель. Фактически Суперэго — это родитель внутри нас. Действительно, оно заменило нам мать, или отца, или даже их обоих, и ведет себя точно, как они, копирует их. Если родители были строгими и жесткими, Суперэго будет таким же, если мягкие и добрые, Суперэго будет помягче. Если родители (или один из них) критиковали, внушали, что ребенок недостаточно хорош, позже Суперэго тоже постоянно нашептывает человеку, что он никуда не годится (а это приводит ко многим проблемам). Если родители любили своего ребенка, внушали ему уважение к себе, то в дальнейшем из этого ребенка получается в большинстве случаев успешный человек и его Суперэго не внушает ему неприятных мыслей о себе. Но все равно его нельзя сердить, не то оно накажет нас, используя для этого тяжелое чувство тревожности, или депрессии, или другой невротический способ. Правда, скажу вам по секрету, характер Суперэго можно изменить, хотя это и непросто.

Эго изо всех сил старается убажить Суперэго, при этом удовлетворив Ид и соотнеся все это с окружающей реальностью. Но ему это не всегда удается: уж очень противоречивыми бывают потребности Ид и требования Суперэго. Это может иметь очень разные печальные исходы, в число которых входит и депрессия. Не дал желанием Ид достойного удовлетворения, подавил их, следуя требованиям Суперэго и реальности — на тебе депрессию или какую-нибудь другую «бяку». Выполнил желания Ид, но тем самым нарушил запреты Суперэго — получи наказание, и опять-таки депрессия вполне подойдет.

Если Эго плохо соотносит исполнение желаний и требования Суперэго с внешней реальностью, то человек постоянно попадает в неловкие или опасные ситуации, у него возникают сложности в общении, он часто испытывает разочарования. В результате все та же депрессия.

Если Суперэго сердится на Эго и Ид недовольно им за то, что не может удовлетворить свои потребности на полную катушку, Эго сообщает нам информацию, что вокруг нас сплошная опасность, и автоматически включает механизмы защиты.

Механизмы защиты — это способы, которыми наша психика защищается от болезненных впечатлений, нарушающих спокойное, удовлетворенное состояние духа, в соответствии с принципом удовольствия. Неустанно анализируя и соотнося самые разные импульсы, Эго фиксирует пути, ведущие к удовольствию, и блокирует все, что приводит к опасным результатам. Если в течение жизни человек несколько раз попадает в некое сочетание из собственных желаний, обстоятельств, действий и последующих результатов и всякий раз оказывается, что это приводит к негативным результатам, Эго считает, что данный путь опасен и в дальнейшем блокирует его повторение.

Изначально эти механизмы призваны делать нашу жизнь безопасной, но, к сожалению, часто они действуют именно механистически, без учета изменившихся обстоятельств. В результате вместо удовлетворения жизнью мы имеем самый разный спектр негативных переживаний, в том числе и депрессию. Чтобы описание действий механизмов защиты было понятнее, давайте рассмотрим пример.

Предположим, маленький ребенок «успешно» помыл полы, вылив полведра воды прямо в середине комнаты и растерев лужу

грязной тряпкой. Он был очень горд собой, пока мама не обнаружила результатов его деятельности и, уставшая и раздраженная, не всыпала ему так, чтобы запомнил и никогда уже не захотел сделать то же самое. Прошло некоторое время, ребенок стал постарше и однажды решил помочь папе. Он открыл банку с краской и старательно покрасил ею дверь. Ему казалось, что теперь дверь выглядит очень красиво, но папина реакция его потрясла: папа громко кричал на него и на маму, которая «не следит за ребенком», отшлепал малыша и поставил в угол, грозя еще более тяжелыми карами, если подобные действия повторятся. Через несколько лет малыш пошел в школу. И там его «угораздило» не только хорошо запоминать, что учительница рассказывала на уроке, но и активно отвечать на ее вопросы. Он даже испытал гордость, когда вспомнил то, что другие почему-то забыли. После уроков ребята обозвали его выскочкой и не стали с ним играть. Постепенно еще совсем юный человек понял, что проявлять инициативу — плохо, за это обязательно попадет. В его бессознательном уже сложился защитный механизм, впредь бдительно поддерживаемый Эго: «Пассивность, бездеятельность — безопасно, значит, хорошо. Активность, инициатива, успех — опасно, тревожно, может быть наказано окружающими, значит, плохо». Задом на грани сознательного и бессознательного появилась установка: «Если хочешь, чтобы тебя любили, никогда не проявляй инициативу и не стремись к самореализации». Понятно, что ребенок не может мыслить такими терминами, однако суть данных позиций засела глубоко и прочно.

Прошло время, и человек забыл свой печальный опыт, но защитный механизм продолжал действовать. Ребенок стал взрослым, жизнь изменилась, для достижения успеха человеку нужно проявлять активность, инициативу. Но «заклинившийся» механизм защиты знает себе сортирует: активность — опасно, нельзя! Инициатива — опасно, плохо! Пассивность — безопасно, хорошо. Человеку скучно вести пассивный образ жизни. Одна из его важнейших потребностей — самореализация — хронически не удовлетворяется. Он грустит, впадает в депрессию, но не может себя преодолеть. Каждый раз, когда он пытается быть активным, его охватывает тревога, наваливается усталость, сонливость, у него вдруг может разболеться голова, появятся рези в желудке и кишечнике или какие-то другие болезненные симптомы. Тут уж

волей-неволей человек становится пассивным. Скучно, но зато ничего не болит, спокойно, безопасно. И невдомек ему, что болезненные симптомы — это «кнопочки», с помощью которых механизм защиты, который уже ни от чего не защищает, а даже наоборот, принуждает «неразумного» хозяина поступать в соответствии с принципом безопасности.

Еще абсурдней бывает ситуация, когда в раннем детстве человек получает стимул вести себя саморазрушительно. Стимулы могут быть самого разного происхождения, причины для их появления могут быть тоже самые разнообразные. Чтобы описать хотя бы некоторые из них, надо создать совсем отдельную книгу. Но нам важнее результат: механизм защиты перестает блокировать действительно опасные ситуации и подталкивает человека на саморазрушительные, опасные поступки.

Конечно, это лишь упрощенная схема процессов, происходящих в психике, однако она дает наглядное представление о них и делает многое понятным.

Однако механизм защиты работает не только в сфере наших поступков. Примерно таким же образом действует он и в области мыслей и чувств, если по каким-то причинам Суперэго считает их неприемлемыми. Тогда Эго включает защитный механизм и скрывает от самого человека его собственные чувства!

Способов для такого «сокрытия» великое множество. Просто удивляешься утонченной изобретательности психики в искусстве обмануть собственное сознание.

Мария была успешной ученицей, активно занималась общественной работой и при этом к десятому классу стала привлекательной девушкой. Ее первая любовь счастливо переросла в замужество, и... к сорока пяти годам она превратилась в изможденную женщину, не вылезаящую из депрессии. Что же случилось?

Выйдя замуж, она полностью сосредоточилась на выполнении роли «хорошей жены», потом стала «хорошей хозяйкой», а чуть позже — «хорошей матерью». Установки, которые она вынесла из родительской семьи и которые стали контролирующим правилом ее Суперэго, были следующие: «Хорошая хозяйка не думает о себе, а все силы прикладывает к тому, чтобы дом был „полной чашей“», «Хорошая жена не должна думать о своих удовольствиях. Она должна жить интересами мужа», «Хорошая мать должна жертвовать всем во имя благополучия собственного

ребенка». Так она и поступала. Сначала такая жизнь доставляла ей удовольствие. Но постепенно все чаще она чувствовала себя усталой и угнетенной. Муж — бывший одноклассник — стал выпивать, постепенно пристрастился к алкогольным возлияниям и спился на глазах у любящей жены. Мария по-прежнему брала на себя все заботы о нем, но всякий раз, после разрешения очередной неприятности набедокурившего мужа, она сваливалась в постель обессиленная, чувствовала себя больной, хотя объективных признаков (например, температуры) практически не было. После такой странной болезни она еще долго находилась в депрессивном состоянии, но оно моментально заканчивалось, как только муж попадал в очередную беду. Тем не менее она готова была и дальше продолжать заботиться о нем, но однажды он, так и не выйдя из похмелья, умер.

Горе Марии было глубоким и долгим. Даже через три года она все еще не убрала вещи мужа из шкафа. В его письменном столе на прежнем месте лежали утратившие всякое значение записи, планы и другие документы. Его старенькая и не раз побитая машина стояла в гараже, как священная реликвия. Мария любила вещи мужа и ухаживала за ними так, как раньше ухаживала за ним самим. Она как будто «забывала», что его уже нет в живых.

Сын Марии совсем не разделял чувств матери. Он плохо помнил отца, который при жизни мало уделял ему внимания и больше был занят своими делами и пьянками. Но, подрастая и взрослея, сын все больше походил на отца. И через некоторое время Мария как будто ожила, стала активной и направила все силы для решения многочисленных проблем сына.

Спустя несколько лет у нее появилась странная особенность: каждый раз, когда ее сын приходил с девушкой или женский голос просил позвать его к телефону, у нее пропадал голос, начиналась одышка. Все без исключения приятельницы сына в ее глазах выглядели враждебно. Ей казалось, что они плохо к ней относятся и обязательно настроят сына против нее. Она не понимала своего состояния. Ведь она не раз говорила: «Хватит тебе гулять, женись». Говорила это, как ей казалось, искренне, потому что считала, что семейная жизнь отведит любимое чадо от приятелей, которые, как ей казалось, дурно на него влияли. Только вот подходящей кандидатуры не видела. Через некоторое время она

почему-то стала стесняться даже совершенно посторонних девушек, стараясь избегать контактов с ними даже на улице, в магазине и транспорте.

Прошел еще год, и сын заявил, что встретил женщину, рядом с которой чувствует себя сильным, умным, деятельным человеком. Он решил жениться. Жить молодожены предполагали отдельно от родителей. В ответ Мария не смогла вымолвить ни слова — голос пропал внезапно и надолго.

Невестку она невзлюбила, хотя не могла сказать, за что именно. После рождения внука она сделала попытку взять на себя заботу о нем. Но так как молодая пара дружно воспротивилась этому, отступила. С тех пор она не выходила из депрессивного состояния и не пыталась сделать это. Только по настоянию сына она обратилась к психологу. В это время ей было сорок пять лет, но выглядела она гораздо старше.

Если бы Мария имела представление о действии защитных механизмов в ее бессознательном, она бы увидела поразительную картину.

На самом деле, ее основным желанием было каким-то образом проявить свои организаторские способности. Она любила решать самые разные задачи по объединению усилий многих людей, чем и занималась в школьные годы, подготавливая праздники и торжественные мероприятия. Выйдя замуж, она больше не чувствовала такого желания. Но не потому, что его больше не существовало, а потому, что оно было вытеснено из сознания.

Вытеснение — это защитный механизм, позволяющий нам не помнить и не знать о собственных чувствах, стремлениях и даже некоторых действиях и событиях, если они не укладываются в рамки установок, правил и строгих ограничений, которые сначала навязываются нам родителями, а затем Суперэго, или если память о них слишком травмирует нас.

Однако стремление реализовать свои способности, хотя и было вытеснено из сознания Марии, продолжало существовать и настойчиво требовало своего удовлетворения. Поэтому «хорошая жена» взяла на себя решение всех проблем своего мужа. Она бегала по инстанциям, просила, требовала, собирала информацию, принимала решения. Позже то же самое делала она и для сына. Она не осознавала собственных потребностей. Когда



я спросила у нее, что она хочет для самой себя, она только пожалала плечами: «Мне самой ничего не нужно. Заботиться о близких людях — вот смысл жизни».

Приступы странной болезни, которая не сопровождалась никакими объективными симптомами, кроме чувства бессилия, на самом деле имели веские причины. Марии хотелось благодарности и внимания за свои хлопоты, но она не получала их от мужа. Перенапряжение требовало восстановления сил и отдыха. Но она не могла себе позволить просто отдых. Это означало бы, что работа о себе оказалась важнее, чем хлопоты о других. Внутренние, совершенно не осознаваемые установки запрещали ей такой «эгоизм». Мало того, она даже не сознавала своего желания, которое тоже было вытеснено. Вместо этого она «заболела». Болезнь стала «легальным» осуществлением потребности. Она лежала пластом, и в это время муж и сын должны были сами решать мелкие бытовые проблемы и даже ухаживать за ней. Болезнь позволяла ей, не чувствуя вины, получать отдых и внимание.

После смерти мужа Мария начала любить его вещи. Это результат другого механизма защиты — смещения. Когда внутренние установки запрещают нам испытывать какие-либо чувства по отношению к определенным людям, эти чувства переносятся на их вещи. Если мы испытываем сильный гнев, то часто не сознаем желания ударить или даже убить человека, вызвавшего его. Такие чувства настолько жестко табуированы, что даже мысль о возможности подобных желаний в нас вызывает сильнейшую тревогу. Поэтому, приходя в ярость, мы можем рвать фотографии, бить посуду, крушить мебель — в общем, разрушать то, что разрушать можно. Любя человека, мы любим все, что связано с ним. Все это действие смещения.

Но вернемся к Марии. Она не хотела смириться с утратой мужа. Ей нужно было любить его и ухаживать за ним. И вот ее чувства были перенесены на неодушевленные предметы, связанные с мужем. Это позволяло ей хотя бы в какой-то степени защититься от чувства безвозвратной потери. Позже все ее чувства сконцентрировались на сыне. Теперь он один стал центром ее потребности о ком-то заботиться. Только активно участвуя во всех его делах, взваливая на свои плечи весь груз ответственности за его дальнейшую судьбу, она могла чувствовать, что ее жизнь и она сама имеют хоть какое-то значение. Она не замечала, что ее

забота носила порой навязчивый и деспотический характер, она даже не интересовалась, хочет ли сын такого проникновения на его психологическую территорию. Сын, как мог, сопротивлялся этому, но в то же время чувствовал свою ответственность за состояние матери: только когда она полностью погружалась в разрешение очередной его проблемы, она чувствовала себя хорошо, была активна, энергична, ее глаза блестели, и она переставала скорбеть по умершему мужу. Поэтому сын, внешне покоряясь, стал скрывать от матери большинство значимых событий своей жизни, мысли и чувства. Таким образом он избегал вмешательства матери в то, что считал исключительно личным.

Мать тем не менее чувствовала, что сын многое скрывает от нее, и ее бдительный контроль еще более усилился, одновременно возрастала ее тревожность. Основная опасность заключалась в том, что сын перестанет нуждаться в ее опеке. Вот почему девушки, которые приходили в гости и вообще общались с ее сыном, представляли для нее прямую угрозу: каждая из них могла стать для него дороже матери, «отнять» не только дорого человека, но и единственный смысл ее жизни, предмет ее забот. Страх порождал враждебность ко всему, что могло хотя бы косвенно указывать на возможность такой утраты. К сожалению, и это было полностью вытеснено из сознания Марии.

Другая женщина могла бы в таком случае вести себя неприглядно, высказывать сыну свое негативное мнение. Но у нашей героини на чувство враждебности тоже был наложен глубокий запрет. Поэтому, благодаря вытеснению, Мария не чувствовала ничего «плохого», так же как не знала о своем протесте и нежелании общаться с потенциальными «похитительницами» сына. Чувство враждебности, порожденное ее Ид (которое, как вы помните, способно бурно выражать желания без оглядки на любые установки, нормы и правила), вызывало такой же силы возмущение Суперэго, которое запрещало иметь подобные чувства. Ид желало смести с лица земли все, что мешало осуществлению ее потребностей, Суперэго требовало наказания за подобные желания, а бедное Эго, находя проявление враждебности слишком опасным, наказание слишком жестоким, в конце концов пришло к выводу, что лучший способ избежать и того и другого — блокировать саму возможность выражать гнев. В результате Мария теряла возможность говорить. Причем вся эта борьба также

вытеснялась из ее сознания. Так что ей оставалось только удивляться своей странной реакции.

А вот чувство скованности в присутствии девушек объясняется действием другого механизма — проекции. Поскольку в принципе любая девушка являлась потенциальным источником опасности, то и враждебность распространилась на всех, кто попадался на ее пути. «Плохое» чувство прорывалось сквозь запрет, найдя более безопасный путь: женщина приписывала враждебность этим юным созданиям. Однако бессознательная установка Суперэго «Ты должна соответствовать ожиданиям окружающих людей, иначе ты недостойна любви, и тогда ты плохой человек» вступала в конфликт с бессознательной враждебностью и делала совершенно невозможным свободное общение. Мария не подозревала о подобных процессах, на лишь чувствовала, что становится угловатой, внезапно забывает самые простые слова, не может высказать просьбу.

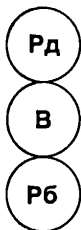
Когда о сыне начала заботиться другая женщина, Мария потеряла смысл жизни. Ведь она уже много лет не имела своих желаний, целей, интересов. Поскольку «хорошей матери, хозяйке, жене» было непозволительно думать о себе и заниматься чем-либо, кроме своих близких, она не приобрела профессии, давно забыла об увлечениях, даже настоящих подруг у нее не было. По сути, она чувствовала себя никому не нужной, «выброшенной за борт» женщиной. Она даже не замечала, что сын, хотя и был вполне доволен своей жизнью, не забывал о ней, и именно он привел ее на прием к психологу. Для нее этого было недостаточно. Ведь она уже не могла решать *его* проблемы. Депрессия стала естественным следствием наступившего опустошения. К тому же она выполняла и другие задачи:

- депрессия Марии была косвенным упреком сыну, который лишил ее возможности деятельности (ведь она не могла быть деятельной ради себя);
- депрессия наказывала ее саму за вынужденную бесполезность, которая была строго запрещена «хорошему» человеку;
- депрессия привлекала к ней внимание сына;
- депрессия, в конце концов, заставила ее отдохнуть и заботиться о себе хотя бы таким образом.

Теперь вы имеете представление о действии некоторых механизмов защиты и о взаимодействии Эго, Ид и Суперэго. Но это далеко не все жители Заколдованной страны.

## Внутренняя семья

Психотерапевт Эрик Берн обнаружил в бессознательном еще одну троицу: Внутреннего Ребенка, Внутреннего Взрослого и Внутреннего Родителя. Он предложил изображать их схематически. Вот так.



Кружочек с буквой «В» — это **Внутренний Взрослый**. Он весьма рассудительный товарищ. Он логик, практик, реалист. Мечты у Взрослого превращаются в планы. Желания Внутреннего Ребенка (Рб) — в конкретные шаги. Взрослый — это человек дела, ему чужды эмоции. И на него всегда можно положиться.

Внутренний Ребенок (Рб) — это желания, страхи, эмоции. Он действует, опираясь на понятия «хочу» и «боюсь». Он бурно радуется и впадает в отчаяние. Он может капризничать и стремиться к совершению неразумных поступков под влиянием настроения или импульса.

Тогда Внутренний Родитель начинает сердиться на него (или даже злиться) и наказывает за нарушение внутренних запретов.

Чтобы этого не происходило, именно Внутренний Взрослый находит компромиссное решение и стремится таким образом выполнять желания Внутреннего Ребенка, чтобы и внутренних запретов не нарушать (а значит, Внутреннего Родителя не сердить) и как-то соотносить их с внешними возможностями и безопасностью.

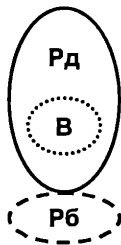
Однако у некоторых людей Внутренний Взрослый очень «засорен» излишне разросшимися Внутренним Родителем (Рд) или Внутренним Ребенком. Тогда его голос становится слабым, почти неслышным. Тогда человек ведет себя совершенно особым образом. Чуть позже мы рассмотрим эти особенности.

Однако если Внутренний Взрослый, наоборот, так разросся, что преобладает над Родителем и Ребенком, то мы будем иметь дело с роботоподобным человеком. У него вы не найдете ни сострадания, ни радости, ни печали. Для него не существует ни принципов, ни морали. Все подчинено голому расчету. Двигаясь к цели, какой бы она ни была, он обращает внимание на чувства окружающих, только если они могут помочь или помешать ему. К счастью, подобных людей не так уж много.

**Внутренний Родитель** — это почти то же самое, что Супер-эго. Внутренний Родитель — это точная копия наших родителей и тех взрослых, которые окружали нас в детстве. Но в большей степени он копирует характер и требования матери и отца. Внутренний Родитель следит, все ли мы делаем, «как положено». Он сверяет любой наш шаг и даже мысли и чувства с различными «правильно-неправильно», «хорошо-плохо», «можно-нельзя», «должен», «обязан».

Родитель внутри нас не желает слышать никаких «хочу». Он знает только слово «надо». Это цензор и критик. Он требует абсолютного послушания и наказывает не только за «неправильные» поступки, но и за мысли, выходящие за рамки дозволенного с его точки зрения. Для этого Родитель использует чувство вины, угрызания совести. А в качестве наказания за чрезмерную провинность может даже «включить» механизм саморазрушения или депрессии.

У некоторых людей Родитель имеет мягкий характер, и тогда им живется вполне сносно. У других же он настолько жесткий и занимает так много места, что совершенно перекрывает Внутреннего Взрослого и подавляет Внутреннего Ребенка. Тогда это выглядит примерно так.



Люди, живущие с таким Родителем, скованы, лишены радости, не умеют веселиться. Жизнь для них — тяжелое бремя. Основные эмоции, которые они испытывают, — это страх и гнев. А их бедный Внутренний Ребенок, раздавленный долгожданностями и критикой, не смеет и пикнуть из своего темного закутка, куда загнал его грозный Родитель. Как же ведет себя человек с таким преобладанием Родителя? Об этом вы узнаете довольно много, когда мы будем знакомиться с другим жителем Заколдованной страны. Его зовут Узник долга.

Здесь нижний овал должен стоять таким образом, чтобы он слегка перекрывался вертикальным овалом, но была видна надпись «РБ». А пунктирный овал внутри вертикального не закрывал надпись «РД», находился над горизонтальным овалом «РБ» и не выползал за пределы вертикального овала.

**Внутренний Ребенок** — это полная противоположность Родителю. От природы Ребенок свободен, эмоционален, полон жизни. Он всегда открыт новому и любит перемены, ему все интересно. Ребенок радуется жизни и доброжелателен к окружающим, он искренен и очень раним, смел и незащищен одновременно. Да что там говорить! Посмотрите на детей — так выглядит и Внутренний Ребенок. Поскольку Ребенок подвластен желаниям и не задумывается об опасностях, он нуждается в присмотре. И эту функцию осуществляет Внутренний Родитель.

В каждом из нас есть Внутренний Ребенок, но, к сожалению, не в каждом этот ребенок свободен и счастлив. Если в детстве вас слишком много критиковали, унижали или даже били, если вам словами и поступками внушали, что вы никчемный, ничтожный человек, если ваши желания и стремления жестко подавляли, то, без сомнения, внутри вас живет грустный, непонятый и заброшенный ребенок. Он горько плачет в своем одиночестве. И печаль Внутреннего Ребенка отражается на всей вашей жизни. Тогда, что бы вы ни делали, как бы благополучно ни складывались обстоятельства, где-то там, в глубине души, тоненькой стрункой звенит в душе грустная мелодия покинутого (теперь уже вами) Внутреннего Ребенка. И вы, наверное, уже понимаете, что депрессивный Дракон очень любит селиться именно там, где живет вот такая неизбывная грусть.

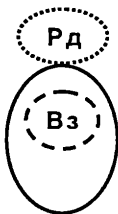
Внутренний Ребенок может загрустить, даже если детство прошло довольно благополучно, но потом, подчиняясь разуму и логике, человек посчитал «всякие там эмоции» и потребность в развлечениях несостоящими внимания и до предела заполнил свою жизнь делами и заботами. Вполне возможно, что такой человек заботится о своих или даже о чужих детях, но его Внутренний Ребенок остался без любви и начал болеть.

Начал болеть Внутренний Ребенок, значит, начала болеть и душа человека. Он хандрит, у него тоска, он ничему не рад, и успехи уже не прельщают его. Если в это время обратить внимание на свои желания, дать себе отдых или, например, осуществить свою давнюю мечту, Внутренний Ребенок отблагодарит вас за это хорошим настроением, эмоциональным подъемом и приливом энергии. Но если проигнорировать жалобы Ребенка, то вполне возможно, что человек вскоре сорвется: он может начать болеть, либо неожиданно для самого себя взбунтоваться

и совершить агрессивный выпад, либо начать погружаться в омут депрессии.

Однако есть люди, у которых Внутренний Ребенок не только не подавлен, но даже, наоборот, до такой степени распоясался, что сладить с ним бывает очень сложно. Например, надо человеку идти на работу, а Внутренний Ребенок хочет гулять. Поскольку в таких случаях Родитель бывает очень мягким, то никакие «нельзя» и «надо» не действуют. В результате совершается прогул. Надо заниматься, а Ребенок тащит его к телевизору. Решил человек отложить деньги на ремонт квартиры, а Внутренний Ребенок выпрашивает себе новые сережки или ежевечерне требует бутылочку пивка.

Под влиянием капризов Внутреннего Ребенка некоторые люди не способны проявлять выдержку в делах и в семье и разрушают отношения, портят себе карьеру. Такие люди непредсказуемы и необязательны, на них нельзя положиться. Они не могут сдерживать своих импульсов и постоянно попадают в неприятные истории.



Внутренний Родитель такого человека слабый и безвольный, а Внутренний Взрослый совершенно обезумел от «милого» Дитяти. Схематично это выглядит примерно так.

Жизнь таких людей беспорядочна и нестабильна. И они тоже могут попасть в лапы депрессии. Чаще всего это бывает, если из-за подобного образа жизни рушится семья, теряется работа, им приходится переносить суровое наказание (например, заключение) и т. п.

Однако надо отдать должное и положительной стороне подобной структуры — подолгу пребывать в тоске им не свойственно. Непоседливый Ребенок вновь зовет их к новым приключениям.

Познакомьтесь поближе со своими Внутренним Родителем и Внутренним Ребенком.

- вспомните: как часто родители критиковали вас?
- Какие предписания они вам давали?

- За что они вас наказывали?
- Насколько строго требовали соблюдения их установок и правил?
- Можете ли вы представить своего Внутреннего Ребенка? Каким чаще всего бывает его настроение?
- Рассмотрите ваши детские фотографии. Вы на них веселы и счастливы? Напряжены и скованы? Почему? Ваше лицо грустное? Отчего?
- Опишите характер вашего Внутреннего Ребенка. Каким он вам кажется?
- Нарисуйте схему взаимодействия вашего Внутреннего Родителя, Взрослого и Ребенка (по образцу тех, которые вы видите в этой книге). Как она выглядит? Подумайте, что способствовало формированию именно такой схемы?

Итак, мы теперь достаточно близко знакомы с двумя неразлучными тройцами Заколдованной страны. Пора нам узнать и еще одну компанию. Все ее представители живут, тесно соседствуя друг с другом, и играют немаловажную роль в настроениях и общем состоянии человека.

Это Образы Я: Образ Идеального Я, Образ Реального Я и Образ Социального Я.

## Образы Я

**Образ Идеального Я** наверняка понравится каждому, ведь он выглядит, думает, поступает и даже чувствует в точном соответствии с нашим представлением о том, какими мы должны быть. Этот образ возникал постепенно, под влиянием наставлений родителей и других взрослых людей, вкусов и требований окружавших нас сверстников, прочитанных книг, просмотренных фильмов, а также собственных склонностей и предпочтений. Зародившись в самом начале подросткового возраста, он претерпевает различные изменения вместе с нашим взрослением, опытом и условиями жизни. Идеальное Я — это эталон, к которому мы всегда стремимся.

**Образ Реального Я** далеко не всегда кажется нам таким безупречным. В нем заключается наше представление о себе реальном, то есть о том, какие мы есть на самом деле. И если



Реальное Я нам не нравится, мы начинаем презирать себя, чувствуем угнетенное состояние духа, а иногда враждебность к окружающим. Как вы уже понимаете, такая враждебность является результатом проекции: относясь плохо к самому себе, мы проецируем (то есть приписываем) такое отношение к нам другим людям, а потом на эту же проекцию и реагируем защитной неприязнью или агрессией.

Депрессивный Дракон лучше всего чувствует себя в том внутреннем мире, где живет нелюбимый и презираемый Образ Реального Я. А если по соседству горюет подавленный и заброшенный Внутренний Ребенок, тут уж психологическому тирану самое раздолье! Такие соседи совсем не способны сопротивляться злодею, и он с удовольствием еще больше подавляет Ребенка и со злорадным наслаждением внушает Образу Реального Я, что он не просто некрасив, а непристойно безобразен.

**Образ Социального Я** может быть полным соответствием реальному Я, но может и обряжаться в самые разнообразные маскарадные костюмы. Он отражает наше представление о том, какие мы в головах других людей, то есть какими они видят нас. Когда Реальное Я не нравится человеку, он с подозрением относится и к Образу Социального Я. Но если Реальное Я видит только сам его владелец и потому, как правило, предстает перед ним обнаженным, то Социальное Я многие стремятся приукрасить. Для этого они строят свое поведение и взаимоотношения с людьми таким образом, чтобы выглядеть в их глазах лучше, чем они есть на самом деле. Тогда Образ Социального Я, наряженный так, чтобы скрыть реальные или воображаемые недостатки, становится совсем не похож на Реальное Я.

Если эти три образа не очень сильно отличаются друг от друга, тогда все в порядке. Но если разница значительная, начинаются всякие неприятности: возникают комплексы, расстройства, ну и, само собой, наша вездесущая депрессия — не последняя среди них.

Если Образ Идеального Я чересчур высок, мы никак не можем приблизиться к нему и начинаем страдать комплексом неполноценности. Если у нас сложился ошибочный Образ Реального Я, мы плохо ориентируемся в наших истинных желаниях, стремлениях. От этого мы никак не можем получить удовлетворения от жизни, становимся беспокойными или угнетенными.

Если мы имеем ошибочное представление о нашем Социальном Я, мы испытываем различные трудности во взаимоотношениях с людьми: они почему-то реагируют на нас совсем не так, как мы этого ожидаем.

Познакомиться поближе с тремя Образами Я можно, только исследовав самого себя. Для этого сделайте следующее:

1. Подробно опишите «портрет» вашего Идеального Я, то есть все его качества, достоинства и недостатки, убеждения и манеру поведения в самых разных ситуациях. А когда опишите, сделайте анализ:

- Не слишком ли идеально ваше Идеальное Я, возможно ли вообще достижение таких высот?
- Логичен ли этот образ или он сложен из несопоставимых элементов?
- Не похож ли он на некоего литературного героя или списан с гения, которыми — увы! — дано стать лишь единицам?
- А учили ли вы в таком случае, что гении в жизни были обычными людьми со своими трудностями, горестями и внутренними конфликтами? Кстати, многие гении были очень подвержены депрессии, так что несладко им приходилось. Но, конечно, это не значит, что все люди, страдающие депрессией или имеющие склонность к ней, — гении.

2. Ну а что с вашим Реальным Я? Чем оно вас не устраивает и почему? Опишите себя реального. Если вы в этом портрете дали себе негативную оценку, примерами из вашей же жизни опровергните ее. Чтобы это получилось лучше, представьте, что вы отстаиваете достоинства вашего лучшего друга перед несправедливыми обвинителями.

Что ж, мы узнали уже немало жителей Заколдованной страны, но нам предстоит еще и другие знакомства. Пожалуй, их не назовешь приятными, но, напомню, они нужны нам для более глубокого понимания возможных причин депрессивного состояния.

О! Вот я уже вижу скорбное лицо одного из них. Перед нами Комплекс Мученичества, а попросту — Мученик.

## Мученик

Мученичество — это буквально рог изобилия для депрессии.

Основная черта Мучеников — это негибкая уверенность в том, что они жертвы и кто-то (но только не они) виноват в их страданиях.

Свои истоки мученичество берет в раннем детстве. Маленькому ребенку больше всего на свете нужны любовь и забота. Для него это объективно существующий способ выживания. А стремление выжить — основная, врожденная потребность всего живого. В то же время ему постоянно внушали, что он должен «заработать» любовь родителей. Но не просто заработать, а еще и заплатить за то беспокойство, которое он причинил родителям самым фактом своего существования. Ведь ночей не спали, а сколько хлопот, сколько труда, одна стирка пеленок доводила до безумия. А когда болел, сколько жертв пришлось принести! И вообще, после родов здоровье так и не поправилось. Словом, ребенок начинает понимать, что для него многим пожертвовали и он должен, так сказать, компенсировать. С другой стороны, что он ни делает, мама и папа никогда не бывают довольны. А пока он «плохой», любить его не за что. Если он заболит, родители будут ухаживать за ним, но и «счет» ему предъявят немалый. Постепенно озлобляясь, ребенок начинает чувствовать себя жертвой и тоже хочет получить расплату.

Отношение родителей является почвой для мученичества. Вот «химический состав» такой *позвы*:

*Поведение родителей:*

- отсутствие выражения родительской любви;
- противоположные реакции родителей (гнев, умиление, равнодушие) при одних и тех же проявлениях ребенка;
- раздражительность родителей, неясность причины их раздражения;
- насильственные методы воспитания (жестокое наказание, унижения, побои).

*Родительские посылы:*

- «Ты недостаточно хорош, чтобы мы тебя любили. Ты должен заслужить нашу любовь»;
- «Мы так многим для тебя жертвуем, что ты должен заплатить за это: ты должен соответствовать нашим ожиданиям»;

- «От тебя одно беспокойство, ты — источник наших страданий и лишений, ты не оправдываешь наших ожиданий»;
- «Ты не должен злиться, раздражаться или плакать — ты должен испытывать только те чувства, которые нам нравятся»;
- «Ты в ответе за мое здоровье» («Я поплатилась своим здоровьем, когда рожала тебя»; «Я тебя рожала, ночей не спала, а ты...»);
- «Ты в ответе за то, что мы чувствуем, и в наших неудачах» — «Если бы не ты, я бы могла (мог)..., у меня была бы другая жизнь»;
- «Если ты не будешь соответствовать моим ожиданиям, я накажу тебя: ты увидишь, как я страдаю, — ты тоже будешь страдать от чувства вины»;
- «Не вздумай быть самостоятельным: я не прощу тебе своей ненужности».

Под влиянием подобных родительских посылов в ребенке начинает формироваться соответствующее отношение к себе и к окружающему миру. Другими словами, мученичество пускает свои корни. Выглядят они примерно так:

- «Мне жизненно важно иметь любовь. Я должен ее получить»;
- «Я не понимаю, что они от меня хотят»;
- «Со мной что-то не так: я причиняю одни беспокойства»;
- «Меня нельзя любить: я недостоин любви»;
- «Я не в состоянии соответствовать всем ожиданиям. = Я никогда не получу любовь»;
- «Я не должен сердиться или плакать, но я сержусь и плачу. Значит, я плохой»;
- «Я почти никогда не оправдываю ожиданий, значит, я плохой, я ничтожество»;
- «Когда мама (папа) страдает, она (он) добивается большего внимания, чем я, когда стараюсь соответствовать ожиданиям»;
- «Любят только тех, кто исполняет желания, удовлетворяет потребности, — любовь заслуживают своей нужностью, необходимостью, полезностью»;
- «Я должен платить за любовь, и мне должны платить за любовь»;
- «Я не могу заставить вас любить меня, но я могу заставить вас страдать: вы будете видеть, как я страдаю, и будете испытывать чувство вины»;

- «Я всемогущ: от меня зависит жизнь, успешность, здоровье других людей»;
- «Если я скрою, какой я, то они могут подумать, что я хороший, и полюбят меня»;
- «Я совершенно беспомощен, я ничтожен, но никто не должен знать об этом»;
- «Окружающие в любой момент могут сделать мне больно или догадаться, что я ничтожество, — я должен контролировать их»;
- «Если я один, значит, меня никто не любит, значит, я действительно полное ничтожество. Чтобы они не покинули меня, я должен сделать так, чтобы они не смогли обходиться без меня».

Пожалуй, вполне логичные выводы из противоречивого опыта взаимоотношений с родителями. Проходят годы, и вот перед нами человек, мучимый неутоленной жадной любовью ближних, страдающий от чувства собственной ничтожности, в то же время стремящийся показать окружающим, что достоин любви, и вечно боящийся «разоблачения», поскольку глубоко в его душе живет убеждение, что он крадет любовь незаконно. Проецируя свое отношение к себе на окружающих, Мученик подозревает их в тайной враждебности, и в ответ на свою проекцию становится враждебным. Он может быть мстительным и стремящимся к любви, заботливым и тайно наказывающим одновременно. Он стремится сделать любимых людей зависимыми от себя, но сам зависит от них в еще большей степени: он готов все терпеть, переносить унижения и обиды, только бы его не бросили, только бы не чувствовать себя одиноким.

Контролируя каждый шаг близких людей, Мученик чувствует себя спокойней и уверенней оттого, что так они никуда не денутся. А это очень важно, потому что Мученик не может быть долго один, тем более жить в одиночестве. Для него это подобно смерти. Человек, чувствующий себя ничтожеством (даже если он не осознает этого), наполняет свои мысли, чувства, всю жизнь другими людьми. Если он остается в одиночестве, он немедленно стремится наполнить себя кем-либо. Он даже не в состоянии пережить период выбора партнера и останавливается на первом, кто попался под руку, чтобы вновь наполнить себя заботами о нем (а значит, и властью над ним). Разумеется, на такую роль

соглашаются лишь люди, которые готовы переложить ответственность на чужие плечи. Поэтому совершенно не случайно, что Мученики выбирают безответственных партнеров, которые идеально позволяют осуществить их потребность в превосходстве.

Чувство превосходства, внимание и благодарность окружающих необходимы мученику, как воздух, потому что его самооценка зависит от их мнения о нем. Так он убеждается, что выглядит в глазах других достойным любви. Вот почему любая забота Мученика — это забота, по существу, корыстная, хотя корысть эта связана с неудовлетворенной жаждой любви. А она и не может быть удовлетворена, потому что Мученик не верит, что его действительно можно любить. Он часто подозревает, что окружающие лишь притворяются, говоря об этом. Притворяются, только чтобы использовать его для получения заботы.

Но и он желает получить сполна за свои труды. На нем лежит целая куча обязанностей, он выматывается и устает, зато он сделает так, чтобы все знали, какие жертвы принесены им во имя других.

Мученик наполнен гневом, который он может подавлять в себе, пока не находит выхода в эмоциональном срыве, депрессии или заболеваниях. Собственно, он не упускает случая, чтобы наказывать тех, о ком он заботится, если они не проявляют к нему должного внимания и любви. А они и не проявляют, поскольку:

- во-первых, мученик выбирает партнеров или воспитывает детей, которые привыкли потреблять, не давая ничего взамен;
- во-вторых, потому что мученик сам берет на себя решение их проблем, а затем сердится на ближних за то, что они не решают проблемы самостоятельно;
- в-третьих, если бы ближние решали проблемы самостоятельно, Мученик почувствовал бы себя отвергнутым, незаслуженно обиженным недоверием и снова имел бы право сердиться.

В общем, у Мученика всегда найдется причина для обиды. И это еще одна его характерная черта. Простить — значит понять и принять человека таким, каков он есть. А затем сделать выбор, находиться ли с ним в близких отношениях или жить на расстоянии, не общаясь. Но Мученик не может сделать ни того ни другого. Он всегда хочет переделать другого человека. И это стремление есть смещение собственного стремления к недостижимому совершенству. Однако ему легче взяться за изменение

другого, чем себя. Своим оружием он может считать любовь, власть, стремление к совершенству, но, по сути дела, все это нужно только ему самому для того, чтобы постоянно чувствовать собственную значимость.

Депрессивное состояние у Мученика — вполне обычное явление. Оно и понятно:

- во-первых, ему постоянно кажется, что его труды и старания недостаточно оценили;
- во-вторых, где-то там, в глубине души, он понимает, что вовсе не такой добрый, каким хотел бы казаться, и этот внутренний конфликт порождает тревожность и угнетенное состояние;
- в-третьих, та осознанная и неосознанная враждебность, которая наполняет душу мученика, очень не вяжется с его ролью жертвы, и такое противоречие разрушает самоуважение, а низкая самооценка — лакомый кусочек для депрессии;
- а в-четвертых, он действительно устает, выматывается и страдает, и все это отнимает огромное количество энергии; рано или поздно он чувствует тщетность всех своих усилий и тяжело переживает беспомощность и безысходность — ключевые составляющие всякой депрессии.

Подведем итоги.

Итак, *соки*, бегущие по стволу дерева мученичества, имеют следующий состав:

- страх одиночества;
- навязчивое стремление к любви, зависимым отношениям;
- стремление к превосходству;
- стремление к доминированию, власти (открытой или тайной) и контролю;
- самоуничижение;
- высокомерие;
- периодические вспышки раздражительности и гнева;
- постоянное чувство вины;
- склонность к депрессии;
- тайная мстительность;
- обидчивость;
- тайное презрение к себе;
- проецирование своего самоотношения на окружающих и затем — страдание от чувства недостаточной «ценности» окружающими;

- подозрение, что окружающие не любят, а только используют и не платят благодарностью.

Каковы же *плоды*, которые наливаются столь ядовитыми соками? О! Они не менее ядовиты:

- Готовы терпеть унижения ради того, чтобы не остаться в одиночестве.
- Подмена ответственности: «От меня зависят их судьбы / Они в ответе за мои несчастья».
- Построение взаимозависимых отношений. Близкие должны быть в достаточной степени беспомощными, чтобы Мученик чувствовал свою значимость и незаменимость. Мученик для этого готов вывернуться наизнанку. Для этого он интуитивно выбирает партнеров, которые склонны сваливать ответственность за свою жизнь на других. Однако это и выматывает и самого Мученика.
- Потребность жаловаться тем, от кого не зависят изменения, ради сочувствия, ради желания, чтобы все знали, какие жертвы им приходится приносить.
- Мстительные мысли и желания. Поступки, слова, вызывающие у окружающих чувство вины перед Мучеником. Тайное причинение душевных страданий тем, кто не выражает достаточной благодарности мученику (благодарности мученику, как уже говорилось, никогда не бывает достаточно). Ведь страдания из-за него тоже подтверждают его значимость и высшую власть — власть над чувствами!
- Болезненное восприятие критики. Критика воспринимается особенно болезненно, потому что в глубине души Мученик ей верит, а это значит, он не настолько хорош и значим, насколько он хочет казаться. Критика вызывает панический страх, а затем уже защитную ярость, потому что критикующий как будто бы догадался о том, что Мученик тщательно скрывает. И к тому же Мученик целиком зависит от мнения окружающих. Все, что он делает, — это только для того, чтобы «заработать» любовь. Критика же в понимании Мученика лишает его права на любовь. Это для него равносильно психологической смерти.
- Частые конфликты, обиды. Страхи, гнев, боязнь критики и неуемная потребность получать одобрение людей лишают Мученика способности объективно рассматривать



конфликтные ситуации, открыто признавать себя неправым, понимать и принимать желание окружающих также чувствовать себя значимыми, свободными, иметь собственное мнение. Собственные болезненные чувства оглушают и ослепляют мученика и заставляют яростно сражаться даже там, где спор может быть разрешен простым вниманием к сути конфликта и к потребностям его участников.

- Сниженный фон настроения, чувство угнетения, усталости, депрессия. Стоит ли объяснять, откуда берется подобное состояние?

Да, Мученику не позавидуешь! Но что же делать, если в этом описании вы с ужасом узнали себя? Самое главное — перестать считать себя монстром. Перестаньте обвинять и своих родителей. Прошлое все равно не изменишь. Дело сейчас не в том, что именно (или кто именно) сделало вас мучеником, а в том, что вы и сегодня продолжаете носить прежние страхи и мнение о себе, созданное еще в детские годы. Вы в этом не виноваты. И вы не можете винить себя за то, что хотите быть любимыми, ведь это базовая потребность любого человека. Но и никто из окружающих, в том числе и родители, не виноваты, что вы пока еще не нашли в себе силы разомкнуть порочный круг ложных установок.

Обратите внимание, я говорю «пока еще». Постепенно, выполняя задания этой книги, вы научитесь больше понимать, уважать и любить себя. Постепенно вы все меньше будете испытывать потребность «заслуживать» любовь и одобрение. Вы будете заботиться тогда и столько, когда и сколько вам самому этого захочется. И не для того, чтобы завоевать любовь, а для того, чтобы, давая ее другим, получать удовольствие. Вы научитесь радоваться независимости ваших детей, и вам будет легко с самостоятельными близкими, потому что вы больше не захотите их зависимости — вам потребуется время для собственных занятий, собственного отдыха и собственных увлечений. Вы поймете, что вы можете быть любимы не потому, что без вас не могут обойтись, а потому, что близким людям хочется быть рядом с вами. Когда вы будете любить своего Внутреннего

**Вы не можете винить себя за то, что хотите быть любимыми, ведь это базовая потребность любого человека.**

Ребенка (а значит, себя, свою душу), вы освободитесь от враждебности, и вашей любви хватит на ваших близких, без всякого надрыва, без требований «расплаты». Это будет! А пока научитесь просто замечать, как комплекс мученичества проявляется в ваших поступках, мыслях и чувствах.

Для этого задавайте себе вопросы всякий раз, когда у вас появляется желание показать себя жертвой или приносить в жертву свое время и силы, даже во вред себе:

- Для чего я это делаю?
- Чем мне это выгодно?
- Что я этим хочу доказать?
- Чего я боюсь? От чего я защищаюсь?
- Кого хочу наказать?
- За что я наказываю окружающих?
- Чего я хочу на самом деле? Какова истинная причина моих поступков и чувств?

Да, после такого знакомства с обитателем Заколдованной страны уже совсем не хочется встречаться с другими, если они будут такими же угнетающе тяжелыми и мучительно узнаваемыми. И все-таки нам необходимо сделать это, потому что знание есть наша сила. А врагов надо знать в лицо. Хотя при ближайшем рассмотрении вы увидите, что настоящих-то врагов в вашем внутреннем мире нет — есть только кучка несчастных обитателей, которым требуется ваша помощь. Поняв их сущность, вы сможете изменить именно то, что питает вашу депрессию. А пройдя через изменения, вы почувствуете себя способными радоваться жизни.

Итак, продолжим знакомства. Следующий обитатель — Узник Долга.

## Узник Долга

Узник Долга — это человек, для которого самое главное в жизни быть правильным. Он строго соблюдает все нормы морали, законы и устои общества. Он также строго следит за тем, как он выглядит в глазах других людей. И во всем и всегда он стремится к совершенству.

В общем и целом Узник Долга — человек ответственный, надежный, чрезвычайно пунктуальный. И сами по себе это весьма полезные качества. Однако если такие качества становятся слишком преувеличены, то всем окружающим и ему самому жизнь начинает казаться суровым бременем. И неудивительно! Ведь он всерьез полагает, что должен быть совершенен во всем, всегда на все сто процентов. Но и этого мало! Такие же требования он распространяет и на всех окружающих его людей. И если они не соответствуют данным стандартам (а кто же им может соответствовать?!), Узник Долга презирает их за несовершенство.

Презрение к окружающим делает Узника Долга высокомерным. Однако это чувство тщательно вытесняется из его сознания, потому что его стандарты запрещают такие «неправильные» чувства. Станным образом, чем сильнее враждебность и презрение к окружающим, переживаемые Узником Долга, тем более предупредительным и вежливым становится его поведение. Так действует еще один защитный механизм, который называется сверхкомпенсация.

Благодаря сверхкомпенсации человек ведет себя прямо противоположно переживаемым чувствам. Например, мальчишка, страдающий от переживания неполноценности и собственной слабости, ведет себя как отчаянный хулиган; дочь, испытывающая враждебность по отношению к матери, становится сверхзаботливой по отношению к ней, и т. п. Сверхкомпенсация, по сути дела, кара, предписанная Суперэго для искупления недозволенных чувств. Сами же чувства вытесняются из сознания человека, так как Эго посчитало, что они могут разрушить Образ Я и что это было бы чрезвычайно опасно для психики. Да, изменение Образа Я в худшую сторону действительно болезненно. Но оно меняется в худшую сторону только от непонимания происходящих психических процессов и от неприятия самого себя. Когда человек понимает то, что с ним происходит, он начинает принимать себя, начинает относиться к себе более бережно и доброжелательно. И тогда уже его Образ Я если и меняется, то только в лучшую сторону. А это уже не только не больно, но и приятно.

Сверхкомпенсаторный механизм Узника Долга действует не только в отношении других. Планка требований к самому себе у него чрезвычайно высока. Он должен уметь быстро и безукоризненно решить любую проблему; должен знать, понимать

и предвидеть все помехи, препятствия, опасности и последствия каждого своего шага (и не только своего); должен быть в состоянии все вытерпеть; должен контролировать свои чувства; должен быть честным, справедливым; должен испытывать только достойные чувства; должен быть самым совершенством в любви; должен быть безукоризненным родителем; должен быть безукоризненным профессионалом и так далее и тому подобное. Даже праздники, развлечения и отдых превращаются для него в налагаемые на него обязательства. Он должен совершенно развлекаться!

Ошибка — это ужас его жизни. Если для Мученика одиночество — почти смерть, то для Узника Долга почти смерть — это ошибка. Ведь ошибиться — значит проявить свое несовершенство. А быть несовершенным — значит быть никем, ничем — быть ничтожеством. Чтобы не совершить ошибки, Узник Долга слишком тщательно занимается деталями, много времени продумывает последствия, проверяет и перепроверяет свои действия, и именно поэтому он медлителен и непродуктивен. Он легко перегружается и истощается.

Для Узника Долга мир — это в основном враждебная среда, которая в любой момент может разоблачить то, что он тщательно скрывает, — его глубокую убежденность в собственном несовершенстве и презрение к самому себе. И чем сильнее он презирает себя, чем больше убежден в своей ничтожности (поскольку никогда не может достигнуть того уровня совершенства, который видится ему необходимым), тем строже он контролирует себя и окружающих, тем тщательнее он стремится выполнять даже мельчайшие обязанности, тем медлительнее и тревожнее он становится.

Удивительно, что Узник Долга совершенно не соотносит уровень своих требований к себе и к другим с реальными обстоятельствами и вообще с выполнимостью своих требований. Должен, и все! Дело может доходить до абсурда. Представьте себе, как можно, например, на все сто процентов посвящать себя семье и одновременно на все сто процентов посвящать себя работе, при этом быть стопроцентным общественным деятелем и стопроцентно развлекаться по выходным? Естественно, что, как бы ни надрывался такой человек, он обязательно где-нибудь будет несовершенным (а вернее, везде). И поэтому у него всегда найдется повод тайно презирать себя.

Узник Долга тщательно скрывает от окружающих свое несовершенство. Но что толку? Его могут возвеличивать и хвалить. Им могут восхищаться и могут его превозносить, но его это не удовлетворяет. Удовлетворение он может испытать, только если сам, внутренне, будет убежден в собственном совершенстве. Но этого-то никогда и не происходит. И чем больше его хвалят, тем большим луном он себя чувствует. А совершенный человек не может лгать. В общем, опять порочный круг!

И что же говорить об окружающих, которые и не собирались становиться таким подобием Бога? Конечно же, они достойны еще большего презрения.

Неудивительно, что Узник Долга полон внутренней враждебности. Но сама враждебность вытесняется. А затем она может находить выход через проекцию этого чувства на других людей. Такой человек начинает думать, что другие люди только о том и думают, чтобы поймать его на ошибке, уличить во лжи, то есть в том, что он только делает вид безупречного человека. Он боится, что кто-нибудь поймет, каков он на самом деле, и, поняв, будет презирать его. Каждое слово, взгляд другого человека он расценивает именно с этой точки зрения. Чтобы избежать разоблачения, он старается избегать близких контактов с людьми, ведь они кажутся ему источником опасности. Он всегда усматривает в их действиях тайную враждебность по отношению к нему. А это заставляет его быть подозрительным.

Человек не понимает, что его подозрительность к другим людям — это всего лишь его собственная проекция его же враждебных чувств, вызванных опасениями осуждения. Враждебность и страх часто рождают в душе Узника Долга мстительные чувства. Чтобы закрепить столь шаткие свидетельства своего приближения к Идеалу, он стремится подчеркнуть разницу между собой и окружающими людьми. Поэтому он испытывает настоятельную потребность дать понять другим, какими никчемными они выглядят, заставить их ощущать свое ничтожество.

Мстительные чувства объясняются еще и тем, что Узник Долга, хотя и не испытывает удовлетворения от похвал, если они не совпадают с собственным удовлетворением от проделанной работы, все-таки чрезвычайно зависим от мнения окружающих. Трудно представить себе силу боли, страха и гнева, который он переживает, если это мнение содержит хотя бы мельчайшие

вкрапления критики. Так же как и Мученик, он одновременно вынужден внутренне согласиться с ней и не в состоянии признать ее.

Нечеловеческие усилия, которые Узнику Долга приходится затрачивать на соответствие нормам безупречности, приводят к тому, что он испытывает постоянное чувство, будто его жизнь ему не принадлежит и он всегда должен жить согласно ожиданиям окружающих. Это вызывает его глубокое возмущение. А поскольку такое ощущение ожидаемости его действий распространяется на многие сферы деятельности, то результатом зачастую являются инертность и апатия. Все, что бы он ни делал, становится скучным и непривлекательным. Человек начинает противодействовать тому, что, как ему кажется, от него ожидают. Творческие порывы Узник Долга тоже обучается заглушать в себе в самом начале. Ведь даже если он начнет что-либо делать по собственной инициативе, это тут же становится еще одной обязанностью, которая должна быть выполнена «на все сто», иначе это будет свидетельствовать о его несовершенстве. Таким образом, стремление к совершенству вступает в конфликт с нежеланием работать вообще. В результате у одного и того же человека могут чередоваться периоды лихорадочной работы и пассивности.

Любое несчастье, случающееся с ним, например травма, измена супруга, потеря работы, может привести этого Узника Долга в состояние острого кризиса. Ведь с ним не должно происходить ничего подобного, такого не может происходить с совершенными людьми. Он может скрывать от окружающих свои неприятности, выглядеть спокойным и уравновешенным, но чувствовать себя абсолютно беспомощным, погружаться в состояние тяжелой депрессии.

Вообще человек такого типа наполнен внутренней тревогой. Смутное сознание того, что на самом деле он не настолько совершенен, каким он старается показаться другим людям и самому себе, может превратить острую тревогу по этому поводу в сильную степень застенчивости. Он стремится избегать любых ситуаций, в которых люди могут почувствовать его несовершенство.

Обычно люди не осознают причины своей застенчивости, они могут только перечислить ее симптомы и рассказать, в каких ситуациях она проявляется наиболее сильно. Но если желания, стремления, поступки, которые никак не могут быть оправданы

с точки зрения норм безупречности, сознаются человеком, это становится источником такого сильного чувства вины, что приводит к невротическим срывам, соматическим заболеваниям и, разумеется, к депрессии.

Какова же причина столь неумного и столь же непосильного стремления к совершенству? Как это ни странно звучит, причина одна — убеждение Узника Долга, что никто не станет любить его таким, каков он есть на самом деле. Итак, мы снова приходим к тому, что главный дефицит, приведший к столь мучительной жизни, — это дефицит любви.

На самом деле, человека нельзя винить за неискренность, высокомерие и утонченную жестокость, как, впрочем, и ни за какие другие черты, которые неотъемлемы от такого вида структуры характера. Он не мог воспрепятствовать их развитию, потому что они закладывались в детстве.

Как правило, Узники Долга имеют жестких, авторитарных родителей, которые с раннего детства предъявляли им непомерные требования и требовали безукоризненного подчинения. Требования таких родителей бывают настолько высоки и несообразны возможностям и уровню психического развития ребенка, что они никак не могли быть выполнены. Ребенок мог стараться изо всех сил, но в конечном итоге получал неодобрение или даже суровое наказание родителей. Но главный вывод, который делает такой ребенок: «Я не настолько хорош, чтобы меня любили». И еще: «Чтобы тебя любили, необходимо соответствовать требованиям и ожиданиям окружающих, причем соответствовать в совершенстве». Следующий этап осмысления приводит к очередному выводу: «Нужно хорошо знать нормы и правила окружения, постоянно контролировать ситуацию и людей, чтобы избежать неудачи и как можно лучше скрывать собственное несовершенство. Вот тогда-то меня наконец можно будет любить».

Разумеется, ребенок не мыслит подобными фразами, не выстраивает сознательно логической цепочки, он просто чувствует, инстинктивно понимает, что нужно вести себя так, а не иначе. В соответствии с врожденным стремлением к самосохранению он обучается моделям поведения во внешнем мире.

Итак, давайте суммируем сказанное и коротко перечислим кирпичики, из которых выложены застенки Узника Долга.

Итак:

*Первая стена — родительские посылы:*

- «Ты должен соответствовать моим ожиданиям на все сто процентов»;
- «Я не потерплю никакого своеволия»;
- «Ты должен выглядеть и поступать так, чтобы мне не стыдно было показать тебя другим»;
- «Ты должен воплотить в себе все то, что я не смог воплотить в себе»;
- «Ты ответственен за то, что люди скажут обо мне, глядя на тебя»;
- «Ты должен быть идеальным, иначе ты не стоишь моей любви»;
- «Ты не должен беспокоить меня своими переживаниями»;
- «Ты не должен испытывать недостойных чувств»;
- «Ты должен быть всегда и везде вежливым, корректным. Ты никогда не должен давать людям повод думать, что ты плохо воспитан»;
- «Ты должен постоянно стремиться делать все очень хорошо. Ты должен всегда показывать, что ты самый лучший»;
- «Ничего и никогда не дается даром. Ты должен много трудиться, чтобы заслужить мою похвалу»;
- «Ты стоишь только того, чего заслужил своим трудом. Если у тебя нет достижений, ты — никто»;
- «Ты не должен допускать никаких ошибок. Ошибки означают, что ты недостойн ни любви, ни внимания, потому что ты плохо трудился и не заслужил хорошего отношения»;
- «Ты несешь ответственность за все, что происходит вокруг тебя. Ты должен предвидеть все последствия не только своих поступков, но и тех, с кем ты общаешься»;
- «Если ты попал в некрасивую ситуацию, то независимо от того, кто ее создал, ты несешь ответственность, что не предусмотрел такой возможности и вовремя не предотвратил ее»;
- «Если с тобой поступили несправедливо, ты виноват в этом, потому что это ты не сумел просчитать возможные последствия»;
- «Каждая моя похвала, ласка и другое проявление внимания и любви имеют свою цену. Ты получишь только то, что заслужил».



*Вторая стена — выводы ребенка:*

- «Я сам по себе ничего не значу»;
- «Если я хочу получить любовь, я должен заслужить ее»;
- «Я всегда должен соответствовать ожиданиям»;
- «Я должен делать все очень хорошо и ни в коем случае не допускать ошибок»;
- «Если я не соответствую ожиданиям, значит, я ничтожество»;
- «Я не могу делать все без ошибок, значит, я недостойн любви»;
- «Я не должен испытывать плохих чувств»;
- «Я испытываю чувства, которые мне запрещают переживать, значит, я не достоин любви»;
- «Я хочу получать любовь, поэтому никто не должен догадываться о том, какие нехорошие чувства я испытываю = Надо скрывать свои чувства»;
- «Я не хочу знать, что испытываю нехорошие чувства. Я не хочу их испытывать, ведь тогда это значит, что меня нельзя любить. Я вообще ничего не хочу знать о своих чувствах»;
- «Я несу ответственность за все, что меня окружает»;
- «Я хочу получить любовь, значит, никто не должен догадываться, что я несовершенен»;
- «Я должен контролировать все вокруг. Если я не буду делать этого, то могу попасть в некрасивую ситуацию, и тогда все поймут, что я несовершенен»;
- «Никто не должен видеть моих ошибок. Иначе все увидят, что я несовершенен»;
- «Нельзя попадать в неправильные ситуации. Если я допущу это, значит, я не смог предусмотреть, значит, я ничтожество и меня нельзя любить»;
- «Я должен постоянно за всем наблюдать, все проверять, чтобы вовремя предотвратить неправильные ситуации»;
- «Я в ответе за то, что люди будут думать обо мне. Я всегда должен выглядеть в их глазах безупречно. Я должен хорошо контролировать свои действия, движения и слова».

*Третья стена — установки и поведение:*

- «Я должен быть совершенством»;
- «Я должен соответствовать ожиданиям окружающих. И я должен всегда знать, что они от меня ожидают»;
- «Если я ошибусь, это ужасно»;

- «От меня зависит все, что происходит вокруг»;
- «Мнение других людей обо мне очень важно. Я должен сделать все, чтобы оно было только хорошим, и даже превосходным»;
- «Все вокруг — воплощение убожества, глупости, беспорядка и несовершенства. Я выше их»;
- «Никто не должен догадываться, что на самом деле мне очень далеко от совершенства и я не лучше окружающих»;
- «Чтобы заслужить настоящее признание, я должен много работать»;
- «Мне не нужен случайный успех. Только заслуженное признание свидетельствует, что я чего-то стою»;
- «Если кто-то критикует меня, значит, он во всеуслышание говорит о том, что я ничтожество»;
- «Если все узнают, что я ничтожество, значит, мне нет места в этой жизни»;
- «Надо держаться подальше от всех. Иначе они смогут разоблачить меня»;
- «Я должен все контролировать и проверять, чтобы никто не смог поставить меня в смешное положение».

*Четвертая стена — результаты:*

- пунктуальность, педантичность;
- сдержанность в выражении своих мнений и чувств;
- вежливость, предупредительность;
- множество установок-долженствований, неисполнение которых (или ошибки в выполнении которых) вызывает реакции паники, страха, чувство надвигающейся катастрофы;
- забота о других не является удовольствием или зарабатыванием любви, она лишь еще одна обязанность, которую надо выполнить хорошо;
- высокая степень застенчивости, скованность, невозможность спонтанного общения;
- медлительность;
- высокомерное поведение;
- чувство собственной ничтожности;
- подозрительность;
- мстительность;
- отстраненность, замкнутость;

- душевное одиночество;
- хроническое переутомление;
- высокая тревожность;
- избегание (а не разрешение!) конфликтных ситуаций;
- болезненное восприятие любой критики; даже замечания любящих людей вызывают болевую реакцию и гнев;
- сопротивление всему и всем, что и кто, по его мнению, навязывает новые обязанности;
- страх совершить ошибку; склонность болезненно переживать даже маленькую неудачу;
- страх перед проявлением собственной инициативы;
- страх перед изменениями;
- склонность продумывать все наперед, исключая непредвиденные обстоятельства;
- враждебное отношение к спонтанным, непредвиденным обстоятельствам и реакциям окружающих;
- чувство беспомощности и ступора, если обстоятельства не поддаются предвидению и контролю;
- неприязнь к творческим, свободолюбивым людям, не желающим придерживаться строго определенных рамок поведения;
- потребность контролировать и управлять другими людьми в целях обеспечения порядка и безопасной стабильности;
- склонность переживать чувство вины даже за обстоятельства, которые от него не зависят;
- отсутствие чувства радости; праздники и отдых — еще одна обязанность;
- склонность к угнетенному и депрессивному состоянию.

Если вы узнали в Узнике Долга себя, представляю, какое смешение боли, вины, стыда и гнева вы сейчас испытываете. Впрочем, возможна и другая реакция — у вас вдруг разболелась голова, скрутило желудок или вы испытываете странную неприязнь к данной книге и ее автору. Теперь вы уже можете понять, что данные переживания — просто косвенное выражение запрещенных чувств.

Что ж, могу только повторить еще раз то же самое, что говорила Мученикам. Каждый в свое время нашел лучший из возможных для тех обстоятельств способ защиты. Никто не может быть виновным в том, что стремится доступными ему способами

получить признание и любовь. Никто не может быть виноват в том, что обстоятельства детства способствовали развитию тех или иных черт характера. Но сейчас важно то, что вы продолжаете и сегодня носить прежние страхи и модели взаимодействия с внешним миром. А ведь вы с тех пор изменились. Дело в том, что вы не хотите дать волю своим чувствам, вы боитесь их. Возможно даже, что вам кажется, будто стоит дать волю чувствам, и они клынут бурным потоком и разнесут вдребезги всю вашу жизнь.

Однако вы не сможете испытывать удовлетворение и избавиться от депрессии до тех пор, пока не признаете, что любые ваши чувства имеют право быть, что нет неправильных чувств, что чувства и эмоции — это способ сообщить вам о том, что происходит в вашей душе. Отрицая их, вы перестаете понимать

***Любые ваши чувства имеют право быть. Нет неправильных чувств, чувства и эмоции. Это способ сообщить вам о том, что происходит в вашей душе.***

и свою душу. Вашим поведением и жизнью управляет жестокий, деспотичный и критикующий Внутренний Родитель. А ваш Внутренний Ребенок — испуганный и подавленный, робкий и одинокий — страдает от отсутствия сочувствия и любви. До тех пор пока страдает ваш Внутренний Ребенок, будет страдать и ваша душа.

Я надеюсь, что постепенно вы научитесь противостоять своему Внутреннему Критику и любить Внутреннего Ребенка. А пока наблюдайте за собой и замечайте, как черты Узника Долга проявляются в ваших мыслях, поступках, решениях.

Для этого задавайте себе вопросы:

- Для чего я это делаю?
- Чем мне это выгодно?
- Что я этим хочу доказать?
- Чего я боюсь?
- От чего я защищаюсь?
- Что мешает мне поступить по-другому?
- Что раздражает меня в окружающих?
- Откуда во мне уверенность, что прав именно я?
- Для чего мне необходимо всегда доказывать свою правоту?
- Что произойдет, если я признаюсь, что был не прав?

- Что мешает мне принять мнение другого? Для чего я стремлюсь, чтобы другие согласились со мной?
- Чего я хочу на самом деле? Какова истинная причина моих поступков и чувств?
- Если бы я мог жить так, как я хочу, а не так, как положено, какой была бы моя жизнь? От чего бы я отказался? Чем бы я занимался? Кто был бы рядом со мной?

А теперь нам пора попрощаться с Узником Долга и поспешить к еще одному обитателю Заколдованной страны. Вон он, сидит в дальнем углу, сжавшийся, будто старается стать незаметным и занимать как можно меньше места. У него печальное лицо с заискивающей полуулыбкой и вопрошающим взглядом. Он как будто просит нас не судить его строго: он и сам знает, что не сто́ит вашего внимания, но, чтобы искупить невольное причиненное вам беспокойство, он готов оказывать вам любые услуги. «Только уж не обессудьте, — конечно, куда мне до вас! — уж, как смогу, так и постараюсь. Вы уж извините, что, может быть, будет что-нибудь не так... Ах, как меня зовут? Да что там, называйте, как вам удобно... Ну а вообще-то меня зовут Комплекс Самоуничтожения».

## Самоуничтожение

Самоуничтожение — это еще один обитатель Заколдованной страны, благодаря которому депрессивный Дракон имеет возможность обитать в пространстве нашей души, как у себя дома.

Может быть, вы читали повесть Гоголя «Шинель»? Главный герой — вот великолепно описанный психологически точный портрет Самоуничтожения.

Но давайте рассмотрим нашего нового знакомого поближе.

Самоуничтожение всегда старается держаться в тени — так ему спокойнее. Он уже давно убежден, что что бы он ни делал, это обязательно получится плохо, что он просто не способен оправдывать ожидания других людей, что ему не дано достигать успеха, что самый лучший способ не вызывать раздражения окружающих — это поменьше путаться у них под ногами.

Часто Самоуничтожение может выглядеть неряшливо или, по крайней мере, невзрачно. Его одежда и прическа как будто просят:

«Не обращайтесь на меня внимания. Я просто не стою этого». Оно никогда не стремится занять какую-нибудь заметную должность. У него нет этого не только в планах — даже желания такого оно никогда не испытывало. Оно соглашается с любыми, даже с самыми плохими условиями, и не требует лучшего, поскольку не считает себя достойным лучшей жизни.

Иногда такие люди могут погрязать в нищете и разрушать себя алкоголем и наркотиками. Но часто Самоуничижение может вести вполне достойный образ жизни, много трудиться и даже достигать определенных успехов. Но больших успехов оно боится. Однажды достигнутые результаты ведут за собой соответствующие ожидания окружающих, а это пугает Самоуничижение. Оно вовсе не считает успехи собственной заслугой. «Это всего лишь дело случая, — думает оно, — и такого может достичь буквально каждый. Но второй раз у меня может просто ничего не получиться. И я только разочарую людей». И Самоуничижение старательно убеждает всех, кто отмечает его достижения, в том, что от него практически ничего не зависело. Просто случайное стечение обстоятельств. В дальнейшем оно еще более тщательно следит, чтобы какой-либо успех случайно не свалился на его голову. Нет, Самоуничижение не берет на себя ответственность даже за свои достоинства. Это слишком беспокоит и даже опасно.

Поскольку Самоуничижение не уверено в себе, своих силах и способностях, оно не решается самостоятельно принимать решения и предпринимать что-либо важное без подсказки со стороны какого-либо авторитетного лица. Оно предпочитает передавать ответственность за себя и свою жизнь кому-нибудь, по его мнению, более компетентному. Избегая ответственности, оно избегает и свободы выбора и часто бывает вынуждено жить не в соответствии с собственными потребностями, а выполняя волю и предпочтения других людей.

Но такое отношение к себе и своим делам не проходит бесследно. Потребности человека с комплексом самоуничижения не перестают существовать, они только подавляются и глубоко скрываются от собственного сознания. И хроническая неудовлетворенность жизнью — естественное следствие подобного вытеснения. Убеждая себя и других в собственной несостоятельности и беспомощности, такие люди погружаются в депрессию. Вообще, депрессия — почти постоянное состояние Самоуничижения. Другими

словами, неверие в свои силы и самоограничения, вызванные этим, глубоко огорчают Самоуничужение. Неудивительно, что у таких людей развивается депрессивный стиль мышления: ведь, вспоминая прошлое, они видят одни промахи и неудачи; думая о будущем, они предсказывают себе одни провалы. Оценивая себя, они навешивают на себя самые уничижительные ярлыки. Все это как раз и является динамическими центрами депрессии.

Как это ни странно, Самоуничужение может быть чрезвычайно внимательно к своей внешности. Оно может глубоко переживать любой, даже незаметный глазу постороннего изъян, а уж тем более очевидные отклонения от... эталона красоты. И это — одно из проявлений внутреннего конфликта Самоуничужения.

На самом деле, при всей своей внешней скромности и демонстрируемой неприязательности Самоуничужение имеет высокий уровень претензий к тому, каким должен быть «достойный» человек. Именно разница между идеальным образом Я и восприятием себя реального является причиной столь печального комплекса.

Человек с комплексом самоуничужения выглядит скромным и готовым угождать всем, кто его окружает. Но на самом деле он полностью сконцентрирован на самом себе. Его голова постоянно занята мыслями о том, как он выглядит в глазах других людей, что он сделал неправильно, в чем он виноват. Он заботится, прежде всего, о себе, когда стремится услужить, — он должен выглядеть «хорошим», «милым», скромным. Он не должен раздражать, не должен выделяться на фоне окружающих, должен быть удобным для всех.

Он постоянно сравнивает себя с окружающими, и, конечно, не в свою пользу. А ведь в соответствии с идеальным образом он должен быть лучше них! И это сравнение заставляет его постоянно извиняться. Он предпочитает предупредить людей о собственной несостоятельности, чем переживать впоследствии их разочарование. Кроме того, предупредив, он показывает себя человеком самокритичным, совестливым и скромным.

Но не скромность тому причина. Такое поведение — результат механизма сверхкомпенсации, о котором мы уже говорили. Большая потребность в признании и любви окружающих, вступающая в конфликт с неуверенностью и чувством ничтожности, приводят к столь сложной защите, которая уже ни от чего не защищает, а только способствует развитию депрессии.

Вы, наверное, уже и сами понимаете, что Самоуничжение чрезвычайно зависимо от мнения окружающих людей. Поэтому любая критика с их стороны для него невыносима. И в этом выражается еще одно противоречие. Критикуя открыто самого себя, такой человек чувствует боль и гнев, если с его словами соглашались. Попробуйте сказать ему, что вы согласны с тем, что он никуда не годится и ни на что не способен, и он затаит враждебные чувства по отношению к вам. Не для того он ругает себя, чтобы вы с ним согласились, а для того, чтобы вы возразили ему, и таким образом он получил бы наконец подтверждение собственной значимости.

Тайная мстительность и враждебность вовсе не чужды скромному Самоуничжению. Слишком много оно терпит ограничений, наблюдая, как другие смело идут вперед. Слишком убедительно оно бывает, доказывая свою ничтожность. И в результате многие начинают относиться к нему в соответствии с его поведением. А это обидно. Ох как обидно!

Но обида и враждебность тут же сливаются в жуткой какофонии с чувством стыда и вины. В глубине души Самоуничжение уверено, что оно заслуживает презрения.

Будучи не в состоянии принимать самого себя таким, каков он есть, человек с комплексом самоуничжения не способен поверить, что другие, узнав все его недостатки, могут отнестись к нему с дружбой и принятием. Он перестает воспринимать любые положительные чувства других людей. Compliment он воспринимает как саркастическое замечание, выражение симпатии — как снисходительную жалость. Если кто-то хочет его видеть — это потому, что он от него что-нибудь хочет. Если другие люди выражают ему свое расположение — это только потому, что они плохо его знают, или потому, что он может быть им чем-то полезен, или потому, что они сами ничего не стоят. Если кто-то не поздоровался с ним на улице — это пренебрежение, если задержался — это пренебрежение, если добродушно подшутил — это явное стремление его унижить. Сам человек не осознает происходящие в нем искажения, он уверен, что полностью прав.

Что же служит причиной для развития такого тяжелого комплекса?

Прежде всего — завышенные требования со стороны родителей, оправдать которые ребенок явно не способен.



Следующая причина — постоянные сравнения с другими детьми, которые делают родители и которые оказываются не в пользу ребенка. Понятно, что мама и папа, вероятно, желали таким образом стимулировать у своего чадушки стремление совершенствоваться и достигать успехов. Но получили они как раз обратное: ребенок понял, что он просто не может соответствовать столь высоким требованиям.

В дальнейшем он сам к себе начинает предъявлять подобные требования, сам себя критиковать и сравнивать себя с другими людьми не в свою пользу. А пока он твердо усваивает, что если он ничего не делает, то получает гораздо меньше критических замечаний, чем когда начинает делать и при этом ошибается.

С другой стороны, слишком требовательные родители никогда не бывают полностью удовлетворены действиями ребенка. Постепенно у него развивается *страх провала*. Это еще больше сковывает его и приводит к новым неудачам. Предвидение одних только неудач окончательно приводит его к убеждению, что безынициативность и апатия — самый безопасный способ поведения. По крайней мере, это не приводит к разочарованию. Но ему жизненно важно получить любовь. Поэтому свою неловкость и неумелость ребенок старается компенсировать ласковостью. Чтобы не раздражать лишний раз родителей, он становится тихим и незаметным. А если все-таки приходится что-то делать, он заранее извиняется за свою неполноценность, как бы предупреждая разочарование.

Однако низкое самомнение ребенка вовсе не означает, что он действительно никуда не годится. Часто самоуничтожение разъедает душу весьма талантливых людей. Поэтому успехи все-таки периодически достигаются, несмотря на все блокирующие обстоятельства. Но любое достижение ребенка вызывает только одну реакцию его родителей: «Ну вот, можешь, когда хочешь!» Теперь от него ожидают еще большего. По существу, от него хотят безупречности и совершенства. Планка требований поднимается. Угроза провала увеличивается. Так в ребенке развивается *страх успеха*. Он предпочитает подавить свои способности, чтобы даже нечаянно не вызвать пугающих его ожиданий.

Постоянное подавление собственной энергии и стремление быть незаметным постепенно сказывается на всем облике человека, а затем и на всей его судьбе.

Подведем итоги всему сказанному. Итак:

*Требования родителей:*

- «Ты должен соответствовать нашим ожиданиям!»;
- «Ты должен быть лучше других»;
- «Чтобы выглядеть лучше других, ты должен раньше других научиться многому такому, что они не умеют. Причем делать это ты должен в совершенстве»;
- «Если ты не соответствуешь нашим требованиям, то ты ничтожество»;
- «Если ты не соответствуешь нашим ожиданиям, ты расстраиваешь нас и ты недостойн нашей любви»;
- «Не высовывайся, чтобы над тобой не смеялись. Ты не достоин уважительного отношения, ты ничтожество».

*Выводы ребенка:*

- «Раз я не могу выполнять то, что они от меня требуют, значит, я неполноценный»;
- «Любят только умных, умелых, успешных людей»;
- «Мне очень нужна любовь, но я ее недостойн»;
- «Мне очень нужна любовь, и я постараюсь, по крайней мере, поменьше раздражать родителей. Для этого я буду милым и предупредительным. И я постараюсь предупреждать их заранее о возможности моих неудач, чтобы они меньше сердились»;
- «Чем меньше я что-либо делаю, тем меньше на меня сердятся. Поэтому нужно поменьше проявлять инициативу и свести все дела к минимуму»;
- «Нужно тщательно следить, чтобы мои успехи не были слишком заметными. Все равно это дело случая. Но потом я обязательно еще больше разочарую родителей = Меня еще меньше будут любить».

*Результаты:*

- неуверенность в себе;
- застенчивость;
- высокий уровень требований к себе;
- стремление привлечь симпатию окружающих через жалость к себе;
- постоянное чувство вины и стыда;

- страх неудачи;
- страх успеха;
- обидчивость;
- тайная мстительность;
- болезненное восприятие критики;
- избегание конфликтных ситуаций, даже в ущерб себе;
- невозможность выразить свое мнение, постоять за себя;
- хроническая неудовлетворенность жизнью;
- стремление передать ответственность за важные решения и свою судьбу другим людям;
- склонность выбирать доминирующих партнеров, руководящих их жизнью;
- склонность выбирать критикующих и унижающих их партнеров (выполняется модель родительской семьи);
- склонность к депрессии.

Да, печальный получился «букет». И мы снова приходим к выводу, что в основе любого комплекса лежит недостаток любви. Да, действительно, раньше нам недоставало любви родителей. А сейчас мы полагаем, что нам недостает любви окружающих людей. Конечно, мы все хотели бы, чтобы нас любили побольше. Но **самый главный дефицит — это любовь к самому себе!**

Я догадываюсь, какие возражения появились у вас. Вероятно, любовь к себе вы приравнивали к эгоизму. Напрасно! Эгоизм является сверхкомпенсаторной защитой почти полного отсутствия любви к себе. Дело в том, что, когда человек не любит себя, он вполне логично предполагает, что вряд ли он может представлять хотя бы какую-то ценность для окружающего мира. И тогда он хочет сам взять от него все, что могло бы хотя бы как-нибудь компенсировать отсутствие любви, — вещи, привилегии или внимание, которое он к себе усиленно привлекает. Эгоист — это человек, постоянно сконцентрированный только на самом себе и собственных желаниях. Он и знать не хочет о чувствах других людей. Ведь его-то чувства, как он полагает, тоже никого не интересуют. Тут он может и ошибаться. Но таковы его убеждения, вынесенные из детства. Его родители не слишком проявляли любовь к нему, заменяя это вещами, подарками и другими только внешними атрибутами. Его могли даже баловать, лишь бы он не требовал больше внимания или чтобы в ответ обязан был соответствовать ожиданиям.

Так что эгоизм и любовь к себе — вещи прямо противоположные. А путаница понятий говорит о том, что мы не очень представляем, что такое «любить себя». Мало того, часто любовь к себе даже осуждается. И тем самым мы начисто лишаем себя и других права на самое необходимое, самое важное чувство, благодаря которому только и могут поддерживаться здоровье души, строиться здоровые гармоничные отношения и проживаться жизнь, окрашенная радостью.

Любовь к себе не возникает в одночасье. Этому надо научиться. А пока задание, аналогичное тому, что было дано Мученикам и Узникам Долга, — наблюдайте, когда и как именно проявляется ваше самоуничужение.

И еще одно маленькое замечание, относящееся к нашему новому приятелю. Самоуничужение редко живет само по себе. Оно обязательно находит себе пару, а то и тройку приятелей, например Мученика и Узника Долга. Эти приятели

**Любовь к себе не  
возникает в одночасье.  
Этому надо научиться.**

думают, что они самые главные, а Самоуничужение — всего лишь следствие их деятельности. Но напрасно они так зазнаются. На самом деле тихое Самоуничужение, а не они, лежит в основе всех многочисленных комплексов. Все в полном соответствии с характером Самоуничужения. Прикидываясь слабым и беспомощным (оно и само верит в это), оно тонко манипулирует остальными, заставляя не только принимать за себя решения, но и осуществлять все необходимые действия для его реализации. Так что Мученик и Узник Долга, пожалуй, всего лишь исполнители, действующие под влиянием их скромного друга.

Но пора нам попрощаться с милым скромнягой, потому что нас уже ждет интересный, успешный и, в отличие от прежних обитателей Заколдованной страны, с детства одаренный любовью Баловень Судьбы.

Как он сюда попал и что делает рядом с несчастными горемыками? И главное, какое имеет отношение к депрессии? А вот сейчас и узнаем.

## Баловень Судьбы

Баловень Судьбы с детства получал много внимания от своих родителей. Они любили его и всегда восхищались им. Их сравнения своего ребенка с другими детьми всегда были в пользу

собственного дитя, в отличие от сравнений родителей Самоуничужения. Они помогали ему во всем, старались, чтобы у него было поменьше неприятностей и забот. Словно добрые волшебники, они всегда стояли на страже и разрешали все его проблемы, еще до того, как он начинал понимать, что ему грозят осложнения. Они прокладывали ему повсюду удобную дорогу и стремились обеспечить его своей опекой на всю жизнь. Не всегда это выражалось в материальном благополучии. Даже в бедной семье может вырасти Баловень Судьбы. Но он с детства был уверен в том, что он — особенный ребенок и ему положены все блага мира просто за то, что он есть.

Баловню Судьбы могут завидовать другие дети, его всегда считают счастливым. И никто не знает, что на самом деле он часто наполнен отчаянием, чувством беспомощности, ничтожности и вины. Но все это нужно тщательно скрывать, нужно подавлять «некрасивые» чувства, нужно всегда выглядеть счастливым и удовлетворенным жизнью.

Баловень Судьбы, по сути дела, соединяет в себе два комплекса — комплекс Самоуничужения и комплекс Узника Долга, а иногда он постепенно становится еще и Мучеником.

Откуда же взялись подобные чувства и долженствования?

Дело в том, что родители Баловня Судьбы, сами того не зная, вселили в душу своего ребенка несколько сильнейших противоречий, нарушающих его душевную гармонию и способность к радости.

1. Баловень Судьбы хорошо усвоил, что он самый умный, самый красивый, самый талантливый, самый необыкновенный и самый достойный всяческих благ. Он рано начал понимать, что должен соответствовать подобным эпитетам, но далеко не всегда чувствовал, что в состоянии выдержать или даже достичь подобных высот в реальности. И это вселяло в него ощущение, что он совсем не тот, кого любят родители, и, значит, получает от них все блага обманным путем. Но он не в силах признаться в обмане, потому что это грозит, как ему кажется, потерей любви со стороны самых близких и значимых людей. Это вселяет в него сильнейшую тревогу, стремление скрыть, каков он на самом деле.

2. Постоянное ощущение, что он обманывает окружающих, вызывает сильнейшее чувство вины и стыда. Это приводит к подавленности, страху разоблачения и, одновременно, к желанию

оправдать свое несоответствие оценкам родителей. Бессознательно Баловень Судьбы избирает способ, который может оправдать его и снижать требования по отношению к нему, — болезнь. Баловни Судьбы часто могут страдать необъяснимыми и трудноизлечимыми заболеваниями — мигренями, аллергиями, нарушением обмена веществ, головокружениями, проблемами с едой (например, булимией — пристрастием к бесконечному поглощению пищи, или анорексией — невозможностью съесть что-либо). Эти заболевания редко бывают тяжелыми, но все-таки объясняют отсутствие внешних доказательств их неординарности. Родители тщательно заботятся о здоровье ребенка и могут повторять всем сакраментальную фразу: «Вот если бы он был здоров...».

3. Баловень Судьбы привыкает к тому, что все, что ему нужно, и все, что он желает, достается ему без труда. У него не развивается способность преодолевать препятствия, испытывать трудности. Однако убежденность, что все должно доставаться ему само собой, начинает трещать по всем швам, когда он вступает во взрослую жизнь. В результате он чувствует себя одновременно беспомощным и разгневанным на окружающих. Бывает так, что он даже не додумывается или не желает выражать свои нужды и обращаться с просьбами, полагая, что все находящиеся рядом должны сами догадаться о том, что ему необходимо, и заботиться о нем. Их «невнимание» глубоко обижает Баловню, а поскольку подобное «равнодушие» к себе он встречает довольно часто, обида — почти хроническое его состояние.

4. Баловень Судьбы не привык ни с кем считаться. Наоборот, все всегда считалось только с ним, ставя на второй план удовлетворение собственных потребностей. Поэтому Баловень любит быть в центре внимания. Любое общение интересно ему только до тех пор, пока разговор идет о нем или он вызывает к себе интерес слушающих. Он не привык замечать чувства и настроения окружающих его людей, если только это не имеет отношения к нему. Вот тут он чрезвычайно внимателен. Он тревожно следит за тем, чтобы впечатление о нем всегда соответствовало его претензии на незаурядность. Мнение других людей важно для Баловни Судьбы. Родители не особенно корили его за ошибки, находили оправдания его неудачам, но с детства приучили его к тому, что «никто не должен знать об этом». «Нельзя терять марку» — таково убеждение повзрослевшего Баловня. Но так как внутренней

уверенности в истинном соответствии демонстрируемому уровню у него нет, то возникает тревожная необходимость в постоянной проверке, как он выглядит в глазах окружающих. Временное успокоение приносит только очередная порция похвалы и восхищения.

Однако данная потребность не находит достаточного удовлетворения, так как люди часто видят перед собой лишь избалованного, эгоистичного и самовлюбленного человека, несколько не соответствующего его претензии на «особенность». Это подавляет Баловня, и он погружается в депрессию. Понятно, что у него есть предрасположенность к депрессии, поскольку она «включается» именно с помощью чувства неудовлетворенности, беспомощности и ощущения своей ничтожности. Но у Баловня она может иметь и еще одно предназначение — оправдывать отсутствие успехов: «Вот, если бы не депрессия, я бы...» А успехи отсутствуют вовсе не потому, что такой человек не имеет способностей — он действительно может иметь немало дарований, — а потому, что у него нет навыка систематического и упорного труда и преодоления дискомфорта, неизменно присутствующего во всяком деле.

5. У Баловня Судьбы часто отсутствуют всякая инициативность и творческий подход к решению жизненных задач. И в этом проявляется его схожесть с Узником Долга. Если он что-то делает, то это должно быть сделано не просто хорошо, но и вызывать восхищение. Такое жесткое долженствование и высокий уровень притязаний ложится тяжким бременем на плечи ребенка и отравляет всякое удовольствие от любого занятия. Инициатива в буквальном смысле становится для него наказуемой, потому что взваливает дополнительный груз, еще до того, как он успевает получить удовольствие от самого творческого процесса. Стремление к творчеству подавляется и самими родителями. Они так хотят, чтобы их любимое чадо преуспело, так заботятся о его (а если вдуматься, то в основном о своей) репутации, что начинают контролировать каждый шаг, давая советы, указания, а иногда просто выполняют сами всю работу, выдавая затем за успех ребенка. Бедный Баловень чувствует, как волнуются родители, как переживают за результат даже в мелочах, он понимает, что не должен подвести и разочаровать. Напряжение и тревога достигают такого предела, что творческий процесс блокируется,

самым важным становится результат, но его достижение ассоциируется только с негативными переживаниями.

6. Поскольку Баловень Судьбы не привык самостоятельно разрешать свои проблемы, он чувствует настоящую необходимость иметь партнера сильнее себя, что вступает в противоречие с его убежденностью, что он лучше других, и ему полагается особенный партнер. Это вызывает особую критичность ко всем, кто вступает с ним в отношения. Партнер рассматривается с точки зрения его выраженных достоинств и возможности обеспечить ему безбедное существование. Но мало кто выдерживает столь критический взгляд. Как правило, Баловень Судьбы очень скоро находит массу мелких и крупных недостатков, и очередной претендент оказывается недостойным дальнейшего внимания.

7. Ситуация, описанная в предыдущем пункте, вступает в острое противоречие с паническим страхом Баловня Судьбы перед одиночеством. Он просто не в состоянии выдержать его. Кто тогда будет хвалить его и восхищаться им? Кто будет решать его проблемы? Кто будет поддерживать его в момент печали? Ведь он привык, что все это делали для него родители, причем без всякой просьбы с его стороны. Поэтому Баловень судьбы обучается не видеть недостатков партнера при условии, что тот обеспечивает ему весь перечисленный «комплект услуг». И затем он начинает во всем зависеть от своего партнера. Самое страшное для него — возможность его потерять. Поэтому он нервничает и спешит развивать отношения, требует гарантий любви и верности, когда партнер еще ни в чем не уверен. Часто он приходит именно к тому, чего так боялся. Партнер, испуганный натиском, предпочитает разорвать отношения. В случае же, если удалось удержать избранника, Баловень Судьбы хочет стать для него необходимым, чтобы гарантировать себе его преданность. Он начинает решать проблемы своего партнера, активно внедряться во все его дела и взаимоотношения. Одновременно он требует за это особого внимания к себе, заботы о себе, восхищения собой. Постепенно он превращается в Мученика. Баловни Судьбы во взрослой жизни часто становятся Мучениками.

8. Опыт отношений с родителями говорит Баловню Судьбы, что близость — большая обуза и тяжкое соответствие ожиданиям. Это отвращает его от близких отношений, он хочет большей независимости и свободы. Но данное желание вступает в противоречие



с его потребностью застраховаться от одиночества и иметь достойного и преданного друга. Страх близости соперничает со страхом одиночества, и эта борьба может закончиться по-разному: он может остаться один, так и не найдя «достойного» партнера, или он может пойти на растворение в партнере ради ощущения постоянной опоры. Неизменными остаются состояние неудовлетворенности, угнетенности и склонность к депрессии.

Депрессией заканчиваются и отношения с «недоступным» партнером, к которым часто влечет Баловня Судьбы. По странному стечению обстоятельств из всех возможных претендентов Баловня привлекает или женатый мужчина (замужняя женщина), или человек замкнутый, отстраненный, или тот, кто вынужден часто и надолго уезжать. Это позволяет почувствовать себя избранным и любимым и в то же время не нести никаких обязательств, не рисковать тем, что маска «необыкновенного человека» будет сорвана и обнажится истинное лицо Баловня — запуганное, неуверенное в себе, подавленное необходимостью соответствовать ожиданиям, беспомощное, не умеющее преодолевать трудности, не желающее принимать ответственность на себя, тревожное и вечно чувствующее себя виноватым. Однако дистанция — психологическая или физическая — не может устранить чувство одиночества и возможности постоянно получать восхищение. Поэтому состояние угнетенности почти не проходит. К тому же подобные отношения имеют короткий срок — ведь людей, по существу, мало что связывает. Окончание отношений сопровождается у Баловня Судьбы глубокой депрессией.

Вот такой он — Баловень Судьбы, с уверенным выражением лица, доброжелательной улыбкой, обаятельный и привлекательный, всем своим видом говорящий: «Я в порядке!»

Как вы могли заметить, Баловень Судьбы может быть похожим на каждого из представленных вам раньше жителей Заколдованной страны. Он может соединять в себе черты Узника Долга, Мученика, Самоуничужения, Внутреннего критикующего Родителя и Внутреннего маленького и слабого, но избалованного Ребенка. В нем ведут незримый спор Идеальный Образ Я и его братья Реальный и Социальный Образы Я.

И что же делать, если вы и есть этот Баловень Судьбы? Пожалуй, мне не стоит повторяться. *Вам полезно выполнить все рекомендации для остальных типов.* Если вы захотите, то со временем

вы научитесь принимать себя таким, каков вы есть, и поймете, что не маска успешности делает вас привлекательным в глазах других людей, а ваша искренность и готовность видеть в людях не объект для удовлетворения своих потребностей, а принятие их такими, какие они есть. Если вы захотите, то научитесь не только слушать, но и слышать, не только принимать восхищение, но и искренне восхищаться другими людьми. Если вы захотите, то научитесь сравнивать себя только с самим собой.

А пока начинайте наблюдать за собой.

- Обращайте внимание, как убеждение, что вы должны соответствовать ожиданиям и выглядеть «ОК!», влияет на ваши чувства и поведение.
- Обратите внимание, каким образом вы до сих пор поддерживаете свою зависимость от родителей (материальную, эмоциональную, зависимость в делах, зависимость от их мнения).
- Понаблюдайте, как вы сами стимулируете сверхбеспокойство и навязчивость ваших родителей: что вы им рассказываете, чтобы они начали беспокоиться? как вы показываете им, что вам нужно их внимание, хотя вы и говорите, что устали от их вмешательства?
- Понаблюдайте, как вы строите свои личные отношения. Чего вы боитесь? Что в партнере для вас самое главное?
- Понаблюдайте за чувством вины: вы действительно виноваты в том, за что вините себя?
- Понаблюдайте за вашим чувством ответственности. Не берете ли вы на себя слишком много ответственности за других? Не перекладываете ли вы ответственность за свое состояние на других?
- Что произойдет, если вы перестанете стараться выглядеть особенным?
- Что произойдет, если вы будете открыто признавать, что вы несовершенны?
- Что самое страшное в одиночестве? Что хорошее есть в одиночестве?
- Что самое страшное может случиться, если ваш партнер узнает, каков вы на самом деле? Что произойдет, если вы открыто расскажете ему, что вы чувствуете и каковы ваши

желания, но при этом не обвините его, не возложите на него ответственность за свои чувства, а только сообщите о своих переживаниях и предложите обсудить возможность изменить то, что вам не нравится?

- Знаете ли вы о чувствах и желаниях своего партнера и других близких людей? Это действительно их чувства и желания или это ваше мнение об их чувствах и желаниях?
- Что произойдет, если вы спросите партнера о его чувствах и желаниях?
- Как часто вы вмешиваетесь в дела близких людей? Что заставляет вас делать это?

Обдумывание всех этих вопросов может вызвать беспокойство, раздражение и даже боль. Это означает, что вы осуждаете себя за что-то. Но вы ни в чем не виноваты. Потребность в безопасности и потребность в любви — это основные, базовые потребности человека. Вы хотели сохранить любовь, и вы делали это, как умели. Вы хотели защитить себя и тоже действовали, как умели. Теперь вы готовы научиться другому способу думать и действовать. Возможно, вы решитесь на изменения. А если не решитесь, то это тоже будет ваш выбор. Вы свободны в своем выборе. Но чтобы это был выбор, а не вынужденный способ действий, нужно знать, что и как может быть по-другому.

Пожалуй, на этом мы закончим знакомство с жителями Заколдованной страны. Да, грустная получается компания. А с другой стороны, вряд ли можно ожидать, что Дракон Депрессивный будет жить рядом с оптимистичными, конструктивными, творческими и радостными обитателями. Да и не живут они в Заколдованной стране, хотя во всей Бессознательной вселенной их вполне достаточно.

Продолжайте наблюдения за жителями Заколдованной страны внутри себя. Не спеша обдумывайте, наблюдайте и отвечайте на поставленные вопросы. Лучше это делать письменно. Осознание себя (но не путайте это с осуждением себя) — это важнейший этап на пути выхода из депрессии.

Наблюдения займут достаточно времени, но они не помешают нам продолжить путешествие.

## Глава 3.

# МРАЧНЫЕ ЗАМКИ ДЕПРЕССИИ, или БАСТИОНЫ СТРАДАНИЙ

Продолжая путешествие, мы пройдемся по замкам, в которых живут обитатели заколдованной страны и которые любит посещать Дракон. Они разбросаны по всей территории и играют роль заградительных бастионов ваших страданий, за стены которых не пускают Радость.

### Зáмок № 1. Дефицит любви

Это самый главный и самый любимый замок Депрессии. Действительно, если вдуматься, то основная масса проблем в жизни человека происходит из-за того, что его слишком мало любили, или он слишком мало любил других людей, или, что самое основное, он совершенно не умеет любить себя. Как мы уже не раз говорили, потребность в любви настолько важна, что человек ищет любые пути, чтобы восполнить ее недостаток. К сожалению, если истинной любви не хватает, то ее нельзя заменить никакими суррогатами. Накопление материальных ценностей, стремление к престижу, власти, стремление любой ценой завоевать симпатии окружающих или заслужить их внимание, бесконечные развлечения или смена сексуальных партнеров — все это призвано восполнить зияющую пустоту, но — увы! — никогда не заполняет ее настолько, чтобы человек получил удовлетворение. Любовь нельзя заменить ничем.

*Дети, которые испытывают дефицит любви и чья ценность ставилась в зависимость от их достижений, их способности оправдать ожидания родителей или от способности ничем их не волновать, вырастая, бессознательно имеют одну, самую главную цель их жизни — доказать, что они достойны любви.* Они надевают на себя защитные маски, достигают значительных успехов или, наоборот, стараются жить тихо и незаметно, но так никогда

и не получают того, ради чего все это делалось. Даже когда им встречается любящий их человек, они сомневаются в подлинности его чувств, потому что не могут поверить, что их *действительно можно любить*. В глубине души они уверены, что стоит только партнеру узнать, с кем он на самом деле имеет дело, как он с презрением и негодованием отвернется. Или им кажется, что их любят до тех пор, пока они чем-то полезны.

*Люди, которые испытывают дефицит любви, и сами не умеют любить других.* Да и где они могли научиться этому? Мы обучаемся любви у своих родителей, мы видим и ощущаем на себе ее воздействие и затем делаем то же самое. Поэтому, если родители не умели любить своего ребенка, если в их понимании любить значило властвовать, контролировать, если забота значила оценивать достижения, критиковать и требовать, то и ребенок впоследствии будет делать то же самое.

*Люди, испытывающие дефицит любви, не умеют любить самих себя.* Они подменяют любовь к себе эгоизмом или придерживаются мнения, что не стоят этого чувства. В худшем случае они озлобляются и окружают себя стеной враждебности. Окружающий мир платит им тем же. В лучшем случае они считают окружающих более достойными любви, чем они сами. Тогда они считают, что должны любить других. Именно любовь к другим, по их мнению, может оправдать их желание получать любовь к себе. И в этом заключается их основное заблуждение. Придерживаясь такого мнения, они строят не отношения любви, а отношения зависимости. Они настолько зависимы от чувств другого человека и настолько не уверены в том, что заслуживают любви, что вновь и вновь добиваются доказательств от партнера. Они так боятся потерять любовь, что стараются подчинить себе партнера, сделать его зависимым от себя. Они стремятся доказать, что партнер не сможет обходиться без них. В таких отношениях нет свободы, нет возможности для развития, нет любви. Зато в них есть множество условий: «Я буду любить тебя, если ты...», «Я люблю тебя за то, что...». Неудивительно, что очень скоро в такие отношения вплетается множество обид и разочарований.

Невозможно любить других, не зная, что это такое. Невозможно любить другого, не любя себя. Человек или способен переживать любовь, или не способен. Если человек любит, то лучи этого чувства направляются и вовне, и внутрь. Но источник

любви находится в самом человеке. Человек, который любит себя, перестает испытывать изнуряющую душевную жажду, он перестает тревожиться и уже не зависит от мнения окружающих. Он спокоен и уверен в себе. Он желает любить и любит, если встречает человека, находящего отклик в его душе. Но любит, не властвуя или покаясь, не ставя условий, не желая изменить партнера для собственного удобства, а любит как равный равно-го. Он заботится, потому что получает удовольствие от этого, а не для того, чтобы «купить» ответное чувство. Он не накладывает на партнера обязательство заботиться о себе, но с благодарностью принимает помощь.

Личная ответственность — неотъемлемая составляющая зрелой любви.

Действительно, мы можем хотеть помогать любимому человеку в его проблемах, но не для того, чтобы он должен был продемонстрировать вам в ответ такую же любовь, а для того, чтобы *ему* было хорошо. Если же вы берете на себя его проблемы, а он перебрасывает на вас все бремя своей ответственности, используя вас, а не любя, — это ваша проблема: *невозможно свалить на другого человека свою ответственность, если он ее не берет*. Если вы постоянно вытаскиваете человека из несчастий, создаваемых его собственными действиями, то этот человек никогда не научится ответственности, а вы надорветесь. Он не виноват в этом. Это вы несете ответственность за последствия вашей уничтожающей жалости.

Если вы взваливаете на себя ответственность за человека и его проблемы, а он не хочет этого и не только не благодарен, но и отгораживается от вас, — это ваша проблема. *Человек имеет право самостоятельно разрешать свои проблемы, даже если вам кажется, что вы сделали бы это гораздо лучше*.

Если вы хотите, чтобы ваш партнер взял на себя ответственность за все ваши проблемы, вы, а не партнер несете ответственность за то, что в конце концов вас не будут спрашивать ни о чем и будут решать за вас, что вам нужно.

Любовь всегда связана с готовностью принимать и отдавать, но вовсе не по необходимости, а на основе свободного желания делать это.

Вот, например, как выглядит представление о зрелой любви замечательного психотерапевта Ирвина Ялома, который, в свою очередь, опирался на идеи Эриха Фромма.

«Зрелая любовь — это не собственническая любовь, она скорее восхищается, чем нуждается; она содержит в себе минимум тревоги и враждебности (хотя, конечно, может заставлять беспокоиться за другого)... Любящие зрелой любовью более независимы друг от друга, более автономны, менее ревнивы, более бескорыстны, но в то же время больше стремятся помочь другому человеку в самореализации, больше гордятся победами другого, более великодушны, заботливы...

Зрелая любовь говорит: «Я могу прожить без тебя, но я люблю тебя, и поэтому хочу быть рядом»...

Человек с ориентацией на получение и эксплуатацию, отдавая, будет чувствовать себя опустошенным, обманутым. Но для зрелой личности отдача — это выражение силы и изобилия. Когда человек отдает, он приносит нечто в жизнь другого человека; и то, что принесено, возвращается к нему...

В зрелой любви всегда есть забота, уважение и знание любимого человека. Человек уважает уникальность другого, ценит его таким, каков он есть, и помогает ему лично расти и раскрываться его собственными способами — помогает ради него самого, а не ради того, чтобы он ему служил. Но невозможно уважать другого, не зная его в полной мере, то есть нужно понять личный мир другого, ничего в нем не нарушив...

Зрелая любовь уважает психологическую территорию и психологические границы другого. Любовь рождается на свободе и не может существовать в неволе. При посягательстве на свободу любовь начинает исчезать»<sup>1</sup>.

Вы можете возразить, что здесь описан идеал, что в наше время трудно, почти невозможно найти подобную любовь. На самом деле это возможно, конечно возможно! Но вы правы в том, что отношения зрелой любви встречаются гораздо реже, чем нам хотелось бы, и не только сейчас, но и во все времена. Вся история человечества показывает нам, что часто ценится не сама личность человека, а то, что он сделал для нас, чем он стал нам полезен. Только таких людей мы и помним. И тогда становится понятным, почему дефицит любви касается практически каждого из нас. И каждый из нас в той или иной степени является носителем самых разных комплексов и внутренних конфликтов. И все-таки это не означает, что такой любви нет в реальности. Она может

---

<sup>1</sup> Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 2000. С. 416–419.

прийти к нам в любой момент, если мы сами готовы к этому, то есть если мы готовы к зрелым отношениям, если мы откажемся от власти и зависимости, если мы начнем верить в силы и возможности друг друга.

И снова вы можете возразить, что наша готовность к зрелой любви еще не означает готовности наших партнеров. И опять вы правы. И именно поэтому такая любовь не встречается на каждом шагу. Но если вы оцениваете своего партнера с точки зрения его готовности подарить вам зрелую любовь, не означает ли это, что вы снова хотите заключить сделку: «Я тебе — зрелую любовь, но и ты мне тоже»? Или, может быть, вы склоняетесь к другой сделке: «Дай мне зрелую любовь, докажи мне, что меня можно так любить, а тогда я, может быть, смогу сделать то же самое»? Но будут ли такие условия иметь какое-то отношение к любви?

Психологи-консультанты по вопросам брака говорят своим клиентам: «Когда мы пытаемся заставить другого человека подчиниться нашему мнению, он готов пойти на крайности, чтобы защитить себя от контроля и давления»<sup>2</sup>. И это означает: когда нам пытаются навязать свои ценности, заставить нас быть счастливыми в соответствии с чуждыми нам взглядами, мы сопротивляемся, потому что имеем право на собственное представление о счастье.

Вот почему зрелая любовь не ставит условий. Если мы действительно любим, мы принимаем чувства, вкусы, стремления своего избранника. И мы не пытаемся его переделывать, потому что если мы хотим переделать, значит, мы не принимаем человека таким, каков он есть. Нам могут не нравиться отдельные привычки, и мы можем говорить об этом с любимым. Но мы не можем *требовать* от него изменений. Изменение в себе — это свободный выбор каждого. Так же как и решение о том, можем ли мы мириться с теми или иными чертами партнера. И если не можем, а партнер не считает нужным меняться, то нам ничего не остается, как расстаться. Если же мы хотим оставаться с ним и терпеть все во имя нашей любви, то мы не можем считать себя жертвами, потому что мы сами выбрали этот путь.

Если мы любим зрелой любовью, то мы сопереживаем своему партнеру, что бы с ним ни происходило. Мы можем помочь ему и способствовать его успеху. Но зрелая любовь не ставит

---

<sup>2</sup> Пауль Дж. и М. Как сохранить твою любовь. М., 1994. С. 312.



одну жизнь в подчинение другой, не разделяет души любящих на главные и второстепенные. Вы никого не можете *заставлять* заботиться о вас и считаться с вами, но вы сами можете заботиться о себе. Ваше участие в жизни и делах любимого может быть значительным или небольшим, но зрелые отношения любви никогда не требуют делать что-либо во вред себе, даже если любимый человек — ваш супруг, даже если это — ваши дети. Ирвин Ялом в своих произведениях часто выражает мысль о том, что у каждого свои задачи в этой жизни, что каждый пришел в этот мир за собственными уроками, а не за вашими, что каждый пришел в этот мир прожить собственную жизнь, а не вашу.

Итак, мы не можем требовать зрелой любви от другого, и нам никто не даст гарантий, что мы обязательно встретим подобное отношение к себе. Это грустно, конечно, но не имеет никакого отношения к нашим заслугам. Однако вероятность этого увеличится, если мы сами сможем быть носителями зрелой любви и стать ее источником.

Мы можем научиться любить себя, отбросив бесконечную погоню за суррогатами. Мы можем любить себя, независимо от наших достижений и уровня талантности. Мы можем, наконец, понять, что наша душа не может быть «более» или «менее» ценной — она высшая ценность, так же как и душа каждого человека, живущего на Земле.

Любовь к себе зависит только от самого человека, а потому он становится свободным, что означает, что он свободен выбирать, как ему жить и с кем он хочет строить близкие отношения. До тех пор пока он ищет любовь только вне себя, он зависим от окружающих, и его отношения строятся в соответствии с их ожиданиями. Он может выбирать себе партнеров лишь среди тех, кто в состоянии обеспечить ему то, что он сам не в состоянии сделать для себя, или тех, кто соглашается подчиняться его власти. Человек, не умеющий любить себя, может пытаться избежать зависимости, изолируясь от всех остальных. Но при этом он жесто-

ко страдает от одиночества.

***Любящий себя гармоничен, уравновешен и не страдает от одиночества, даже если у него нет любящего партнера.***

Любящий себя гармоничен, уравновешен и не страдает от одиночества, даже если у него нет любящего партнера. Благодаря этому он способен

ждать и останавливать свой выбор на действительно подходящем человеке, а не стремится вступать в отношения ради того только, чтобы заглушить в себе ноющую тревогу или избежать депрессии.

Любовь к себе избавляет душу от страшного дефицита, а это значит, что депрессия уже не сможет поселиться в этом мрачном замке. Он опустеет навсегда.

## Замок № 2. Триада враждебности

Это строение с тремя острыми, агрессивными пиками, которое стоит неподалеку от Дефицита Любви, выглядит весьма недружелюбно и даже враждебно. Каждая пика имеет свое название, которые тоже не могут не вызвать неприязни. Это Отвращение, Презрение и Гнев. Этот страшный замок давно построен депрессивным Драконом в Заколдованной стране. Для чего же он понадобился нашему психологическому чудищу?

Дело в том, что когда человек не любит себя, и даже не знает, что это такое, то он склонен испытывать по отношению к себе те же чувства, которые мы переживаем по отношению к людям, воплощающим, по нашему представлению, все самые отвратительные и неприятные черты. И это имеет свою, иезуитскую, логику. «Если я не вижу любви к себе, — бессознательно (но иногда и сознательно) выстраивает цепочку человек, — то это означает, что я этой любви и не заслуживаю. Что ж, это справедливо. Ведь я знаю, что я... (далее следует список недостатков, ошибок, нелюбимых оценок собственной личности). И раз это так, то я ничего, кроме презрения и отвращения, и не заслуживаю». Эти неосознаваемые мысли вызывают сильнейшую душевную боль. Боль — это сторожевой, который должен подавать сигнал, что в нашем теле или внутреннем мире происходит что-то опасное. И этот сторожевой кричит, что необходимо срочно защитить душу от нападков. Мы внутренне извиваемся под воздействием боли, и в следующий момент возникает реакция гнева. Эта реакция вполне реально готовит организм к отражению неприятельского удара: напрягаются мышцы ног, спины, плечевого пояса, вырабатывается адреналин, сердце сильнее перекачивает кровь и т. д. Мы готовы к нападению на врага и защите себя... но от кого? От себя самого! И вот стрела гнева летит в направлении нашей же души.

И тут начинается следующий круг самоуничтожения. Поскольку мы в глубине души считаем, что ничего, кроме отвращения, презрения и гнева, и не заслуживаем, то мы принимаем новое нападение как вполне заслуженное. Но душа снова кричит от боли... и так продолжается бесконечно. Такой порочный болевой круг в триаде враждебности приводит в конце концов к тому, что мы выстраиваем самую сильную из защит — мы вообще перестаем что-либо чувствовать, или почти перестаем. Но, перестав чувствовать, мы не меняем самоотношения.

Ожидая от людей по отношению к себе такой же триады враждебности (помните о механизме проекции?), мы или видим подтверждение наших ожиданий, если кто-то был с нами не очень доброжелателен, либо подозреваем, что, хотя люди внешне выглядят вполне дружелюбно, на самом деле втайне презирают нас. Думать об этом слишком больно. А тогда лучше и не думать, и не чувствовать. И мы снова заталкиваем мысли и чувства в бессознательное. И в то же время мы отстраняемся от людей. И жизнь наша становится пустой.

Мы не ждем от жизни ничего хорошего, мы уверены, что любое наше желание обречено на неисполнение, что любой наш успех обречен на зависть окружающих и на нас будет направлена их враждебность. И тогда мы предпочитаем ничего не хотеть. Так развивается апатия — предвестник и любимый спутник депрессии. И единственное, что мы никак не учитываем в нашей иезуитской логике, так это то, что мы могли бы относиться к себе совсем по-другому... если бы умели. Что мы, такие, как есть, вполне можем быть любимы. И тогда триада враждебности уберет свои пики. Так как же выйти из этого заколдованного порочного круга? И тут мы снова возвращаемся к Дефициту Любви. Конечно же, необходимо устранить дефицит любви к себе.

### **Замок № 3.**

## **Неудовлетворенные потребности**

Потребность — это некая внутренняя сила, заставляющая нас сначала испытывать напряжение, беспокойство, затем искать способ избавиться от него, а потом предпринимать какие-либо действия, чтобы вместо дискомфорта почувствовать удовлетворение.

Мы ежедневно сталкиваемся с необходимостью удовлетворения самых простых и самых сложных потребностей. Например, каждый день мы хотим есть, пить, нам нужен кров над головой и защита от холода. Мы хотим быть уверенными в завтрашнем дне, иметь возможность планировать свою деятельность и стремимся избежать помех. Мы испытываем потребность в общении, дружбе, уважении и любви. Нам необходимы и отдых, и деятельность. Мы имеем интересы и хотим, чтобы они удовлетворялись. Мы можем иметь способности и призвание к чему-либо и стремимся реализовать их. Если мы по каким-то причинам не можем удовлетворить свои потребности, то чувствуем себя плохо. Неудовлетворение физиологических потребностей может привести к болезням или даже к смерти. Хроническое неудовлетворение потребностей души заставляет ее страдать и может стать причиной глубокой депрессии.

Абрахам Маслоу объединил всевозможные потребности человека в пять групп и выстроил их иерархию в так называемом треугольнике Маслоу.

### *Иерархия базовых потребностей по А. Маслоу*



Давайте рассмотрим каждую из этих групп.

**1. Основные физиологические потребности.** Это базисные потребности в пище, воде, тепле, жилище, отдыхе, сексуальной разрядке, продолжении рода и т. п. Они обеспечивают физическое выживание человека.

2. *Потребность в безопасности и стабильности (в защищенности)*. Эта потребность отражает стремление человека обеспечить себе гарантии в возможности постоянно удовлетворять физиологические потребности. К этой же группе относится потребность сохранять определенный уровень жизни, контролировать события своей жизни. Безопасность своего существования человек рассматривает через предсказуемость событий, стабильность, постоянство своего социального окружения, в том числе стабильность отношений между членами семьи и за ее пределами. Сюда относятся все те аспекты в жизни человека, которые дают ему уверенность в завтрашнем дне.

3. *Потребность в принадлежности (потребность в любви и заботе)*. Люди нуждаются в эмоциональной привязанности, любви, поддержке и заботе. Человеку жизненно необходимо чувствовать себя принимаемым, одобряемым, понимаемым в своем окружении. Он хочет иметь опору в трудную минуту, хочет чувствовать себя любимым и ценным даже тогда, когда и сам не уверен, что «заслужил» это. Например, стремление создать семью возникает из стремления удовлетворить сразу несколько потребностей: в принадлежности и любви, в стабильности, в регулярном удовлетворении сексуальных потребностей, в продолжении рода. Правда, получается это далеко не у всех. А между тем в далекие первобытные времена невозможность иметь свою семью ставила под сомнение физическое выживание человека.

4. *Потребность в общественном признании (статусе), уважении*. Это потребность человека в позитивной оценке обществом его индивидуальности, обретении определенного социального положения. Это может выражаться в стремлении делать карьеру и занимать административные должности, завоевывать победы в конкурсах, получать научные и другие звания. Однако намного чаще данная потребность выражается в стремлении получать свидетельства уважения в среде своего окружения. Какого бы единства ни достигала группа коллег или друзей, как бы ни была дружна семья, каждый тем не менее стремится быть индивидуальностью, быть исключительным, особенным и ценным другими людьми.

Отсутствие уважения и признания часто приносит жестокие страдания, возникает стремление обратить на себя внимание любой ценой, доказать свою ценность. Даже негативное внимание

более привлекательно для человека, чем полное его отсутствие. Вот почему дети часто способны на самые отчаянные проделки, если родители к ним становятся равнодушны. Впрочем, то же самое можно сказать и о взрослых, если по каким-то причинам их игнорируют. Или же сознание этой потребности блокируется, вытесняется. Но независимо от того, сознает присутствие потребности человек или нет, хроническая неудовлетворенность в этом отношении рождает апатию, скуку, ощущение пустоты жизни. Этот вакуум имеет свойство заполняться разного рода зависимостями — алкоголем, наркотиками, пристрастием к еде, играм (карточным, компьютерным и т. п.). Частым следствием неудовлетворенности потребности в уважении и признании является депрессия.

*5. Потребность в самореализации.* Каждый человек обладает целым спектром способностей, которые хочет реализовать. Каждый человек стремится постоянно самосовершенствоваться, найти свое место в жизни. Более широко эта потребность понимается как потребность в творчестве. И действительно, любая работа нам интересна до тех пор, пока в ней мы можем проявить себя. А работа, непосредственно связанная с творчеством, как правило, становится уже стилем жизни. Неудовлетворенность данной потребности тоже порождает скуку, апатию, тоску, депрессию. Но жизнь сама по себе — это творческий процесс. И если уважение, признание в большой степени зависит от других людей, то самореализация зависит только от нас самих.

Все потребности образуют иерархическую структуру. Физиологические потребности, потребности в безопасности, называемые первичными (нижнего уровня), служат основанием для удовлетворения потребностей высшего порядка — социальных, в успехе, в самовыражении.

Как вы уже могли заметить, *неудовлетворение потребностей всегда ведет либо к физическим, либо к душевным страданиям.* Сколько бы мы ни подавляли их в себе, они продолжают существовать, только если не находят прямого выхода, то идут извилистым путем. Например, комплекс мученичества (впрочем, как и все остальные) развивается в условиях, когда человек по каким-то причинам не видит для себя возможности прямого и открытого удовлетворения потребностей в любви, в признании и в самореализации, и прибегает к формам поведения, которые нацелены

получить это скрытно, посредством манипуляций. (Еще раз хочу напомнить, что сам человек может и не сознавать, что манипулирует.) Кстати, это одна из причин, почему подобные комплексы так сложно изжить. Ведь потребности остаются, а другого пути их удовлетворения человек просто не знает.

Конечно, мы не можем одновременно удовлетворять все наши потребности на все сто процентов. И ничего страшного не произойдет, если мы сознательно откладываем их удовлетворение на какое-то время. Но все-таки это время не бесконечно.

С другой стороны, мы можем иметь особое пристрастие к жадному удовлетворению какой-либо одной или нескольких потребностей. Тогда мы действуем так, будто у нас могут что-то отнять, или мы хотим получить то, что нам нужно, впрямь, на всю оставшуюся жизнь. И мы не можем остановиться. Потребность настолько разрослась, что, сколько бы мы ее ни удовлетворяли, в нас остается чувство беспокойства и дискомфорта.

Раздутая потребность может относиться к чему угодно. Это может быть неумеренное поглощение пищи, лихорадочная скупка вещей, стремление иметь как можно больше половых партнеров, стремление прочесть все книги на свете, или завоевать как можно больше всевозможных призов. В любом случае появление любой сверхпотребности сигнализирует, что с нами не все в порядке. Например, частая смена половых партнеров может сигнализировать о нашей неуверенности в своей привлекательности, и поэтому нам требуется непрерывно получать внешние подтверждения в виде очередной победы. Или это может свидетельствовать, что мы слишком тревожны и ищем утешения в объятиях первого встречного, что мы боимся упустить свой шанс, что мы не умеем говорить «нет» (что означает нашу потребность всегда соответствовать ожиданиям, всегда всем нравиться, даже в ущерб себе).

Лихорадочное стремление скупать вещи может сообщать нам о тревожном ожидании худшего будущего или о стремлении заменить потребность в любви ее суррогатом. Возможно, в детстве родители не находили лучшего способа выразить вам свою любовь, чем приобрести очередную вещь.

Каждая раздутая потребность требует своего *сугубо индивидуального* анализа, но любая из них — это способ замаскировать, заменить или компенсировать тревогу и напряжение, вызванное внутренним конфликтом, другой потребностью, которая по

каким-либо причинам не находит открытого признания и прямого способа удовлетворения.

То же самое можно сказать и о потребностях, которые вы сами отказываетесь удовлетворять без всяких видимых причин.

Возьмем, к примеру, человека, который чувствует себя плохо, если приобретает новую и очень нужную ему вещь. В чем причина? Почему вместо радости он тревожен и зол? Почему он без конца придирается к ней и даже сожалеет, что купил ее? Возможно, что скрытой причиной является тревога об истраченных деньгах. Но если человек всегда предпочитает отказываться от приобретений, если он осуждает других людей, любящих делать покупки, если его быт суров и аскетичен без особых причин, мы можем предполагать, что это сверхкомпенсаторное поведение.

*Аскетическое поведение* — это сверхкомпенсация жажды обладать и потреблять. У аскета эти стремления могут быть подавлены, однако сама попытка подавить стремление к обладанию — лишь ширма, скрывающая преувеличенное желание. При аскетическом поведении человек постоянно поглощен заботой о том, чтобы не наслаждаться, что является всего лишь отрицанием сильных желаний обладания и потребления. Фактически — это основная подоплека всей его жизни. И в самом деле, если человек действительно достаточно равнодушен к роскоши и потреблению, то он в равной степени не будет стремиться к всевозможным приобретениям и сопротивляться им. Аскетизм — та же жадность, только со знаком «минус». Почему человек становится аскетом? Возможно, так ему легче избежать тревожности, вызванной неосознаваемым страхом, что все, что он имеет, у него отнимут. Причем неважно кто — люди, несчастное стечение обстоятельств, рок. Возможно, он бессознательно сделал вывод, что недостоин лучшего житья, а на уровне сознания только чувствует отвращение ко всему, что приносит удобства, наслаждение и чувство владения чем-либо. Возможно, он из тех, кто не хочет ничего хотеть, чтобы ни к чему не привыкать, чтобы это давало ему чувство независимости.

Причины раздувания потребностей или отказа от их удовлетворения всегда индивидуальны, и часто путь, который лежит между причиной и конечным результатом, длинен и запутан. Но сейчас это не столь уж и важно для нас. А вот что нас интересует, так это:



- понимание своих потребностей;
- сознание того, удовлетворяем ли мы их или отказываемся это делать;
- видение как бы со стороны, как мы удовлетворяем свои потребности (прямым путем или косвенно, тайно, будто скрывая это) или как мы скрываем от себя собственные желания.

Как это делать? Почаще задавайте себе ключевой вопрос: «Для чего я это делаю?» Например: «Для чего я стараюсь, чтобы моя обида на мужа была им замечена? Если я выполняю волю кого-то из близких против своего желания, то для чего я при этом постоянно высказываю свое недовольство? Чтобы они чувствовали свою вину? Зачем? Чтобы они понимали, как многим я для них жертвую? Для чего вам это?»

При ответах на вопросы «Для чего?» важно не оправдания искать — вы ни в чем не виноваты, — а понять, какая потребность стоит за этим поведением, чувствами, высказываниями, которые возникают как бы сами собой, без особых раздумий. Вы не можете быть виноваты в том, что у вас есть потребности. И если вы почувствуете, что хотите даже перед самим собой оправдаться, или даже от самого себя скрыть истинное желание, спросите себя: «Что заставляет меня делать это? Для чего я виню себя за свою потребность? Что мешает мне открыто признать ее?»

Итак, наблюдайте за собой, изучайте себя. Поверьте, вы многого пока еще не знаете о себе. И если, узнавая себя, вы начнете заниматься самоосуждением, остановитесь и спросите себя: «Для чего я это делаю? Что мне это дает?»

Вы не можете быть виноваты в том, каким вас воспитали, каким сложился ваш стереотип поведения или какой стала ваша система установок. Вы тогда были ребенком и не могли противостоять воздействию окружающих. Но сейчас вы можете пересмотреть все это, разобраться в ваших чувствах, реакциях, поступках, в причинах того, что вам не нравится, и внести изменения. Тем более что вы уже знаете — многие защитные механизмы продолжают действовать в вас автоматически, но давно уже утратили смысл и не выполняют своего предназначения. Просто так убрать их нельзя. Но можно научиться видеть их действие в вашей жизни, контролировать их и постепенно заменять на более конструктивные.

## Замок № 4. Отсутствие смысла жизни

Это самый мрачный замок в Заколдованной стране. Вероятно, излишне говорить, что он чрезвычайно любим Драконом Депрессивным. Еще бы! Если человек не знает, для чего он живет на белом свете, он начинает думать, что все в его жизни не имеет смысла. Тогда не к чему стремиться, не для чего прилагать усилия. Жизнь начинает представляться бессмысленным хаосом, в котором человек не находит своего места. У него нет целей, он чувствует бесполезность своих действий и всего своего существования. Неудивительно, что вскоре он погружается в депрессию.

Так в чем же смысл нашей жизни? Ответов на этот вопрос столько, сколько людей будет на него отвечать. Дело в том, что основная ошибка вопрошающего заключается не в самом вопросе, а в том, к кому он обращен. Люди в поисках ответа стремятся услышать его от других, они ищут его в высказываниях мудрецов, приходят за ним к психологам, к авторитетным и успешным знакомым, требуют его от близких. Но что бы им ни отвечали, они узнают только мнение других людей, в то время как единственно верный ответ о смысле *своей* жизни может дать только сам человек. «Человек не должен спрашивать, что он может ожидать от жизни, — говорил Виктор Франкл, известный психотерапевт и философ, прошедший суровые испытания в фашистских концлагерях. — Он, скорее, должен понимать, что жизнь ждет чего-то от него, что он сам — и есть тот, кого спрашивают».

И действительно, для кого-то смысл жизни состоит в возможности быть полезным другим людям, для других — в возможности заниматься творчеством, для третьих — в возможности выразить себя, открыть и развить свои способности, реализовать свои умения, четвертый видит смысл своей жизни в выполнении кармических задач, пятый — в исполнении божественного промысла, шестой — в продолжении рода человеческого, седьмой — служении прогрессу, восьмой — в служении человечеству для сохранения самого человечества,

девятый — в служении отечеству.

**Человек сам наполняет свою жизнь тем, что он считает важным, сам использует свою жизнь на то, что для него наиболее значимо.**

Кто из них прав? Каждый! Человек сам наполняет свою жизнь тем, что он считает важным, сам использует свою жизнь на то, что для него наиболее значимо.

Пустота жизни возникает, когда отсутствуют интересы, когда система ценностей почему-то не сложилась или когда то, что раньше было значимо, теперь потеряло свою силу или просто перестало существовать. Многие женщины, для которых смысл жизни был в сохранении семейного уклада и воспитании детей, переживают потерю смысла жизни, когда дети вырастают и, отделившись, становятся самостоятельными. Это состояние получило название «синдром опустевшего гнезда». Часто теряют смысл жизни пожилые люди, вышедшие на пенсию и утратившие чувство значимости, полезности. Некоторые молодые люди, не нашедшие своего призвания, механически и безынициативно отбывающие свое время на опостылевшей работе, тоже ощущают пустоту и бессмысленность своего существования.

Самое печальное, что в подобных случаях многие люди перестают замечать то, что может наполнить их жизнь оживляющим движением, и сосредотачиваются на переживании пустоты. И этот вакуум затягивает их души с постоянно увеличивающейся силой в бездонную тоску депрессии. Другие интуитивно стремятся заполнить время развлечениями, алкоголем или наркотиками. Кто-то погружается в многочасовые путешествия по Интернету без цели и без смысла, в бесконечные разговоры ни о чем по телефону, в лихорадочную суету ненужных дел — только чтобы ни о чем не думать и ничего не чувствовать.

Интуиция вовсе не обманывает этих людей. Действительно, не только бесполезно, но даже вредно, день за днем погру-

***В подобных случаях многие люди перестают замечать то, что может наполнить их жизнь оживляющим движением, и сосредотачиваются на переживании пустоты.***

жаясь в пустоту, скорбеть по отсутствию смысла своего существования. Так что желание получить ощущение движения, которое интуитивно стремятся удовлетворить через алкоголь, игры, болтовню и суету, — это верный способ излечения от пустоты. Невер-

но выбраны только объекты, через которые эти люди пытаются заполнить свое существование. Алкоголь, наркотики, суета, цинизм, игры — все это дает иллюзию наполнения и движения. Они — кратковременный суррогат, никуда не ведущий, а, наоборот, останавливающий развитие души. Это пилюли, которые

необходимо принимать вновь и вновь, поскольку они не лечат, а только позволяют временно не чувствовать сосущее чувство неудовлетворенности и тревоги. Иллюзия движения не может заменить истинного движения жизни, иллюзия удовлетворения потребности не может заменить истинное удовлетворение, так же как иллюзия того, что мы поели, не может обмануть наш организм и он продолжает требовать пищи.

Смысл жизни невозможно найти в неподвижности. И смысл не может быть целью жизни сам по себе. Точно так же, как радость сама по себе не может стать целью, потому что она побочный продукт нашего движения к цели, наших успехов, умения определенным образом воспринимать происходящее. Ощущение наполненности смыслом возникает тогда, когда мы ставим перед собой задачи и с интересом и увлеченностью их решаем, когда мы понимаем себя и должным образом удовлетворяем свои потребности, когда мы сами выбираем, что для нас наиболее важно, и посвящаем себя этому.

Но есть и другая сторона в нашем переживании смысла жизни. Иногда мы представляем себе его слишком узко. Например, мы можем считать, что жизнь может быть наполненной только тогда, когда в ней есть любовь к мужчине (женщине), или когда нам удастся сделать карьеру, или когда мы имеем детей. Это прекрасные жизненные цели, но что, если по каким-то причинам именно этого у нас не будет — не сложится совсем или утратится? Нам больше не для чего жить? Нет, это кошунственно! Только подумайте, что ваши родители могли бы не встретиться, а если бы и встретились, то могли бы не захотеть рожать вас, а если бы и захотели, то вы могли бы умереть во время родов или смертельно заболеть. И вас тогда бы не было! Но вы живете! Из многих миллионов именно один сперматозоид достиг именно той яйцеклетки, из которых появились именно вы. Вы родились и выжили. Неужели все это для какой-то одной, пусть и прекрасной, цели? Это было бы расточительно.

Конечно, вы можете выбрать свое предназначение из множества возможных. И какое-то из них может казаться вам наиболее привлекательным. Но это не значит, что только оно может составить смысл вашей жизни. Когда вы выбираете несколько сфер для наполнения вашего существования, вы не будете смертельно опустошены, если в одной из них потерпите поражение. Мало того,

с течением жизни вы можете менять приоритетные направления. И если ваши дети выросли, карьера оборвалась, профессия перестала интересовать, вы можете переключиться на другую деятельность, другую сферу интересов.

Чаще всего мы не делаем этого от страха перед новым, неизвестным. Иногда мы не хотим переживать период дискомфорта, который сопровождает нас при переходе к новому ритму, новым условиям и новым привычкам. Иногда мы упорствуем, и вопреки здравому смыслу тянемся к недостижимому или безвозвратно ушедшему. Это похоже на муху, которая снова и снова бьется о стекло, никак не желая сменить наконец направление полета.

Определяя, что могло бы стать смыслом жизни, многие люди сосредотачивают свое внимание только на внешних ценностях — семья, дети, профессия, карьера и тому подобное. Но это означает полную и ничем не сбалансированную зависимость только от внешних обстоятельств. Но внешнее, как бы дорого оно ни было, никогда не принадлежит вам полностью. И это означает, что ваша смысловая опора в любой момент может выйти из-под вашего контроля, перестав поддерживать вас вертикальном положении. Потеряв равновесие, вы начнете падать. И за что вы тогда будете держаться, чтобы не рухнуть прямо в объятия пустоты и депрессии? Вот почему центр тяжести должен быть не вовне, а внутри вас. Тогда, потеряв вовне, вы не упадете, и это даст вам возможность, пережив потерю, перестроиться, выбрать новый смысл.

Что может стать внутренним центром тяжести? Интерес к собственной душе. Ваша душа — это огромный мир, не менее реальный и не менее богатый, чем внешний. И она, как это ни странно звучит, практически не познана многими из нас. Мы живем, в большей степени обращенные к внешним явлениям, лишь смутно различая движения внутреннего мира, да и то по большей части в минуты боли, тревоги или счастья. Обманное впечатление, что мы о себе все знаем, оставляет нас слепыми относительно самой сути нашего существования — жизни души. Мало того, мы всеми силами стремимся заглушить ее стоны и призывы обратить на себя внимание. Вместо этого мы стремимся добиться чьей-то любви, приобрести побольше вещей или получить престижное место. Мы подавляем ее сигналы, считая, что должны действовать рационально. Или, наоборот, почувствовав душевную боль, только усиливаем страдания, не умея оказать себе истинную помощь.

Мы слишком часто становимся тиранами для собственной души, потому что, подавляя ее, не заботясь о ее интересах, мы требуем от нее блаженного покоя и радости. Мы следуем давним привычкам и используем устаревшие механизмы защиты, даже не удосужившись заметить, что они кромсают душу на части. Мы стесняемся признаться в ее потребностях и потчуем ее зависимостью вместо любви, долженствованиями вместо свободы и уничтожением вместо гордости за свою индивидуальность. Да что там говорить, мы мало что понимаем во всем этом, а порой просто не хотим ничего понимать. Но при этом сокрушаемся, что «нет в жизни счастья». А ведь счастье — это состояние души. Скажите, пожалуйста, откуда ему появиться?! Душа — центр и смысл нашего существования. Внимание к ней, к ее процессам, к ее изменениям и потребностям может уравновесить внешние и внутренние ценности и позволит вам непрерывно переживать наполненность и движение жизни.

Итак, не давая себе возможности определиться со своими потребностями и желанными целями или выбирая слишком узкое направление движения, мы возводим мрачные стены замка для депрессии.

Впрочем, мы усердно трудимся над собственным заточением в пустоту и в том случае, когда рассматриваем смысл своей жизни, исходя из космических масштабов. Что есть моя жизнь для всего человечества? Для чего вообще живет человек и род людской? Эти вопросы хороши только для развития интеллекта, как приятный повод путешествия по стране грез и фантазий. Для жизни же эти вопросы бессмысленны. Мы не знаем на них ответа.

Что есть песчинка для пустыни? Что есть капля для океана? Что есть наша планета, да и вся Солнечная система, в масштабах Вселенной? Рассматривая смысл с расстояния галактических лет, вы обрекаете себя на тоскливое ощущение собственной ничтожности. И позвольте вас спросить: для чего вам это надо? Сравнение с какой величиной могло бы вас удовлетворить? Какой уровень значимости смог бы вас успокоить?

Возможно, вы хотите найти свое место в структуре Вселенной. Возможно, вы хотите знать предназначение всего сущего, чтобы встроить свои цели в общую струю. Что ж, вам придется признать и принять неизвестность за пределами того, что вас окружает. Но вам поможет осмысление того, что вы уже в структуре, что вам

**Мы есть, мы живем, и значит, это для чего-то нужно.** Уже дана жизнь. И вам дана возможность использовать эту жизнь по своему усмотрению. Вероятно, именно это и требуется от каждого из нас, именно в этом и состоит наше предназначение.

**Важно только рассматривать возможность жить с такой точки зрения, чтобы жизнь была нужна нам.** Мы есть, мы живем, и значит, это, безусловно, для чего-то нужно. Важно только рассматривать возможность жить с такой точки зрения, чтобы жизнь была нужна *нам*. И уж совершенно ясно, что эту точку зрения выбираем мы сами.

А теперь нам пора покинуть гулкой, холодный и темный замок. Путешествие продолжается. Наш путь лежит к чудовищному нагромождению валунов и булыжников, кое-как слепленных в тесное и мрачное строение (как будто в заколдованной стране может быть что-то немрачное). Он называется «Депрессивное мышление».

## Замок № 5. Депрессивное мышление

Вы когда-нибудь обращали внимание, как вы думаете и говорите? Я имею в виду ваши типичные фразы, когда что-нибудь происходит. Они сообщают вам и другим, что все плохое — это закономерность и обычное явление в вашей жизни или передают мнение, что это плохое имеет узкое и временное значение?

Например, одна молодая, красивая девушка довела себя до того, что перестала хотеть жить, поскольку все неприятности она воспринимала как очередное подтверждение собственной ничтожности. «Я — неудачница, — уныло вытягивала слова девушка. — Мне всегда не везет. Я даже заранее знаю: если мне что-нибудь надо или просто очень хочется, этого никогда не будет! Я иногда думаю: зачем мне жить? Все равно ничего хорошего у меня не будет...» и самое печальное, что ей было так плохо вовсе не потому, что ее жизнь действительно была никчемной, а из-за разрушительного для души способа думать.

Нравится вам это или не нравится, но именно наши мысли, убеждения и взгляды создают нашу судьбу. То, *что* и *как* мы думаем, влияет на то, *как* мы воспринимаем весь мир вокруг и самих себя, на наши эмоции и поступки. А все это влияет на появление

новых мыслей. Вот такой кругооборот. Процесс этот непрерывен, и в результате него **мы можем быть счастливы и несчастливы в равной степени.**

Давайте рассмотрим убеждение о том, что вам всегда не везет, и вы не сильны изменить свою судьбу. Что оно вам приносит? Гнев, чувство безысходности, тоску. Это и есть то, что вы хотите переживать? Нет? Значит, в результате этого убеждения мы имеем неверный, не нужный нам результат.

Но можно изменить цепочку: «Мне не везет, и жизнь не складывается. Вероятно, я делаю что-то не так. Возможно, я мог бы что-то изменить, если бы знал, *как* это сделать. Следовательно, я могу сначала собрать информацию и узнать, *что* именно я делаю не так; затем могу узнать, *как* именно я могу изменить свои неуспешные действия или убеждения; и, наконец, *кто* мне может в этом помочь». Мы получаем вывод: «Я могу сделать так, чтобы моя жизнь мне нравилась». И как бы вам ни было плохо, эта оптимистичная мысль придаст вам силы и решимости для выхода из кризиса.

В жизни есть негативные стороны, и глупо было бы, переживая кризисную ситуацию, говорить себе, что все хорошо. Здесь важно другое: *как* мы воспринимаем сам факт этого кризиса — как крах или как шанс для изменений к лучшему — и какие мысли мы формируем в связи с этим.

Существует несколько ошибочных привычек мышления, ведущих к депрессии.

Первая — человек убежден, что *причины его огорчений постоянны*. Он помнит в прошлом только неудачи, видит только плохое в настоящем, он знает, что плохо будет *всегда*. Вот здесь, дорогие мои пессимисты, позвольте вас спросить: откуда вы это знаете? Может быть, вы — Господь Бог?

Пессимист говорит: «Я снова ошибся. Я конченный человек». Вместо этого оптимист скажет: «Я выдохся и наделал много ошибок. Надо отдохнуть, а затем исправить их». Пессимист говорит: «Меня всегда все обманывают. Мир враждебен и несправедлив». Оптимист скажет: «Меня обманули, и даже не раз. Значит, надо выяснить, как я могу изменить это».

Вторая ошибка мышления пессимистов — это склонность, потерпев неудачу в чем-то одном, делать выводы о том, что *«не везет вообще во всем»*. Например, поломав каблук, вы говорите: «Вечно мне не везет!» или «Вот! Так всегда!» Оптимист скажет:



«Надо же, какая неприятность!», то есть отметит, что ситуация единична и временна.

И третья ошибка мышления, приводящая к пессимизму и депрессии, — это *обвинение в своих неприятностях других людей или себя*. Можете ли вы объяснить, для чего вам это нужно? Дело в том, что обвинения еще никогда и никому не помогли. Гораздо полезнее определить причину неудачи, извлечь из этого урок и жить дальше.

Все эти ошибочные привычки мышления замечательно объединяются в «ярлыках», которые мы любим навешивать на себя и других. Ярлыки говорят, что человек *во всем* был, есть и будет *всегда* «плохим»: «Я неудачник», «Я тупица», «У меня плохая судьба», «Мне на роду написано быть несчастным», «Раз у меня ничего не вышло с карьерой (личной жизнью, богатством и т. п.), значит, я неполноценный человек». Так мы вкладываем в себя негативную программу на будущее. Ведь наш мозг — это биокомпьютер: какую программу заложим, такой результат и получим.

*Еще одна ошибочная привычка мышления — не обладая достаточной информацией, делать негативные выводы.* Например, ваш знакомый не поздоровался при встрече. Если вы пессимист, вы подумаете, что он плохо к вам относится. Но на самом деле он мог просто задуматься и не заметить вас.

Итак, обратите внимание на то, как вы говорите и думаете о неприятных событиях:

1. Есть ли у вас привычка строить фразы так, что сразу появляется чувство, будто плохо всегда, во всем, было, есть и будет, и все потому, что в вас что-то не так, то есть вы не вполне полноценный человек или даже полное ничтожество?
2. Коллекционируйте свои пессимистические фразы. Наблюдайте за привычным построением фраз и каждый раз отмечайте это в своем блокноте.
3. Обратите внимание, какие из них вы употребляете чаще.

На данном этапе нашего путешествия по дороге, свободы и радости ваша задача — наблюдение за собой. Но, конечно, если вы хотите, то можете не только замечать, но и перефразировать ваши объяснения своих неудач с точки зрения оптимиста.

Кроме того, если у вас есть негативные убеждения, носящие глобальный характер, которые одинаково трудно как доказать, так и опровергнуть, типа: «Мир несправедлив», «На земле правды нет», примите их. Но пусть они не портят вам жизнь. Глупо ругать дождь за то, что он мокрый, или обижаться на снег за то, что он холодный, но можно получить удовольствие, бегая босиком по лужам или играя в снежки. Другими словами, **когда мы не можем что-то изменить, мы можем к этому приспособиться и даже использовать в своих интересах.** Учтите это и продумывайте дополнительные варианты на случай, если негативные закономерности коснутся вас.

Теперь давайте рассмотрим еще одну особенность ваших мыслей. Иногда мы склонны заикливаться на чем-то неприятном, и все наши размышления и разговоры вращаются только вокруг этой темы. Например, кто-то сказал, что у нас плохая прическа, или одежда не идет, или походка тяжеловата. Мы с горечью, обидой, гневом или печальным смирением можем воспринять такое мнение. Но самое плохое, что проходит день, неделя, месяц, а мы продолжаем переживать эти чувства, мы думаем об этом, смотрим на себя в зеркало, возражаем мысленно, спрашиваем окружающих: «Неужели у меня действительно...?», мечтаем о самых остроумных и саркастических ответах обидчику, жалеем, что они не пришли нам в голову сразу, и негодуем, когда встречаем того самого обидчика довольного и счастливого, в то время как мы после его мимолетного замечания перестали видеть что-либо приятное в своей жизни.

Другие люди не так склонны переживать чье-то мнение о своем внешнем виде, зато они имеют обыкновение вступать в отношения, которые их не устраивают. И тогда они полностью погружаются в переживания бесконечных обид, невнимательности, неблагодарности или холодности и отстраненности своего партнера. Эти мысли заполняют человека целиком, они являются темой для разговоров с близкими и знакомыми. В таком состоянии человек может пребывать годами. Но весьма естественный вопрос: «Если тебе так трудно это переносить, почему ты не разведешься (не сменишь работу, место жительства и т. п.)?» повергает его в шок, возмущение или новую обиду.

Еще один вариант — человек выяснил, что глубинной причиной его проблемы являются холодность и излишняя требовательность

его родителей. Теперь он непрерывно думает об этом, жалеет себя, обвиняет родителей, чувствует себя полной жертвой и приходит к мысли о безысходности своих страданий. Этому он и посвящает все свое время и все свои мысли. Похожий вариант — человек, совершив большую ошибку (по его мнению), упустил какой-то шанс или пережил значимую потерю. Теперь он постоянно возвращается в прошлое и горько пересматривает, что было бы, если бы он в то время сделал, сказал, поступил иначе. Сама мысль о том, что раньше он мог бы все изменить, а теперь это невозможно, не дает ему покоя и вгоняет в глубокую депрессию.

Вот такое свойство постоянно думать об одном и том же, даже если это только портит настроение, называется *умственной жвачкой*.

Умственная жвачка отличается не только своим навязчивым характером, но и бесцельностью. Человек не просчитывает варианты решения проблемы, он посещает прошлое или разбирает неприятные детали настоящего вовсе не для того, чтобы что-то изменить, а лишь для того, чтобы еще раз о чем-то пожалеть. Он как будто утрачивает способность отвлекаться от мрачной стороны своей жизни и перестает замечать все хорошее. Со стороны может даже показаться, что ему нравится культивировать в себе страдание. Окружающие очень скоро начинают тяготиться общением с таким человеком, стремятся избегать его, потому что любой разговор он способен в конце концов свести к своей излюбленной теме о предмете страданий. Все больше надоедая окружающим, человек все более сужает круг своего внимания и все глубже погружается в депрессию.

*Вот каким образом «жвачка» ведет к депрессии:*

1. Сначала возникает проблема или событие, перед которым вы считаете себя беспомощным.

2. Затем вы начинаете искать причину этой проблемы, и если у вас депрессивный склад мышления, то причину вы определяете как постоянно действующую, всеобъемлющую и личную («Я неудачник», «Мне всегда не везет» и т. п.).

3. В результате вы приходите к выводу о своей беспомощности и в будущем и в различных ситуациях, то есть вам всегда будет плохо, вас всегда будет преследовать невезение, и ничего хорошего, следовательно, в жизни не будет.

4. Этот вывод вызывает внутреннее сопротивление, и вы вновь возвращаетесь к причинам проблемы. Снова убеждаетесь в их катастрофичности и неизменяемости и т. д.

Людей, которые сосредотачиваются на мыслях о неприятностях, называют *руминаторами (жующими жвачку)*.

Такое «застревающее» свойство мышления тоже относится к депрессивному складу. Это происходит потому, что чем больше мы сосредоточиваем свое бесцельное внимание на негативном состоянии, тем больше оно разрастается, переходит в более тяжелую фазу. Я говорю именно о *бесцельном* внимании, потому что есть специальные приемы концентрации на состоянии как раз для его облегчения. Но делается это с определенной целью и по определенным правилам. В остальных же случаях гораздо полезнее переключаться с переживания на активные действия.

Именно такой склонностью к бесцельному самокопанию, умственной жвачке и нерешительностью у женщин психотерапевт Мартин Зелигман объясняет тот факт, что при равной частоте возникновения легкой формы депрессии у мужчин и женщин последние намного чаще страдают более тяжело, чем мужчины, которые более склонны отвлекаться от тяжелых переживаний<sup>3</sup>.

Зелигман перечисляет три основных фактора, влияющих на возникновение пессимистического стиля объяснения:

1. *Стиль объяснения близких людей, особенно матери.* Например, ребенок постоянно слышит следующие умозаключения по поводу неудач: «Вечно со мной что-нибудь случается» (жертва, беспомощность); «Я так ленива» (постоянство, ср.: «Я поленилась»); «Что я за дура» (постоянство, широкая, личная характеристика). Маленькие дети заимствуют стиль объяснения значимых взрослых. Исследования показали, что характер стиля объяснений генетически не наследуется. *Стиль — результат обузения.*

2. *Форма критики, адресуемой ребенку при неудачах.* Если критика носит постоянный и всеобъемлющий характер, то у него будет формироваться пессимистичный взгляд на самого себя. Например: «Хулиган!», «Ну что за балбес», «Вечно ты перепачканный!», «Ты всегда невнимателен!».

3. *Кризисы в жизни ребенка.* Серьезные кризисы детской поры могут стать для нас шаблоном, которым мы будем пользоваться всю оставшуюся жизнь для объяснения новых кризисов.

<sup>3</sup> Зелигман М. Как научиться оптимизму. М., 1997. С. 140.

Например, дети, подвергавшиеся травле сверстников из-за нищеты своих родителей, внешнего вида или по другим причинам. Смерть близких, особенно матери, — явление необратимое и всеобъемлющее. Все дальнейшие потери также безнадежны в сознании человека, они кажутся маленькими смертями. Человек чувствует беспомощность уже даже при маленьких потерях.

Итак, тяжеловесное нагромождение из ярлыков, восприятие любой неприятности как свидетельства несчастной судьбы или собственной неполноценности, бессмысленное стремление найти виноватых, привычка к умственной жвачке и бесцельному самокопанию — все это свойства мышления, многократно усиливающие риск погружения в депрессию. Наш психозмей очень любит подобный ландшафт мыслей. Именно поэтому ему особенно импонирует замок под названием «Депрессивное мышление», который не имеет четкой структуры, логики и прочного основания, а больше похож на сваленную в кучу продукцию мыслительной деятельности. Дополнительную живописность придают ему неизвестно откуда взявшиеся иррациональные убеждения, которые, подобно мху, покрывают все мыслительные «бульжники».

*Иррациональные убеждения* — это прочные установки, которые по каким-то причинам (чаще всего их внушают нам родители) были приняты нами без критики и без соотношения с реальностью жизни, но которые влияют на нашу жизнь вполне ощутимо и, как правило, в худшую сторону. Мало того, каждая иррациональная установка рано или поздно приводит своего носителя к жестокому разочарованию и, стало быть, может явиться причиной депрессии.

Наиболее распространенные иррациональные убеждения можно перечислить. Вот они:

- «Я не могу жить без любви. Если меня никто не любит, то жизнь ничего не стоит (я ничего не стою)».
- «Если я совершаю ошибку, значит, я никчемный человек, и это ужасно».
- «Что бы я ни начал делать, я должен всегда достигать успехов. Если это не получается, то это ужасно, и я этого не переживу».
- «Я всегда должен производить хорошее впечатление. Если кто-то думает обо мне плохо, то это невыносимо, значит, я ничтожество, это ужасно».

- «Я не должен испытывать неправильных (неприличных, плохих) чувств. Если я их переживаю, значит, я ужасный человек».
- «Если меня отверг любимый человек, это значит, что я все делал совсем плохо. Следовательно, я ничего не стою, и меня всегда будут отвергать те, кто мне дорог».
- «Я всегда должен выглядеть безукоризненно. Если в моем облике что-то не вполне совершенно, это ужасно».
- «Я должен всегда отстаивать свое мнение. Если кто-то со мной не согласен, то это невыносимо, я не могу этого пережить».
- «Жизнь должна быть справедливой. Если в жизни нет справедливости, то она ничего не стоит».
- «Обо мне должны заботиться. Если никто не хочет обо мне заботиться, значит, я ничего не стою».
- «Если я не могу осуществить свою мечту, значит, я никогда не буду счастлив» (варианты: «...значит, я ничтожество»; «...значит, жизнь не стоит ничего»).

Продолжать можно до бесконечности. Подобных установок бесчисленное множество. И мы сами являемся носителями сотен подобных убеждений, хотя порой и не задумываемся над тем, что действуем на их основе.

Однако многие, перечитав приведенные установки, могут покачать плечами: «Я так не думаю. Странно, что их называют пространственными убеждениями». Зато другие удивленно воскликнут: «Мое убеждение... — это истина, и странно, что его называют иррациональным. Я не представляю, как можно думать иначе». К сожалению, многие из тех и других ошибаются. Все эти убеждения иррациональные. Факт заключается в том, что мы иногда *думаем* вполне рационально, а *чувствуем и поступаем* на основе иррациональных убеждений, даже не подозревая об этом.

Например, одна женщина много раз говорила подругам, что для нее любовь — не главное. «Важно заниматься интересным делом», — убеждала она подруг. Но, когда ее личная жизнь не сложилась, она погрузилась в депрессию. «Мне ничего теперь не интересно, — говорила она. — Я чувствую себя неполноценной. Ничего не радует, когда нет любви». Это означает, что ее истинным убеждением оставалось: «Счастье возможно, только если есть любовь». Конечно, это убеждение иррациональное, потому что на самом деле переживание счастья возможно и тогда, когда любви нет. Ведь то, что мы называем счастьем, — это особое

состояние души. Оно не может быть постоянным, потому что это пик положительных эмоций, так сказать, позитивный экстрим. И если человек способен переживать подобный подъем чувств, то он может быть вызван самыми разными событиями, а не только любовью. Счастье творческого процесса, счастье успеха, счастье единения с природой — все это знакомо многим. Но те люди, которые убеждены, что без любви счастье невозможно, просто блокируют возможность подобных переживаний без наличия любви.

Другой пример: молодой человек часто повторял: «Мне все равно, что думают про меня окружающие». Однако он тщательно

**Переживание счастья возможно и тогда, когда любви нет. Ведь то, что мы называем счастьем, — это особое состояние души.**

брился, одевался по моде и старался быть обаятельным, когда общался с людьми вне дома. В те дни, когда он не выходил из квартиры, он не брился, был угрюм и неразговорчив. Такая разница в

поведении ясно говорит об истинной установке: «Посторонним людям я должен нравиться». Эта установка еще более проявилась, когда он сильно расстроился и долго не мог восстановить душевное равновесие после высказывания одного из коллег, будто он «глуп и недалковиден, и никакой внешний лоск не может скрыть этот недостаток». Если бы молодого человека действительно не интересовало мнение окружающих, он не расстроился бы из-за злого и несправедливого высказывания и уж тем более не погрузился бы в депрессию. Конечно, редкий человек может быть абсолютно равнодушен к тому, что думают о нем окружающие люди, но разница как раз и состоит в том, *насколько* это мнение значимо для него.

Иррациональное убеждение отличается от рационального не потому, что мы не должны хотеть быть любимыми, достигать успехов и никогда не расстраиваться из-за ошибок. Весь вопрос в том, насколько широко (всегда, везде, во всем) и какую силу требования содержит условие установки. В одних и тех же обстоятельствах один человек огорчается, другой впадает в ярость или депрессию; один человек немного тревожится, другой впадает в панику; один человек спокоен, другой изводится от нетерпения. Эти люди переживают одни и те же события, основываясь

на разных установках. Одни — на желании и предпочтении, другие — на долженствовании и категоричном требовании.

Мы можем хотеть быть успешными и даже переживать грусть или раздражение, если этого не получается. И совсем другое дело, если мы придерживаемся установки «Я должен быть всегда и во всем успешным. И если у меня что-то не получается, значит, я полное ничтожество». Тогда при малейшей ошибке депрессия нам обеспечена. Мы также можем хотеть нравиться людям, но если мы придерживаемся установки что мы «должны нравиться всем, с кем общаемся, а иначе жизнь ничего не стоит», то мы начнем расстраиваться даже из-за того, что не понравились продавщице, кассиру, прохожему и любому другому, кого мы, может быть, уже никогда не увидим.

Точно так же происходит во всех случаях, когда предпочтение усиливается до степени долженствования. Нам может не нравиться грубость, и мы можем хотеть, чтобы с нами разговаривали вежливо. Но это предпочтение никогда не приведет нас к сильным негативным эмоциям, даже если кто-то наругает нам. Если же желание превратится в требование, то чья-то грубость может привести нас в больницу с сердечным приступом.

Вот и получается, что в жизни уровень предпочтения намного конструктивнее, чем уровень требований, долженствований и пристрастий. Формула психологического здоровья заключается в следующем: «Я хочу..., я даже готов сделать все, что от меня зависит, для получения желаемого, но если даже этого не случится, то это не конец света».

Жизнь устроена так, что мы далеко не всегда можем получить желаемое. И единственный способ сохранять душевное равновесие — это отказаться от жестких требований. Уровень предпочтений охраняет нас от сверхожиданий, а значит, и от сверхразочарований. Отказ от долженствований позволяет нам быть более гибкими, более терпимыми к самым разным явлениям, ситуациям и людям. Несбывшееся предпочтение переживается намного легче, чем несбывшееся требование, к кому бы оно ни было обращено — к себе, людям или судьбе. В жизни всегда много возможностей для радости, интересных событий, она всегда представляет большое разнообразие выборов, к чему бы это ни относилось. И только наша негибкость, только неумение перестроиться, наше заикливание на неслучившемся, неполучившемся



или недостижимом не позволяют нам пользоваться всем этим разнообразием.

Установка «Жизнь должна протекать в соответствии с моими установками» заведомо обречена на провал. Конечно, нам хочется, чтобы в жизни почаще возникали ситуации, в которых все наши желания находили бы свое удовлетворение, но даже если это будет не так, ничего страшного не произойдет. И если наши скрытые требования совершенно очевидно приносят нам разочарования и депрессивное состояние, не лучше ли сменить эти установки? Хотя, опять же, никаких требований. Мы вовсе *не должны* быть всегда жизнерадостны, и мы можем переживать депрессию. Но если мы *хотим*, чтобы ее не было, мы можем *предпочесть* что-то изменить. И этим «что-то» могут быть наши установки.

А теперь нам пора выбираться из завалов депрессивного мышления. Совсем недалеко стоят покосившиеся избушки, которые и замком-то язык не поворачивается назвать. Однако в нашем путеводителе они значатся под названием «Зáмок Беспомощности и Бессилия». Вот к ним-то мы теперь и направимся.

## Зáмок № 6. Беспомощность и Бессилие

Пожалуй, беспомощность — это то состояние, которое больше всего делает нас зависимыми от других. Будучи взрослыми людьми, мы ведем себя, словно маленькие дети, которым нужна постоянная опека. Мы боимся принимать самостоятельные решения, нам кажется, что мы не справимся со стоящими перед нами задачами. Мы боимся неопределенности, потому что чувствуем, что не сможем справиться с неожиданными обстоятельствами. Возникающие проблемы повергают нас в отчаяние, потому что мы чувствуем, что не в состоянии их разрешить.

И тогда у нас есть только два пути: иметь под боком людей, которые будут все это делать за нас, или впасть в депрессию, потому что проблемы никогда не заканчиваются, а мы ничего не можем с ними поделать. И мы с завистью смотрим, как «более умные, сильные, успешные» люди легко и энергично справляются с самыми сложными делами и живут под девизом «Нет проблем!».

Так в чем же разница между беспомощными людьми и людьми, которые берутся и решают самые сложные проблемы? Разница состоит главным образом в том, что одни обучены активным

действиям, а другие обучены беспомощности. Да-да! Люди обучаются своей беспомощности. Конечно, нельзя сказать, что это делается специально, но то, что обучение проходит еще в детстве под воздействием окружающих людей или обстоятельств, — это точно.

Психолог Мартин Зелигман изучал, действительно ли беспомощности обучаются, на собаках. Собак сажали в ящик с двумя отделениями, которые были разделены совсем низенькой перегородкой, чтобы через нее было легко перепрыгнуть. В одно отделения ящика, куда и сажали собак, подавался слабый электрический ток — такой, чтобы вызвать неприятные ощущения, но не слишком болезненные, а такие, как ощущение человека, который хватается за металлическую дверную ручку в зимний мороз. Почувствовав воздействие тока, собаки перепрыгивали через барьер и таким образом избавлялись от его воздействия. Потом взяли других собак и стали не просто сажать их в тот же ящик, а привязывать их, чтобы они не могли перепрыгнуть через барьер. Эти собаки не могли самостоятельно избавиться от неприятного ощущения. Прделав несколько раз такую процедуру со связанными собаками, их отвязали и снова подвергли воздействию тока. Теперь они были свободны и могли избавиться от неприятных ощущений, перепрыгнув в другую половину ящика. Но они продолжали оставаться на месте, хотя и жалобно скулили. Они не сделали ни единой попытки освободиться от воздействия тока!

С людьми происходит то же самое, хотя вместо тока на них воздействуют другие обстоятельства. Помните, когда мы говорили о механизмах защиты, я привела пример про маленького мальчика, который под воздействием неприятных реакций окружающих научился быть пассивным? Таким же образом обучаются беспомощности. Если ребенку постоянно повторяют: «Не трогай, ты только все испортишь», «Не делай, у тебя все равно ничего не получится», то он обучается воспринимать себя беспомощным. Если ребенка наказывают или осуждают за любое проявление активности, он обучается быть беспомощным. Если родители настолько заботливы, что стараются предвосхитить все его желания и ему не приходится проявлять активность и вкладывать труд в получение желаемого, то он обучается быть беспомощным.

Другой путь обучения беспомощности — это получение психической травмы. Например, маленький ребенок, который видит, как отец бьет маму, переживает отчаяние, но он ничего не

может сделать. Он может понять, что он совершенно беспомощен и от него не зависит ничего. Всегда может появиться более сильный человек и причинить боль и разрушение. Одна женщина, на глазах которой погибли в автомобильной катастрофе ее друзья, пережила чувство абсолютной беспомощности. И это чувство разрослось в ней до такой степени, что она чувствовала себя беспомощной даже в самых простых жизненных ситуациях. Например, она сидела и горько плакала, когда ее сын простудился, и у него поднялась температура, вместо того чтобы вызвать врача и дать ему лекарства.

Мужчина, жена которого скоропостижно скончалась от инфаркта, почувствовал, что от него ничего не зависит в жизни. Даже спустя три года он не убирал свою квартиру, не ходил на работу (его кормила и содержала пожилая мать) и говорил: «Все равно от меня ничего не зависит. В любое время каждый из нас может умереть. Нет смысла что-то делать».

Чувство беспомощности может возникнуть не только в результате «обучения», но и как следствие сильной усталости, потери большого количества энергии. Тогда это уже называется бессилием. Одна женщина пришла ко мне, чтобы получить психотерапию, поскольку постоянно запускала домашние дела, готовила кое-как, бесконечно откладывала стирку, что создавало большие неудобства всем ее домочадцам. «Я никак не могу себя заставить, — говорила она. — Глазами бы все дела передела, а я сижу и смотрю на весь этот беспорядок и чувствую себя совершенно беспомощной. Обидно до слез». Однако, когда мы рассмотрели ее ежедневную нагрузку на двух работах, стало понятно, что дело вовсе не в беспомощности, а в хронической усталости. Бессилие из-за переутомления требовало не психотерапии, а снижения ее нагрузки.

Бессилие может наступать вследствие болезни, большого нервного потрясения или при хронических мелких, но многочисленных стрессах. Депрессия любит обессиленных людей. Она

***Депрессия любит обессиленных людей. Она с удобством располагается в их душах, поскольку у них нет сил, чтобы противостоять ей.***

с удобством располагается в их душах, поскольку у них нет сил, чтобы противостоять ей. Кроме того, она делает человека еще более бессильным, поскольку сама питается энергией человека.

Каким бы способом ни обучился человек беспомощности, он становится любимым избранником Депрессивного Дракона. Ну а если человек попал в лапы депрессии, даже не пройдя такого «обучения», психозмей немедленно начнет внушать ему мысли о том, что он на самом деле ничего не может. Так что беспомощность — это и источник, и следствие депрессии. Дракон тщательно следит, чтобы человек оставался бессильным, потому что стоит только ему зарядиться энергией, как он становится более активным и уже не так покорно терпит своего психозмея, а почувствовав значительный прилив сил, может и вовсе изгнать опостылевшего Дракона.

Вот и получается, что для избавления от психологического хищника необходимо научиться подпитывать себя энергией, как физической, так и психической. Кроме того, если можно научиться беспомощности, значит, можно научиться и прямо противоположному поведению — активности. И это очень хорошо! Только почему-то у многих депрессивных людей при слове «активность» появляются самые неприятные ощущения. А вот это уже говорит о том, что беспомощность стала чем-то выгодна, и выходить из нее не очень-то и хочется. Эх, как было бы хорошо, чтобы без всяких усилий с нашей стороны все дела делались, проблемы разрешались... Ну не бывает такого! Жалко, конечно, но придется-таки нам преодолеть дискомфорт и переобучаться. Были мы специалистами по беспомощности, а станем специалистами по активности. Конечно, не по мановению волшебной палочки, что опять же огорчительно, а в результате последовательных, постепенных изменений, конкретных шагов. Зато, проделав этот путь, мы не только почувствуем себя способными справляться с любыми трудностями, но и отношение к самим себе у нас значительно улучшится. И это тоже будет способствовать выходу из депрессивного состояния и еще тому, чтобы позже снова в него не провалиться.

Ну а когда мы этому научимся, закроется еще одно насиженное местечко Дракона Депрессивного и его обитание в Заколдованной стране станет значительно менее удобным.

Ох, как надоело бродить по мрачным достопримечательностям Заколдованной страны! Но, чтобы победить врага, нужно знать не только его «лицо», но и территорию, на которой он обитает. Поэтому давайте продолжим путешествие. Благо, что осталось

**Похороненные эмоции? Неужели они все умерли? Но я слышу какие-то сдавленные звуки, там, под тяжелыми плитами. Значит, эмоции все-таки живы? Эмоции похоронены, но они все еще живы! Какое злодейство! Что же произошло?**

совсем немного. Вон там стоит тяжелый низкий склеп. Кто же там похоронен? О, это эмоции! Похороненные эмоции? Неужели они все умерли? Но я слышу какие-то сдавленные звуки, там, под тяжелыми плитами. Значит... Значит, эмоции все-таки живы? Эмоции похоронены, но они все еще живы!

Какое злодейство! Что же произошло? Пожалуй, нам стоит познакомиться с этим склепом подробнее.

## Замок № 7.

### Склеп подавленных эмоций и чувств

В цивилизованном обществе людей обучают сдерживать свои эмоции в очень раннем возрасте. Сначала ребенка обучают быть вежливым. Например, рассердился малыш на маму, да и стукнул ее с размаху кулачком. Мама сердится, ругает, в угол ставит, а то еще и шлепнет: «Нельзя!» Расстроился ребенок, ревет на весь автобус — опять нельзя: «Прекрати сейчас же! Как тебе не стыдно?! Люди смотрят, скажут „Какой плохой мальчик!“». Слишком развеселился, бегаёт, гогочет, кричит. «Прекрати немедленно! — взрывается кто-то из взрослых. — Голова от тебя кругом идет. Сядь и рисуй тихонечко!»

С одной стороны, вполне понятна реакция родителей: не в лесу живем, люди кругом, надо приучать ребенка к социуму, иначе ему же самому потом плохо будет. Да и взрослые — тоже не машины, устают, тишины хотят, нервы-то не железные. С другой стороны, ребенок постепенно обучается подавлять эмоции, скрывать чувства, особенно «плохие», осуждаемые — гнев, раздражение, ревность, обиду, зависть. Он становится «социально адаптированным», «воспитанным», «сдержанным». Очень хороший получается ребенок, удобный. Одно плохо — эмоции все равно возникают, но, поскольку не находят разрядки, остаются в нашем теле очагами хронического напряжения.

Чтобы понять, как это происходит, нам необходимо разобраться, как действуют эмоции.

Наш мозг постоянно воспринимает огромное количество различных импульсов. При этом каждый импульс рождает напряжение в клетках головного мозга. Но возникшее возбуждение еще ни о чем не говорит. То, что послужило причиной возбуждения, оценивается с точки зрения наших потребностей, желаний, стремлений, установок, жизненных правил и глобальных жизненных позиций. В связи с этим они определяются как приятные или неприятные, опасные или нейтральные, подтверждающие наши установки или разрушающие и т. п. На этом этапе человек испытывает вполне конкретные эмоции — страх, гнев, вину, стыд, отвращение, презрение, радость, интерес.

На следующем этапе подается сигнал нашим мышцам — это уже готовность к действиям. Например, сигнал, который расшифрован как опасность, вызывает напряжение мышц спины, ног, плечевого пояса, живота. Этот комплекс напряжений называется «Сражайся или беги». Действительно, в древнейшие времена опасность означала, что надо либо победить врага, либо убежать от него, чтобы спасти свою жизнь. С тех пор много воды утекло, и опасность в большинстве случаев вовсе не означает угрозу для жизни, но мышечные напряжения возникают все в том же «комплекте». Многие испытывали неприятные чувства в животе перед экзаменом — это кишечник стремится опорожниться, чтобы сражаться или бежать было легче. Потеют или становятся холодными руки — так сказывается в них напряжение — готовность сражаться. Дрожат ноги — это тоже результат напряжения — готовности бежать или сражаться. Но мы никуда не бежим и ни с кем физически не сражаемся, а потому напряжение никак не разряжается. Поэтому мы переживаем стресс. От неразрядившегося напряжения наш организм страдает.

Радость тоже вызывает напряжение. Вот почему, когда мы сильно радуемся, нам хочется прыгать, кричать, мы становимся активными. Это организм стремится сбросить излишнее напряжение. Если мы позволяем себе такое «детское» поведение, то вскоре нас наполняет чувство удовлетворения, умиротворения, приятной расслабленности. Если нет — то мы еще долго можем суетиться, не находить себе места и вести себя так, будто нам тревожно (а тревога — это особый вид неопределенного страха, то есть страха, источник которого нам неясен), хотя наше настроение в общем и целом нам нравится. Такое беспокойство — результат неразрядившегося напряжения.

Если мы часто испытываем определенные эмоции, которые не разряжаются, то соответствующие мышечные напряжения остаются постоянными. Что же происходит дальше? Чувствовали ли вы когда-нибудь, как от длительного напряжения у вас начинают сначала болеть, а потом немеют руки или ноги? Распространенный пример — онемение пальцев рук, если вам подолгу приходится что-то писать. То же самое происходит и с мышечными напряжениями, соответствующими страху, гневу, вине и т. д. Но поскольку это — мини-напряжения, то мы их не замечаем, так же как не замечаем и онемения, то есть потери чувствительности. Такое напряжение может поддерживаться годами, а то и десятилетиями. На это тратится колоссальное количество энергии, но самое главное — человек, который привык постоянно сдерживать свои импульсы и проявления эмоций, постепенно вообще перестает чувствовать способность переживать полноценные эмоции.

С одной стороны, человека вполне устраивает, что он не испытывает ярости (переживание сильного гнева) или ужаса (переживание сильного страха), с другой — его все больше и больше начинает беспокоить, что и радости он испытывает все меньше и меньше. Человеку, переживающему глубокую депрессию, плохо именно от того, что у него нет чувств, нет желаний, его ничего не радует. И в конечном счете он перестает видеть смысл в такой жизни. Горе, печаль — это не депрессия. Это боль в результате утраты или по другим причинам. При глубокой депрессии чувства и желания отсутствуют почти полностью. Вот почему такому человеку трудно самостоятельно выбираться из своего омута: желаний-то нет! Но, к счастью, большинство людей не проваливается настолько глубоко, у них сохраняются эмоции и чувства, и именно поэтому они острее чувствуют, что им плохо. И эта боль означает, что они не утратили и способности к радости.

Связь между другими эмоциями («плохими») и радостью — самая непосредственная: физиологически действует один и тот же механизм. Поэтому, подавляя в себе эмоции, которые нам не нравятся, за которые нас ругали, осуждали, мы воздействуем именно на этот механизм и, таким образом, одновременно подавляем и свою способность радоваться. Кроме того, поскольку на подавление эмоций уходит колоссальное количество энергии, энергетический уровень организма значительно снижается,

**К счастью, у большинства людей сохраняются эмоции и чувства, и именно поэтому они острее чувствуют, что им плохо. И эта боль означает, что они не утратили и способности к радости.**

и процесс образования новых импульсов ослабляется. Эмоциональные импульсы становятся все слабее, а мы становимся все более бессильными. Ну а бессилие ведет к депрессии. Вот такой получается замкнутый круг.

Более сложное образование — это чувства. Каждое чувство может содержать в себе несколько эмоций. Например, ревность содержит в себе страх отвержения, страх потери, гнев. Гордость — это своеобразное переплетение радости и гнева (гордость всегда содержит в себе долю агрессии). Любовь наполнена радостью, интересом и одновременно всевозможными страхами, гневом. Любое чувство — это эмоции, переплетенные с мыслями, общим восприятием ситуации, восприятием самого себя как личности и своего места в этом мире и среди людей. Но если основа чувств — эмоции — подавлены, то и сами чувства подавляются. Радость становится недоступной.

И здесь может возникнуть вопрос: значит, чтобы испытывать радость, я должен дрожать от гнева, топтать ногами, кричать, драться, вопить от страха? Разве это приведет меня к радости? Я же просто оттолкну от себя даже самых дорогих и близких людей! А тогда уж мне точно не выбраться из депрессии.

К счастью, ничего такого делать вам не нужно. Переживание негативных эмоций и их выражение — совсем не одно и то же. Но в обществе чаще всего совершается именно такая подмена понятий. Ребенок не знает, как можно себя вести, а как нельзя. Он ведет себя так, как его подталкивает природный инстинкт. И родители часто запрещают не только подобное поведение, но и сами чувства, их вызвавшие. Нас учат быть вежливыми и заботиться об окружающих, но почти никогда не учат, как выразить свои негативные эмоции таким образом, чтобы получить разрядку, не навредив близким.

К сожалению, часто бывает, что осуждаемые эмоции все-таки побеждают, и тогда никакие запреты уже не действуют. Водопад эмоций начинает руководить поведением такого человека, и он действительно может стать опасным. И даже если он никого не бьет и не причиняет физического вреда, он доставляет много



неприятных переживаний и разрушает взаимоотношения даже с самыми дорогими людьми.

Кстати, сразу за Склепом Подавленных Эмоций начинается Водопад Эмоций. Именно этого бурного потока бояться те, кто старательно их подавляет. Водопад Эмоций — это еще одна достопримечательность Заколдованной страны. И хотя это не замок, мы все-таки ненадолго остановимся около него.

## Водопад эмоций

Не всегда депрессия становится результатом подавленных эмоций. Иногда бывает совсем наоборот. Например, многие люди страдают как раз от того, что не могут сдерживать своих эмоций. А в результате скандалы, испорченные отношения, отвержение и... депрессия. Или другой пример: человек совершенно подавлен чувством вины. Его жизнью управляет это чувство. Он не может достигать успехов, любить, получать удовольствие без того, чтобы все не было отравлено ядовитой виной. Порой он просто отказывается от всех радостей жизни — все равно горечь вины перебивает все приятные переживания. А страхи, которые переполняют многих людей! О некоторых из них мы уже говорили — страх успеха, страх поражения, страх потери, страх ошибки, страх одиночества, страх близости и т. д. Страхи способны парализовать. Человек готов отказаться от надежды, от полноценной жизни, от всего, что ему дорого, лишь бы защититься от неприятного чувства. В этом случае уже не эмоции находятся в склепе, а человек погребен под их тяжестью. Вернее, он затянут в неуправляемый водопад эмоций, я бы даже сказала, в *эмоционад*.

Пронесшись по бурному эмоциональному потоку, человек, который не умеет грамотно в нем держаться (то есть выражать эмоции без ущерба себе и другим людям), вскоре начинает испытывать чувство вины. Часто он остается в одиночестве, отвергаемый теми, на кого обрушился этот поток. Потеря любви, уважения и самоуважения, вина, отчаяние, опустошенность — все это настолько болезненные переживания, что, защищаясь от боли, человек «убегает» в депрессию и беспомощность. И это состояние, по сути, крик о снисхождении, прощении и возврате любви, о которых невозможно попросить иначе — невозможно, потому что человек расценивает свою просьбу как унижение, или же все эти процессы протекают на бессознательном уровне.

И что же делать, если вы часто бываете затянuty в неуправляемый водопад эмоций? Ответ кроется в самом построении фраз. Если мы заменим предложение: «Я затянут в неуправляемый водопад эмоций» (чувствуете, как безысходно звучит эта фраза, как пассивен и беспомощен в ней человек?) на другое: «Я затянулся в неуправляемый водопад эмоций», то это означает, что мы взяли ответственность за этот процесс на себя. А взять на себя ответственность за свои чувства — это уже активная позиция, и ни о какой беспомощности речь уже не идет. Теперь следующее изменение: уберем слово «неуправляемый». У нас получилось: «Я затянулся в водопад эмоций, которым я пока не умею управлять». Как вам это заявление? Безысходностью даже и не пахнет! И совершенно ясен путь решения проблемы — научиться выражать свои эмоции и управлять ими. Как? Это уже другое дело. Сам вопрос «как это сделать» свидетельствует об активности, ответственности и готовности производить изменения.

А пока нам предстоит рассмотреть последнюю достопримечательность Заколдованной страны. Вон там, видите строение со множеством этажей, лестниц, углов, выступов и неожиданных поворотов?

Там много людей, и все они ведут себя очень странно. Одни кричат и машут руками, при этом никто никого не слушает. Другие монотонно бубнят что-то себе под нос. Третьи забились в угол и не произносят ни слова, их лица напряжены, руки лихорадочно стиснуты. Кто-то с обиженным видом уходит прочь. Кто-то, наоборот, неотступно ходит и что-то говорит человеку, который его не слушает.

А вон там кто-то плачет. Да что там у них происходит?! Ах да! Это же *Замок Неуспешного Общения*. Ну тогда понятно.

Давайте осторожно к нему приблизимся и рассмотрим основные причины, делающие общение с другими людьми неприятным, трудным и даже болезненным.

## Замок № 8. Неуспешное общение

Для начала давайте определим, что такое успешное общение. Для чего мы общаемся?

**Во-первых**, человек — существо социальное, и общение с себе подобными является одной из самых *насущных потребностей*.

В этом смысле общение — само по себе ценность, независимо от того, с какой еще целью оно происходит. Люди, общаясь, обмениваются так называемыми *поглаживаниями*. Это вовсе не комплименты и похвалы. Это те дозы внимания, которые мы получаем друг от друга, о чем бы мы ни говорили. Даже если мы встретили на улице малознакомого человека и поздоровались с ним, мы отравили ему свое поглаживание. Если он тоже поздоровается с нами, мы получим в ответ его поглаживание.

Поглаживания могут быть короткими и длинными, теплыми и холодными, позитивными и негативными — все равно это внимание, которое мы получаем от других. Исследователи установили, что хотя мы все предпочитаем позитивные «теплые» поглаживания, тем не менее мы гораздо легче переносим негативные и «холодные» поглаживания (то есть когда нас ругают, говорят колкости, грубости или разговаривают с нами холодно и надменно), чем их полное отсутствие, а значит, полное игнорирование нас другими людьми.

Поглаживания имеют свой баланс. Например, излишне щедрые, то есть слишком длинное, многословное внимание с одной из сторон может утомить и даже рассердить вторую. Недостаточная или неравноценная отдача поглаживаний может разочаровать или даже обидеть.

Представьте себе ситуацию, когда вы встречаете отдаленно знакомого человека на улице и, улыбаясь, говорите ему: «Здравствуйте! Как дела?», сопровождая приветственное слово кивком головы. И вдруг в ответ он останавливается и пятнадцать минут информирует вас о своих делах. Каковы ваши чувства? Вам не терпится уйти, вы спешите. Но вам неудобно перебивать человека. Вы ждете, когда он закончит «вещание», но он все продолжает и продолжает. Вы начинаете раздражаться на него, злиться на себя («Надо было пройти, не поздоровавшись!»), возможно, вы чувствуете себя виноватым, что не в состоянии поддерживать столь долгий разговор, и тем самым обижаете собеседника. От такого переизбытка ответных поглаживаний вам становится буквально нехорошо.

Другая ситуация противоположна первой. Представьте, что вы случайно встречаете старого приятеля, с которым вас связывают общие воспоминания. Вы с радостью обращаетесь к нему: «Привет! Сколько лет, сколько зим! Ты как? Где теперь? Чем

занимаешься?» Вы взволнованы, и вам действительно интересно узнать все это. Но в ответ вы получаете вежливую улыбку, кивок головы, «Привет! Все в порядке», и ваш приятель, не останавливаясь, проходит мимо. Каковы ваши чувства теперь? Растерянность, разочарование, обида, уныние.

И в том и в другом примере поглаживания были не сбалансированы, а в результате — неприятные переживания.

*Получается, что общение можно считать успешным, если нам удалось обменяться достаточным и сбалансированным коллигеством поглаживаний.*

Кроме того, часто весь смысл общения с кем-либо состоит именно в обмене поглаживаниями. И тогда почти безразлично, о чем именно мы говорим. Понимание этого сможет уберечь нас от распространенной ошибки, когда мы придаем содержанию общения чрезмерное значение. Тогда наше взаимодействие с другими людьми затрудняется (поскольку мы не всегда знаем, о чем можно содержательно поговорить с тем или иным человеком) или становится излишне тяжелым и даже занудным (когда мы начинаем всерьез обсуждать какие-либо вопросы во время раунда общения, предназначенного только для обмена поглаживаниями).

**Во-вторых**, мы сообщаем друг другу различную информацию. От того, как мы это слушаем, зависит, насколько точно мы услышим, что хочет сообщить нам собеседник. От того, как мы говорим, зависит, услышит ли наш собеседник именно то, что мы хотели ему сказать.

*Значит, общение можно считать успешным, если благодаря нашему умению говорить и слушать мы получаем максимально точную информацию.*

**В-третьих**, при общении мы взаимодействуем на личностном уровне, то есть мы проявляем или не проявляем свои желания и нежелания, устанавливаем границы возможного внедрения на нашу психологическую территорию других людей и внедряемся сами. Умение выразить свое мнение, потребности, не обижая других, умение спокойно, но твердо отказать, противостоять манипуляциям и при этом оставаться спокойным, точно зная, что именно вам нужно от данного взаимодействия, называется асертивным поведением. *Ассертивность общения тоже можно назвать критерием успешного общения.*

С помощью других людей мы можем *удовлетворять свои потребности — осознанные и неосознанные.*

Мы можем вполне сознательно просить о чем-то или стремиться склонить собеседника на свою сторону. Тогда *критерием успешного общения могут являться результаты вашего влияния на человека, мотивирование его к чему-либо.*

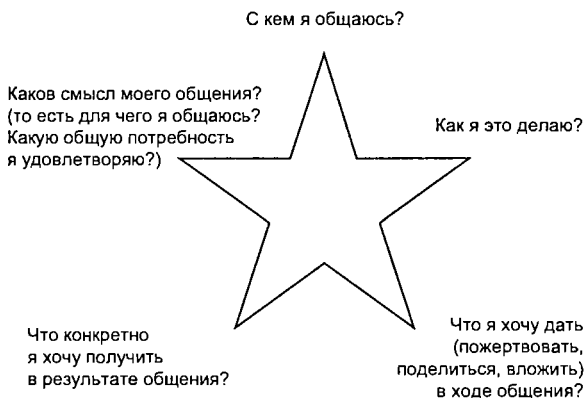
А неосознанно мы можем различными способами добиваться внимания людей или показывать силу своей власти над ними, стремиться произвести на них впечатление, чтобы они восхищались нами, или демонстрировать свою беспомощность, чтобы вызвать сочувствие и желание помогать нам. Такое общение называется психологическими *играми.* И вот здесь критерии успешности усложняются. С одной стороны, мы можем вполне успешно удовлетворять свои неосознаваемые потребности, но при этом наши взаимоотношения с людьми оставляют желать лучшего. С другой стороны, до тех пор, пока эти скрытые потребности не будут осознанными, мы просто не сможем общаться по-другому. Так что, получается, что неосознаваемые игры являются критерием *неуспешного* общения.

Тогда *успешное общение — это полностью осознанное взаимодействие с другими людьми,* ясное понимание ответа на вопросы, которые я назвала «*пентаграммой общения*»: 1) с кем я общаюсь? 2) для чего я общаюсь? 3) что я хочу получить в результате общения? 4) что я хочу дать в результате общения? 5) как (стиль, способ, модель общения) я все это делаю? (*смотри схему*). Ответы на первые четыре вопроса определяют ответ на пятый вопрос. И здесь кроется очень распространенная ошибка многих людей — способ общения совсем не соответствует задачам общения. Чаще всего это происходит от того, что задачи общения просто не осознаются.

**В-четвертых,** мы общаемся для того, чтобы разрешить какое-либо противоречие или конфликт, возникший при пересечении наших путей. Мы можем бояться конфликтных ситуаций или не уметь разрешать конфликты. В таком случае вместо решения проблемы мы превращаем взаимодействие в очередную ссору или скандал. В конфликтных ситуациях особенно остро проявляется и неумение управлять своими эмоциями. Под воздействием ярости человек может разрушить отношения, под воздействием страха он не может отстоять необходимых условий. Таким

образом, эффективным можно считать общение, в результате которого конфликтная ситуация разрешается наилучшим для данного случая образом и при этом мы остаемся в прекрасных отношениях с оппонентом.

**В-пятых**, мы общаемся для того, чтобы защититься от людей, которые не умеют и не хотят вести себя конструктивно и по каким-то причинам стремятся нанести нам боль, оскорбления, несправедливо критикуют или пытаются нами манипулировать. Тогда критерием эффективного общения будет та степень личной безопасности, которую нам удалось достичь.



Итак, если мы получаем и отдаем сбалансированное количество поглаживаний, получаем и передаем максимально точную информацию, удовлетворяем свои потребности, действуем корректно, но уверенно, не ущемляя достоинства — ни своего, ни собеседника, — и при этом действуем осознанно, мы получим достаточно успешное общение.

Вот теперь мы можем перейти к вопросу: *что нам мешает общаться успешно?* Теперь ответы очевидны.

- 1) незнание такой функции общения, как поглаживания, или пренебрежение ею;

- 2) неумение не только слушать, но и слышать то, что говорит собеседник, а также неумение точно и четко выражать свои мысли;
- 3) неуверенность в себе или излишняя агрессивность при общении, полное отсутствие представления об ассертивных моделях поведения;
- 4) неумение убеждать другого человека;
- 5) отсутствие представления о том, как можно наиболее эффективно разрешать конфликты;
- 6) неумение управлять своими эмоциями;
- 7) отсутствие сознания и непонимание скрытых целей своего общения.

Вот теперь, когда четко сформулированы «помехи» общения, можно увидеть и пути исправления былых ошибок. Научившись общаться более эффективно, мы перестанем таскать за собой шлейф вины и убеждения в собственной неполноценности. И тогда депрессии придется покинуть и этот, последний бастион Заколдованной страны.

Итак, наше путешествие по Заколдованной стране закончено. Теперь мы знаем, как депрессивный психозмей обеспечивает

***Научившись общаться более эффективно, мы перестанем таскать за собой шлейф вины и убеждения в собственной неполноценности.***

свою жизнь в нашем внутреннем мире и с кем из его жителей он особенно дружен.

Познакомившись со средой обитания, мы почти готовы перейти к практическим шагам по его изгнанию с оккупированной территории. «Почти» я говорю

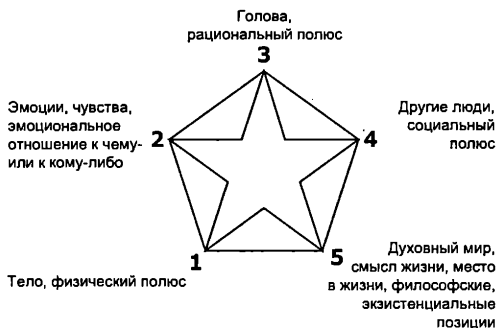
потому, что нам еще надо обсудить вопрос, по каким именно направлениям будем мы вести свое наступление, чтобы психозмею стало неудобно и неуютно проживать в Заколдованной стране и он поменял свое место жительства, а еще лучше — изменился и превратился в симпатичного и радостного Дракошу.

## Глава 4.

# ПЕНТАГРАММА ТЕРАПИИ, или ЧТО МЫ ТЕПЕРЬ МЫ БУДЕМ ДЕЛАТЬ?

Французский психотерапевт Серж Гингер представил символ человека в виде пентаграммы (или звезды), которую назвал «Пентаграммой Гингера»<sup>4</sup>. Он считал, что пять углов звезды можно рассматривать как пять основных измерений человеческой деятельности:

Вот как это выглядит:



- 1) физическое измерение (тело и его потребности);
- 2) эмоциональное измерение (эмоции, чувства, значимый другой, «привязанности сердца»);
- 3) рациональное измерение (голова — мысли, логика, речь как функция левого полушария и воображение, идеи, творчество как функции правого полушария);

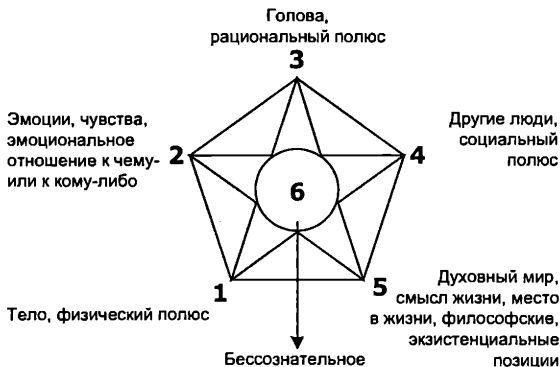
<sup>4</sup> Гингер С. Гештальт: искусство контакта. М., 2002. С. 30.



- 4) социальное измерение: другие люди, культурная среда;
- 5) духовное (экзистенциальное) окружение: место и смысл человека в жизни, его место в глобальной системе, его восприятие себя с точки зрения смысла жизни и места в жизни.

Гингер пишет: «Следует указать, что две руки указывают на *отношение* (к себе, другому человеку и другим людям), тогда как две ноги символизируют наши *корни*, позволяющие сохранять равновесие между материей и духом. Бестелесная духовность сомнительна и недолговечна»<sup>5</sup>.

Я к схеме Гингера добавила еще одну составную — бессознательное. И получилось вот так:



Мой опыт психологического консультирования и психотерапии говорит о том, что когда у человека возникают довольно серьезные проблемы, как, например, депрессия, то искажения происходят во всех сферах. И чтобы исправить эти искажения, прикосновения только к одной из них недостаточно.

Например, депрессия может начаться с любого луча звезды.

Предположим, у человека может быть **иррациональная установка (мысли)**, о том, что «если у меня нет партнера, который меня любит, значит, я полное ничтожество и мне никогда не

<sup>5</sup> Гингер С. Гештальт: искусство контакта. М., 2002. С. 30.

быть счастливым», которая непременно рано или поздно приведет его к депрессии. И таким образом, *необходимо изменить эту установку*. Для того чтобы понять, как именно мы строим свои мысли и убеждения, как они влияют на нашу жизнь и настроение, и — самое главное — для того, чтобы изменить те, которые ведут к различным расстройствам, применяют когнитивный и рационально-эмотивный подходы психотерапии. Эти подходы занимают мысли и убеждения человека.

Но эта же установка обязательно воздействует и на его **отношения с другими людьми**. Он будет стремиться всеми силами доказывать, что достоин любви, и стараться заработать любовь. Он будет делать своих близких беспомощными, чтобы они никогда не смогли обходиться без него. Или он будет стремиться показывать, как он сам беспомощен, чтобы ни у кого не хватило духа его покинуть. Вы уже знаете, как это происходит (см. разделы про Мученика и Самоуничжение). В соответствии с «целями и задачами» таких отношений человек вырабатывает и соответствующие модели поведения. Оно может быть заискивающим или, наоборот, властным. Человек может «забыть» или так никогда и не научиться, как выразить свои чувства, как сказать «нет» или как сообщить другому, что рассержен, не задев при этом его самолюбие. Эти трудности приводят к тому, что он либо совсем не сможет этого делать, либо будет выражать себя самым неконструктивным, попросту скандальным образом.

Итак, задействован еще один луч пентаграммы. Подобные взаимоотношения периодически будут приводить человека в состояние депрессии. Но поскольку он сам, хотя и бессознательно, создает их, то ему необходимо сначала *осознать, как именно он строит свои отношения с людьми, какой «сценарий» он бессознательно разыгрывает, а затем внести изменения и в отношения, и в модели поведения*. Сознанию своих жизненных сценариев и их изменению помогает трансактный анализ (это тоже подход психотерапии) в сочетании с гештальт-терапией. А самим поведением человека занимается бихевиоральная психотерапия. Для выработки новых моделей поведения необходимо изучить возможные конструктивные способы поведения, а затем потренироваться, проигрывая различные ситуации из реальной жизни. Обычно этим занимаются в психологических группах *на тренингах умений, тренингах ассертивного* (то есть смелого, уверенного,

но не агрессивного) *поведения, тренингах эффективной коммуникации, тренингах поведения в конфликтах и т. п.* Но тренироваться можно и с помощью своего психолога, или (если вы внимательно изучите соответствующие главы этой книги или других, посвященных моделям конструктивного поведения) с кем-то из своих близких. В крайнем случае тренировки можно устраивать и наедине с самим собой, например, перед зеркалом, записывая свой голос на магнитофон, чтобы со стороны послушать, как, с какой интонацией вы произносите фразы.

Но продолжим рассматривать, как распространяются последствия ложной установки на все сферы жизни человека и как в таком случае изменить это в лучшую сторону.

**Эмоциональное состояние** такого человека оставляет желать лучшего. Он тревожен, чрезвычайно раним и чувствителен к малейшим изменениям в поведении партнера. Он наполнен гневом и страхом. И почти всегда фоном его жизни является душевная боль. Чтобы хоть немного смягчить столь невыносимые страдания, такой человек может научиться блокировать свои чувства. Тогда на место боли приходят бесчувственность, апатия, пустота, ощущение бессмысленности жизни, отсутствие желаний и стремлений. Именно это состояние и становится депрессией. Это еще один луч пентаграммы. Значит, еще одной задачей психотерапии будет разблокирование, *как можно более полное осознание и выражение чувств и эмоций, причем наиболее безопасным для самого человека и для его окружения способом.*

Разблокирование эмоций и их «проработка», то есть сознание и выражение, могут происходить с помощью самых разных подходов. Это и телесно-ориентированная психотерапия (психотерапия, направленная на работу с телом и телесными ощущениями), и уже упоминавшаяся гештальт-терапия, и арт-терапия (терапия, производящая изменения с помощью рисования, лепки, музыки и танца), и символдрама (терапия, производящая изменения с помощью внутренних образов, образов нашего воображения и фантазии по специально заданным темам), и эмоционально-образная терапия, и еще некоторые другие подходы.

Безусловно, ощущение себя абсолютно несчастным без любви партнера не может не сказаться на **физическом состоянии человека**. Во-первых, он может болеть долго и много, потому что ни у кого не должно хватить смелости покинуть больного

человека. Бессознательно он приносит в жертву свое тело и весь организм ради получения более значимого — любви партнера. Во-вторых, постоянное напряжение, которое испытывает человек, уверенный, что без этой любви он не сможет жить, и при этом почти уверенный, что, по большому счету, «таких, как я, любить нельзя», безусловно, сказывается на состоянии его физического здоровья. И в-третьих, такой человек испытывает постоянную тревогу и очень часто душевную боль, гнев, разочарование как по отношению к окружающим, так и по отношению к самому себе.

Блокирование от собственного сознания эмоций и чувств вовсе не уничтожает их, а только подавляет. Они продолжают свое действие на уровне тела. А поскольку каждой эмоции соответствует определенное напряжение в различных мышцах и органах, которое никогда не находит разрядки (разрядка происходит после того, как эмоции осознаны и выражены социально приемлемым способом), то напряжение в мышцах тела и внутренних органах становится постоянным. Хроническое напряжение создает блоки, в которых ухудшаются кровообращение и обмен веществ. Постепенно такие участки становятся особенно подвержены различным заболеваниям. Если таких блоков много, у него появляется так называемый «мышечный панцирь». Такой человек теряет грациозность, он скован, его движения и мимика невыразительны.

Таким образом, задействован четвертый луч пентаграммы. Для изменений в этом луче *необходимо снять мышечные зажимы, научиться слушать свое тело, помогать ему и пользоваться им.* Этим занимается телесно-ориентированная психотерапия.

Но все это будет совершенно бесполезно, то есть человек попросту не будет ничего делать, если он не будет видеть **смысла в изменениях или вообще в самой жизни.** А именно к такой жизненной позиции постепенно приходит человек с иррациональной установкой «Если у меня нет партнера, который меня любит, значит, я полное ничтожество и мне никогда не быть счастливым», если любящего партнера по каким-то причинам у него не оказалось. Ведь он чувствует себя жертвой — беспомощным (по крайней мере, в этой ситуации) и стремится к тому, чтобы кто-нибудь (но не он сам) взял на себя ответственность за благополучный исход его жизни и сделал его счастливым (например,

совершенно случайно появляется принц на белом коне, или любимый, осознав свою ошибку, возвращается и клянется в вечной верности). Однако жизнь показывает, что только мы сами можем делать себя счастливыми, только от нас самих, независимо от наличия или отсутствия партнера, зависит, будем ли мы получать истинное удовольствие от жизни или нет. Таким образом, деформация происходит и в пятом луче пентаграммы.

*Понимание смысла всего происходящего, осмысление и принятие своего места в этом мире, принятие ответственности за свою жизнь, принятие факта, что, хотя мы все смертны (а может быть, и благодаря этому), жизнь — бесценный дар; понимание, что тревога перед изменениями — это благо, потому что именно она заставляет нас двигаться вперед; осознание того, что везде и всюду, даже когда мы пассивны и апатичны, даже когда мы сами себе кажемся жертвами, мы выбираем свою жизнь и мы всегда имеем возможность выбора — все это необходимо для того, чтобы производить изменения в своем состоянии и в своей жизни. И все это помогает понять и с этой точки зрения пересмотреть свою жизнь экзистенциальная психотерапия («экзистенциальная» означает сущностная (от лат. *existentia* — существование), составляющая сущность и основу жизни).*

Но каким бы путем мы ни шли, какой бы луч пентаграммы ни рассматривали, мы всегда или почти всегда будем иметь дело с **бессознательными процессами**. Наше бессознательное многослойно. Это могут быть участки, лежащие сразу рядом с сознанием. Например, мы можем не помнить о чем-то в данный момент, но помнить в следующий. Подумайте, пожалуйста, о черной собаке. Вот. Этот образ до сей секунды хранился у вас в бессознательном, теперь он уже в сознании, а как только вы о ней забудете, он снова уйдет из сознания.

Есть участки более глубокие. Например, мы можем не осознавать своих жизненных сценариев, но на бессознательном уровне в точности воспроизводить их снова и снова. Причем бессознательное никогда не ошибается с выбором. Например, хотя на уровне сознания мы можем думать, что выбираем совершенно разных партнеров, мы почему-то постоянно попадаем от них в жесткую зависимость или же они всегда оказываются совершенно безответственными. И мы только удивляемся: откуда другие берут таких замечательных, ответственных партнеров?

Еще более глубоко могут быть скрыты наши подавленные желания, там же могут лежать представления о себе как о совершенно ничтожном человеке. На уровне сознания мы можем перечислять свои достижения как раз в доказательство того, что нас можно и нужно любить. Но мы не понимаем, что потребность доказать «меня можно любить, я достоин этого чувства» возникает именно из-за внутренней неуверенности в том, что это так на самом деле<sup>6</sup>. Когда человек в чем-либо внутренне уверен, у него не возникает потребности выпячивать это качество в доказательство своего достоинства. На бессознательном же уровне продолжают жить наш Внутренний Контролер и Критик, замечая родителей и воспитателей, даже когда они далеко от нас.

Иногда именно процессы, происходящие в бессознательном, являются первопричиной наших поступков и эмоциональных реакций. *Понимание этих процессов позволяет лучше узнать и понять самого себя, а значит, и производить желаемые изменения именно так, как это необходимо.*

Мы разобрали только один пример, когда искажения в одном из лучей пентаграммы ведут за собой искажения во всех остальных лучах. Но таких примеров можно привести множество. Поэтому во время работы со своими клиентами я всегда держу в голове **пентаграмму психотерапии**. Мы совсем не обязательно обсуждаем и производим изменения в строгой последовательности от луча к лучу, также не всегда мы начинаем терапию с одного и того же луча. Каждый раз точка отсчета зависит от самых разных обстоятельств. Но чаще всего с депрессирующими людьми мы начинаем с основ, то есть с жизненных (экзистенциальных) позиций и тела, переходя, в зависимости от человека и его особенностей, к мыслям и установкам, а затем к жизненным сценариям, или сначала приближаемся к бессознательному, «вскрываем» эмоции, а уже потом занимаемся мыслями и установками.

---

<sup>6</sup> Было время, когда приходилось доказывать, что женщина — это тоже человек и должна иметь равные с мужчиной права и возможности. Необходимость доказывать это породило два типа женщин: феминисток — сильных, агрессивных, непримиримых бойцов с мужчинами, которые доказывали, что за все несчастья в жизни женщины несет ответственность исключительно мужчина, и пассивных, тихих, беспомощных женщин-страдалиц, которые приняли навязанные им ограничения и жили в соответствии с ними. Настоящему свободными (а вовсе не распущенными) становятся женщины, у которых нет сомнений по этому поводу. Аналогично можно рассмотреть примеры с доказательствами того, что негр — это тоже человек.

Взаимоотношения с окружающими людьми могут меняться по мере изменений состояния человека. Но именно тогда мы можем заметить и те или иные особенности, так сказать «точки конфликта», которые могут вновь спровоцировать тяжелое состояние. Тогда мы переходим к обсуждению социальной сферы. Если же депрессия была спровоцирована именно неудовлетворительными отношениями с близкими, то мы начинаем именно с этого луча, постепенно переходя к установкам, жизненным сценариям и экзистенциальным позициям, а потом уже (параллельно) начинаем оказывать помощь телу и выходу эмоций.

В данной книге в связи с этим мы сначала рассматриваем жизненные позиции, затем переходим к особенностям мышления (то есть обращаемся к разуму), а затем уже переходим к состоянию тела и переходим к проработке и разблокировке чувств. Это вызвано особенностями самостоятельной работы над собой. Человек должен быть достаточно подготовлен перед тем, как займется разблокированием своих эмоций и снятием телесных зажимов. Впрочем, прочитав книгу от начала до конца, в дальнейшем вы можете выбрать свою последовательность самотерапии.

Можно, рассматривая процессы в одной точке пентаграммы и производя в ней изменения, одновременно наблюдать реакции совсем в другом луче. И это неудивительно. Ведь в душе человека все взаимосвязано. Пентаграмма терапии помогает увидеть эту взаимосвязь, обратить внимание на то, как именно на практике процессы изменения одного луча влияют на изменения в другом. Пентаграмма помогает видеть все процессы в объеме и в системе и показывает, в какой области необходимо активизировать процессы, какую область человек закрывает и не пускает туда изменения, опасаясь боли или страшаясь неизведанного, а в каких изменения уже произошли и продолжают происходить уже без всяких специальных терапевтических усилий.

Конечно, над любой более или менее сложной психологической проблемой лучше всего работать в союзе с профессиональным психологом. Однако если вы по каким-то причинам не прибегаете к помощи специалиста, вы вполне можете воспользоваться этой книгой как путеводителем и самостоятельно пойти по пути изменений.

В этой книге, предлагая вам те или иные методы для изменения депрессивного состояния, я применила принцип пентаграммы, хотя

**Если вы по каким-то причинам не прибегаете к помощи специалиста, вы вполне можете воспользоваться этой книгой как путеводителем и самостоятельно пойти по пути изменений.**

нигде специально не обозначала название луча. Однако теперь, когда вы знаете о взаимосвязи этих лучей, вы и сами можете определить, что происходит на территории каждого из них.

Лучше всего, если вы сначала прочтаете всю книгу, а затем начнете последовательно выполнять упражнения и рекомендации. Я надеюсь, что по крайней мере по одному разу вы выполните все задания. Многие вопросы требуют размышлений, и самое плохое, что вы можете сделать, — это отмахнуться, считая, что они ничем вам не помогут. Однако простое прочтение книги не может волшебным образом отменить депрессию. Именно выполнение упражнений и заданий постепенно приведет вас к пониманию миссии *вашей* депрессии и затем поможет произвести соответствующие изменения.

К слову сказать, тем, кто работает над своими изменениями с профессиональным психологом (психотерапевтом), эта книга также будет полезна. Она сможет послужить вспомогательным материалом, дополнением к тому курсу, который вы проходите на сессиях. Но в таком случае необходимо обсудить с вашим психологом задания, которые рекомендованы в книге, и совместно выработать алгоритм работы над ней.

При работе с психологом обычно рекомендуется вести тетрадь самонаблюдений. Вам тоже необходимо завести *рабочий дневник*. Записи в дневнике — это обычное требование любой психотерапии, и самотерапия — не исключение. Дневник нужен для того, чтобы более четко формулировать свои мысли, последовательно осмысливать переживания и ситуации, возникающие в вашей жизни и при выполнении заданий. С помощью дневника можно выразить то, что невозможно рассказать кому бы то ни было. В дневник вы будете записывать процесс и результаты выполнения упражнений. И наконец, дневник поможет вам отследить происходящие с вами изменения.

Будет удобно, если на странице дневника будут отчерчены широкие поля. На полях вы сможете надписывать основные темы записей (разделы). Это могут быть:

- описание событий текущего периода и размышления над ними;



- описание событий прошлого и анализ этих событий;
- наиболее яркие переживания;
- размышления над идеями;
- размышления о людях и ваших взаимоотношениях с ними;
- записи о ходе выполнения упражнений;
- ответы на вопросы;
- описание сновидений;
- схемы для иллюстрации вашего анализа или размышлений;
- формулировки целей и разработки шагов по их достижению;
- отметки о том, как вы реализуете ваши планы;
- размышления над перспективами.

Эти темы могут возникать не всегда последовательно, поэтому надписи на полях помогут в будущем выбрать любую из них и проследить, как и что постепенно изменялось именно в данном разделе.

Кроме того, позднее, когда вы станете перечитывать записи, на полях можно будет делать добавления, пометки и замечания. Особенно полезно перечитать ваши записи спустя несколько месяцев, чтобы понять, насколько изменилось ваше состояние, мысли, взгляды.

Каждая запись в дневнике должна начинаться с даты и времени записи. Время записи может оказаться полезным, потому что некоторые люди обращали внимание, что характер утренних, дневных и вечерних записей у них резко отличается друг от друга. В таких случаях бывает полезно задуматься над тем, что влияет на состояние, темы размышлений и другие особенности в разное время дня.

Дневник — это чрезвычайно интимная вещь, которой вы будете доверять даже то, что никогда и никому не смогли бы сказать. Поэтому нужно быть твердо убежденным, что его никто и никогда не прочтет. Это очень важно! Как только будет допущена мысль, что вы не единственный читатель ваших записей, вы вольно или невольно будете учитывать этот аспект и не сможете быть по-настоящему искренним и открытым даже в своем дневнике. Тогда он утратит более половины своей терапевтической эффективности. По той же причине дневник должен быть либо всегда с вами, либо надежно скрыт от любопытных глаз и случайных взглядов.

Вы уже сейчас можете позаботиться о своем дневнике, поскольку вам уже были предложен ряд вопросов и заданий по

самонаблюдению, результаты которых лучше всего записывать. К тому же нам пора двигаться дальше. И вам снова придется размышлять, наблюдать, делать выводы.

Но еще до того, как вы двинетесь дальше, вы можете делать упражнения, помогающие ослаблять железную хватку Дракона, **подпитывать вас энергией и улучшать состояние** хотя бы на некоторое время.

Эти упражнения лучше проделывать, удобно устроившись на кресле или на диване. Вы можете выполнять это упражнение и лежа, но все-таки лучше, если вы сядете. Тогда легче будет встать и начать что-то делать после того, как вы почувствуете прилив энергии. Вам должно быть достаточно тепло, но не жарко. Одежда должна быть свободной, не сковывающей и не сдавливающей. Если вы сидите, то ноги не должны быть зажаты — их лучше слегка вытянуть. Следите, чтобы ногам было тепло, но не жарко.

#### 1. «Дерево силы и добра».

Представьте себе, что вы оказались в прекрасном уголке природы. Это может быть лесная лужайка или укромный уголок парка или другое место, которое вы знаете или которое вообразили. Приятно, но не жарко светит солнышко, свежий ароматный воздух вливается в вас при каждом вздохе. Вы идете босыми ногами по мягкой шелковистой траве. И вы видите самые разные деревья. Вы осматриваете их и выбираете то, которое вам больше всего по душе. Вас тянет к этому дереву. Вы подходите к нему и обнимаете ствол, прижавшись всем телом. Вы чувствуете, как нежное тепло, несущее энергию, силу, проникает в каждую клеточку вашего тела. Тело наполняется этим теплом, словно живительным бальзамом. Вы чувствуете, как каждая клеточка благодарно расправляется, наливается силой.

Если хотите, вы можете еще погулять в своем воображении среди деревьев и цветов. Как только вы насладитесь своей прогулкой, откройте глаза и потянитесь.

«Картинки», которые возникают в вашем воображении, должны выглядеть так, как это было бы в жизни, если бы происходило с вами, то есть вы не зритель, а участник этой сцены. Это значит, что в ней вы видите себя не со стороны,

а как обычно: видите свои руки, ноги. Но самое главное в этом упражнении — ощущения вашего тела и чувства. Почувствуйте удовольствие, которое вам доставляет даже просто вид дерева. Позвольте вашему телу ощущать дерево, *ощушайте*, как клетки тела впитывают энергию. Правильно выполненное упражнение вызывает прилив энергии, «ликование» тела.

## 2. «Поглощение энергии из космоса».

Представьте себя под струящимся из космоса пучком энергетических лучей, которые окружают вас и проникают в ваше тело. Они несут с собой добро, любовь и силу. Они приятны вам, тело благодарно наполняется ими. Вы чувствуете прилив сил и ровной, спокойной уверенности.

Правильно выполненная техника дает ощущение покоя, чувства уверенности в себе, ощущение наполненности энергией, спокойной решительности.

3. Американский психолог Джинни Скотт предлагает следующий способ подпитки энергией<sup>7</sup>.

### «Два энергетических потока».

Сядьте, держите спину прямо, ноги на полу, ладони вверх для поглощения энергии, закройте глаза. Теперь представьте, что энергия земли проходит вверх через землю и направляется в ваше тело. Чувствуйте, как она поднимается через ваши ступни, через ноги, в основание позвоночника, расходится по туловищу, в руки и в голову. Чувствуйте ее силу в руках и в голове. Чувствуйте ее силу и мощь.

В то время как энергия земли проходит через вас, представьте себе энергию космоса, которая входит в вас через верхнюю часть головы в позвоночник, в руки и опускается вниз по вашему туловищу, перетекает в ноги. Заметьте, что эта энергия светлая, легкая и заполняет все пространство.

Затем сосредоточьтесь на том, что две энергии встречаются у основания позвоночника, и представляйте себе, что они соединяются и переплетаются, движутся вверх и вниз по вашему позвоночнику и наполняют вас силой. Чувствуйте, как вы наполняетесь тяжелой энергией земли и легкой энергией космоса.

---

<sup>7</sup> Скотт Дж. Сила ума. Способы разрешения конфликтов. СПб.: Спикс, 1993. С. 208.

Создавайте поток этих энергий вверх и вниз по вашему позвоночнику до тех пор, пока вы не почувствуете, что наполнены энергией.

Теперь, если у вас есть дело, которое необходимо выполнить, направьте эту энергию на чувство, что вы можете это сделать. Если вы ощущали нежелание что-либо делать, направьте свою энергию на то, что вы готовы с легкостью совершить то, что вам необходимо. Представляйте себе, как энергия наполняет ваши руки, ноги, голову, освобождает ваше дыхание, расправляет плечи. Вот, вы уже совершенно готовы... Приступайте!

4. Как и в предыдущих упражнениях, расслабьтесь, закройте глаза и сосредоточьтесь на своей депрессии. Вспомните, какие негативные физические ощущения связаны с ней. Мысленно вынимайте из себя эти ощущения и складывайте в стоящий рядом контейнер. Затем сосредоточьтесь на том, какие негативные чувства, мысли, эмоциональные состояния связаны с переживанием депрессии. Возьмите каждое из этих чувств и переживаний в руки и осторожно положите в тот же контейнер рядом с ощущениями.

Теперь сосредоточьтесь на том, какие негативные мысли связаны с состоянием депрессии, осторожно выньте их и положите в контейнер. Поблагодарите их за то, что они честно старались делать свою работу, находясь внутри вас. Но сейчас вы хотите отдохнуть от них. Закройте контейнер и мысленно отнесите его в дальний угол старого, заброшенного сада. Там их никто не найдет, а вы, если понадобится, всегда сможете туда вернуться.

Снова сосредоточьтесь на вашем теле, затем на чувствах и мыслях. Если упражнение получится, вы почувствуете легкость в теле, умиротворенность и некоторую приятную пустоту в голове.

Это упражнение можно закончить любым из тех, которые наполняют вас энергией.

5. Американский психотерапевт Джанетт Рейнуотер предлагает следующее упражнение, когда вы чувствуете себе бесильным, беззащитным, покинутым<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Рейнуотер Дж. Как стать собственным психотерапевтом. М., 1997. С. 42.

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко построенный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом островке. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. И люди на кораблях с радостью видят этот свет. Он приносит им уверенность, и люди на берегу с радостью видят этот свет. Он приносит им надежду на успех.

Постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе — света, который никогда не гаснет.

Если вы прочли эти упражнения и сразу решили, что это уж точно вам не поможет, я хочу охранить вас от такого предубеждения. Дело в том, что они построены на совмещении визуальных образов и ощущений тела. А это язык нашего бессознательного. Маленькие дети и животные думают с помощью образов и ощущений. И только взрослея, люди обучаются мыслить словами, да так, что первичный язык почти перестают понимать. Позже мы будем говорить об этом подробнее. А сейчас вы должны только понять, что с помощью этих упражнений мы общаемся со скрытыми в вас бессознательными силами, которые охотно отзываются на прямые послания.

Прочитать упражнения — совсем не то же самое, что выполнить их. Даже если вы не очень уверены, что получится представить и почувствовать, или не очень верите, что это поможет, воспримите это как эксперимент. Мы еще не раз будем обращаться к бессознательному, которое всегда знает о нас больше, чем разум. И эти упражнения могут считаться некоторой тренировкой для дальнейших занятий. Однако у большинства людей они получаются. Самое главное — в момент выполнения упражнения не стремиться доказывать, что «у меня все равно ничего и никогда не получится», а просто делать его, и все. Действуйте под девизом: «Делай, что должно, и будь, что будет».

После того как вы сделаете каждое упражнение по три раза, вы сможете остановиться на том, которое у вас лучше получается, больше нравится и дает больший эффект. Выберите одно-два, может

**Прочитать упражнения — совсем не то же самое, что выполнить их. Даже если вы не очень уверены, что получится представить и почувствовать, или не очень верите, что это поможет, воспримите это как эксперимент.**

быть, три и проделывайте их ежедневно, а особенно тогда, когда чувствуете, что давление депрессии усиливается. Хорошо, если это станет такой же обязательной процедурой, как умывание или чистка зубов.

Кроме упражнений для подпитки энергией и самовосстановления, вам необходимо

**заново изучить историю своей жизни.** Для этого вы будете вспоминать, представлять, воображать. Этот метод исследования Бенджамин Колодзин предложил для людей, переживших психическую травму. Свои рекомендации он предваряет такими словами: «Главное, что нам мешает больше узнать о самих себе, — это наша способность отрицать факты. Нередко мы вычеркиваем из памяти то, о чем думать больно или неприятно, что выставляет нас „нехорошими“ в нашем собственном понимании... Важно честно взглянуть в себя, ничего не отбрасывая. За отправную точку я принимаю следующие положения:

1. Как бы ни были вы образованны и опытны, есть еще многое, в чем вы невежественны.
2. Как бы ни были вы компетентны в некоторых сферах жизни, есть и такие, в которых вы беспомощны.
3. Как бы ни были вы беспомощны в некоторых сферах жизни, есть и такие, в которых вы компетентны.
4. Вы не ангел и не отъявленный грешник, но, подобно всем человеческим существам, таинственным образом сочетаете в своем характере черты жадности, эгоизма и злобы с чертами самопожертвования, правдивости и любви...

Вполне возможно, что в данный момент вам кажется, будто бы „Земля плоская“, и вам удобно думать именно так. Но времена меняются — ничто не мешает измениться и нам»<sup>9</sup>.

Метод Колодзина я несколько видоизменила и дополнила другими способами обзора своей жизни. Вам, независимо от того, какой опыт переживаний вы имеете, такое исследование жизни будет также полезно. Итак, начнем.

<sup>9</sup> Колодзин Б. Как жить после психической травмы. 1992. С. 6–7.

1. Возьмите целую стопку отдельных листов бумаги и ручку. Сядьте удобно в месте, где вам никто не будет мешать. Представьте себе дорогу. Эта дорога — ваш жизненный путь. Начало дороги — ваше рождение. Вы сидите на возвышенности и видите эту дорогу всю от начала до сегодняшнего дня. Смотрите сверху на нее и вспоминайте события вашей жизни. Вы можете рассматривать ваш путь последовательно или переносясь с одного ее участка на другой. Последовательность не важна. Вспоминая каждое событие, записывайте кратко его на отдельном листочке, помечайте примерный период времени, когда оно произошло, и откладывайте в сторону. Сначала вспоминайте и записывайте все события, которые всплыли в памяти, — и плохие, и хорошие, и печальные, и веселые.

Рассматривайте со своей возвышенности дорогу жизни столько, сколько вам понадобится, чтобы рассмотреть ее всю. Возможно, вы будете делать это в несколько приемов.

Когда вы закончите, разложите листочки в хронологическом порядке.

Теперь снова просмотрите все эти листочки и ответьте на вопросы:

- Каких событий — приятных или неприятных, радостных или грустных, плохих или хороших — в ваших воспоминаниях больше?
- Что вы можете сказать о своей жизни?
- Если бы вам предложили охарактеризовать свою жизнь сочетанием из двух или трех слов, то что бы это были за слова?

2. Теперь возьмите большой лист ватмана и четыре карандаша или фломастера разных цветов: один цвет выберите сами — такой, какой вам представляется дорога вашей жизни; второй — темный, для обозначения мрачных, неприятных участков дороги, третий яркий или светлый — приятный для вашего глаза, для обозначения счастливых, приятных участков, четвертый — нейтральный (не темный, не очень приятный, а просто спокойный цвет), для обозначения событий, которые вы воспринимаете как нейтральные.

Мысленно снова устройтесь на возвышенности и начните обозревать дорогу вашей жизни. Нарисуйте ее на листе. Это

может быть прямая, извивающаяся, закрученная спиралью линия, широкая или узкая, сплошная или прерывистая — такая, какой вам кажется ваша жизнь. Обозначьте рядом с ней (или на ней) события, которые вы вспомнили, соответствующими цветами. Это могут быть просто закрашенные круги или другие фигуры, или вы можете изобразить их как впадины, возвышенности, мосты или лестницы — любые обозначения, которые, по вашему мнению, символически передают значение событий. Но эти значки рисуйте тем цветом, который передает ваше эмоциональное отношение к ним (то есть мрачное, плохое или радостное, светлое).

Посмотрите на то, что у вас получилось. Что вы теперь можете сказать о своей жизни?

3. Теперь сосредоточьтесь на мрачных воспоминаниях. С чем они связаны? Есть ли между ними что-либо общее? Что именно? Какое чувство присутствует во всех них (или почти во всех)? Обида? Гнев? Вина? Стыд? Страх?

4. Теперь сосредоточьтесь не на самих мрачных событиях, а на обстоятельствах, которые *предшествовали* им, и тех, которые были их фоном. Сформулируйте закономерность всех этих случаев (то есть сформулируйте точно, что же во всех них общее).

5. Теперь сосредоточьтесь на светлых и радостных событиях своей жизни. Вспоминайте, когда вы чувствовали себя счастливым? Когда вам было легко и свободно? Когда вы чувствовали себя энергичным и целеустремленным? Найдите то общее, что было во всех этих событиях. Сформулируйте эту общую черту.

Выполняя это задание, придерживайтесь следующего правила: рассказывайте и записывайте все события так, будто они происходят прямо сейчас, то есть в настоящем времени. Например, не «Я подошла к нему и хотела сказать...», а «Я подхожу к нему. Я хочу сказать ему...».

6. Рассмотрите еще раз свой рисунок жизни. Как расположена линия дороги? Прямая? Завернутая в спираль? Закрученная петлями?

Если дорога закручена петлями, то как, в каком месте пересекаются ваше прошлое, будущее, настоящее? Что повторяется в вашей жизни снова и снова?



Если дорога закручена в спираль, то какие события оказались на разных витках спирали одно над другим? Чем подобные события вашей жизни все-таки отличаются друг о друга?

Определите границы между прошлым и настоящим. Где проходит эта граница?

Рассмотрите свое Прошлое. Что вы думаете о нем? Какие цвета преобладают? Придумайте для него общее название из двух-трех выразительных слов.

Посмотрите, где ваше Настоящее. Какие цвета преобладают? Придумайте для него название из двух-трех выразительных слов.

Мысленно встаньте на любую точку Прошлого и посмотрите из нее в Настоящее. Что вы думаете сейчас о Настоящем с точки зрения Прошлого на вашем рисунке? Что вы думали о вашем будущем (которое уже стало настоящим) в тот момент реальной жизни, когда вы еще не знали, каким оно будет?

Теперь встаньте в любую точку Настоящего. Что сейчас вы думаете о вашем Будущем? Каким оно будет?

Перенеситесь мысленно в это воображаемое будущее. Из него посмотрите на свое Настоящее. Как оно выглядит из Будущего?

7. Возьмите другой лист и те цвета карандашей или фломастеров, которые вам нравятся, приятны глазу. Нарисуйте свое Будущее таким, каким вы *хотите* его видеть, каким оно вам нравится. Делайте рисунок с удовольствием, погружайтесь в светлые представления.

8. Вспомните и выберите пять *самых лучших* событий из вашей жизни. Кто или что способствовало тому, что они произошли? Затем опишите пять *самых плохих* событий вашей жизни. Кто или что способствовало тому, чтобы они произошли?

После того как вы сделали довольно глубокий обзор вашей жизни, который, возможно, занял у вас не один день, вам будет легче выполнить задания, призванные помочь **осознать внутренние правила и установки**, которыми вы пользуетесь, а также **выявить потребности и желания**, которые вы почему-то скрываете от других и даже от самих себя.

1. Определите и запишите семь основных правил, заповедей или запретов вашей семьи, которые являются в вашем доме неписанным законом. Например: «Никто не должен знать, что ты переживаешь на самом деле», «Если ты не выглядишь несчастным, ты не должен ждать внимания и сочувствия», «Что бы ни происходило между родителями, ты должен делать вид, что ничего не происходит» или: «Каждый, кто приходит в наш дом, имеет право получить лучший кусок (большие преимущества в чем-то), чем любой из членов семьи» и т. д. Этих правил может быть несколько, очень много или всего одно или два. Чем больше вы их вспомните, тем лучше вы поймете то, что с вами происходит теперь.

Посмотрите на выписанные «правила» и подумайте, как они действуют на вас сейчас. В чем они вас ограничивают? В чем они вам помогают? Может быть, теперь уже вы установили эти правила для своей семьи? Что ценного в этих правилах? Чем они не нравятся вашим близким? В чем они ограничивают их?

Если вы состоите в браке, подумайте, какие неписанные правила своей семьи привнес в вашу семью супруг. В чем они вас ограничивают? В чем они вам помогают?

Какой вывод вы можете сделать после выполнения этой части задания?

2. Ответьте еще на несколько вопросов:

- Если бы вы могли перевоплотиться на некоторое время в животное, кем бы вы хотели стать? Почему именно это животное вы выбрали?
- Если бы вы могли на неделю поменяться с другим человеком, кем бы вы стали? Почему?
- Если бы появилась добрая фея, которая исполнит три ваших желания, какие желания вы загадаете?
- Если бы вы превратились в невидимку на один день, что бы вы тогда сделали?
- Если бы вы могли читать мысли и распознавать секреты других людей, кого бы вы выбрали для этой цели? Почему?
- Если бы вам осталось жить один месяц и у вас было бы неограниченное количество денег и здоровья, как бы вы провели этот месяц?

Ответы на эти вопросы, по существу, являются метафорой, то есть символическим изложением ваших желаний,

возможно не волне осознанных. Посмотрите на ваши ответы и сделайте для себя выводы:

- Какие свои желания вы осуждаете и скрываете от всех?
- Что именно заставляет вас скрывать свои желания от других и, может быть, от себя?
- Считаете ли вы, что иметь такие желания недостойно, стыдно? Посмотрите на треугольник потребностей Маслоу и скажите, какие из этих потребностей породили ваши тайные желания. Поскольку эти потребности базовые, то есть присущи всем человеческим существам, то вполне нормально реализовывать их все.
- Если вы осуждаете себя за способ удовлетворения потребности, то что именно в нем плохого или опасного?
- Если вы осуждаете себя или боитесь, что вас осудят другие за выявленные желания, то каким образом вы реализуете данную потребность в реальной жизни? Если вы не делаете это напрямую, то каким косвенным образом это получается?
- Чем лучше обходной, косвенный путь удовлетворения потребности, которые проявились при выполнении данного задания?

После того как вы продумали ответы на все эти вопросы, какие умозаключения, выводы вы можете сделать?

Когда вы будете проделывать эти задания, вам необходимо записывать те мысли и выводы, которые будут приходить вам в голову. Возможно, вы не сможете описать во всех подробностях все «точки воспоминаний», но записать, по крайней мере, общую фабулу необходимо. Это трудоемкий процесс, но зато вы еще не раз сможете вернуться к вашим записям.

Если вы уж совсем не выносите никакой писанины, то в дневник можно записывать только основные наблюдения и мысли, а все остальное вы можете наговаривать на диктофон (или микрофон обычного магнитофона — но вам потребуется довольно много кассет, да и поиск необходимых фрагментов бывает затруднен) или просто запоминать.

Задания, которые были вам предложены, помогут заново пересмотреть свою жизнь, возможно, даже увидеть ее совсем по-новому. Как бы то ни было, любые изменения необходимо

поглянулись на пережитое, чтобы не  
случилось такое. Следующие вопро  
сы: ЗАЧЕМ? (ДЛЯ ЧЕГО?) и В ЧЕМ  
ответить на вопросы, КУДА нам и

## **Часть 2.**

# **ЛИЧНЫЙ ВЫБОР, или ВСЕ НА СВЕТЕ ИМЕЕТ СМЫСЛ**

## **Глава 1.**

# **ВЫГОДНАЯ СДЕЛКА, или ПОЧЕМУ МЫ ТАК ДОЛГО ТЕРПИМ ДРАКОНА ВНУТРИ СЕБЯ**

Вероятнее всего, нет на свете ни одного человека, которому бы нравилась его депрессия. Мы стараемся с ней бороться, иногда даже пьем лекарства — но все напрасно. Депрессия возвращается. Ненавистный Дракон с удобством располагается в нашем внутреннем мире, а мы чувствуем себя беспомощными жертвами психозмея. Почему же так происходит?

В основном потому, что мы боремся с тем, о чем не имеем никакого представления. И еще потому, что мы именно боремся. Борьба подразумевает войну на уничтожение — или я ее, или она меня. А такое противостояние не на жизнь, а на смерть вызывает точно такое же сопротивление. Все на свете, однажды появившись на свет, хочет жить. Депрессия тоже появилась на свет не случайно, а для выполнения какой-то своей задачи, и пока эта задача не выполнена, она стремится выжить. Поскольку мы не имеем никакого представления об истинном предназначении депрессии, то она в борьбе только набирает силу, все громче и громче призывая нас обратить внимание именно на те причины, о которых она должна нам сообщить.

Давайте рассмотрим, что же такое депрессия по существу. Прежде всего, это сигнал о том, что в нашем внутреннем мире происходит что-то, что нам, мягко говоря, не полезно. Точно так же любая боль — это сигнал к тому, чтобы мы предприняли действия для сохранения нашего здоровья. Представьте себе, что мы никогда не чувствовали бы боли. Мы нечаянно порезались, но так как боли не чувствуем, то и не замечаем этого, не обрабатываем рану, не останавливаем кровь. Мы могли бы подцепить инфекцию, но снова не чувствовали бы никакой боли. Конечно,

тогда мы и не лечились бы, а значит, что болезнь исподтишка разрушала бы наш организм. Известно ведь, что самые опасные болезни именно те, которые длительное время не дают о себе знать, никак не проявляются. А когда мы их обнаруживаем, то сделать что-нибудь для выздоровления бывает уже поздно.

Вот и получается, что любая боль полезна. Она позволяет нам выживать. То же самое можно сказать и о депрессии. И не враг она нам вовсе, а гонец, который привез — увы! — дурное послание. И ругать депрессию — это все равно что ругать конверт, в котором было запечатано неприятное письмо.

**Любая боль полезна. Она позволяет нам выживать. То же самое можно сказать и о депрессии.**

Итак, депрессия позволяет почувствовать, что нашей душе необходима помощь. А вот какая — это можно понять, только установив значение, смысл депрессии лично для нас.

Психоаналитики считают, что депрессия, впрочем, как и любое другое неприятное состояние души, обязательно выполняет пять функций.

- Во-первых, оно должно привлекать к себе внимание самого человека и других людей.
- Во-вторых, оно должно оправдывать человека в чем-то таком, за что он себя осуждает.
- В-третьих, оно должно наказывать человека именно за то, за что он себя осуждает. Таким образом, возникает чувство искупления, временное освобождение от вины.
- В-четвертых, оно должно наказывать окружающих, например, причиняя беспокойство. Это необходимо потому, что тот, кто испытывает какую-то хроническую неудовлетворенность, невольно наполняется чувством враждебности, которая разбрасывает свои стрелы и на самого человека, и на окружающих людей (даже если внешне он старается этого не проявлять).
- И в-пятых, оно должно замаскировывать глубинные желания человека настолько, чтобы он сам о них не догадывался. Это нужно потому, что человек в силу разных причин не разрешает себе иметь каких-либо потребностей, например считая их постыдными или унижающими, и они хронически не удовлетворяются. Но потребность от этого не уничтожается, а ищет себе выход в замаскированном виде.

Например, у человека очень низкая самооценка, поэтому для уверенности в себе и душевного комфорта ему требуется большое количество любви и привязанности окружающих людей, причем всех подряд и очень много. Иначе он чувствует себя никчемным. Естественно, получить неограниченное внимание окружающих людей просто невозможно. Человек находится в постоянной тревоге. Порой он и сам не может понять, отчего она возникает. Ему часто бывает грустно. Настроение может с очень хорошего мгновенно стать мрачным просто потому, что какой-то прохожий на него косо посмотрел, или продавщица в магазине, только что с улыбкой разговаривавшая со знакомым, посмотрела на него, как ему показалось, недоброжелательно. Он может постараться заработать симпатию и любовь, делая всевозможные услуги, стараясь быть приветливым, уступчивым. Но чаще всего все равно ничего не получается: у каждого свои заботы. Человек сердится за это на окружающих. Но сильно сердиться нельзя — так ведь и вовсе можно остаться ни при чем, — поэтому гнев подавляется, да так, что не осознается. Просто он чувствует необъяснимую печаль, тревожность, неудовлетворенность. Однако гнев все-таки существует, он может время от времени прорываться в сознание, и тогда в глубине души появляется чувство вины за тайную враждебность к тем, кто не удовлетворил его потребность в любви и привязанности. Впрочем, осознание этой вины, так же как и враждебности, бывает весьма смутным. И вот человек чувствует, что у него постоянно болит голова, или сердце, или желудок, может даже температура подниматься, вроде бы без всякой причины. В общем, человек заболевает. Он действительно чувствует боль, ему плохо. Конечно, за больным человеком начинают ухаживать: хлопочут, «ходят на цыпочках». Лекарства помогают плохо или совсем не помогают (оно и понятно), поэтому болезнь обычно длится долго, а иногда и хронически.

А теперь посмотрим, как эта болезнь выполняет все функции негативного состояния:

- внимание привлекла;
- в замаскированной форме выразила повышенную потребность в заботе и любви;
- человек испытывает настоящую боль, плохо себя чувствует — это наказание за гнев;
- другим навредила — знаете, наверное, что такое ухаживать за больным;



- и в то же время от самого человека хорошо упрятала истину, которая заключается в том, что при такой низкой самооценке он просто не может существовать без подтверждения своей ценности со стороны других людей в виде непрерывного потока доброжелательного внимания. Такой человек живет в рамках жесткой формулы: «Нет внимания — нет меня», хотя сам об этом почти не догадывается.

Те же функции выполняют негативные состояния и у людей, которые свою ценность определяют через власть («Если у меня есть власть, значит, я что-то значу, а если нет, то я ничего не значу и я ничтожество»), через болезненное стремление к совершенству («Я всегда должен быть прав во всем и на сто процентов, если я ошибусь, значит, я ничего не значу»), склонность к контролю («Я должен контролировать все и всех вокруг меня, иначе я окажусь в опасности»). В самих перечисленных установках нет ничего плохого. В сущности, именно они позволили человечеству выживать и развиваться. Плохо, когда эти установки, вместо того чтобы помогать человеку, начинают руководить им, когда они превращаются в навязчивую потребность, подчиняющую себе все остальные интересы и стремления человека, влияющую на его взаимоотношения с людьми, на принимаемые им решения, на то, как он относится к возникающим жизненным ситуациям и т. д. В конечном итоге человек становится рабом своей склонности, которая уже не помогает ему выживать, а, наоборот, причиняет много вреда.

Иногда человек не осознает, насколько сильное влияние на него имеет его склонность, иногда он понимает это, но всегда находит оправдания, указывая на враждебность окружающих, обстоятельства, случаи из жизни и т. д. В любом случае ему трудно, почти невозможно отказаться от своего пристрастия, пока он не поймет истинный смысл своей навязчивой склонности.

Подобных установок, которые постепенно начинают влиять на весь образ жизни человека, его взаимоотношения с другими людьми и в конечном итоге на всю его судьбу, довольно много. Мы уже рассматривали некоторые из них, когда путешествовали по Заколдованной стране.

Все склонности человека, выполняющие функции, подобные перечисленным, имеют общие черты:

- во-первых, как правило, они очень заметны для окружающих, но почти не осознаются самим человеком;

- во-вторых, они носят очень жесткий, «принудительный» характер: человек, пока он не осознает таких наклонностей, не может не стремиться к выполнению этих внутренних требований и тратит на это огромное количество энергии;
- в-третьих, такие потребности никогда не могут быть удовлетворены в достаточной степени, в результате человек постоянно напряжен, испытывает чувство необъяснимой тревоги и неудовлетворенности жизнью;
- в-четвертых, все они базируются на очень низкой самооценке. Посмотрите, например, на высокомерных людей: почему они так ранимы, хотя и скрывают это, и порой агрессивны? Потому, что они не уверены в себе, а высокомерие — это защита, внешняя компенсация;
- в-пятых, подобные наклонности создают определенные трудности в контактах с другими людьми; и, наконец,
- в-шестых, они рано или поздно приводят к невротическим симптомам.

Нужно заметить, что невротическим симптомом может быть не только соматическое заболевание.

Человек, например, начинает бояться открытых пространств, или, наоборот, замкнутых помещений. Он может катастрофически бояться инфекции и помногу раз подряд мыть руки. Он может панически бояться большого скопления людей и даже падать в обморок, отвечая урок или выступая на собрании. Или он покупает много ненужных вещей, но боится расстаться даже с мелочью. И еще много-много других странностей поведения являются на самом деле невротическими симптомами.

Как вы уже понимаете, ваше «развеселое» состояние духа тоже выполняет все перечисленные функции. Для начала полезно понять, как именно депрессия это делает. А чтобы понять, надо быть предельно искренним перед самим собой. А вот уже для того, чтобы позволить себе подобную искренность, вам, прежде всего, нужно перестать винить и осуждать себя и за то, что с вами происходит сейчас, и за то, что вызвало к жизни вашу депрессию. Не старайтесь показаться лучше или хуже, но и не осуждайте себя. Например, психологи не делят чувства, мысли, поступки людей на «плохие» и «хорошие». Наоборот, они считают, что все, что происходит в душе человека, имеет какие-то важные причины. Это может быть полезно или вредно для самого человека, но все чувства,

мысли, поступки имеют истоки в глубинах нашей психики, которые могут не осознаваться, но пренебречь которыми не может никто. Вот почему любые, даже самые «ужасные» мысли, чувства, желания и поступки необходимо рассматривать не с точки зрения «виноват — не виноват, и если виноват, то кто», а с целью анализа *смысла*. Если вы понимаете, какие задачи выполняет то или иное состояние, те или иные установки или ваше поведение, то вы можете менять и поведение, и состояние, и мысли, если они вам не нравятся, или оставить их прежними, если считаете, что они вас устраивают. И наоборот, если вы не понимаете истинного смысла происходящего с вами, то вы будете склонны искать виноватых (а зачем? чем это может вам?) и осуждать себя или других. Но **«все на свете имеет смысл»** — вот какой девиз поможет вам смотреть на себя и других заинтересованно и безоценочно.

Ответьте на вопросы:

- Когда вы находитесь в депрессивном состоянии, каким образом это привлекает внимание ваших близких?
- Подумайте, каким образом депрессия оправдывает вас в ваших глазах и в глазах окружающих? И в чем именно она вас оправдывает?
- Не лежит ли за ней нежелание напряженно работать или опасение, что вы не сможете достигнуть успеха и все увидят, что вы несовершенны? Или что-нибудь еще?
- Не позволяет ли она вам оставаться дома и никуда не выходить?
- А может быть, она позволяет вам избежать признания, что вы просто не умеете зарабатывать деньги и осуждаете себя за это?
- Не говорите ли вы себе: «Вот если бы я не болел, я бы...»? Что бы вы сделали? Почему вы этого не делаете? Поверьте, причина не в депрессии или вызванной ею болезнью. Причина в том, что вы почему-то боитесь это делать. Будьте откровенны перед собой. Может быть, вы боитесь, что другие не будут вас ценить, если не все получится?
- Ну с наказанием себя все ясно. Тут, как говорится, врагу не пожелаешь. А вот как вы наказываете других? Обдумайте этот вопрос в трех направлениях: материальном, физическом и эмоциональном.

Обдумайте каждый вопрос. Ничего, если это займет много времени. Овчинка выделки стоит. Ведь пока мы не поймем, о чем призвана просигнализировать депрессия, она будет продолжать жить внутри нас.

Если предыдущие вопросы не помогли вам понять смысл вашей депрессии, вы можете задать себе следующие вопросы:

1. Какие преимущества дает мне депрессия? Что я имею, получаю, могу делать или, наоборот, могу не делать благодаря депрессии?
2. Чего я не имею, не получаю, вынужден делать из-за того, что у меня депрессия?
3. Что я мог бы иметь, делать, получать, если бы у меня не было депрессии?
4. Чего бы я лишился, не имел бы, вынужден был делать, если бы у меня не было депрессии?

Кроме того, ответьте себе еще и на такие вопросы:

1. Каким образом депрессия позволяет вам контролировать (то есть влиять, заставлять делать что-то, вынуждать к поступкам, которые вам нужны, вызывать чувства, которые вы хотели бы видеть) других людей?
2. Каким образом депрессия помогает вам получать больше любви? Или каким образом она помогает вам избегать общения с людьми?
3. Каким образом депрессия помогает вам избавиться от излишнего напряжения? Какой ответственности вы избегаете благодаря ей?
4. От каких еще опасностей оберегает вас депрессия? Каких неприятностей она помогает вам избежать?

Возможно, вы затрудняетесь ответить сразу на все эти вопросы. Тогда периодически возвращайтесь к ним снова и снова. Вы можете задать себе вопрос и потом наблюдать, как «проявляются» ответы на него в вашем поведении, во взаимоотношениях с окружающими людьми, в ваших мыслях. Конечно, это не означает, что ответ на вопрос обязательно возникнет сам собой. Вам все-таки придется целенаправленно поразмышлять, вспомнить

события, происходившие с вами в состоянии депрессии и до нее. Если у вас есть близкие люди, с которыми вы можете говорить откровенно, попросите их помочь вам. Но все-таки ответы на эти вопросы должны быть именно вашими ответами.

Возможно, продолжая читать эту книгу, вы сможете вновь пересматривать свои ответы и изменять их. Это не означает, что предыдущие были неверными. Просто на каждом новом этапе вашего пути вы будете все больше понимать свою душу, все больше принимать ее, а значит, все меньше осуждать и прятаться от самого себя. И тогда смысл вашей депрессии станет вам более понятен.

Познавая смысл депрессии, вы поймете, о чем она призвана сообщить вам, какие именно бессознательные конфликты и искажения призвали ее в качестве своего посыльного к вашему сознанию с отчаянным призывом о помощи. И когда вы поймете это, то сможете разрешить внутренние конфликты, исправить искажения. А депрессия, выполнив свою функцию, просто уйдет. Она, как и вы, не любит бессмысленного и бесполезного существования.

## Глава 2.

# АЛЫЕ ПАРУСА, или СЕКРЕТ КИТАЙСКОЙ МОНАДЫ

Наверное, вы помните прекрасную повесть Александра Грина «Алые паруса». В ней рассказывается, как юная девушка Ассоль жила в ожидании чуда: придет время, и прекрасный юноша приплывет к ее берегам на большом корабле с алыми парусами. Он протянет ей руку, и они вместе отправятся в свое путешествие по стране Счастья. Она верила в это чудо. Даже не просто верила — она *знала*, что так и будет. И поэтому Ассоль ни о чем не беспокоилась. Фактически у нее ничего не было, кроме этой мечты, но уверенность в ее осуществимости позволяла ей жить легко и свободно. На самом деле, она была *уже счастлива*. И чудо произошло. Алые паруса действительно появились у ее берегов, и прекрасный юноша действительно протянул ей свою руку. Этого юношу звали Грей.

Вы тоже, независимо от того, мужчина вы или женщина, можете быть Ассолью. Вы тоже можете верить в чудо. И если вы верите достаточно сильно, то расслабьтесь — вам не о чем больше беспокоиться. Просто ждите. А все остальное не имеет значения. Однако у такой позиции есть один минус: корабль с алыми парусами может так никогда и не появиться на вашем горизонте. Но вы все равно должны верить, потому что, кроме веры, больше ничего в вашей жизни уже не будет.

Ассоль повезло. Она дождалась своего Грея, который был ее полной противоположностью. Ну, во-первых, он был мужчиной. Во-вторых, он всегда рассчитывал только на себя. В-третьих, он предпочитал действовать, а не ждать. И в-четвертых, он не верил в чудеса, свалившиеся с небес. Узнав о девушке, ожидающей чудо, он решил претворить в жизнь ее мечту. Он был практик, и поэтому, не долго думая, закупил рулоны алой материи и сшил паруса. Ассоль ждала чуда, а Грей сотворил его.

Если вы захотите занять позицию Грея, то все будет в ваших руках. Вы будете настоящим волшебником. Минус этой позиции

только один: чудеса вы будете делать для других, не веря, что настоящее волшебство может войти в вашу жизнь.

Между тем Грей и Ассоль соединили свои руки, сердца и жизни. И вот здесь-то и произошла настоящая магия для них обоих. Противоположности, соединившись, образовали единое целое, имя которому — Гармония.

А ведь каждый из нас, дорогие мои читатели, может найти в себе и Ассоль и Грея, и ожидание и действие, и женское и мужское начало. Каждый из нас может, осознав в себе эти противоположности, соединить их в счастливом союзе и плыть по волнам своей жизни на алых парусах, подгоняемых ветром Радости.

Когда-то эта мысль так потрясла меня, что перевернула всю мою жизнь. Но вы, дорогие мои «депрессики», вряд ли верите в «алые паруса». Да и вообще, кому нужны все эти «сказочки»? «Осознать противоположности», «соединить в счастливом союзе»! Наверное, автор насмотрелся сериалов», — печально подумают самые доброжелательные из вас. Ну а мысли более агрессивных читателей я, пожалуй, не буду цитировать. Только закончатся они примерно так: «Это ж бред какой-то!» А вот и не бред, а вполне ясная реальность, мало того, вполне выполнимая задача.

Чтобы решить эту задачу, вам необходимо:

- 1) вспомнить, что именно вы хотите от жизни; каковы ваши истинные потребности; как вы представляете себе жизнь, которая вам нравится;
- 2) четко сформулировать ответ на вопрос, что, по вашему мнению, вам необходимо для того, чтобы чувствовать себя благополучным;
- 3) поверить в то, что ваша цель осуществима;
- 4) продумать, что вам необходимо для ее достижения;
- 5) проанализировать, что у вас уже есть для начала или для осуществления первых шагов;
- 6) наметить последовательность действий;
- 7) осуществить их.

«Но в том-то и дело, — возразите вы, — что у меня совершенно ничего нет: ни возможностей, ни средств, ни сил, ни способностей. Так что ничего у меня не получится».

Отбросьте ваши пессимистические мысли. Их внушает ваш депрессивный Дракон, для которого такое соединение противоположностей внутри вас очень опасно. На самом деле все совсем не так, и я это докажу.



Посмотрите на эту фигуру. Это китайская монада. Черная и белая части слились и образовали окружность. Окружность — самая гармоничная фигура, потому что, с какой стороны ее ни рассматривай, как ее ни переворачивай, она остается самой собой — окружностью. Где бы вы ни решили отметить на окружности ее начало, именно в этой точке будет и ее конец. Начало, слившись с концом, образует бесконечность.

Так и во всем: противоположности, сливаясь, образуют нечто единое, целое, гармоничное.

А теперь посмотрите на точки внутри монады: белая на черном и черная на белом. Это означает, что каждое явление в жизни содержит в себе свою противоположность. Так в мужчине всегда есть женское начало, а в женщине — мужское. В неподвижном всегда есть потенциал для движения, а в движении всегда есть момент торможения. Если применить это правило к состоянию души, то получится, что в состоянии депрессии всегда есть потенциал для счастья, а в состоянии счастья всегда есть зародыш тоски.

На рисунке монады черная и белая части равны между собой и олицетворяют состояние равновесия. Мы назовем его радостью, удовлетворенностью. Само собой, что это не может быть постоянным. Ведь по закону монады в любом постоянстве есть потенциал для изменения. И действительно, белые и черные части постоянно меняются в размерах.

Предположим, что вы переживаете светлый период вашей жизни. Это означает, что черная точка тоски, отчаяния, неприятностей и прочих негативных явлений сжалась до предела. Но чем больше мы сжимаем что-то, тем больше возрастает его сопротивление. А сопротивление — это сила, направленная на разрушение того, что сжимает. Итак, негативная сторона вашей жизни, сжатая в точку, набирает свой максимальный потенциал и начинает расширяться, расти, отнимая пространство у хорошего,



позитивного. Теперь уже сжимается белое пространство, постепенно уступая место черному. Однако, сжавшись до предела, позитивная сторона вашей жизни уже набрала мощный потенциал для того, чтобы начать вновь расширяться.

Во время такого движения наступают периоды, когда положение становится уравновешенным. В это время в нашей жизни мы замечаем и переживаем примерно одинаковое количество хорошего и плохого. Но вот беда! Если движение идет в сторону расширения светлой части нашей жизни, то мы не можем остановиться, и стремимся к еще большей радости, еще большому счастью. Светлая часть сжимает негативную, и... Зато если мы двигаемся в стороны расширения черной стороны, например все больше погружаясь в депрессию, то все позитивное сжимается в точку, становясь все более напряженно готовым к новому расширению.

Таким образом, чем вам хуже, тем сильнее ваш внутренний потенциал к позитивным изменениям, хотя, может быть, пока и не вполне осознанный.

Я очень хорошо почувствовала действие этого закона, когда, погружившись на самое дно своей депрессии, начала вынашивать планы о самоубийстве. Именно тогда светлая сторона моей жизни, сжавшись до предельно малого размера, начала активное сопротивление и вытолкнула в мое сознание мысль: «Умереть я всегда успею. Это у меня никто не отнимет. **А если хуже некуда, то может быть только лучше.** Значит, бояться мне больше нечего. Будь, что будет! Поживу еще раз!»

Сейчас я бдительно слежу за тем, чтобы в моей жизни было не только хорошее, но и плохое. Не то чтобы я сама это делала. Просто я не сопротивляюсь, когда что-то негативное входит в мою жизнь. Ведь пока баланс хорошего и плохого сохраняется, это значит, что черная туча не собирается застилать мой горизонт.

*Я не сопротивляюсь, когда что-то негативное входит в мою жизнь. Ведь пока баланс хорошего и плохого сохраняется, это значит, что черная туча не собирается застилать мой горизонт.*

Ну а если случится так, что снова придется пережить мрачный период, тут уж будет не до радости. Но я буду знать, что, сжавшись до предела, светлые чувства снова начнут свое движение навстречу моей душе.

## **Глава 3.**

# **НЕСОВЕРШЕННОЕ СОВЕРШЕНСТВО, или РАВНОПРАВИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ**

Когда мы совершали печальную экскурсию по Заколдованной стране, мы познакомились с одним из его жителей — Узником Долга. Вы уже знаете, к чему приводит стремление быть совершенным, особенно когда оно превращается в тиранию долженствований. Однако знание теории не всегда соединяется с тем, что мы делаем в жизни.

Мы продолжаем мучить себя (а порой и других) дотошным выполнением множества правил, которые далеко не всегда приводят нас к лучшим результатам. Мы изнуряем себя стремлением выполнить всякое дело не просто хорошо, а наилучшим образом. Стараемся жить правильно и поступать в соответствии с высшими стандартами. Мы стремимся застраховать себя от любой оплошности, любой ошибки, даже в мелочах, и тратим при этом столько времени и сил, будто на карту поставлена наша жизнь.

От долженствований отказаться очень трудно. Ведь мы уверены, что поступаем правильно, ведем себя как ответственные люди и перестать поступать таким образом означает стать хуже. А кому же хочется быть хуже?

Оглядевшись вокруг, мы видим множество людей, которые живут себе в ус не дую, а потом тяжело расплачиваются за свою легкомысленность. И тогда мы чувствуем себя на высоте: вот к чему приводит безалаберность, уж со мной-то такого не случится!

Но бывает и так, — чего уж греха таить! — что мы тайно завидуем людям, которые легко идут по жизни, не обременяя себя чрезмерными обязанностями, не особенно заботясь о последствиях, и при этом им необыкновенно везет. Это кажется несправедливым.

За что? Почему фортуна выбрала человека, который ничем не заслужил таких благ? Почему она обходит нас стороной? Почему нам все дается таким трудом, а кому-то достается практически даром?

Сожалея о подобной несправедливости, мы вновь погружаемся в выполнение нескончаемых обязанностей, чувствуя себя ломовой лошастью или угрюмым мулом. И при этом больше всего на свете мы боимся совершить ошибку. Ведь ошибка будет означать, что мы, несмотря на все наши труды, все еще далеки от совершенства.

Однако сверхответственность приводит к тому, что человек в конце концов предпочитает оставаться неподвижным, потому что любое, даже самое маленькое дело, заставляет его непереносимо страдать, так, как будто от каждого его движения зависит судьба всех окружающих, сей Вселенной. Неподвижность вырождается в апатию (то есть в полное отсутствие всяких стремлений и желаний). А апатия превращается в депрессию.

***Почему мы должны быть всегда правыми и поступать всегда правильно? Чем так ужасна ошибка?***

И вот теперь давайте задумаемся: для чего нам нужно быть как можно более совершенными? Почему мы должны быть всегда правыми и поступать всегда правильно?

Чем так ужасна ошибка? Почему мы сгораем от стыда только при одной мысли, что кто-то узнает, как мы ошибаемся?

Но самое ужасное с нами все равно происходит — мы ошибаемся! И тогда депрессия прочно, по-хозяйски устраивается в нашей душе.

Что же делать? Как избежать подобного исхода всех наших трудов?

Ответ, вероятно, удивит вас: **пожалуйста, позвольте себе делать ошибки!**

И еще одно: **перестаньте стремиться быть совершенным, а уж тем более везде, всегда и во всем.**

Задумывались ли вы когда-нибудь, что такое совершенство? Где его пределы? Как вы определяете для себя, что вы «сделали все правильно»?

Я говорю вам со всей определенностью: совершенство — понятие абстрактное. Достичь его невозможно, потому что это путь в бесконечность. Только кажется, что мы к нему приближаемся, но мы никогда его не достигнем. Это все равно что идти до линии горизонта: с каждым нашим шагом он отодвигается ровно на шаг.

И потом, что дает вам это совершенство? Для чего оно вам? Любовь окружающих людей? Вряд ли. Несовершенных людей любят больше. Почему? Подумайте, что чувствуют люди рядом с вами? Что они недостаточно хороши для вас? Приятно ли видеть рядом живой укор собственным недостаткам и чувствовать себя убогим или неполноценным рядом с ходячим совершенством? Конечно, вы возвыситесь, но люди расступятся: идеал лучше созерцать на расстоянии. Идеалом восхищаются, но его не любят. И это то, что вы хотели? Такую ли любовь вы хотите получить? Люди могут восхищаться вами. Но это восхищение издалека. Да и так ли хорошо быть всегда правым, всегда идеальным? Что это дает вам, кроме непомерных трудов и постоянного напряжения?

Однажды я прочитала историю об одном индейском племени<sup>10</sup>. Здесь я приведу ее краткий пересказ.

Люди этого племени жили тем, что создавали прекрасную керамику, которую украшали узорами и различными магическими символами. Это искусство передавалось из поколения в поколение. Каждая деталь узора выполнялась ими с необыкновенной тщательностью. Трудились они с вдохновением и любовью, их художественное совершенство постоянно росло, так что они вполне могли бы стать лучшими на Земле и получать за свои произведения большие деньги. Однако на каждом изделии они допускали какие-нибудь ошибки, которые делали их вазы, сосуды и кувшины не такими прекрасными, как они могли бы быть. Это очень удивляло покупателей, но они оставались довольны, потому что за этот изъян могли значительно снизить цену.

А дело в том, что, по мнению этих ремесленников, только боги могли быть совершенными; и боги очень обиделись бы, если бы кто-нибудь из смертных пожелал бы достичь такого же совершенства в какой-либо области или достиг его, даже случайно. И ремесленники не хотели обижать богов, поэтому они целенаправленно совершали ошибки. Наградой за это была уверенность, что боги и люди расположены к ним благожелательно.

Мудрые индейцы, предоставляя возможность восхищаться своими произведениями, позволяли каждому почувствовать, что они могли бы сделать это и получше. Это улучшало настроение и вызывало симпатию к авторам произведений.

Жить легко и радостно, если вы уверены, что не обижаете богов.

---

<sup>10</sup> Япко М. Боль жизни. М., 1999.

Люди, которые боятся совершать ошибки, обычно имеют обо всем свое точное суждение. Они всегда знают, что правильно, а что неправильно, что хорошо и что плохо. Их мир раскрашен только в два цвета — черный и белый. И если кто-то не согласен с их мнением, то это означает, что он не прав.

Остается выяснить только одно: откуда они знают, что правильно, а что нет? Откуда взялась такая незыблемая уверенность? Чаще всего они не могут объяснить происхождение своих установок. «Это правильно, потому что это правильно. Так должно быть» — вот типичный ответ.

Такие люди кажутся порой бесчувственными, холодными и жесткими. Но если вы один из них, то прекрасно знаете, как это чудовищно несправедливо. Уж вы-то знаете, как бывает вам больно и тяжело. Сколько обид и разочарований доставляет отстаивание своей правоты и следование правилам. И одно из следствий таких страданий — ваша депрессия.

Дело в том, что жизнь изменчива и непредсказуема, она слишком сложна и многогранна, чтобы в ней можно было выжить в сооружениях из раз и навсегда закаменевших правил и установок. Она просто сметет их с пути, разнесет на мелкие кусочки. Только гибкость, способность перестраиваться дает возможность плыть и не тонуть, сгибаться под тяжестью обстоятельств, но не ломаться, а вновь выпрямляться. Не случайно японцы всегда считали гибкость наиважнейшим качеством человека.

Быть гибким — не значит просто отказаться от своих взглядов. Это значит, что вы умеете видеть относительность любой правоты. Каждый из тех, кто придерживается противоположных точек зрения, может с равной убедительностью объяснить происхождение убеждения и аргументировать его правоту. И слушателям такой дискуссии остается только выбрать, какая ему больше нравится. Противоположные точки зрения могут больше нам импонировать или меньше, но ни одна из них не может претендовать на абсолютную истинность.

Гибкость восприятия жизни позволяет спокойнее переносить противоположности, меньше раздражаться на близких, не желающих влезать в наше прокрустово ложе<sup>11</sup>, легче принимать

---

<sup>11</sup> Прокруст — герой древнегреческой мифологии, который считал, что все люди должны быть одного роста. Он соорудил ложе, на которое укладывал каждого, кто ему попадался, и если тот был длиннее ложа, отрубал ему голову или ноги, а если короче, — вытягивал. В конце концов его самого подвергли такой же процедуре, в результате чего он умер.

изменения и перестраиваться вслед за ними. В общем, это позволяет сделать жизнь более приятной.

А сейчас проделайте следующие упражнения.

1. Для начала возьмите любое нейтральное утверждение, дайте ему две противоположные оценки и аргументируйте их.

Например: «Пришла ночь».

Положительная оценка и аргументация: «Хорошо, что пришла ночь, потому что теперь я смогу отдохнуть после трудного дня».

Негативная оценка и аргументация: «Боже мой! Как жаль, что снова пришла ночь и я снова не успела сделать то, что хотела».

Затем продолжайте парадоксальную цепочку. Например: «Я не успела сделать все, что хотела. И это хорошо, потому что теперь я точно знаю, с чего начну свой завтрашний день и как лучше рассчитывать свое время». ⇒ «Теперь я точно знаю, с чего я начну завтрашний день и как лучше рассчитывать свое время. И это плохо, потому что такое стопроцентное предвидение вызывает сильную скуку». ⇒ «Стопроцентное предвидение вызывает сильную скуку. И это хорошо, потому что скука стимулирует меня придумывать что-то новое и идти на эксперименты». ⇒ «Придумывать что-то новое и идти на эксперименты — это плохо, потому что всегда есть большой риск потерпеть неудачу и что-то напортить». ⇒ «Риск потерпеть неудачу и что-то напортить — это хорошо, потому что это заставляет активно мыслить, и я получаю новый опыт, который поможет мне в будущем» и т. д.

Придумайте несколько утверждений, касающихся различных сфер жизни, и выстройте подобные цепочки.

2. Теперь вспомните и запишите несколько ваших действий, связанных с выбором. Например, вы купили себе пиджак, а не джемпер, или приготовили на обед щи, а не суп-лапшу и т. п. И дайте по три положительные и три отрицательные оценки этому выбору. Каждую оценку аргументируйте.

Затем вспомните ситуации выбора посложнее. И снова дайте по три положительные и три отрицательные интерпретации.

3. Вспомните не меньше трех случаев, когда вы что-то эмоционально переживали. Дайте каждому вашему чувству (независимо от того, было оно приятным или неприятным) позитивную оценку и негативную оценку. Каждую оценку аргументируйте.

4. Сформулируйте несколько (не менее трех) ваших убеждений, установок, точек зрения. К каждой установке приведите не менее трех доказательств, что она верная, и не менее трех доказательств, что она ошибочная.

5. Объясните один и тот же факт тремя разными причинами, совершенно не согласующимися друг с другом.

Например: «Сегодня женщина в автобусе разговаривала со мной недоброжелательно, потому что 1) она сильно раздражена из-за домашних проблем и не в состоянии контролировать свои эмоции; 2) она любит влиять на состояние других людей с помощью своей недоброжелательности (таким образом она доказывает себе, что что-то значит); 3) она злится на себя, и поэтому ее все раздражает». Или: «Сегодня в магазине не было хлеба, потому что: 1) его завезли слишком мало и быстро раскупили; 2) его совсем не завезли, потому что на хлебозаводе сломался агрегат; 3) сломалась машина, доставляющая хлеб».

6. Теперь возьмите какой-либо факт или событие, которое произошло недавно, и сделайте три противоположных (то есть три положительных и три отрицательных) прогноза относительно последствий этого факта или события.

Проделайте все(!) эти упражнения от начала до конца, тщательно подбирая аргументы для противоположных позиций.

Если вы, пробежав глазами задания, отмахнулись от них, мол, понятно, что хочет доказать мне автор, то вы ошибаетесь. Я ничего не хочу вам доказывать. Это упражнение тренирует гибкость вашего мышления и способность выстраивать любую аргументацию. Если вы будете заниматься по предложенной схеме каждый день, то очень скоро заметите, что стали мыслить более широко, что уже не так категорично стремитесь доказать свою правоту и вам легче принять мнение других. В конце концов, все в этом мире относительно.

## Глава 4.

# ПУСТЫННАЯ ДУША, или КАК МЫ ДЕЛАЕМ ЗОМБИ ИЗ САМИХ СЕБЯ

Жизнь полна неприятностей, неожиданностей и опасных поворотов. Это правда. Но она также полна радостей, приятных сюрпризов и прекрасных мгновений. И это тоже верно. Что же тогда заставляет многих людей воспринимать жизнь только с одной точки зрения? Почему стакан, в котором 50% воды, они называют наполовину пустым, а не наполовину полным? Почему жизнь внушает им опасения, отвращение, смешанные с болью, гневом и обидой? Почему позже, чтобы защитить себя от боли и разочарования, приходит спасительная апатия, то есть полная утрата всяких желаний, стремлений и целей, которая постепенно перерастает в депрессию?

В основе, в самой глубине скрытых процессов появления депрессии лежат следующие убеждения (одно или сразу несколько):

- убеждение в том, что я бессилен, неспособен справиться со всеми проблемами и перипетиями жизни;
- убеждение в том, что все бессмысленно, потому что все равно я не могу предусмотреть и проконтролировать все;
- убеждение в том, что раз мне никто не сообщил, в чем должен состоять смысл моей жизни, то я его не могу найти сам, и жизнь — скучная череда дней и ночей, и я бессилен изменить такой порядок вещей;
- убеждение в том, что я человек беспомощный, бессильный, ничего не могущий, не понимающий своего места и значения в этом мире, подозревающий, что оно ничтожно, короче говоря, убеждение в том, что **я слаб и ничтожен**.

Каким образом закрались подобные убеждения в нашу душу, в данном случае не важно. Важно, что они в ней появились.



Человек, имеющий в глубине души подобное отношение к себе, живет и, как все остальные люди, проходит через череду изменений. Меняются окружающая среда, люди, проблемы, события и мы сами. Любое изменение рождает в нас чувство тревоги. Это чувство — вполне естественное и нормальное явление при любых изменениях, поскольку все, что ново и неизвестно, должно вызывать к себе интерес, смешанный с опасениями. Так заложено природой, чтобы человек мог познавать новое и развиваться, но при этом сохранял себя.

Тревога заставляет нас мобилизоваться, привести в боевую готовность все «системы восприятия и переработки информации», повышается мышечный тонус, усиливается интенсивность кровообращения. В общем, организм готов к новому приключению и исследованиям. Однако, если в основе жизни человека лежит убеждение «Я слаб и ничтожен», его тревога становится слишком сильной. В этом есть своеобразная правота. Действительно, если я слаб, то любая опасность может быть смертельной, если я ничтожен, то никто и никогда не позаботится о моем благополучии. Все, что происходит вокруг, в любой момент может обернуться против меня. Например, я неосторожно проявлю свои желания, и меня перестанут любить, уважать. Или я проявлю неосмотрительность, и все увидят, что я гораздо менее знающий (менее профессиональный, менее компетентный и т. д.), чем я кажусь. Примеров множество. Каждый может привести свои опасения. Итак, *сила тревоги отражает степень неуверенности в себе и своих силах.*

Когда тревога становится непереносимо сильной, или человек вообще не хочет переносить никакой тревоги, считая, что ее просто не должно быть, — увы! Так не бывает! — он стремится избежать всех ситуаций, которые ее порождают. Это означает, что он избегает любых изменений и неожиданностей. Человек стремится к *ожидаемому и гарантированному* течению жизни. И это не всегда означает порядок и покой. Это означает, что он хочет, чтобы не было ничего такого, чего он не хочет, — это раз. И он хочет, чтобы то, что он хочет, было бы ему всегда *гарантировано*, — это два. И не важно, хочет он стабильности и тишины или, наоборот, постоянной смены впечатлений, лишь бы ему были гарантированы удача и безопасность в результате новых переживаний и осуществление желаемого — это три. Но вот беда!

*В жизни нет и не может быть никаких стопроцентных гарантий.* Как говорится, единственное, что в жизни постоянно, так это ее непостоянство, изменчивость и неопределенность. И это люди узнают, как правило, очень рано.

Если человек чувствует себя уверенно, он принимает ситуацию неопределенности в жизни, и свою естественную тревогу, ко-

***В жизни нет и не может быть никаких стопроцентных гарантий. Единственное, что в жизни постоянно, так это ее непостоянство, изменчивость и неопределенность.***

торая, как мы уже говорили, мобилизует организм, оборачивает в свою пользу. Если человек живет под девизом «Я слаб и ничтожен», он начинает избегать не только изменений, но и своих *желаний*, поскольку любое желание при удовлетворении ведет к изме-

нениям, а изменения ведут к неожиданностям всякого рода. Однако, если желания постоянно не удовлетворяются, это очень неприятно, даже болезненно. Поэтому следующий защитный шаг — это вытеснение своих желаний из сознания, подавление их.

Живет человек, не испытывая желаний, и постепенно чувствует, что не только желаний в жизни у него нет, но и даже самого желания жить у него нет. И вот тут-то появляется на свет депрессия.

Другой вариант развития от страха тревоги к апатии — это подавление своих желаний и замена их желаниями других. Спросите такого человека: «Что ты хочешь?», а он говорит: «Хочу, чтобы Ванечка поступил в институт». «А ты сам-то что хочешь?» — настаиваете вы. «А-а! Я-то? А я хочу побольше зарабатывать». — «Зачем?» — «Так за Ванечкину учебу платить надо». При таком варианте развития апатии человеку жить немного легче, чем при предыдущем, — все-таки ощущение наполненности жизни присутствует. Но если *собственные* потребности человека слишком долго подавляются, смысл подобной всепоглощающей заботы о другом не осознается, да еще и «Ванечка» возьмет, да и станет самостоятельным, вот тут-то и наступает опустошенность, неспособность принять жизнь с ее новой неопределенностью, с невозможностью контролировать другого ради собственного покоя и наполнения своей жизни. И наступает апатия, а за ней, как на веревочке, приходит депрессия.

Очень «популярна» дорога к апатии, проложенная страхом быть самим собой. Если я считаю себя, мягко говоря, не вполне соответствующим определенным стандартам «хорошего человека», то я предпочитаю никому не показывать, какой я есть на самом деле. Тогда я начинаю играть роль персоны, которая, по моему мнению, вполне приемлема для предъявления. В результате я подавляю свои склонности и следую чуждым мне ценностям. Я подменяю истинные желания на те, которые должен иметь, истинные отношения — на те, которые должны быть, интересующие меня цели — на те, которым быть положено. Я привыкаю так жить, и все у меня получается. Одна беда! Удовлетворения от такой жизни я не получаю. Истинные желания давно подавлены, чуждые — это уже не желания, а долженствования. Так что я постепенно превращаюсь в некоторый механизм, выполняющий набор функций. Нужно ли объяснять, что результатом такой жизни может быть только апатия, ну и, конечно, депрессия?

Еще один путь к апатии (очень, ну очень редкий) — это полное пресыщение жизнью. Если я получаю все, что хочу, если я получаю все еще *до того*, как я это захочу, то через некоторое время я просто перестаю что-либо хотеть. Но состояние апатии, то есть состояние, при котором отсутствуют желания и стремления, — что это на самом деле? Только мертвые ничего не хотят. Что же получается? Мы — живые, теплые, передвигающиеся, что-то делающие, говорящие, — мы живы только наполовину? Тело наше живо. А душа?..

«Прекратить желать — означает умереть или, по крайней мере, жить в стране мертвых... Пустота, вакуум и бессмысленность наиболее велики там, где исполняются все желания»<sup>12</sup>, — пишет Ролло Мэй.

Опустевшая душа и живое, хотя и вялое тело. Автоматическое и бессмысленное исполнение своих обязанностей или такое же автоматическое их невыполнение. Равнодушное и глухое игнорирование своих потребностей. Да ведь это — жизнь зомби, мертвецов, по каким-то причинамдвигающихся и похожих на живых людей!

Независимо от того, перестали мы желать чего-либо, потому что боимся боли разочарования от несбывшихся ожиданий или потому что пресытились, *мы чувствуем, что наша душа перестает*

<sup>12</sup> Мэй Р. Любовь и воля. М., 1997. С. 228.

**Только мертвым не бывает больно. Зато там, где есть боль, есть и жизнь. А там, где есть жизнь, есть место и для радости. Убегая от боли и разочарования в апатию и депрессию, мы убегаем и от радости.**

*жить.* Вот почему нам плохо, несмотря на то что мы больше ничего не хотим, а значит, ни в чем уже больше не можем разочароваться. Мир других людей — живых людей! — кажется нам чуждым, и снова нам плохо, потому что мы чувствуем, что наша душа

перестает жить. И это «плохо», по сути, отчаянный призыв нашей души к тому, чтобы мы позволили ей жить дальше, а значит, к тому, чтобы мы *осмелились желать*, даже если эти желания будут вносить в нашу жизнь тревогу и боль разочарования. Только мертвым не бывает больно. Зато там, где есть боль, есть и жизнь. А там, где есть жизнь, есть место и для радости. Убегая от боли и разочарования в апатию и депрессию, мы убегаем и от радости. Запрещая себе надежду — дочь желания, мы запрещаем себе жизнь. Представьте себе, что вы убиваете собственного ребенка только для того, чтобы ему никогда не пришлось плакать, переносить боль и страдания. Ужасно? Но ведь то же самое вы делаете со своей душой.

Люди, переживающие депрессию, всегда очень хотят, чтобы их любили. Может быть, даже больше, чем другие, потому что любить их очень трудно, а они, чувствуя свое бессилие, стремятся найти опору. Но, избирая апатию, такие люди избирают отказ от любви. Никто не может долго продолжать любить человека, который отказывается дать возможность жить своей душе. Мертвая душа не может ответить на чувство другого. И тело депрессивного зомби тоже не может любить.

Я уверена, что вы не хотите быть зомби. Но я также уверена и в том, что вот сейчас, в ту минуту, когда вы читаете эти строки, вы думаете, что у вас ничего не получится. Ну не можете вы заставить себя измениться!

А *заставлять* себя не надо. Тем более что обычно такие усилия производятся исключительно на поведенческом уровне, без учета *смысла* депрессии. Нужно *захотеть изменить* свое состояние и то, что к нему приводит. Захотеть изменений настолько, что быть готовым терпеть тревогу и дискомфорт ради постепенного наполнения энергией и способностью радоваться.

«Но как? Как захотеть, если я разучился хотеть и стремиться, если это так больно и страшно, и все равно обречено на неудачу?» — воскликнете вы. Правильно. Вы не можете ничего хотеть, пока чувствуете себя жертвой. И неважно, чего именно вы жертва — обстоятельств, действий других людей или собственной убежденности в бессилии. Жертва — это человек, который не берет ответственность на себя за свое состояние, то есть он считает, что его состояние от него не зависит. Соответственно, он и сделать с этим ничего не может. Цепочка вполне логичная, но она построена на ошибочном предположении. А дальше уже, как говорят компьютерщики, «чушь на входе — чушь на выходе». Ошибка состоит в том, что **именно мы ответственны за свое состояние, поскольку именно мы его делаем.**

Простейший пример: отключили горячую воду. Одна хозяйка сильно расстроилась: стирать собиралась, а теперь — какая стирка? Опять все планы разрушились. А дальше — больше: и что же это такое?! Вот, пропал день! Ну нет в жизни счастья! Другая женщина, обнаружив отсутствие горячей воды, обрадовалась! Вот как кстати! А то и стирать совсем не хочется, и не стирать — совестно. А теперь — красота! Вполне законное основание плюнуть на все дела и отдохнуть с удовольствием. Третья не расстроилась и не обрадовалась, а просто констатировала факт: нет горячей воды. Как теперь поступить? И перестроила свои планы в соответствии с нуждами и обстоятельствами.

А вот пример посложнее. Я его уже приводила в книге «Три вектора любви». Однако он настолько показателен, что я решила его повторить.

Три подружки одновременно ждали свидания с понравившимися им молодыми людьми. И ко всем троим они не пришли. Одна из них сказала: «Вот гад! Обманул!», шваркнула об пол вазу с подаренными ей при первой встрече цветами и в отчаянии разрыдалась. Другая забеспокоилась: «Наверное, с ним что-то случилось. Наверное, ему сейчас плохо оттого, что он не может прийти. Но он все равно придет когда-нибудь» и подлила воды в вазу с подаренными цветами. Третья прошептала: «Я знала, что он не придет. Я несчастливая. Меня никто не любит», она забыла про цветы и застыла неподвижно на диване, отвернувшись к стене. Первая, порывав, выкинула цветы и упорхнула на дискотеку. Вторая осталась дома, решив, что будет ждать столько, сколько

понадобится. Третья продолжала день за днем тоскливо смотреть на стенку перед собой.

Вы можете и сами привести свои примеры.

Вспомните случай, когда вы сильно расстроились. Припомните также, что именно вас расстроило. А теперь представьте трех других людей, которые попали в ту же самую ситуацию. Представьте самые разные реакции на ситуацию — от радости до депрессии. Проанализируйте то, что у вас получилось.

Итак, в большинстве случаев мы сами выбираем, что нам чувствовать. Другое дело, когда мы и сами не можем объяснить свои переживания. Ну не понимаем, и все тут, почему мимолетно сказанное слово вдруг больно задело и расстроило, почему какой-то человек раздражает, хотя ничего особенно вредного и не делает. Да мало ли что еще мы не можем понять в собственной душе. И что же тогда, не несем мы ответственности за свои чувства? Несем. Нравится нам это или не нравится, а все равно несем. Любое переживание — это сигнал, обращенный к нашему сознанию. Иногда мы очень хорошо понимаем его смысл. Иногда только смутно догадываемся.

Например, узнали, что любимый человек изменяет. Очень больно. Но и понятно: страшно потерять дорогого человека, обидно, что кто-то еще привлек его внимание. Значит, не так уж и любит. Значит, не такое исключительное значение я для него имею. И снова — страх потери.

А вот если и не люблю, и даже хорошо бы избавиться, да так, чтобы без тягостных объяснений, а этот партнер взял да и изменил. И вдруг чувствую, что ревность заливает всю душу. Просто места себе не нахожу. Это что? Это откуда? Ведь не люблю! Причин для такой ревности может быть много, и в каждом случае нужно разбираться отдельно. Вот один из вариантов, впрочем, довольно распространенный: возможно, было важно знать, что кто-то обо мне страдает, все прощает и остается верным. Ведь какое подтверждение своей значимости, своей способности внушать любовь! Значит, я достоин. Значит, я имею значение для других. Большое удовлетворение базовой потребности в получении любви и подтверждении значимости находит свое

удовлетворение, причем, как казалось, гарантированное удовлетворение. И вдруг — бах! — оказывается, не так уж и значу, не так уж и любим. Тревога, что утратится такой источник удовлетворения базовой потребности, опасность утратить былое мнение о себе плюс еще неясный гнев — вот откуда может происходить сильная ревность при отсутствии любви.

Так вот, если мы не понимаем своих чувств, значит, мы не поняли послания. Но кто же, кроме нас самих, может это послание прочитать? И кто же, кроме нас самих, может изменить свое отношение к происходящему? Никто. Никто не обязан это делать. Никто не может отвечать за наше состояние, поскольку только наши внутренние установки, потребности и способы их удовлетворения, привычки и ожидания влияют на то, как мы воспринимаем все происходящее. И если мы не понимаем, что с нами происходит, то именно мы выбираем — разобраться в этом или продолжать вновь и вновь переживать непонятные чувства.

Даже если мы страдаем из-за потери любимого человека (мы не всегда можем нести ответственность за такую потерю), от нашего отношения к самому этому страданию зависит, будет ли это горе постепенно проходящим или превратится в хроническую депрессию. Все зависит от того, какой *смысл* мы видим в своем страдании, то есть воспринимаем ли мы горе как процесс заживления душевной раны или как способ наказания, унижения, отвержения и уничтожения нас. Считаем ли мы, что даже самая большая рана в конце концов заживает, или утверждаемся в мысли, что жизнь кончилась и больше ничего хорошего с нами не произойдет.

Итак, все наши чувства зависят от того, насколько мы их понимаем, как относимся к происходящему и какой смысл придаем тому, *что* происходит, и тому, *как* мы это переживаем. И если мы принимаем на себя ответственность за свое состояние, то мы разбираемся в том, какой смысл для нас оно имеет, а потом уже решаем, нужно ли нам что-то менять, или мы предпочитаем все оставить по-прежнему. Если мы *думаем*, что менять нужно, но *чувствуем*, что не хотим это делать, то предпринимаем следующий шаг — разбираемся, в чем смысл этого «не хочу»: что нам мешает? чего мы боимся? что дает нам это состояние? А вот если мы хотим что-то менять, но... Тогда можно себя поздравить: значит, мы все-таки что-то хотим! И это здорово! И заставлять себя не надо. А что надо?

1. Надо понять *смысл депрессии*, то есть увидеть, что именно нужно «починить», какой внутренний конфликт уладить.

2. Надо понять и принять тот факт, что некоторая *тревожность даже при благих изменениях — это естественное состояние*. Помните: тревожность — это свидетельство того, что организм и психика мобилизуют свой потенциал для изменений.

3. Надо понять и принять тот факт, что нет эталона по измерению ценности и значимости самой сущности человека. *Человек ценен ровно настолько, насколько он ценит сам себя*. Человек

**Человек значит ровно столько, сколько он значит сам для себя. Вы сами — единственный эталон для измерения своей ценности и значимости.**

значит ровно столько, сколько он значит сам для себя. Вы сами — единственный эталон для измерения своей ценности и значимости. Вы не можете сравнивать себя с другими и на этом основании определять свою самооценку.

Есть люди, занимающие высокие посты, сделавшие карьеру, и при этом имеющие массу комплексов. Есть люди, незаметные и не стремящиеся к карьерному росту, но живущие наполненно и радостно. Есть люди, которые умны, даже талантливы, и совершенно несчастны. Есть люди, имеющие весьма заурядные способности и живущие радостно и наполненно.

4. Понять и принять факт, *что все, что мы делаем в жизни, имеет основную цель — получение от нее удовлетворения* — морального, физического, эмоционального. Способность переживать удовлетворение, в том числе и довольство собой (не путайте с бахвальством, при котором человек стремится внушить как можно большему числу людей, насколько он хорош — свидетельство того, что он испытывает неуверенность в собственной ценности и ему нужно утверждение вовне, чтобы затем получить подтверждение извне собственной значимости), — это способность самого человека к позитивным переживаниям. А она зависит от того, насколько вы понимаете собственную душу и заботитесь о ней, насколько *вы решили* ценить и уважать себя. Человек, любящий и уважающий себя, конечно, не живет в сказочном мире, лишенном проблем и разочарований. Он может переживать тяжелые минуты, горевать, печалиться. Но он не может погрузиться в депрессию, потому что продолжает позволять своей душе желать



и жить. Он не убивает свою душу ради того, чтобы она никогда не плакала. И поэтому она имеет возможность и радоваться.

5. Понять, что для удовлетворения потребностей необходима энергия, которую мы получаем самыми разными путями: когда специально наполняем себя энергией, когда заботимся о своем теле, когда общаемся с приятными людьми, когда занимаемся делом, которое нам интересно, когда дарим самим себе свое уважение и любовь. Только от нас зависит, как и сколько мы будем получать благотворной энергии. Расходуем энергию мы тоже по-разному: на радость, на любовь, на удовольствия, на интересные дела, на творчество, на интриги, на манипуляции другими людьми, на самобичевание, на депрессию. И только от нас зависит, в какое русло направить столь драгоценный поток.

6. Понять, что одних желаний недостаточно. Чтобы что-то получить, надо что-то отдать. Например, чтобы получить умение радоваться жизни, вам надо потратить усилия, время, внимание.

7. Понять, что неопределенность и отсутствие гарантий — условие жизни, а значит, и переживание тревоги — ее неотъемлемая часть. Возможно, это неприятно, но все-таки лучше, чем быть зомби.

## Глава 5.

# ВЕЛИКИЕ ТАЙНЫ ДРАКОНА, или ЧТО МОЖНО ВЫНУТЬ ИЗ ВОЛШЕБНОГО ЦИЛИНДРА ПРЯМО СЕЙЧАС

Почти наверняка вы помните сказку о Кощее Бессмертном, который, как оказалось, страшно боялся за свою жизнь. Этот страх был так велик, что он окружил себя непроходимыми лесами, лешими и колдунами, а также другими многочисленными защитами — и все для того, чтобы кто-нибудь не лишил его жизни. Кощей Бессмертный сам себя не любил и поэтому не верил, что кто-нибудь может полюбить его. Вот почему он крал девушек, творил беззаконие и зло. А это, в свою очередь, заставляло его все больше опасаться за свою жизнь. И длилось так много веков, пока однажды Иванушка, движимый великим чувством любви, не разузнал тайну Кощея: его жизнь хранилась на кончике иглы. Иванушка благополучно добрался до этой иголки, сломал ее, и царство Кощея рухнуло вместе с ним, несмотря на многочисленные защиты.

Для чего же я напомнила вам эту сказку? А для того, чтобы вы тоже открыли для себя одну большую тайну: если человек считает, что его жизнь и состояние души зависят не от него самого, а от каких-то внешних факторов, то, какие бы защиты он ни выстраивал, обязательно найдется «иванушка», который, руководствуясь, может быть, мстительными чувствами, а может быть, благими намерениями, нечаянно или нарочно обратит их в прах. И все потому, что **если мы не хотим нести ответственность за собственную жизнь и благополучие, то всегда найдутся силы, которые используют их по своему усмотрению.**

Психотерапевты Ричард Бендлер и Джон Гриндер сравнили такую жизнь с ездой в неуправляемом автобусе и предложили

выход: сесть за руль. Ехать в автобусе жизни, которым сам же управляешь, действительно гораздо интереснее, потому что едешь, куда хочется тебе самому, а не куда повезут. Правда, и ответственность за успешную поездку лежит на тебе, тут уж не свалишь все неурядицы, аварии и катастрофы на непутевого водителя и не прикинешься жертвой.

А вот держать руль в своих руках или быть пассажиром — это выбор каждого. Садиться за руль — значит *нести ответственность и за процесс, и за результат путешествия*. Отдать управление в чужие руки или положиться на волю стихии — значит ответственности никакой, но надеяться, что приедешь именно туда, куда хочется, не стоит, так как, скорее всего, вас об этом никто не спросит.

Если последний вариант вас устраивает, то вам необходимо знать одну тайну депрессивного Дракона. Воспользуйтесь ею, и ваше состояние души всегда будет на высоте. Эта тайна такова: **депрессивный Дракон никогда не нападает на людей, которые без сопротивления принимают все, что происходит в их жизни — и хорошее, и плохое.**

К этой тайне прилагается еще маленький секрет: *чтобы научиться именно так воспринимать события жизни, необходимо мобилизовать все свое любопытство и уметь переносить дискомфорт*.

Находясь в такой позиции, вы живете день за днем, по возможности радуясь жизни, не особенно задумываясь над будущим, не копаясь в прошлом. Но вот надвигаются тучи, и вы попадаете в жизненную грозу. Гроза — это явление, которое от вас не зависит. Тогда что вы делаете? Прячетесь и переживаете? Ничего подобного! Если вы спрячетесь, значит, вы оказались за рулем, и делаете то, что вы хотите, и соответственно несете ответственность за результат. А если вы не за рулем, то вы мокнете под дождем, рискуете быть сожженным молнией и ничего не предпринимаете. Если вы будете *ждать*, что вас спасут, а никто не придет, или придут слишком поздно, то депрессия уже идет по вашему следу. Дело в том, что не быть у руля и не получить депрессию можно только в случае, если вы мокнете под дождем, не двигаетесь с места, ничего не ждете и думаете: «Вот интересно, что из всего этого выйдет? И для чего это происходит? Куда упадет следующая молния? Почему она поразила именно эту цель?» Конечно, вы

рискуете, но гроза когда-нибудь закончится (как и все на свете), и жизнь помчит вас дальше, обогащенных новым опытом. Наверняка вы часто будете испытывать лишения, но, если сумеете отнестись к ним с любопытством и терпением, вам будет хорошо. Только помните, что речь идет о жизненной «грозе», которая может казаться гораздо страшнее, чем природная. Да и касаться она может самых важных сфер вашей жизни, например отношений с мужем (женой), любимой работы, ваших детей или родителей.

«Хорошо, пусть так, пусть будет все как будет, я ничего не буду предпринимать, но зато я ни за что не буду и отвечать», — можете решить вы. Вот тут скрывается ошибочка. Даже и не ошибочка, а огромная ошибка. Дело в том, что если вы приняли решение ничего не делать и вести образ жизни наблюдателя (что само по себе не хорошо и не плохо, а просто вполне возможный выбор), то это *ваше решение*, за результаты которого, соответственно, вы несете ответственность перед самим собой. Теперь уже вы не можете обвинить «грозу» или «дождь» в том, что это *они* испортили вам жизнь. Это *вы* решили вести именно такой образ жизни, а значит, и ее последствия — результат *вашего* выбора.

Таким образом, **решение и выбор вездесущи, а значит, и ответственность также вездесуща.** Однако здесь стоит оговориться. **Мы можем отвечать только за свою жизнь и только за свой выбор.** И мы не можем отвечать за то, что делают со своей жизнью другие люди, точно так же, как вы не можете нести ответственность за погоду за окном или смену времен года.

Однако, может быть, вас не устраивает позиция наблюдателя жизни. Возможно, вы хотели бы ехать куда хотите, но при этом не садиться за руль и не нести ответственность за все неприятности, возникающие в пути. Очень хорошо вас понимаю: сама длительное время занимала такую позицию. Но должна обратить ваше внимание — это позиция Ассоль. Вы должны очень верить, что так оно и будет, и уметь ждать.

И все-таки большинство людей не хотят ждать, а хотят быть пассажирами такси: только сядь, и повезут, куда скажешь. Заманчиво! Но невыполнимо. Потому что в такси за движение к цели платят. И чем же вы готовы заплатить за такую бесконечную поездку? Только не говорите «чем угодно» или «не знаю», потому что это означает — ничем!

Итак, я снова повторяю вопрос: чем вы готовы заплатить за то, что вы хотите? Самым дорогим? Чем это? Самое дорогое у человека — его жизнь. Не будет жизни — не будет ничего!

Вот где собака зарыта! Все дело в том, что многие люди многого хотят от жизни, но при этом — даром. А так не бывает. Платить-то все равно приходится. Например, за описанную только что жизненную позицию платить приходится состоянием депрессии. Причем это почти неотвратно, потому что, когда я чего-то хочу и жду, что кто-то сделает это, то я чувствую себя жертвой, если на меня не обращают внимания, и вдвойне жертвой, если внимание обращают, но делать не хотят. Ну а жертва — любимое лакомство депрессии.

Если присмотреться пристально, то можно заметить, что описанная позиция ничем не отличается от Кашеевой, только жил

**Многие люди многого хотят от жизни, но при этом — даром. А так не бывает.**

он подольше да обижался побольше. И вот ведь незадача, при всех своих сокровищах и мнимом всемогуществе — ни жены, ни душевного ком-

форта так и не приобрел. Да и неудивительно! Жизни своей он был не хозяин. Игла-то была в яйце, а яйцо в утке. Запер было Кашей ее в сундуке, чтобы драгоценную иглу в себе сберегла. Но утке было наплевать на жизнь Кашея. Ей на свободу хотелось. А вышло так, что пришлось утке быть убитой только из-за того, что Кашей навязал ей ответственность за свою безопасность. Вот и не стало ни Кашея, ни утки.

Однажды, находясь в лапах депрессии и чувствуя себя несчастной жертвой, я поняла, что похожа на Кашея. Шок был так силен, а расплата такой непомерной и бессмысленной, что с тех пор я предпочитаю держать руль жизни только в своих руках. И при этом слежу, чтобы ненароком не вцепиться в чужой руль, особенно если его кто-то настойчиво предлагает, потому что быть «уткой», хранящей «иглу жизни», совсем не хочется: погибли-то оба!

Но что же делать тем, кто давно держит руль в своих руках, а депрессии все равно миновать не удалось?

Одну минуточку! Давайте уточним: чей руль вы держите? Свой? Или вы везете ваших близких? Вы не хотите, но вам приходится? Значит, вы — жертва? И скорее всего, делаете вы это

совершенно бескорыстно. И все дело в том, что ваши близкие не хотят быть благодарными, и не только не хотят облегчить вам жизнь, но и постоянно предъявляют вам претензии и совершенно не заботятся о вас. Да, это обидно, очень обидно. Но вот ведь какая штука: нельзя быть одновременно бескорыстным и ждать благодарности, даже просто в виде хорошего, то есть *ожидаемого* и *желаемого вами*, поведения. Ведь это *вы* хотите, чтобы ваши близкие жили «правильно», или вы с ног сбились, чтобы жить по их правилам, а они живут так, как хотят. Может быть, они переложили на ваши плечи всю ответственность за свою жизнь, а может быть, они, как раз наоборот, не желают жить так, как вы считаете нужным, и вы чувствуете себя бесполезным и отвергнутым. В любом случае такое положение дел рано или поздно заканчивается депрессией. Так что если она вам не по плечу, то придется выбирать: либо вы бросаете чужой руль и беретесь обеими руками за свой, либо продолжаете разрываться между несколькими «возами», находя удовлетворение только во внутренней уверенности, что это *вам* необходимо, и не требуете благодарного ответа окружающих.

А вот если вы ведете только свой «автобус», и при этом врезались в депрессию, вам поможет великая тайна Дракона, о которой мы говорили раньше: депрессивный Дракон никогда не нападает на людей, которые без сопротивления принимают все, что происходит в их жизни. Занимать такую позицию бывает довольно трудно, особенно если жизнь преподносит нам тяжелые испытания, например когда от вас уходит любимый человек или вас кто-то сильно обидел, когда вы потеряли любимую работу, серьезно заболели или вынуждены наблюдать, как жизнь самых дорогих для вас людей катится под откос по их же вине, а вы ничего не можете сделать. Да мало ли что еще может происходить, и тогда человек разочаровывается в жизни, в себе и в других. И именно в это время особенно важно знать еще одну тайну Дракона: **он не любит иметь дело с людьми, устремленными в будущее.**

Когда мы переживаем тяжелые события в своей жизни, нам больно и плохо. И часто боль заставляет нас оглядываться назад, снова и снова пересматривать то, что произошло, прикидывая, как было бы сейчас хорошо, если бы в тот момент мы не сделали ошибки, или поступили по-другому, или вообще смогли избежать

каких-то действий. Пережевывая свое прошлое, мы никак не можем успокоиться: ведь могло бы быть по-другому, а вот теперь ничего не изменить, и так больно!

Именно такой способ переживания и есть верный способ попасть в лапы депрессии, и вот почему. Обдумывая возможные варианты в прошлом, мы сразу же ощущаем себя совершенно беспомощными: никому и никогда (слова-то какие щемяще-безнадежные!) не удалось и не удастся изменить прошлое (разве что в фантастическом романе). Прошлое — это застывший, мертвый мир. Мы легко попадаем в него с помощью памяти. Мы можем бродить по нему часами, получая удовольствие или рывая, только изменить в нем мы ничего не можем.

Подобные экскурсии могут быть чрезвычайно опасными, если мы совершаем их только для того, чтобы укрыться от проблем в настоящем. Проблемы все равно придется решать, а закрываясь от неприятностей, «сбегая» в прошлое, мы постепенно перестаем замечать хорошее в сегодняшнем дне, отчуждаемся от того, что происходит здесь и сейчас, начинаем чувствовать себя все более чужими в этом мире. Проживая жизнь в другом временном пространстве, мы теряем смысл своей жизни в настоящем. А потеря смысла жизни — это самое любимое лакомство Депрессии.

Ну а если вы непрерывно сидите в своем прошлом, томимые горькими сожалениями о том, что его нельзя изменить, то вы буквально *отравляетесь трупным ядом*. Мертвый мир весьма ядовит, если прикасаться к нему неумело. Проанализируйте свое самочувствие после подобных путешествий: давление повышается или падает, головная боль, сердцебиение, аритмия, спазмы в желудке, кишечные колики, бессонница... Про настроение я уж и не говорю. Разве это не похоже на *реальное* отравление веществами мира, который существует сейчас только в вашей памяти, мира, уже ставшего *фантомным*?

Да, прошлое не изменить, и нам надо это принять. А вот то, что мы делаем со своим настоящим, влияет на наше будущее. Реально мы живем только сейчас. Каждую минуту это настоящее становится прошлым, а то, что было будущим, превращается в настоящее. Вот почему так важно жить тем, что происходит сейчас, заглядывая вперед. Жить прошлым — значит идти лицом назад: неудобно, тяжело, да еще и непонятно, куда идешь. Так и хочется остановиться. Но, как только мы останавливаемся, мы перестаем

**Вот почему так важно жить тем, что происходит сейчас, заглядывая вперед. Жить прошлым — значит идти лицом назад: неудобно, тяжело, да еще и непонятно, куда идешь.**

производить изменения в своей жизни и выпадаем из ее течения. Что будет дальше, вы уже знаете — стоячая вода, болото и прочие «преlestи».

Однако справедливости ради надо сказать, что путешествия в прошлое могут быть и полезными, но только в том случае, если мы делаем это с целью извлечения нужной информации или тщательного анализа какой-либо ситуации для решения задач настоящего и будущего. Особенно это важно, если мы чувствуем, что приближаемся к кризису или только что вышли из него и теперь стоим на руинах, обдумывая дальнейшее направление своей жизни, то есть если мы на пороге значительных перемен.

Если мы рассмотрим депрессию как кризисное состояние души, это будет означать, что нам дается сигнал о необходимости перемен и одновременно предоставляется шанс для них. Что бы мы ни думали, **любой кризис возникает как шанс для перемен, причем именно тогда, когда они нам необходимы.**

Конечно, когда мы переживаем кризис, нам всегда плохо. Но и то сказать, кто же будет что-то менять, если ему хорошо? Почему же в жизни невозможно сделать так, чтобы нам всегда было хорошо и при этом ничего не надо было менять? Потому что в таком случае возникает застой. А жизнь — это движение. Если мы остановим реку, она быстро превратится в вязкое болото. Если мы упираемся и не хотим никакого движения, мы вполне можем заработать депрессию.

**Депрессия может быть полностью уничтожена, если мы изменим к ней свое отношение.** Это означает, что если мы перестанем считать депрессию своим врагом, а используем ее для самопознания и определения дальнейших изменений в жизни, если перестанем ей сопротивляться, а, наоборот, изучим, на чем она произрастает и чем кормится, мы тем самым начнем производить изменения в нашей душе.

Вы всегда можете сказать себе: «У меня депрессия? Да, это очень тяжело. Но зато теперь у меня есть шанс разобраться, что же произошло и что я буду делать дальше».



А теперь еще одна тайна депрессии, которая лежит на поверхности, но которую мы почему-то не замечаем: **депрессия — это только мое состояние, следствие некоторых процессов, но не я сам.** Что означает эта тайна? Это значит, что, как только мы отделим от себя депрессию и начнем рассматривать ее как бы со стороны, она будет доставлять нам гораздо меньше страданий. Это также означает, что, рассматривая депрессию с некоторого расстояния, мы лучше поймем, в чем состоит ее задача и какую информацию она нам хочет сообщить.

Роберто Ассаджолли сказал: «Над нами властвует все то, с чем мы идентифицируем себя. Мы же можем контролировать и властвовать над тем, с чем мы себя деидентифицируем. В этом принципе заключен секрет нашей свободы и нашего порабощения. Каждый раз, когда мы отождествляем себя со слабостью, виной, страхом, любой другой своей эмоцией или побуждением, мы ограничиваем и сковываем себя. Каждый раз, когда мы говорим „Я в унынии“ или „Я раздражен“, мы все больше отдаляем себя во власть депрессии или гнева. Мы сами налагаем на себя данное ограничение; мы сами заковываем себя в цепи»<sup>13</sup>.

Другими словами, если я — это и есть моя депрессия, то тем самым я признаю, что практически неотделим от депрессии. Однако если депрессия — это только некое состояние, некое психическое явление, некое следствие других процессов, если мы будем воспринимать свою депрессию как некую сущность, находящуюся внутри нас, но не являющуюся нами, мы можем взаимодействовать с этой сущностью так, чтобы она уже не могла мешать нам дальше.

Думая о себе: «Я — депрессивный человек», мы уже не можем воспринять себя другим, то есть не переживающим депрессию. Но в каждом из нас есть некое «Я», никак не связанное с неприятным переживанием. Оно подавлено депрессией, но если мы говорим о себе: «Я сейчас переживаю депрессию», «Я депрессирую», «Меня посетила депрессия», то мы подчеркиваем разницу между собой и депрессией. Ведь «Я переживаю депрессию» похоже на фразу «Сейчас я проезжаю через лес». Я переживаю депрессию, но я могу и не переживать ее (то есть не проезжать через лес, по крайней мере, я могу из него выехать); я депрессирую, но я могу и перестать делать это; меня посетила депрессия,

<sup>13</sup> Ассаджолли Р. Психосинтез. М., 1997. С. 28.

но я могу указать ей на дверь. В общем, я могу по-разному относиться к своей депрессии, но это не сам я.

Чтобы лучшим образом отсоединить себя от депрессии, выполняйте следующее упражнение.

Сядьте удобно, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и медленно и вдумчиво произнесите следующее:

«У меня есть тело. Но я не есть это тело. Тело *принадлежит мне*. Я отношусь к нему, как к драгоценному инструменту, но тело не есть Я. Мое тело может меняться. Оно может болеть или быть здоровым. Я могу за ним ухаживать. Я могу забыть на какое-то время об уходе за ним. Тело — это то, что мне принадлежит, но тело — это не есть Я.

У меня есть разум. Но я не есть мой разум. Мой разум принадлежит мне. Я пользуюсь им для познания, для приобретения новой информации и ее переработки. Я использую разум для анализа происходящего. Но мой разум — это не есть Я. Я — тот, кто использует свой разум.

У меня есть эмоции и чувства. Но я — это не эмоции и чувства. Мои эмоции могут меняться. Любовь может переходить в ненависть, спокойствие в гнев, радость в печаль. При этом Я остаюсь собой. Я — это Я, какие бы эмоции я ни переживал. Я *могу наблюдать* за изменением своих эмоций. И это означает, что эмоции у меня есть, но Я не есть эмоции.

Я тот, кто имеет достоинства. Но я — это не мои достоинства. Я создаю свои достоинства. Я тот, кто может использовать свои достоинства с пользой для себя и других. Я тот, кто может скрывать свои достоинства. Но я не есть достоинства. И достоинства не есть Я.

Я тот, кто имеет слабости и недостатки. Но я не есть слабости и недостатки. Я тот, кто может позволить существовать моим достоинствам и недостаткам, я могу принять их и жить с ними, я даже могу любить их. Я тот, кто может использовать свои слабости и недостатки по своему усмотрению. Я тот, кто может не любить свои слабости и недостатки. Я тот, кто может скрывать их или выставлять напоказ. Я тот, кто решает, как поступать со своими недостатками. Но я не есть слабости и недостатки. И недостатки не есть Я.

Я тот, кто имеет желания. Но я не есть мои желания. Желания могут меняться, вступать в противоречия друг с другом. Я могу испытывать самые разные желания. Но я не есть мои желания. И желания не есть Я.

Я занимаюсь самой разной деятельностью и играю самые разнообразные роли. Но я не есть эти роли и эта деятельность. Роли могут меняться. Я могу быть матерью (отцом), дочерью (сыном), сотрудником, клиентом, пациентом, покупателем. Но я не есть эти роли. Я тот, кто играет эти роли.

Я тот, кто имеет депрессию. Я могу подчиняться депрессии или противостоять ей. Я могу поддерживать в себе депрессию или стараться от нее избавиться. Но я не есть депрессия. Депрессия — это то, что я чувствую, но депрессия не есть Я. Я могу быть с депрессией или без нее. Но мое подлинное Я не зависит от депрессии. Я могу страдать от депрессии или принимать ее, но Я — не депрессия. Я тот, кто переживает депрессию. Но я не есть депрессия. И депрессия не есть Я.

Что же есть Я? Я — тот, кто имеет тело, разум, эмоции, достоинства и недостатки. Я тот, кто может иметь депрессию. Я есть тот, кто обладает энергией, психологическими процессами и физическим телом. Я тот, кто умеет всем этим управлять. Я тот, кто создает свой разум, свои эмоции и состояние своего тела. Я тот, кто принял в свой внутренний мир депрессию. Я тот, кто может отказаться терпеть депрессию.

Я есть нечто большее, чем то, что я имею и чем пользуюсь. Я есть нечто высшее. Я есть центр высшего самосознания. Моя сущность — это центр самосознания. Я являюсь центром самосознания и могу наблюдать за всеми психологическими процессами и своим телом. Я могу управлять ими и гармонизировать их. Я могу сделать гармоничным их взаимодействие.

Это упражнение каждый день сразу после сна и, по крайней мере, один или два раза в течение дня. Постепенно вы будете все глубже проникать в смысл того, что вы произносите. Это даст возможность в любой момент отделить себя от неприятных эмоций, отстраненно разобраться в ситуации, проанализировать свои

реакции. Это поможет смотреть на себя, познавая себя наиболее глубоко. А самое главное — это поможет научиться воздействовать на себя в нужном направлении, с учетом всего потенциала, который вы имеете, воздействовать бережно и заботливо.

Для удобства вы можете выписать текст упражнения на отдельный лист или просто отметить страницу закладкой. Вы можете читать текст или (позже, когда он запомнится) произносить наизусть. Главное — читать его со вкусом, со смыслом, может быть даже с какими-то ощущениями. Я, например, как-то почувствовала, что мои плечи распрямляются, а дышать становится легче. Как будто я сбросила тяжелый мешок, потянулась, взглянула на все это хозяйство у ног и размышляю: «Господи, как много лишнего я таскаю с собой! Да ведь мне и половины не нужно! Я таскаю с собой эти мысли, обиды, надежды на совесть другого человека. Зачем?! Ведь и точно, это я сама выбираю и управляю своими ожиданиями. Ведь не события и мысли дают меня, а я сама своими мыслями и принципами душу свою свободу, отказываюсь от всего, что мне нравится». Сидела я с этими неожиданными ощущениями и мыслями и ошеломленно понимала, что все это я и раньше вроде бы знала, а теперь вдруг Знаю, Понимаю, Ощущаю. У вас могут появиться совсем другие мысли и ощущения — важно то, что они обязательно появятся, и скорее всего, вам это понравится.

Если вам особенно мешает тревога, возникающая при мысли о предстоящих изменениях вашего состояния или обстоятельств жизни, вы можете включить в упражнение слова, которыми вы напомним себе, что вы не есть ваша тревога. Видение своей тревожности как бы со стороны поможет переносить ее гораздо легче.

Ну и наконец, самая оптимистичная тайна Дракона: **как бы тяжела ни была ваша депрессия, она никогда не может превратить всю вашу жизнь в сплошной негатив — у вас всегда остается довольно много позитивного в вашем окружении и в вас самих, и это составляет ваш ресурс, является кладовой положительно заряженных возможностей и сил, которые смогут помочь вам на пути изменений.**

1. Отныне сосредоточьтесь не на самой депрессии, а на том, как вам из нее выйти. Именно этим мы сейчас и занимаемся.

2. Необходимо определить, что хорошее есть в вашей жизни уже сейчас и что вы хотели бы сохранить в дальнейшем. Это очень серьезный вопрос, и обдумывание ответа на него требует времени и серьезного отношения. Вам необходимо рассмотреть все сферы вашей жизни как можно более глубоко.

3. Ответьте себе еще на один вопрос: как вам удалось до сих пор сохранить себя, здравый смысл и стремление сделать свою жизнь лучше (иначе вы не читали бы этой книги), несмотря на все злоключения и тираническое давление вашего Дракона? Какие черты вашего характера, обстоятельства и люди помогли вам в этом?

Все ответы тщательно продумывайте и записывайте.

А теперь давайте снова вернемся к смыслу вашей депрессии. Теперь, когда мы с разных сторон рассмотрели базовые, смысловые составляющие нашего отношения к жизни, к нашему взаимодействию к происходящему в ней и к своей позиции в ней, возможно, вы по-новому увидите смысл послания, которое стремится донести до нас мрачный Дракон.

Вы можете снова вернуться к вопросам из главы «Выгодная сделка, или Почему мы так долго терпим Дракона внутри себя». И еще выполните несколько упражнений, которые помогут вам пообщаться с вашим Бессознательным.

#### *1. Разговор с Депрессией.*

Удобно сядьте или лягте, расслабьтесь и некоторое время наблюдайте за своим дыханием. Это нужно, чтобы вы отсоединились от всего постороннего.

Представьте себе образ вашей Депрессии. Пусть он возникнет как бы сам собой, не нужно ничего придумывать специально. Этот образ может быть самым неожиданным — живым или неживым, большим или маленьким. Как только этот образ возникнет в вашем сознании, начните общаться с ним как с вполне реальным, живым существом.

Поздоровайтесь со своей Депрессией. Поблагодарите ее за то, что она пришла для разговора с вами. Задайте ей вопросы, перечисленные ниже. После каждого вопроса слушайте ответ. Ничего не выдумывайте. Ответ сам появится

в виде мыслей, звучащего голоса, визуального образа. Наблюдайте, слушайте. Задайте следующий вопрос и снова смотрите (слушайте), как проявится ответ.

Любой ответ запоминайте. Позже вы осмыслите его, по стараетесь понять смысл. А в процессе выполнения упражнения только наблюдайте и запоминайте.

Итак, вопросы, которые вы можете задать Депрессии:

- 1) Я знаю, что ты принесла мне важное послание. В чем оно заключается? Что я должен понять?
- 2) Если бы ты могла говорить, как человек, что бы ты сказала мне?
- 3) Я знаю, что ты пришла, чтобы помочь мне. В чем ты хочешь помочь мне?

### 2. Письмо к Депрессии.

Иногда мысли ускользают от нас, мы не успеваем их запомнить, или наше внимание рассеивается. Тогда лучше всего вступить в переписку с Депрессией.

Возьмите лист бумаги и ручку, и напишите Депрессии письмо. Расскажите, что вы переживаете, а потом объясните, что вы хотели бы понять, для чего все это необходимо. Затем задайте Депрессии вопросы из предыдущего упражнения и любые другие.

Потом представьте себе, что это сама Депрессия отвечает вам с помощью вашей руки. Записывайте те мысли, которые приходят сами вам в голову. Делайте записи не спеша. Вы их потом прочтете и подумаете над смыслом сказанного. Если в образе депрессии вам захочется что-то нарисовать, позвольте вашей руке двигаться, как ей хочется. Позже посмотрите, что у вас получилось, и постарайтесь понять смысл нарисованного.

### 3. Депрессия и жизнь.

В этом упражнении вы постараетесь понять место депрессии в вашей жизни.

Нарисуйте большой круг на листе бумаги. Это вся ваша жизнь, от рождения до сегодняшнего дня. Внутри круга нарисуйте радиус и разделите его на отрезки (как на линейке), каждый из которых будет составлять пять лет. Затем через каждую точку на радиусе проведите внутри большого круга соответствующее количество кругов. У вас получится

несколько колец. Например, если вам 30 лет, то колец будет шесть. Закрасьте в черный или коричневый цвет ту часть кольца, в которой вы переживали депрессию.

Остальные кольца закрасьте в те цвета, которые, как вам кажется, соответствуют каждому пятилетнему периоду жизни.

Теперь представьте, что черное или коричневое кольцо отделилось от круга и вы поместили его в контейнер. Что вы чувствуете? Что исчезло из вашей жизни? Много ли места занимало черное кольцо? Что теперь вы поместите на его место? Тянет ли вас вернуть черное кольцо на место? Если да, то почему? Что дает вам это кольцо?

#### *4. Взгляд из старости.*

Представьте себе, что вы прожили уже долгую жизнь, и теперь очень стары. Вы сидите и вспоминаете всю свою жизнь — и хорошее, и плохое. И вот вы вспоминаете, что когда-то переживали депрессию. Теперь, с расстояния во много лет, вы по-другому видите то, что происходило тогда. И вы рассказываете ваши правнукам: «А однажды я переживал(а) депрессию. Тогда я думал(а), что... Но теперь-то я понимаю, что депрессия...»

Расскажите это так, как вы видите из своей старости.

Как теперь вы понимаете смысл вашей депрессии?

## Глава 6.

# ВЕЗДЕСУЩНОСТЬ ВЫБОРА, или ПОЧЕМУ МЫ НЕСЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ДАЖЕ КОГДА НИЧЕГО НЕ РЕШАЕМ

Иногда, особенно когда дело касается важных жизненных шагов, мы никак не можем ничего выбрать, никак не можем остановиться на чем-то одном и, конечно, не можем ничего делать, потому что все наши мысли заняты тем, как нам поступить, чтобы это было правильное решение. Нам очень хочется получить какие-то гарантии того, что решение будет правильным, а вот их то как раз и нет.

Иногда сомнения в правильности значимого выбора достигают такой силы, что человек просто отказывается его делать. Если же отказаться принимать решение невозможно, то люди прибегают к скрытому избеганию. И для этого у человечества имеется широчайший арсенал средств. Психотерапевт Ирвин Ялом систематизировал эти средства. Вот некоторые из них:

**1. Искажение информации.** Человек начинает думать, что ему вообще ничего не надо менять, и тогда не надо принимать никаких решений. Затем он начинает подбирать доказательства в пользу того, что лучше оставить все как есть, и факты, доказывающие, что любое изменение приведет к ухудшению. Постепенно он начинает в это по-настоящему верить.

Вот пример, который, к сожалению, является типичным. Одна женщина долго решала, нужно ли ей разменять квартиру и жить отдельно от сына, который недавно женился. Именно она начала подумывать об отдельном проживании. Но так как при этом она должна была отказаться от привычного места жительства, и — самое главное — от постоянного участия в жизни сына, она постепенно пришла к выводу, что разминивать квартиру вовсе



не нужно. При этом она приводила доводы, что только ее присутствие может сделать жизнь сына более или менее счастливой. При этом она находила множество косвенных свидетельств «несчастья» сына (жена не подала завтрак, не постирала вовремя рубашку, слишком много денег тратит на себя и т. п.) и как будто забыла о своих непрекращающихся конфликтах с ним. Не замечала она и того обстоятельства, что единственная на тот момент помеха его счастью — это ее попытки вмешиваться в отношения супругов. Она считала себя жертвой обстоятельств (невестка попалась плохая, приходится самой следить за благополучием сына), искажая информацию. На самом деле, именно она выбрала жизнь, на которую жаловалась. Кстати, когда сын с женой ушел жить на съемную квартиру, она стала ежедневно звонить им и приходиться в гости, и снова ссориться с ним каждый день, потому что он не хотел принимать ее советов.

**2. Суррогатный заменитель.** Выбор — это не только обретение чего-либо, это еще и отказ — даже прежде всего отказ! — от какой-то другой возможности. Отказ от видимой возможности всегда сильно затрудняет принятие решения.

Особенно сложно принимать какое-то решение, если приходится делать выбор в следующих ситуациях:

- выбор между двумя равно желаемыми, но несовместимыми возможностями;
- выбор, который необходимо сделать между двумя равно нежелаемыми возможностями;
- выбор между тем, что хочется, но очень не одобряется или даже запрещается, и тем, что необходимо, но очень не хочется.

Тогда человек может тянуть с принятием решения до тех пор, пока не находит хотя бы суррогатного «заменителя» тому, что при выборе должно быть утрачено.

Например, одна женщина, которая длительное время не могла принять окончательное решение, разводиться ли с избивающим ее мужем, говорила: «Я и с ним не могу, и без него не могу». Однако после того как я спросила ее, разведалась бы она, если бы через полгода ей гарантировали появление нового мужа, она с удивлением сказала, что тогда бы она с легким сердцем разведалась. Это означало, что «без него» она может. А не может быть одна. Страх одиночества был настолько силен (если вы читали

первую часть этой книги, то уже понимаете причину ее страха), что она продолжала откладывать решение, хотя муж продолжал издеваться над ней и бить. Каким-то чудом через некоторое время у нее появился мужчина (кажется, это был приятель дней юности, после многолетнего отсутствия вновь переехавший в родной город), который проявил интерес к ее судьбе. В результате она оформила развод в течение нескольких недель. Дождалась она «заменителя», чтобы при принятии решения ничего не надо было терять. Ей повезло. А что, если бы она его так и не дождалась? Ей все равно пришлось бы выбирать между тревогой перед переменами и необходимостью взять ответственность на себя и своим страшным будущим — скорее всего, ее ожидали бы тяжелый невроз, болезни и глубокая апатия.

**3. Делегирование решения.** Избегая ответственности, человек может избегать решения до тех пор, пока оно не будет принято за него внешними обстоятельствами. Другой способ — положиться на судьбу. Или он манипулирует окружающими, с тем чтобы кто-то принял решение за него. При этом манипуляции бывают настолько изощренны и настойчивы, что просто поражаешься силе и находчивости, направленным — увы! — на избегание решения. Основная формула этого способа — «Как ты скажешь, так я и сделаю». Очень удобно. Если все получится — то я молодец, послушал умных людей. Если выбор окажется ошибочным, то кто виноват? Он, советчик. Человек не замечает, что слушать и следовать совету решил именно он и, значит, именно он несет за это решение ответственность.

**4. Уход в заболевание.** Очень распространенный способ, с которым практически почти невозможно поспорить. Как же можно перекладывать на больного человека ответственность за его судьбу? Вот если бы не болезнь... А так, что ж, с больного человека какой спрос. Ну не несет больной человек ответственности за свою судьбу, и все тут! Он же не хотел болеть! Попробуйте объясните ему про бессознательные процессы и глубинные психологические причины возникшего заболевания. Вас просто посчитают жестоким, черствым человеком, который обвиняет бедного больного невесть в чем.

Наиболее «популярна» депрессия, а также мигрени, гипертония или гипотония, сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные заболевания. Если ваши заболевания многочисленны

и непреходящи, то вам обязательно нужна психотерапия: по крайней мере, вы сможете понять выгоды ваших болезней. А за выгодами проступят и истинные причины различных заболеваний. Помните поговорку «В здоровом теле — здоровый дух»? Так вот, обратное столь же верно: «Здоров дух — здорово и тело».

**5. Уход в беспомощность и вину.** Человек приводит множество примеров того, насколько он слаб, глуп, как много ошибочных решений принимал, доказывая окружающим, что не может и даже не имеет права в дальнейшем самостоятельно принимать решения. Например: «Ой, таких дел тогда натворила! И дочке из-за меня досталось. Уж она меня ругала, ругала... А теперь-то дело поважнее будет. Так уж куда мне решать! Вот я пришла к вам, потому что посоветовать больше некому». И дальше решение делегируется.

**6. Блокирование желаний.** Человек, отчаянно боящийся ответственности, бессознательно блокирует свои желания, так как, по выражению И. Ялома, «решение — это мост между желанием и действием». Практически отпадает всякая необходимость делать выбор, поскольку человеку безразлично, как жить и что будет происходить в его жизни. Их позиция: пусть решают те, кого что-то не устраивает. Например: «А чего мне решать? Мне все равно. Ей надо — пусть и решает». Он может подчиняться им или избегать общения, не замечая, что, собственно говоря, это тоже его выбор, как и то, что происходит, или не происходит в его жизни, — результат его позиции.

Принять решение — значит сделать *выбор* из нескольких возможностей, из нескольких направлений дальнейшего пути. При чем *выбор есть всегда*. И в каждом положении можно:

- оставить все как есть или что-то изменить;
- изменить себя (свое поведение, привычки, взгляды, установки и т. п.) или изменить обстоятельства, в которых возникла проблема;
- если себя менять не хочется, а изменить обстоятельства нельзя, то можно изменить отношение к обстоятельствам: сделать выбор между деструктивным отношением, повергающим в депрессию, гнев, вину и т. п., и отношением, в которых даже крайне негативные обстоятельства наполняются особым смыслом (В. Франкл называл это «смыслом страдания»), который делает жизнь человека наполненной и ценной для него.

Итак, решение и выбор вездесущи. И так же вездесуща ответственность за принятое решение. Каким бы способом мы ни принимали решение — осознанно, вдумчиво, с чьей-то помощью или стремительно, спонтанно, а может быть, бессознательно, — мы и только мы несем ответственность за последствия такого решения, поскольку это наш собственный выбор в данных обстоятельствах из нескольких возможных.

Даже когда человек говорит, что он не будет принимать никакого решения, фактически он принимает решение не принимать никакого решения. И стало быть, он несет ответственность за принятое им решение.

Принять на себя ответственность за все, что происходит самой в жизни, бывает действительно очень страшно. Ведь тогда получается, что я сам виноват и в том, что у меня не ладятся отношения на работе, и в том, что карьера не удалась, и специалистом я оказался неважным по своей вине, и депрессия — тоже мое произведение. И кому же это хочется принимать на себя такой груз? Ну а если и примет все это человек, то непременно провалится в самый глубокий омут депрессий, поскольку почувствует себя самым никудышным, самым беспомощным и самым дурным человеком на свете.

Но все дело в том, что ответственность мы несем, а вот вины на нас нет. И не надо путать взаимосвязь этих понятий в психологии и в юриспруденции, где ответственность наступает только как необходимость искупать вину.

Вины нет, потому что вы поступали так, как того требовали ваши потребности, защиты, стремление выполнять внутренние предписания и, возможно, жизненные сценарии (о них речь пойдет позже). Вы действовали вслепую. Ответственность же вы несете. Потому что, по каким бы причинам вы ни делали свой выбор, его сделали именно вы. За вашу жизнь не может нести ответственность никакой другой человек, хотя некоторые, возможно, и пытаются это делать. Ну и что у них получается? Да ничего! Ведь принять их помощь и позволить им решать за вас проблемы или нет — опять ваш выбор.

*Нести за себя ответственность* — значит отвечать перед самим собой за принятое решение и сделанный выбор. *Отвезгаты перед самим собой* — значит признать, что я сам выбираю, как себя вести, как реагировать, какие цели выбирать и т. д. Значит, последствия этого

**Вы действовали вслепую, но ответственность вы несете. Потому что, по каким бы причинам вы ни делали свой выбор, его сделали именно вы.**

поведения, решения, реакции — это последствия именно моего выбора. Из этого вытекает, что я снова неотвратимо делаю выбор, что делать с этими самыми последствиями.

Когда человек переживает депрессию, у него получается как раз наоборот. Он чувствует себя виноватым почти во всем, но не берет на себя ответственность за собственную жизнь и свое самочувствие. Он винит и корит себя, и часто сообщает об этом окружающим и на этом основании предоставляет им дальнейшую возможность заботиться о нем, решать за него все проблемы. Депрессия — это как раз способ избежать ответственности. Депрессируя, человек отказывается управлять своей жизнью. Но при этом он допускает ошибку: погрузиться в депрессию — это тоже его выбор.

Во время войны солдаты бывают в таких ситуациях и видят такое, от чего очень просто сойти с ума. Но они не сходят. И знаете почему? Это опасно! Чтобы сохранить свою жизнь, надо мыслить быстро и четко, моментально оценивать ситуацию и реагировать на нее соответствующим образом. Им некогда, нельзя погружаться в безумие или болезнь. Им невозможно позволить себе депрессию. Тот, кто это себе позволит, просто не выживет. *Для депрессии необходимы возможность, время, безопасные обстоятельства.*

Итак, мы делаем свой выбор в каждый момент нашей жизни. И наш страх, наш «паралич выбора» вовсе не избавляет нас от ответственности. Так что же делать, чтобы жить было не так страшно?

Есть только один способ эффективного противостояния своему страху — продолжать делать то, что нужно, так, как будто страха просто нет. Однажды меня потрясли слова девятилетнего мальчика, приведенные психотерапевтом Сьюзен Пейдж: «Я не собираюсь позволять страху останавливать меня, если я хочу что-то сделать!» И это действительно так: **чтобы страх перестал существовать, надо перестать обращать на него внимание.** Это основное условие, которое позволяет нам жить, любить, мечтать и делать мечту реальностью.

Мы уже говорили, что тревога всегда присутствует при любом выборе и любом движении в сторону перемен. А по сути,

каждый, даже незначительный выбор несет за собой перемены. Но умеренная тревога полезна, так как помогает активно реагировать в условиях неопределенности, которая, в свою очередь является условием нашей жизни.

Никто и никогда не может быть уверенным в абсолютной правильности того или иного решения. Реализации любого решения обязательно сопутствуют и те последствия, которые невозможно предусмотреть заранее. И это как раз то, что мы можем заранее предусматривать. Нет гарантий и в том, что впоследствии мы не захотим изменить выбранный путь. Ни один выбор не может быть абсолютной догмой на всю жизнь. Здесь, сейчас, сегодня мы выбираем, что для нас важно и куда мы пойдем. Когда «завтра» станет «сегодня», мы снова будем выбирать. И так всю жизнь. Что мы можем с этим сделать? Только принять как факт нашего существования. И еще — поверить в то, что мы можем жить, выбирая и рискуя. И не позволяйте страху останавливать вас, если вы хотите что-то сделать!

Чтобы научиться этому, выполните следующие задания.

1. Вспомните случаи из своей жизни, когда вы не хотели или боялись принимать какое-то решение. Припомните, каким способом вы старались избежать выбора. Вам может помочь перечень типичных избеганий. Вспомните, как это сказалось на последующих событиях. Теперь представьте, что вы в тот момент смогли принять решение и нашли в себе силы следовать ему. Как бы изменилась ваша жизнь?

2. Вспомните ситуацию, в которой вы приняли решение не принимать никаких решений. Теперь представьте, несколько вариантов возможных решений в той ситуации. Как бы изменились последующие обстоятельства в каждом случае?

3. Обдумайте настоящий период жизни. Какие решения вы избегаете принимать? Как вы это делаете? Какие варианты выбора могут быть в этой ситуации? Что произойдет, если вы последуете одному из них? Обдумайте все варианты. Что мешает вам сделать выбор?

Иногда нам трудно сделать выбор, потому что наши потребности вступают в конфликт. Например, мы хотим отдавать свои силы, время и средства профессиональному росту и в то же время

оставаться заботливым супругом, родителем и другом. Или мы хотим быть здоровыми, сильными, свободными и уверенными в себе, но в то же время хотим оставаться слабыми и беспомощными, потому что это позволяет нам получать внимание и заботу окружающих. Многие женщины хотят сделать карьеру, достичь успехов в профессии, но в то же время хотят соответствовать образу женственности, то есть быть мягкой, слабой, требующей покровительства сильного мужчины.

Таких противоречий множество. Чтобы разобраться в своих потребностях и научиться примирять противоположности, необходимо хорошо знать те части своей личности, которые находятся в постоянной конфронтации друг с другом. Этим мы займемся в главе «Внутренний конфликт, или Как общаться со своими субличностями».

Иногда трудно сделать выбор, потому что человек просто не знает, что он хочет. Его желания заблокированы, своих чувств он не понимает, и скорее всего, реакции тела тоже не «считываются». Тогда необходимо восстановить контакт со своими чувствами и своим телом. Обычно для этого необходима довольно долгая и последовательная работа с арт-терапевтом и прохождение телесно-ориентированной психотерапии. Желательно посещать специальные групповые занятия, которые сейчас довольно распространены. Но даже если вы не можете себе этого позволить, вы можете кое-что из этого сделать для себя сами, используя рекомендации этой книги. Главное — не бояться. Вернее, действовать так, как будто вы не боитесь.

Но самое главное — всегда понимать *смысл* принимаемых решений. Делая выбор, задавайте себе следующие вопросы:

1. Делая выбор, какую проблему я решаю?
2. Для чего мне нужно то, что я выбираю?
3. Какие потребности удовлетворяются в результате данного выбора?
4. Какие потребности не будут удовлетворены, если я сделаю данный выбор? Как я их буду удовлетворять, совмещая с данным выбором?
5. Как этот выбор отразится на моей жизни?

Эти вопросы полезно задавать себе не только тогда, когда вы принимаете жизненно важные решения, но и при обдумывании своих реакций и поведения, например, в отношениях с супругом,

детьми, сотрудниками. Все, что мы делаем, происходит не только в связи с внешними обстоятельствами, но и в соответствии с внутренними предпосылками. Все, что мы делаем, имеет значение не только для изменения внешних обстоятельств, но и для изменения нас самих. Все на свете имеет смысл. Важно научиться его понимать.

А теперь важное задание.

Перестаньте сопротивляться своей депрессии.

Возможно, вас удивила эта рекомендация. «Интересно, а чем же я тогда занимаюсь, читая эту книгу, отвечая на вопросы, выполняя упражнения?» — спросите вы. Отвечаю: все это помогает вам делать шаги по дороге, ведущей к Свободе. Вы ничему не сопротивляетесь и ни с кем не сражаетесь. Вы по кирпичику разбираете застенки Депрессии и освобождаетесь.

Тогда что значит «перестать сопротивляться депрессии»? Это означает, что вы позволяете ей жить внутри вас до тех пор, пока она сама этого хочет. Но не даром! За проживание вы берете с нее особую плату.

Сначала определите, присутствует ли депрессия все семь дней в неделю или иногда она покидает вас, отправившись куда-то по своим драконьим делам.

Предположим, что она сидит в вас безвылазно. Тогда договоритесь с ней, что два дня в неделю (выберите сами, какие именно) вы в течение трех часов будете вести себя так, будто вы и знать не знаете никакого Дракона. Несколько раньше вы уже могли общаться с депрессией, но с несколько иными целями. Теперь вы будете договариваться об «арендной плате». Разговаривать с психозмеем можно, используя те же приемы, как при разговоре с собственными субличностями (см. главу «Внутренний конфликт, или Как общаться со своими субличностями»). По сути, депрессия — это тоже ваша субличность, которая захватила власть над всем остальным народом внутри вас и установила в вашем внутреннем мире свою тиранию. Вам вовсе не надо просить у депрессии разрешения на эти три часа два раза в неделю. Просто громко заявите об этом. И прибавьте, что это сама меньшая цена, которую вы *пока* будете взимать с нее за проживание. Позже цена, разумеется, увеличится.



Вы можете отправиться в гости в какую-нибудь веселую компанию или просто погулять, позвонить знакомым и поговорить с ними веселым тоном о незначительных пустяках. Поиграйте с детьми в подвижные игры или займитесь чем-нибудь еще, совершенно несовместимым с депрессией.

На первых порах это может показаться вам слишком трудным. Но постепенно вы научитесь забирать у вашего Дракона эти три часа целиком. Когда это начнет получаться, заберите у злополучного квартиранта еще час, затем еще столько же, постепенно высвобождая из-под власти депрессии все больше и больше временного пространства. Если Дракон хозяйничает на вашей территории не всю неделю, начинайте взимать с него плату сразу в размере целого дня, затем двух дней в неделю и т. д.

По истечении срока оплаты можете расслабиться. Пусть мрачный нахлебник вновь хозяйничает в вашей душе — недолго ему осталось! Но вы тем не менее продолжайте использовать все описанные приемы и выполняйте упражнения и задания, которые запланировали для движения по дороге к Свободе.

Следующий прием необходим тем, кто находится в депрессии не постоянно, а периодически погружается в нее на некоторое время, а другое время (промежутки между депрессивными «приступами») проводят в переживании страха перед новым приступом и напряженного ожидания его. Итак:

Приглашайте депрессию в гости, когда этого захотите вы. Не ждите ее самовольного прихода.

Думаю, что этот прием удивил вас гораздо больше, чем предыдущий. «Мало того, что мне предлагают перестать сопротивляться моей депрессии, так теперь я еще и в гости должен ее позвать!» — воскликнет возмущенный читатель.

Ну во-первых, конечно же, не должны. Не хотите — не надо. А во-вторых, ваш навязчивый Дракон все равно придет. При этом он без тени смущения так вольготно расположится на вашей психологической территории, что вам-то там уже и места не будет. Выгнать обнаглевшего паразита, конечно, можно, но он будет здорово сопротивляться и для отмщения намного ухудшит ваше состояние. Поэтому лучше всего наладить с ним дипломатические отношения.

Например, в определенные дни месяца, недели или часы дня — в зависимости от размеров и веса вашего Дракона (то есть степени интенсивности и частоты «приступов» депрессии) — вы говорите себе: сейчас наступило время подепрессировать, и погружаетесь в угнетенное состояние. Но выбираете это время *вы сами(!)*, а вовсе не ждете, когда паразит заявится сам собой. Через несколько таких «гостевых» сеансов Дракоша поймет, что его не избегают и не считают себя его жертвой, даже наоборот, желают с ним общаться, относятся «по-человечески». Это очень польстит его самолюбию, и он в ответ тоже может постараться быть вежливым. В свою очередь паразит перестанет навязываться вам без приглашения или, по крайней мере, будет предупреждать о своем приходе.

Предположим, что я вас убедила. Тогда остается главный вопрос: как это сделать? О! Это не так уж сложно:

1. Сначала вспомните все физические симптомы, которые сопровождают ваше депрессивное состояние, например сдвоенное дыхание, тяжесть во всем теле, комок в горле, ну и так далее. Напишите полный список.

2. Затем вспомните, как вы ведете себя во время депрессии. Например, угрюмо молчите, избегая общения даже с самыми приятными людьми и (или) лежите на диване, уставившись в одну точку. Может быть, вы лихорадочно пытаетесь сделать несколько дел сразу, но быстро сникаете, и все остается незаконченным. Итак, вспомните свои особенности поведения во время депрессии и запишите весь репертуар.

3. Теперь пришла пора припомнить, какие мысли вас посещают во время депрессии. Спросите себя: о чем я в это время думаю? Начинаю жалеть себя? Придумываю себе много уничижительных названий? Ругаю себя? Виню за что-то? Какими я вижу свои перспективы во время депрессии — мрачными, безутешными и безысходными? Зафиксируйте эти мысли на бумаге.

4. Не забудьте про угощение для вашего гостя. Чтобы не ошибиться в выборе блюд, прочитайте сначала главу «Миражи, или Обед для депрессии». Вы увидите, что это тоже относится к мыслям, вернее к их структуре. Также запишите привычные вам мыслительные модели, наиболее аппетитные для вашего психозмея.

5. И вот теперь, когда вы во всеоружии, постарайтесь воспроизвести последовательно мысли, поведение, физическое состояние в то время, которое вы выделили для вашего достопочтенного

Дракона Депрессивного. Он, конечно же, придет. Прекрасно! Пообщайтесь с ним. Он очень любит отвечать на вопросы, показывая свою незаурядность. Воспользуйтесь этим. Задайте дорогому гостю вопросы:

- Почему депрессии так нравится жить именно у вас?
- Чем вы отличаетесь от других людей, которых депрессия не посещает и даже избегает к ним приближаться?
- В природе ничего бесполезного не бывает. Правда, мы не всегда замечаем эту пользу. Спросите своего гостя: чем он хочет помочь вам? Какую пользу вам он приносит (кроме той, что он оповещает вас о внутренних неполадках)?

Задав очередной вопрос, расслабьтесь, отгородитесь от внешних помех и ждите ответа. Он может появиться в виде нахлынувших мыслей, образов, появившихся в вашей голове, или в виде воспоминаний о недавних или полузабытых событиях, а то и вовсе в виде не существующей реально фантазии. Вполне возможно, что вы не сразу поймете ответ депрессии. Но на то Дракон и хитроумен и изворотлив, что все у него не просто так. А вы все-таки постарайтесь понять его. Может быть, вам придется буквально расшифровывать эти иносказания. Помните, что в ваших образах все имеет смысл. Каждый предмет и каждое явление имеет свое значение. Обращайте внимание на характерные черты явлений. Например, если вы видите облако, то какие характерные черты вы можете перечислить? Что ему свойственно? Это нечто воздушное, меняющее свою форму, двигается под влиянием ветра (то есть посторонней силы), существует до тех пор, пока имеет подпитку влагой извне. Все это метафора. Что за качества, жизненные установки были бы у облака, если бы оно, такое, как есть, было бы человеком?

Понять ответ очень важно, потому что ту пользу, которую приносит вам депрессия, вы сможете со временем приносить себе сами, и злополучному паразиту придется искать себе нового хозяина.

Но все это позже. А сначала вам нужно завершить визит депрессии именно в то время, которое вы наметили. Для того чтобы Дракон понял, что пора и честь знать, вы предпримете заранее продуманные действия. Это значит, что вы:

1. Вспомните, как чувствует себя ваше тело, когда вы удовлетворены жизнью, и специально приведете ваши ощущения, осанку, мимику в соответствие с этим.

2. Оглянитесь вокруг и сосчитайте, сколько положительных импульсов пытается пробиться к вашему вниманию. Ищите до тех пор, пока не наберете 10 или более.

3. Поскольку при подготовке «угощения» для Дракона вы уже познакомились как с пессимистическим, так и с оптимистическим структурированием мыслей, то сможете выполнить и следующий шаг: перестройте мысли на оптимистический лад.

4. Начинайте вести себя так, как будто вы даже представления не имеете ни о какой депрессии.

Приглашайте в гости Дракона регулярно, с определенной периодичностью. Но не настаивайте сильно, если он никак не хочет приходить. Дело в том, что наш психозмей — настоящий насильник. Ему нравится навязываться людям, которые чувствуют себя его жертвами. Но если человек сам приглашает его в гости, «доброжелательный» Дракоша вскоре теряет всякий интерес к гостеприимному хозяину и предпочитает сбежать без объяснений. Вероятно, он пойдет искать себе следующую жертву.

## Глава 7.

# ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ, или КАК ОБЩАТЬСЯ СО СВОИМИ СУБЛИЧНОСТЯМИ

Субличности — это такие части, или личности внутри нас, которые имеют свои потребности, желания, свой характер. Как будто во внутреннем мире находятся самые разные люди. И каждая стремится оказать влияние на наши мысли, эмоции, поведение. Кстати, вы уже знакомы с некоторыми из них: помните жителей Заколдованной страны? Внутренний Родитель, Внутренний Взрослый, Внутренний Ребенок, Мученик, Узник Долга, Баловень Судьбы, Самоуничижение. Мы знакомимся с ними, потому что они играют самую важную роль в возникновении депрессии. Кстати, Депрессивный Дракон — это тоже субличность, имеющая свой характер, привычки, склонности и желания. Именно с этой точки зрения мы с ним и общаемся.

Но кроме них, в нашем внутреннем мире проживает еще целая толпа народа. Так вот, одна субличность может быть маленькой и слабой. Тогда и голосок ее звучит едва слышно. Другая — сильная и требовательная. Тогда ее влияние мы чувствуем на себе практически постоянно.

Хорошо, если равные по силе субличности живут дружно и действуют вполне согласованно. Тогда мы чувствуем себя более или менее комфортно. Но если такие субличности имеют несовместимые потребности и равны по силе, то внутри нас начинается целый скандал, который называется *внутренним конфликтом*. Если одна из таких субличностей побеждает другую, то вторая чувствует себя ущемленной и всячески портит нам существование, внушая чувство неудовлетворенности и дискомфорта.

Хорошо еще, если эта борьба длится недолго, но если война затягивается, то она сжигает столько энергии, что мы чувствуем себя обессиленными, беспомощными. И вот тут-то

наша недремлющая депрессия поднимает свою драконью голову, набирает вес и раздается в размерах, питаюсь трофеями с поля битвы. Таковыми трофеями являются неудовлетворенность собой, ощущение невозможности реализовать все свои противоречивые желания, постоянное ощущение разлада в душе и, наконец, уверенность в том, что изменить что-либо невозможно.

Если бы все субличности перессорились между собой и перестали согласовывать свои действия, человек просто сошел бы с ума. Но, к счастью, такое случается крайне редко. В большинстве случаев наши субличности живут довольно слаженно, распределяют время и сферы действия и вполне могут договориться.

Познакомить вас лично со всеми внутренними «жителями» я не могу: их слишком много, к тому же у каждого они разные и имеют совершенно индивидуальный характер. Однако я расскажу вам про одного мужчину, которому удалось выбраться из депрессии благодаря тому, что он познакомился со своими субличностями, изучил их характеры и, как истинный дипломат, сумел заключить с ними договор, когда, где и как именно они будут действовать, не подавляя и не задевая друг друга.

Итак, жил-был один мужчина, внутри которого жили несколько сильных субличностей.

Одну из них звали Деловой Человек. Характер у него был спокойный и рассудительный. Он был настойчив, целеустремлен и не терпел никаких сентиментальностей. Любовь, нежность, а уж тем более мечтательность и наслаждения он считал чистойшей глупостью, уделом слабаков и неудачников. Он любил одеваться в деловой костюм, разговаривал мало и строго по делу.

Другой субличностью этого человека был Весельчак. Весельчак любил носить джинсы и свитер. Он любил веселые компании, застолья, розыгрыши и анекдоты. Он был грубоват, но разговорчив, считал, что жить надо ради веселья, терпеть не мог деловых «сухарей» и смеялся над их неспособностью получать удовольствия. Он ненавидел все, что называется «работой», и предпочитал свободу любой блистательной карьере.

Общим между Деловым Человеком и Весельчаком было только презрение ко «всяким там нежностям». Весельчак терпеть не мог романтических мечтаний, а женщины устраивали его только в качестве дополнения к развлечениям.

В отличие от этих двух субличностей, Мечтатель, который тоже жил в душе мужчины, любил смотреть на звезды, благоговел перед женщинами и обожал неспешные беседы по вечерам о странностях мироздания. Мечтатель так же, как и Весельчак, ненавидел все, что называется «делом» и «карьерой», презирал деньги и «деловых сухарей». Однако он так же, как и Деловой Человек, терпеть не мог грубость, разгул и смачные анекдоты.

Мечтатель очень дружил с Маленьким Мальчиком, также жившим в душе мужчины. Маленький Мальчик тоже любил мечтать. Женщины для него были созданиями загадочными, и они, как все загадочное, внушали ему благоговейный трепет. Еще Маленький Мальчик очень хотел иметь заботу, нежность и любовь. В этом они были похожи с Мечтателем. Но, честно говоря, ему очень нравился Весельчак. И хотя с Мечтателем ему было хорошо, Маленький Мальчик с завистью смотрел на бесшабашность Весельчака и втайне хотел походить на него. А Делового Человека он боялся, ему было с ним скучно, и обычно он прятался в его присутствии.

Кроме этих субличностей, в мужчине жили Заботливый Муж и Заботливый Отец. Они были очень похожи, и не только никогда не ссорились, но, наоборот, помогали друг другу. Они оба терпеть не могли Весельчака, а Делового Человека уважали, но держались на расстоянии.

Жили в мужчине еще и Ворчун, Любитель Деликатесов и некоторые другие субличности, но они не очень влияли на состояние этого человека.

Вся проблема состояла в том, что Деловой Человек, Весельчак и Мечтатель постоянно не ладили между собой. Когда мужчина находился на работе и Деловой Человек считал, что это его время и место действия, Весельчак постоянно портил ему жизнь, так как в самый неподходящий момент требовал внимания к своим нуждам. Он нагло отвлекал внимание мужчины от дел, внушал ему «крамольные» мысли, прямо-таки вопил, что если все время заниматься бизнесом, то и жить не стоит, что бизнес для жизни, а не жизнь для бизнеса.

Деловой Человек настаивал на том, что делу — время, потехе — всего лишь час, да и то не каждый день. И в этом его поддерживали Заботливый Муж и Заботливый Отец. Но иногда Заботливые Муж и Отец тоже начинали давить на то, что жене

и ребенку нужны не только деньги, но и его внимание. А когда к этому хору присоединялись Мечтатель и Маленький Мальчик, Деловой Человек сдавался и бросал все дела. Однако он был этим очень расстроен, так как бизнес требовал полной самоотдачи.

Если мужчина приходил домой, Заботливый Муж и Заботливый Отец были очень довольны. Но Весельчак не унимался. Он терпеть не мог все эти «сюси-пуси». И в этом Деловой Человек был с ним согласен. Но Весельчак звал мужчину отнюдь не на работу. Он хитро подговаривал Мечтателя, что человеку необходим настоящий отдых. И Мечтатель присоединялся к Весельчаку, а их безусловно поддерживал Маленький Мальчик. Заботливый Муж и Заботливый Отец не могли справиться с такой оравой и уступали, но при этом чувствовали себя неудовлетворенными и внушали это чувство мужчине.

Когда мужчина, подчиняясь давлению Весельчака, Мечтателя и Маленького Мальчика, шел развлекаться в веселой, бесшабашной компании, Деловой Человек внутри него начинал буквально выходить из себя. Он призывал на помощь Заботливого Мужа и Заботливого Отца, и они вместе отравляли все веселье. К тому же Маленький Мальчик начинал хныкать и грустить, потому что он боялся утратить заботу и любовь, которую получал в семье. А Мечтатель презрительно обвинял Весельчака в грубости и ограниченности интересов. Весельчак сдавался, но при этом мстительно обещал напомнить о себе в другое время. Тогда Мечтатель брался за мужчину, внушая ему, что помечтать при луне и поговорить о «высоких материях» и посвятить время любви можно и дома, с женой.

Казалось бы, все, кроме Весельчака, должны быть довольны. Но не тут-то было! Как только скандал между субличностями утихал, Деловой Человек поднимал голову и говорил, что тратить время на всякие мечтания и пустые разговоры — удел дураков и неудачников. И все начиналось сначала.

Мужчина буквально изнемогал под гнетом вечных внутренних раздоров, тем более что он и понятия не имел ни о каких субличностях, и поэтому не представлял, как эти противоречия разрешить. В конце концов, он устал бороться. Ведь что бы он ни делал, ему все равно всегда было плохо, он чувствовал неудовлетворенность и недовольство собой. И он впал в депрессию.

«И как же ему удалось выбраться из всего этого?» — спросите вы. А вот как. Когда он узнал о том, что в нем живут разные



субличности, то сначала даже испугался, решив, что, должно быть, это шизофрения. Но потом, когда его успокоили, что он здоров, постарался разобраться, кто такие эти внутренние жители, как их зовут, чего они хотят и чего не любят.

Затем он изучил, насколько сильна каждая из них, и как каждая из них реагирует, если их желания не удовлетворяются.

Следующий его шаг заключался в том, что он представил себе, что могло бы быть, если желание каждой отдельной субличности удовлетворить полностью.

После этого мужчина понял, что если дать волю Весельчаку, он разрушит его жизнь. Но и Деловой Человек способен сильно повредить его интересам, если его не притормозить. Заботливые Муж и Отец, Мечтатель и Маленький Мальчик были не настолько сильны и не грозили саморазрушением. Поэтому мужчина решил, что сначала он максимально усмирит Весельчака, не подавляя его полностью. Для этого он подружил Весельчака и Мечтателя. Весельчак от этого смягчился, а Мечтатель стал намного веселее.

Далось это не сразу. Весельчак бунтовал. Пришлось мужчине пойти на уступки. Весельчаку отводилось специальное время, не чаще одного дня в месяц (эти сроки посчитал разумными мужчина). В остальное время он имел право проявлять себя только в совокупности с Мечтателем и с Заботливым Мужем, а иногда и с Заботливым Отцом. Это устроило всех, кроме Весельчака, поэтому он еще долго сопротивлялся, но, поняв, что в случае бунта у него заберут и единственный день в месяц, уgomонился. Мужчина был непреклонен, хотя порой чувствовал, что с большим трудом противостоит Весельчаку.

Деловому Человеку тоже были введены четкие ограничения. Он не должен был доминировать позже определенного времени и по выходным дням.

Все это было не очень просто. Поначалу состояние мужчины даже немного ухудшилось. Весельчаку, Мечтателю и Деловому Человеку претило такое четкое распределение и жесткие ограничения. А Маленький Мальчик был напуган всеобщим недовольством и тихо плакал в душе у мужчины. И тогда на помощь пришли еще две субличности — Заядлый Путешественник и Коллекционер, которые скромно сидели в дальнем углу его души, подавленные, обиженные, но не настолько сильные, чтобы вступать в борьбу. Вот их-то мужчина и освободил и даже усилил. Его

жена тоже нашла в себе субличность по имени Путешественница, хотя и не обнаружила Коллекционера. Так что Заботливый Муж и Заботливый Отец были довольны и с радостью приняли эти субличности в свою компанию. Теперь Весельчак не то чтобы ослаб, он просто присоединился к Мечтателю и Заядлому Путешественнику, ему было с ними интересно. И Деловой Человек не возражал, так как путешествия, хотя и не входили в сферу его интересов, не раздражали его. Он даже прилагал свои способности и возможности, когда было необходимо изучить маршрут, условия путешествия и организовать его.

Так мужчина постепенно избавился от неудовлетворенности и бессилия, а его депрессия просто исчезла.

Вы тоже можете разобраться со своими субличностями. Что бы научиться этому, необходимо выполнить специальные задания.

Но вот, я слышу голос Скептика внутри вас: «Да разве можно разобраться с такой кучей народа? Это же утопия!» Но прислушайтесь к другому голосу. Это звучит Надежда, которая не любит Скептика. Она сейчас очень слаба, но все-таки вы можете расслышать ее слова: «Ты сможешь это, я верю». А вот, слышите? Это ваш Здравый Смысл говорит вам: «Если хуже не бывает, значит, может быть только лучше. Раз уж тебе все равно плохо, почему бы не попробовать сделать что-нибудь для улучшения». Слышите? Это уже дуэт Надежды и Здравого Смысла. А если вы прислушаетесь к себе повнимательнее, то услышите целый хор.

Депрессия подавляет почти все ваши субличности, которые способны вернуть вам радость, но они хотят жить. И они помогут справиться с вашим Драконом. Тем более что вы уже на пути к этому.

Итак, мы учимся общаться со своими субличностями.

Прежде всего, необходимо определить их.

Вспомните жителей Заколдованной страны и определите, какие из них живут внутри вас. Перечислите их в вашем рабочем дневнике.

Кроме того, субличности возникают на основании социальных ролей, которые вы привыкли играть в жизни. В вас может жить Деловой Человек, Вечный подчиненный, Заботливая Мать (Отец), Пациент, Врачеватель, Учитель, Ученик, Покупатель, Продавец и т. д.

Определите субличности, связанные с выполнением социальных ролей, которые действуют в вас наиболее активно.

Некоторые субличности возникают на основании ваших значительных желаний и ожиданий, предпочтений, страхов, долженствований или их сочетания, как, например, жители Заколдованной страны.

Вы можете обнаружить в себе Спорщика, Капризную Даму, Робкую Девочку, Застенчивого Мальчика, Смелого Бойца, Железную Леди, Ищущего Покоя, Нетерпеливого Торопыгу, Авантюриста, Путешественника, Коллекционера, Домоседа, Делателя денег, Транжирщика и т. д. Эти субличности могут вам нравиться или не нравиться, но поскольку они живут внутри вас, то непременно оказывают влияние на то, что с вами происходит, — одни большее, другие меньше.

Чтобы как можно точнее определить ваши субличности, перечислите все свои самые важные желания, страхи, надежды и долженствования. Вы можете также вспомнить ваше отношения к другим, например осуждения, зависть, желание поучать, контролировать, отталкивать, уклоняться от общения, избегать проблемы, отлынивать от работы или, наоборот, одобрять, помогать, радоваться, удивляться, творчески работать. Какая-то часть внутри вас содержит в себе эти оценки и стремления. Определите и эти субличности, дайте им имена.

Иногда трудно сразу определить все свои субличности. Тогда можно использовать язык метафор.

1. Представьте себе, что вы — цветок. Какой он? Каковы его характерные черты, особенности? Например, если вы представили себе розу, то какая она: хрупкая, колючая, агрессивная, нежная, томная, быстроувядающая, требующая особого ухода, обманчивая, дающая надежду и т. д.? Составьте целую историю вашего цветка по следующему плану:

- его самые важные качества;
- его надежды и ожидания от будущего;
- его опасения;

- его привычки;
- его восприятие окружающего.

Вы можете также представить себя любым другим растением. Опишите его по тому же плану.

2. Представьте себе, что вы — животное. Опишите его по тому же плану, которым вы пользовались при описании себя — цветка.

3. Представьте себе, что вы — птица. Опишите по плану.

4. Представьте, что вы — насекомое. Опишите по плану.

5. Представьте себя сосудом. Для чего он? Какой он величины? Наполненный или пустой? Чем он наполнен? Далее опишите его по прежнему плану.

6. Представьте себе, что вы — предмет мебели. Опишите по плану.

7. Представьте себе, что вы — предмет одежды. Опишите по плану.

8. Представьте себе, что вы — транспортное средство (автомобиль, автобус, трамвай, троллейбус, поезд, самолет, теплоход, велосипед и т. д. — выберите сами, что вам больше подходит).

9. Представьте, себе, что вы — явление природы (например, ветерок, ураган, закат, восход, дождь, снегопад, облако и т. д.). Опишите по плану.

10. Представьте себе, что вы — книга. Опишите по плану.

После того как вы сделали описания, вы имеете десять субличностей, которые, хотя и называются именами цветка, животного или транспорта, передают целый комплекс ваших желаний, опасений, установок и стремлений. Эти субличности тоже живут в вас и оказывают на вас влияние.

После пересмотра уже известных субличностей из Заколдованной страны и обнаруженных вами при выполнении заданий составьте полный список субличностей.

Теперь вы имеете довольно обширный список, каждый «персонаж» которого влияет на все, что с вами происходит. Но некоторые имеют особое значение в вашей жизни. Вероятно, они особенно сильны.

1. Выберите из списка те субличности, которые вы считаете особенно значимыми и сильными.
2. Затем выберите субличности, которые, по вашему мнению, слабы, но вы хотели бы, чтобы они стали сильнее. Подумайте, какая другая субличность или несколько субличностей мешают им быть сильными?

Для выполнения следующих заданий вам придется снова перевоплощаться в каждую из выбранных вами субличностей. Для того чтобы вам было легче, начинайте с того, что говорите себе: «Я — ... (Вечно Упрекающий, Все Обесценивающий, Колючий Кактус, Ласковый Котенок и т. д.)». После этого постарайтесь стать тем, о ком вы думаете. Примите позу, свойственную этой субличности, подвигайтесь так, как это делает она. Возможно, у вас не всегда получится в точности, но вы можете испытать соответствующие чувства и ощущения в теле. Начните смотреть на все вокруг глазами этой субличности.

Составьте описательные портреты каждой выбранной вами субличности. Можно даже нарисовать их.

1. Опишите внешний вид. Это может быть образ человека, животного, предмета или совсем неопределенной формы и консистенции. Опишите размер, форму, цвета и ваше отношение к этому внешнему виду.

2. Опишите интересы этой субличности, ее желания, стремления, опасения и требования по отношению к вам и к другим субличностям.

3. Опишите привычки внешнего поведения и свойства характера. Например, каким тоном она (субличность) разговаривает с вами, как она вам приказывает, или просит, или жалуется, или подстрекает вас к чему-то и т. д.

4. Опишите, что делает ваша субличность, когда вы отказываете ей в удовлетворении ее потребностей, не слушаете ее, поступаете ей наперекор.

5. Опишите, как ведет себя ваша субличность, когда вы следуете ее наставлениям, просьбам, приказам или прислушиваетесь к ее жалобам.

7. Определите силу каждой субличности.

8. Проведите исследование каждой субличности с точки зрения ее значения в вашем внутреннем мире, то есть

смысла ее существования. Для этого вновь обратитесь к вопросам и заданиям второй части этой книги «Личный выбор, или Все на свете имеет смысл». Это необходимо, чтобы исключить однозначное отношение к субличности — слишком плохое и слишком хорошее. Так же как и Депрессивный Дракон, каждая из них имеет вполне определенный смысл и миссию. Знание этого смысла позволит вам понять, что необходимо для того, чтобы удовлетворить, смягчить, ослабить или усилить влияние субличности, в зависимости от того, мешает она вам или помогает.

При проявлении своих субличностей вы наверняка наткнетесь на трех представителей вашего внутреннего мира, которые воплощают в себе черты Критика, Жертвы и Саботажника. Они бывают у всех, хотя называть мы их можем по-разному. Общаться с ними бывает довольно тяжело, но они вовсе не такие злодеи или ничтожества, какими могут казаться.

## Внутренний Критик

Критик может совпадать с вашим Внутренним Родителем, а может и не совпадать с ним. Критик очень похож на критикующего родителя, если цель этого родителя — не столько научить чему-то и поддержать, сколько доказать своему ребенку, что он бездарь, неумеха, лентяй, разгильдяй и т. д. Он как будто задался целью внушить своему ребенку (а в данном случае вам), что он — полное ничтожество, и ничего хорошего из него не получится, сколько ни старайся. Он постоянно находит недостатки во всем, что вы делаете и в вас самих. Он скептически относится к вашим успехам и принижает ваши достоинства. Именно Критик лишает вас всякой радости даже тогда, когда вы вполне могли бы быть счастливы. Этот критик делает вас скованным, застенчивым, робким. Он заставляет вас постоянно оправдываться перед ним (то есть перед самим собой). Иногда, опасаясь его язвительных замечаний, вы можете предпочесть совсем ничего не делать. Но и тут он не унимается и начинает критиковать вас за бездействие. Короче говоря, для Критика вы никогда не будете достаточно хороши.

Когда Критик имеет небольшую силу и редко активизируется, с ним вполне можно уживаться, если только относиться к его

критике критически (простите за каламбур). Любое замечание Критика — это только его мнение относительно того, что происходит. Но оно не единственное и не может считаться исключительно верным. Как только вы слышите голос Критика, тут же активизируйте другую субличность, настроенную более доброжелательно, и спросите ее мнение о том же предмете или событии. Наверняка вы услышите другую точку зрения. И тогда уже вы сами будете выбирать, чье мнение вы предпочтете.

Умеренный критик может быть весьма полезен, чтобы мы не теряли чувства реальности и могли оценивать свои дела и достижения, не слишком зазнаваясь. Однако у депрессивных людей Критик часто носит сильный и деструктивный характер.

Если Критик является слишком сильной субличностью, он превращается во внутреннего деспота, совершенно перестает считаться с интересами других субличностей и противостоит всем вашим начинаниям. Его голос звучит так громко, что вы сразу становитесь похожим на маленького ребенка или подростка — как раз таким, когда вам чаще всего приходилось чувствовать недоброжелательное отношение окружающих. И вот вы снова подавлены или раздражены. Мысли, высказываемые голосом критика, оказывают сильнейшее влияние на ваше эмоциональное состояние.

Внутренний Критик может сопротивляться даже тогда, когда другие люди хвалят вас или просто говорят вам что-то приятное. Он спешит внушить вам: «Не верь этому. Тебя хвалят, потому что что-то хотя от тебя»; «Не слушай, это неправда. Тебя не за что хвалить. Ты и сам знаешь, что ты... (и дальше следуют уничтожающие ярлыки)»; «Если ты поверишь в то, что тебе говорят, люди подумают, что ты зазнайка. Ты же знаешь, что на самом деле ты вовсе не стоишь их похвал»; «Не смей думать о себе хорошо. На самом деле твои успехи — простая случайность»; «Не радуйся, завтра ты можешь ошибиться, и все узнают, что на самом деле ты ничего не стоишь».

Иногда необходимо открыто противостоять своему Критику, строго приказывая ему замолчать. Полезно задать ему вопрос: «Для чего ты говоришь мне это?» На это вопрос Критик может ответить: «Для того, чтобы ты стала лучше». Но это только отговорка, только заблуждение, потому что на самом деле вы не становитесь лучше от его критики. Как раз наоборот, вы чувствуете

себя плохо, лишаете себя радости. Вы вынуждены признать, что ни на что не годитесь, или всю жизнь стремиться доказывать свою значимость.

Можно сказать ему: «Ты знаешь, что своей критикой приносишь мне только боль и вред. Ты не хочешь, чтобы я радовался успехам, чтобы верил, что ко мне можно относиться хорошо. Ты — только часть меня. И я не хочу, чтобы ты вредил мне. Ты — только часть меня и не можешь уничтожить все лучшее во мне».

Сознательное противостояние своему Внутреннему Критику очень важно. Но если ваш Внутренний Критик слишком жесткий, он просто не желает признать, что вы сами по себе что-то значите.

Сильнее всего Критик угрожает вам именно тогда, когда вы пытаетесь противостоять ему. Он может вступить с вами в открытую борьбу, заполняя ваши мысли самоуничтожающими формулировками, чувства — виной и страхом. В общем и целом вы будете чувствовать себя подавленным и беспомощным. Бороться с этим сложно, а главное — неизвестно как: ведь бороться-то вы будете с частью собственной личности. Такая борьба будет забирать все ваши силы, а Критик будет продолжать свою тиранию до тех пор, пока вы не поймете его основное предназначение, его миссию.

Обычно сильный Внутренний Критик возникает на основании родительских критических замечаний и преследует не ваши личные, а их скрытые цели.

Они могли быть слишком критичными к вам, потому что вы не успевали удовлетворять их тщеславие. Для них важнее было иметь возможность хвалиться вами, чем ваши истинные стремления и детские возможности. Они хотели, чтобы вы были все лучше и лучше — воплощенным совершенством. А поскольку это невозможно в принципе, они всегда оставались недовольными и критиковали вас.

Ваши родители (или кто-то из них) могли чувствовать себя менее способными, менее удачливыми или считать, что вам повезло больше, чем им. Если они сохранили в своей душе глубокое неудовлетворение своей жизнью и собой, они могли сознательно или бессознательно принижать ваши достоинства, чтобы не чувствовать зависти или чтобы вы никогда не догадались, что чем-то лучше их.

Родители могли использовать критику как средство власти и контроля над вами. Критикуя вас, они показывали, что вы без



вас, они закрепляли свою значимость для вас и таким образом справлялись с собственной тревожностью.

Маленький ребенок воспринимает слова родителей как абсолютную истину и не может противостоять родителям, даже если их действия деструктивны для него. Постепенно отношение родителей преобразуется в собственную часть личности, которая продолжает влиять на вас, как когда-то это делали родители.

Взрослый человек уже может противостоять своим родителям. Но теперь уже нет смысла что-то доказывать *им*. Теперь важно доказать *самому себе*, что в жесткой критике нет пользы для вас, что она лишь навязывает вам совершенно чуждые стремления и интересы.

Когда Внутренний Критик силен, он требует, чтобы его признавали и уважали. Отнеситесь к нему именно так. Он действительно может выполнять очень важную работу: если он не слишком перегибает палку, то помогает более объективному восприятию себя среди других, себя как профессионала и т. д.

Но признавать и уважать Критика вовсе не значит подчиняться ему. Вы можете вести диалог с Внутренним Критиком.

1. Представьте себе Критика сидящим напротив вас. Задайте ему вопрос: «Каким образом твоя критика и уничижительные замечания могут сделать меня лучше?» Опишите ему свои чувства и состояние, которые на самом деле возникают из-за его критических замечаний. Объясните ему, что он выполняет чужие задачи, которые не имеют отношения к вам. В то же время признайте, что он вполне может быть полезен, если умерит свой пыл и будет высказывать свои замечания не столь категорично.

Объясните ему, что вы уважаете его желание сделать вас лучше, но это явно не получается. Видимо, нужны совсем другие средства.

2. Перечислите несколько примеров из вашей жизни, когда из-за Критика вы на что-то не решились, не получили радости от сделанного, чувствовали себя неуверенно и т. д. Расскажите, что могло бы быть, если бы Критик не вел себя так непримиримо и категорично.

3. Станьте Критиком. Начните так: «Я — твой Внутренний Критик». Расскажите что вы (Критик) хотите, к чему стремитесь, какую пользу хотите принести. Затем расскажите, чего

вы (Критик) боитесь, что заставляет вас быть таким жестким и агрессивным.

4. Снова станьте собой. Скажите своему Критику, что вы цените его старания и что вы вовсе не хотите его уничтожить. Вам нужен Критик. Но вы предлагаете ему несколько иную роль. Положительная оценка — это тоже критика, но только со знаком «плюс». Критик будет по-прежнему наблюдать за тем, что вы делаете, но он будет стремиться все оценивать с положительной точки зрения. Ведь известно, что все на свете имеет две стороны. Критик может перенести свое внимание именно на положительную сторону.

5. Договорившись таким образом с Критиком, в дальнейшем сразу останавливайте его, как только он по привычке начнет высказывать вам негативную критику. И остановив, переформулируйте на позитивное высказывание. Например, Критик говорит: «У тебя все равно ничего не получится». Вы говорите: «Стоп! Мы договорились, что ты будешь видеть позитивную сторону. Лучше сказать: „Ты сможешь добиться успеха, если постараться. Не стоит отступать только потому, что ты боишься“». Или Критик по привычке говорит: «Ты такая толстая (худая, низкая, высокая), что все равно тебе не пойдет ни одно платье». Вы напоминаете: «Критик, посмотрите на другую сторону вопроса: я умею быть обаятельной и приятной, когда захочу. Так что я могу нравиться в любом платье».

Сначала Критик будет сопротивляться, стараясь сообщить вам, что искать позитив напрасно. Ведь правда состоит в том, что он видит сплошной негатив. Продолжайте настойчиво останавливать его. Будьте с ним корректны, но тверды. И почаще напоминайте себе, что ваш Внутренний Критик выполняет чужие задачи, не имеющие к вам отношения.

## Саботажник

Саботажник — это субличность, которая не хочет подчиняться правилам, не хочет стремиться к целям, не хочет нести никакой ответственности. Он может появляться как раз тогда, когда успех, кажется, уже близко. Или он может начать действовать уже в тот

момент, когда вы подумали, что надо чем-то заняться. В нашем примере про мужчину саботажником был Весельчак.

У некоторых людей Саботажник тихий. Он никогда не спорит, не кричит и вообще избегает открытых конфронтаций. Но все-таки он не успокаивается, пока его тихое сопротивление не найдет себе выход. Человек как бы нечаянно начинает портить все, чего он достиг. Самый коварный саботажник призывает на помощь Депрессию. Вдвоем они достигают своего успеха, то есть добиваются того, что успеха у человека нет.

У других людей Саботажник действует решительно и агрессивно. Он возражает, кричит, демонстративно сопротивляется просьбам и требованиям.

Вспомните, как вы сопротивляетесь тому, что вы собираетесь делать. Возможно, вы тянете время. А может быть, вы постоянно отвлекаетесь, думаете о постороннем, вспоминаете, что у вас есть какие-то дела. А как вы сопротивляетесь, когда вам дают указания или приходится подчиняться каким-то правилам? Вы «нечаянно» что-то забываете, опаздываете, теряете, у вас ничего не получается, вы плохо себя чувствуете и т. д.

Иногда вы и сами расстраиваетесь. Ведь вы понимаете, например, что от этого проекта зависит ваша будущая зарплата. Или от того, насколько вы внимательны и терпеливы, зависят ваши будущие отношения. Но вы все-таки допускаете как раз то, что может навредить вам. Вы отказываетесь себя понимать, ругаете себя. Активизируется Внутренний Критик, который не жалеет ядовитых замечаний в ваш адрес. В общем, кошмар. Хорошо еще, если дело касается мелочей. Но порой одно за другим разрушается любое ваше начинание. Вы каждый раз находитесь почти на гребне успеха, остается последний рывок, и... вдруг вы теряете всякий интерес к происходящему, или у вас появляются другие дела. Так же могут разрушаться и взаимоотношения с людьми. Например, одна женщина каждый раз начинала ссориться и становилась особенно нетерпимой именно тогда, когда очередной раз должна была пойти в загс. В результате бракосочетание либо отменялось, либо брак разрушался вскоре после его заключения.

Во всех подобных случаях вами руководит ваш Саботажник.

Для чего он появляется? Поначалу — для того, чтобы человек мог сохранить себя, отстаивая свои желания, интересы, потребности. А затем он может действовать в интересах самых разных

субличностей. Например, его может призвать к себе Страх Успеха. Тогда человек проваливает все свои начинания. Страх Неуспеха тоже может призвать к себе Саботажника — если ничего не начинать делать, то и никаких ошибок, никаких провалов не будет. И человек всячески избегает любой инициативы.

Однако Саботажник может быть и полезным. Именно он может оказать вам поддержку, когда вы будете противостоять депотичному Внутреннему Критику. Он же помогает преодолевать ограничивающие требования реальных жизненных тиранов.

1. Для установления контакта со своим Внутренним Саботажником вам, прежде всего, нужно установить его миссию. Вы уже знаете, как это делается.

2. Затем наблюдайте, как Саботажник проявляет себя, каждый раз устанавливая, для чего он сопротивляется тому или иному начинанию, или чьему-то мнению и т. д.

3. Представьте себе внешность вашей субличности по имени Саботажник (или, может быть, вы назовете его как-нибудь по-другому), его характер, потребности и т. п. Помните, как вы это уже делали в прежних заданиях?

Составить более или менее полный портрет Саботажника не всегда легко. Вы можете при выполнении этого задания вдруг обнаружить, что многого о себе еще не знаете. Например, вы можете затрудняться в определении наиболее характерных ситуаций, когда Саботажник становится особенно строптивым. Тогда нужно провести исследовательский процесс, то есть вспоминать, расспрашивать родных и близких, продолжать наблюдать за собой. Кстати, депрессия тоже может быть хитрым способом саботировать что-то в вашей жизни, что вы не хотите принять, или признать, или начать делать, или это может быть саботаж принятия ответственности.

4. Общайтесь с Саботажником в то время, когда он особенно активизируется. Спрашивайте, что его тревожит. Объясните ему, как он мешает вам. Для этого вы можете перевоплощаться в Саботажника, начать чувствовать и говорить, как он. Затем снова становиться собой и отвечать. Так перевоплощаясь, вы можете вести настоящие дискуссии со своей

частью личности. Когда вы находитесь в образе субличности (в данном случае Саботажника), постарайтесь не придумать специально для него слова. Пусть мысли и образы сами возникают, как только вы перевоплощаетесь в субличность. Вы только наблюдайте и запоминайте. Чтобы процесс протекал наиболее спонтанно, хорошо использовать магнитофон, чтобы записать ваш диалог, а потом послушать его со стороны и проанализировать.

Если Саботажник слишком силен, договоритесь о возможном компромиссе с ним. Позже мы обсудим, как это можно сделать.

5. Подумайте о делах, которые вы должны будете сделать в самом ближайшем будущем. Представьте себе, как активный Саботажник может изменить ход дела. Представьте себе, как будет протекать процесс, если Саботажника удастся отговорить от активных действий. Если Саботажник играет большую роль в вашей жизни, то проделывайте это упражнение всякий раз, когда вам предстоят какие-либо действия, против которых Саботажник ведет «подрывные работы».

## Жертва

Еще одна важная субличность — это Жертва. Она активизируется всякий раз, когда вы начинаете жалеть себя или представлять себя жертвой чьих-то несправедливых действий или обстоятельств. Вы можете чувствовать себя жертвой собственной неумелости, некомпетентности, ничтожности и т. д. В общем — сам себе жертва. Жертва никогда не принимает на себя ответственность за происходящее в жизни человека. Она выглядит всегда жалко и в то же время невинно, вернее, без вины виноватой. Жертва плачет, жалуется, страдает. При этом она внушает всем мысль, насколько она слаба и беспомощна. Но что же происходит на самом деле? На самом деле она многого добивается. Вы уже представляете себе, каким образом Мученик контролирует окружающих и как он любит чувствовать себя Жертвой. Вы также знаете, как Узник Долга становится настоящей Жертвой, когда все его старания не приводят к совершенству. Жертва всегда находит причину, по которой она может обвинять других людей или другие субличности за то, что она что-то не смогла или что-то не захотела сделать.

Жертва — это прямая противоположность Критику. Если Критик выдвигает невыполнимые требования совершенства и во всем винит человека, внутри которого он живет, то Жертва обижается, жалуется и взывает о снисхождении, признавая себя ничтожной и бессильной, тем самым сразу снимая с себя все требования и ожидания Критика. Депрессия — ее излюбленный способ защититься от всяческих притязаний внешних и внутренних оппонентов.

На самом деле Жертва — очень сильная и хитрая субличность. Она одна способна противостоять и людям из внешней жизни, и внутренним помощникам, которые хотели бы видеть человека более решительным и активным.

Если в человеке достаточно сильны и Критик, и Жертва, то внутренний конфликт обеспечен. Конфликт между субличностями обычно происходит вне сознания человека, хотя при тренировке и желании мы всегда можем уловить послания, установки и мысли, которые как будто звучат в голове. Если научиться слушать себя, можно уловить ссоры субличностей. Некоторые люди обладают такой способностью даже без тренировки. Они могут проговаривать внутренние монологи и диалоги вслух — это и есть озвучивание разговора субличностей. Но даже если до сих пор вы такого не делали, научиться этому несложно — просто общайтесь со своими субличностями так, как это было показано в предыдущих заданиях.

Общение с Жертвой — необходимый процесс. Делать это надо так же, как и с Саботажником и с Критиком. Однако при общении с Жертвой надо быть особенно бдительным, чтобы не поддаться на ее уловки. Ее формула коварна: «Я совершенно с тобой согласна. Конечно же, я должна была бы... Конечно, я понимаю, что нужно было бы, но... Ты же видишь, я совершенно ничего не могу поделать. Я так слаба, так больна, так замотана, так обделена способностями, так обойдена везением, справедливостью». Спорить с Жертвой бесполезно. С ней нужно согласиться и добавить, что все это не означает, что и в дальнейшем нужно придерживаться таких же установок. Например, вы можете сказать: «Я понимаю, что все было не так, как хотелось бы. Справедливость — вообще относительное понятие. И не все может зависеть от меня. Но это вовсе не значит, что я должен жаловаться и вну-

Конечно, я могу чего-то добиться, если буду продолжать делать то, что необходимо. Жалобы и стоны не помогут мне изменить ситуацию. Если меня что-то не устраивает, то именно я и буду это менять. И вообще, я придерживаюсь девиза «Делай, что должно, и будь, что будет».

Близкое знакомство со своими субличностями — это настоящий исследовательский процесс, в результате которого вы не только намного глубже узнаете себя, но и поймете, какие части вашей личности подавлены, какие буквально захватили власть на вашей внутренней территории, а какие ведут тихую подрывную деятельность.

Конечно, на подобное исследование требуется довольно много времени. Кроме описания их портретов, вам необходимо научиться видеть их проявления в реальной жизни. Каждый раз, когда вы вступаете с кем-то в отношения или реагируете на какое-то событие или испытываете самые разные чувства, старайтесь определить, какая из субличностей активизировалась и каким именно образом проявляет себя. Когда вы научитесь делать это, вы сможете согласовывать потребности, активизировать нужную вам часть и снижать влияние и силу негативных персонажей вашего внутреннего мира.

И при всем этом главное — не стремиться уничтожить, прогнать или проигнорировать субличности, а, наоборот, принять их такими, какие они есть, и постоянно договариваться с ними. Ведь они — части нашей личности, то есть части нас самих. Надо научиться принимать самих себя, а не выделывать из себя то, что нам вовсе не свойственно, и не стремиться к идеалу, который в принципе недостижим, но зато дает хорошую пищу Критику и способствует самоуничтожению.

После того как вы научитесь определять свои субличности и общаться с ними, следующая ваша задача — прояснить взаимоотношения субличностей между собой. В том случае, если выяснится, что они конфликтуют, вы можете выступить посредником и добиться определенной договоренности, как это сделал мужчина из нашего примера.

А вот еще один пример. Одна женщина выделила следующие субличности: *Дерево* — это часть ее личности, которая, с одной стороны, все время стремилась ввысь, но при этом оставалась совершенно неподвижной, потому что чувствовала, что ее корни

глубоко вросли в почву родительских ограничений. Постепенно живые родители перестали иметь на нее влияние, но *Внутренний Родитель* продолжал твердить ей, что она не имеет права на свои мечты, потому что у нее много обязанностей перед своей семьей. Если она будет следовать своим внутренним побуждениям, то она покажет, какая она эгоистка.

Еще одна субличность — *Каркающая Ворона* — олицетворяла собой всевозможные страхи. Ворона постоянно каркала, что, даже если она положит все свои силы для достижения желаемого, она не будет счастлива, потому что тогда может потерять всех своих близких. «Такова расплата за эгоистические устремления», — поддакивал *Внутренний Родитель*.

Но была в ней и *Свободная Птица*, которая свободно летала и видела далеко. Она не боялась мечтать и верила в успех. Свободная птица часто говорила Дереву, что если оно приложит усилия и как следует потянет ветви к небу, то может вырвать свои корни из удерживающей ее почвы и полететь свободно, как птица к своей мечте.

Каркающая Ворона немедленно принималась убеждать Дерево, что если оно послушается Птицу и оторвется от почвы, то, возможно, и полетит, но это будет продолжаться недолго, потому что корни Дерева тогда отсохнут, оно не сможет питаться и умрет. «Ты живо только благодаря своим корням и почве, в которой они держатся», — назидательно добавлял *Внутренний Родитель*.

Дерево было сильной субличностью, которое влияло на состояние женщины, и в то же время это была самая растерянная субличность, которая чувствовала, как ее стремления увядают под натиском Вороны и *Внутреннего Родителя*. Женщину раздирали противоречия в душе: она стремилась к мечте, но продолжала подчиняться Вороне и Родителю, которые тоже были достаточно сильны. В результате женщина все чаще приходила к выводу, что ей нужно бросить все эти глупости (вы, конечно, понимаете, что эти мысли принадлежат *Внутреннему Родителю*) и жить «как все».

В то же самое время, когда женщина осознала конфликт и четко определила позиции своих субличностей, она обнаружила, что в ней есть еще одна часть — *Координатор*. Это была разумная часть, рассуждающая в соответствии с логикой и объективными обстоятельствами. Мы могли бы назвать ее *Внутренним Взрослым*. Но женщине больше нравилось называть ее *Координатором*, потому что эта субличность оказалась способной разрешить конфликт.



длящийся не один год. Поначалу Координатор почти не проявлял себя. Он только наблюдал за происходящим и тихо высказывал свои соображения. В такие минуты женщине казалось, что она будто видит со стороны, как части ее души спорят между собой, и она видела, что решение есть. Это было как мимолетное озарение, которое тут же забывалось и подолгу не слышалось за громкими голосами других участников спора. Но с тех пор как она осознала своего Координатора, его голос стал более различим. Координатор говорил ей, что есть способ следовать своей мечте и при этом не потерять опору и питание для корней.

В дальнейшем женщина мысленно рассадилась свои субличности в круг и попросила высказаться каждую. Для этого она по очереди перевоплощалась то в Дерево, то в Ворону, то во Внутреннего Родителя, то в Птицу, то в Координатора.

Сначала каждая субличность высказывала то, что ей хотелось. В результате каждая из них очень эмоционально рассказала о своих желаниях и опасениях. При этом каждая из них обвиняла других в том, что ее не хотят слушать.

Дерево говорило, как оно растеряно и беспомощно. Оно боялось, что просто засохнет из-за того, что не может быть таким же свободным, как Птица. В то же время оно боялось быть не «как все», потому что действительно никто не видел летающих деревьев. Когда женщина была своим Деревом, она плакала и жаловалась на свою несчастную судьбу, на то, что ей не повезло, что никто не может ей помочь, и не приходит никакой сказочный принц, который дал бы ей на ее начинание денег и гарантировал бы ей обязательный успех, да еще обеспечил бы гарантированными любовью, вниманием и заботой. В это время был очень слышен голос Жертвы, которую женщина не выделила, но которая активно включалась всякий раз, когда кто-либо из субличностей начинал жаловаться на несправедливость.

Птица была очень экзальтирована. Она пела о прекрасном будущем, ожидающем Дерево, если оно только решится на полет:

— Все будет замечательно. Небо будет синим, а солнце будет освещать путь. Полет и свобода. Надо освободиться от пут. Быт — это мелко и скучно. Ты будешь выше всех. Ты увидишь столько, сколько не увидело за всю свою жизнь.

Ворона твердила о невозможности жить без корней, об одиночестве и бессмысленности небесных просторов:

— Что толку быть свободной, если при этом ты будешь в одиночестве, без любви и заботы, которые дают тебе окружающие тебя деревья и кустарники?

Родитель все твердил об эгоизме и критиковал (в это время он становился Критиком) способности Дерева:

— Если ты не уверено в успехе, нечего и начинать столь рискованное дело, как полет. С чего ты взяло, что ты сможешь в твоём-то возрасте чего-то добиться? И ради пустой мечты ты готово отнять внимание у своих близких?!

После того как все высказались, Координатор сказал:

— Давайте посмотрим на факты. Первое. Дерево действительно не может жить, если его корни не будут потреблять пищу из почвы. Второе. Дерево имеет мечту. Следующий вопрос: какие негативные стороны вы видите в этих фактах, то есть чего боится каждый из вас?

Отвечали все по очереди. Дерево сказало:

— Я боюсь, что погибну от внутренних противоречий. Мне и сейчас жизнь уже не мила: то, что я хочу, — недостижимо, то, что у меня есть, опостылело и будто прижимает меня к земле. Я просто ломаюсь.

Птица сказала:

— Я боюсь, что Дерево погибнет. Все на свете засыхает, если у них отнять мечту. Только стремление к ней делает все живое по-настоящему живым.

Каркающая Ворона сказала:

— Я боюсь, что дерево погибнет. Оно просто засохнет, если оторвется от своих корней. Почва — это самое главное для всех деревьев. К тому же, когда оно начнет вытягивать себя из привычной почвы, оно может повредить свои корни, и тогда оно уже никогда не сможет вернуться в свою лунку. Неизвестная, другая жизнь — это слишком опасно.

Внутренний Родитель сказал:

— Я боюсь, что Дерево погибнет. Нужно заботиться о других, нужно прочно стоять на своих корнях, только тогда можно считать, что ты живешь правильно. Только тогда можно быть уверенным, что ты не сделаешь ошибок и не погибнешь. Кроме того, учиться летать в том возрасте, когда приличные деревья думают о том, как поудобнее раскинуть свою крону, чтобы получать как можно больше солнца, — просто смешно. Это ужасно,

как будет выглядеть Дерево в глазах других растений. А если полет не удастся, то это будет жуткий стыд и позор.

— Итак, — подвел итог Координатор, — вы все боитесь одного и того же — Дерево может погибнуть. И факт состоит в том, кого бы оно ни послушалось, оно обязательно погибнет, ведь тогда у него не будет чего-то другого, что так же важно для его жизни.

Эти слова заставили всех задуматься. Наконец Дерево сказало:

— Я теперь понимаю, что все вокруг заботятся обо мне, а во все не хотят меня ограничить. Кроме того, я понимаю, что каждый по-своему представляет, что для меня хорошо, а что плохо. Они думают, что мне будет хорошо то же, что и им. Но я не похоже ни на кого из них. И это означает, что только я само могу выбрать, что для меня будет лучше. И я точно знаю, что хочу летать. Потому сейчас для меня вопрос состоит в том, как сделать так, чтобы я при этом не погибло.

Этот вывод поразил всех. Женщина тоже была поражена, когда пришла к такому, на первый взгляд простому, выводу. А Координатор предложил:

— Теперь вы можете высказать свои варианты решения. Возможно, вы обратите внимание на те возможности, которых раньше не замечали, потому что каждый старался склонить Дерево только к своему мнению.

Птица сказала:

— У Дерева есть стремление — это важно. Оно поддержит его, когда ему будет страшно. Особенно в первое время, когда новый образ жизни еще не вошел в привычку, важно при первых же признаках страха начать думать о цели своего полета. Это придает сил.

Ворона сказала:

— Я тоже умею летать, но всегда могу снова сесть на дерево или на землю, чтобы получить пищу. Главное — вовремя определить, что тебе пора отдохнуть от полета. Я думаю, что Дерево тоже может следить за тем, чтобы в своем полете не слишком далеко отрываться от земли. Хорошо, что Дерево достаточно острожно и осмотрительно. У него хватит ума не сразу взвизгивать к небу, а сначала потренироваться делать небольшие перелеты. И еще я подумала, что корни имеют свойство вырастать заново. Так что если понадобится, то дерево может прижиться и на новой почве.

Внутренний Родитель сказал:

— У Деревя достаточно мощные самые главные, основные корни, которые хранят в себе много пищи. Они также могут помогать ему в полете, направлять его, делать более упорядоченным. Если полет рассчитать правильно и лететь по намеченному курсу со скоростью, которая не слишком опасна, то, во-первых, всегда можно спуститься на землю, чтобы отдохнуть и наметить следующую часть полета, а во-вторых, всегда можно подумать, стоит ли лететь дальше, если полет почему-то не понравится или не будет получаться. Но я считаю, что есть еще один важный вопрос — мнение других растений. Важно не выглядеть смешным в их глазах. И в этом я не вижу ничего положительного.

Тогда координатор задал еще один вопрос:

— То, что другие растения будут смеяться над Деревом, является фактом?

— Нет, это не факт, а предположение, — недовольно ответил Внутренний Родитель.

— Если это предположение сбудется, как это повлияет на судьбу Деревя? — снова спросил Координатор.

— Это будет крайне неприятно, — упорствовал Родитель.

— Возможно, — согласился Координатор. — Но будет ли это реально влиять на судьбу Деревя?

— Это ужасно, — вмешалась Ворона. — Как жить, если все вокруг смеются над тобой?

— Это факт, что смеяться будут именно все? — снова спросил Координатор.

— Это совсем не факт, — сказала Птица. — Я знаю, что многие деревья с завистью смотрят на меня, когда я летаю. Они просто не решаются сделать то же самое.

— Но некоторые все-таки будут смеяться, — настаивала Каркающая Ворона.

— Хорошо, — согласился Координатор. — Допустим, что часть растений будет смеяться. Это действительно опасно для Деревя?

— Нет, это не опасно, — сказала Древо. — Это просто неприятно.

— Неприятно — это ведь не смертельно, правда? — уточнил Координатор. — Но и в этом мы должны увидеть некоторый позитив, который Древо может использовать: что в том, что

некоторые растения будут смеяться над Деревом в случае неудачи, есть хорошего?

Этот вопрос удивил всех, даже Птицу, но после размышлений Дерево само ответило:

— Я буду знать, кто есть кто: то есть я узнаю, кто настоящему близок мне по духу, кто будет поддерживать меня и с кем я смогу дружить, а кто ценит только то, что я для них привечно и удобно. Ведь сейчас те, кто кажется мне близким, могут любить вовсе не меня, а тот образ, который я выставляю напоказ. Они не знают моих истинных чувств и стремлений. Только те, кто примет меня таким, какое я есть на самом деле, и есть мои самые настоящие близкие растения.

На это никто не смог возразить.

В это время женщина почувствовала, как ее тревога значительно снизилась, она стала дышать более свободно и глубоко. Тем временем она продолжала по очереди входить в роли своих субличностей, продолжая обсуждение проблемы. Теперь это получалось у нее легко, будто представители ее внутреннего мира начали жить своей, внешней жизнью.

· Координатор продолжал:

— Хорошо. Теперь всем видно, что кроме плохого, всегда есть и хорошее. Теперь нам нужно разработать план, как и когда Дерево может начать двигаться к своей мечте.

В дальнейшем они разработали план, пользуясь вопросами и правилами, описанными в третьей части. Но это было еще не все. После того как план был намечен, Координатор сказал:

— Нам осталось решить еще один важный вопрос: как каждый из нас будет помогать Дереву в осуществлении его планов. При этом важно использовать свои качества ровно настолько, насколько они могут быть полезны. Давайте договариваться.

Дерево сказало:

— Я — это олицетворение сущности женщины, внутри которой мы все живем. Поэтому я буду сообщать ей, как я себя чувствую, чтобы она вовремя принимала меры для восстановления моего (то есть своего) здоровья: отдыхала или увеличивала свои усилия в полете. Она будет понимать меня, потому что во мне текут соки, как в ней течет кровь. Я могу быть зеленым и свежим, или мои листья могут быть увядшими, а ветви сухими. Она очень хорошо будет чувствовать все это.

Птица сказала:

— Я буду постоянно напоминать ей о цели, рассказывать о том, что ценного есть в полете, особенно когда она начнет уставать или бояться. Но я буду умолкать, если женщина решит, что ей пора отдохнуть. При этом я буду наблюдать за Деревом. Если я буду видеть, что оно уже набралось сил и остается в почве по привычке слишком долго и уже забывает о своей мечте, я снова начну громко петь. Тогда его желания снова обратятся к полету.

Ворона сказала:

— Я постоянно буду напоминать об опасности. Осторожность не помешает.

— Но только делай это не так громко, как раньше, — предупредила Птица.

— Я буду предупреждать, а женщина сама решит, нужно ли ей меня слушать, — возразила Ворона.

— Я буду напоминать ей, что все мы заботимся о ней, но выбирать все равно должна она сама, потому что только она знает, что для нее лучше, — добавило Дерево. Оно все еще было потрясено своим выводом и рассматривало его полезность со всех сторон.

Внутренний Родитель был по-прежнему очень недоволен всем происходящим, поэтому он начал говорить неохотно:

— Я по-прежнему считаю, что деревья летать не должны. Это неправильно! Я думаю, что эгоистично оставлять без присмотра молодую поросль ради сомнительного удовольствия полетать. Поэтому я буду напоминать о долге и необходимости заботиться о своих близких всякий раз, когда Дерево... Ах да! Когда женщина будет слишком увлекаться и начнет забывать о том, что она должна делать, как все нормальные женщины.

— Если ты будешь делать это так же, как прежде, ты просто доконаешь ее своими должностными, — заметило Дерево. — Это я по себе знаю. Я хочу тебе напомнить, что ты — Внутренний Родитель, а это вовсе не означает, что ты должен всегда только ругать и упрекать. Говоря твоими же словами, это будет неправильно. Родитель должен еще и поддерживать, помогать. Ты же знаешь, что, если женщина будет думать только о своем долге, она всегда будет угнетена. А это уж точно не доставит никакой радости ее близким. Человек должен расти, развиваться, к чему-то стремиться. Даже если он при этом ошибается, поступает не

всегда по общепринятым меркам, это лучше, чем превратиться в безупречный автомат, в котором нет места для радости.

— Ты сейчас говоришь так, будто это ты Родитель, а не я, — проворчал Внутренний Родитель. — Но я вовсе не такое чудовище, каким вы меня видите. Мой долг — напоминать о долге. Но если женщина не будет меня слишком бояться, я могу и уступить.

— Хорошо, — сказал Координатор. — Теперь мы все высказались. Женщина, внутри которой мы живем, знает о нашей договоренности. Теперь она сама сможет призывать на помощь того из нас, кто ей больше всего нужен. Она знает, что мы в любую минуту готовы прийти к ней на помощь, знает, что мы всегда заботимся о ней. Да и как может быть иначе, ведь мы части ее души.

Так закончился этот совет субличностей, свидетелем которого я была. Возможно, вас интересует, что же имелось в виду под «полетом дерева», но я все-таки не буду этого расшифровывать. У каждого из вас может быть свой «полет», свои желания и мечты, осуществить которые вам мешает внутренний конфликт.

Вы тоже можете усадить свои субличности за стол переговоров. Поверьте, этот разговор поможет вам. Сделайте это, даже если вы считаете себя слишком серьезным для таких «детских штук». Что ж, это действительно похоже на игру, но вот результат вы получите совсем не детский, а вполне серьезный. Я не раз использовала метод общения с субличностями и для самой себя и в работе со своими клиентами. И всякий раз поражалась, какое это эффективное средство познания своей души и установления в ней равновесия.

Иногда, когда в беседе участвует больше двух субличностей, лучше сделать небольшие фигурки (из бумаги или из пластилина), означающие эти части вашего внутреннего мира, расположить их на столе (или на полу) и держать их в руках в то время, когда вы говорите от их имени. Так легче входить в образ каждой из них.

В момент переговоров главное — перестать контролировать и оценивать, как это выглядит со стороны. Это особенно касается тех, в ком Внутренний Родитель особенно беспокоится о том, что вы будете выглядеть смешным. Так может казаться только тем людям, которые сами не участвовали ни в каких психологических тренингах, где применяется работа с субличностями. Те, кто их посещал, знает, насколько это глубокий и буквально

потрясающий процесс открытия самого себя. И уж смешным-то там никто никому не кажется.

Итак, если вы чувствуете душевный разлад, внутренний конфликт, то, выделив основные конфликтующие субличности, усадите их в круг и устройте переговоры. Делать это лучше всего по следующему плану:

1. Пусть каждая субличность выскажет все, что она чувствует,

2. На втором этапе обсуждения каждая субличность отделяет чувства от фактов и перечисляет только то, что есть в реальности, а не то, что она предполагает, ожидает или чего боится.

3. Следующий этап посвящен формулированию того, чего больше всего боится каждая субличность.

4. На четвертом круге определяется, чего больше всего хочет каждая субличность в решении обсуждаемой проблемы, то есть что она хочет вместо проблемы, какова ее цель.

5. Вот теперь наступило самое сложное. Цели у каждой субличности могут быть разные. И все-таки среди них надо найти те, что всех объединяют. Конечно, основная цель — это забота о вас. Субличности всегда хотят, чтобы вам было хорошо, только понимают это «хорошо» каждая по-своему. Вы можете выбрать цель любой из них и затем установить постоянный контакт с этой субличностью. Она может стать вашим внутренним другом, который будет поддерживать вас. Но если конфликт таким образом не может разрешиться, то вам придется искать компромиссный вариант. При этом интересы каждой из конфликтующих субличностей должны быть учтены, иначе вы и дальше будете чувствовать тревогу и неудовлетворенность.

Когда вы учитываете интересы каждой субличности, надо придерживаться метода *градации уступок*. Это означает, что вы спрашиваете каждую субличность, на какие уступки она готова пойти ради прекращения войны и всеобщего согласия.

Есть ценности, которые субличность не уступит никогда. Например, в нашем примере Внутренний Родитель ни при каких обстоятельствах не хотел отказаться от контроля, а Каркающая Ворона не хотела отказаться от предвидения всевозможных опасностей, потому что это исказило бы саму их сущность.

Другие ценности являются предпочтительными для субличности, но все-таки не категоричными требованиями, и она может пойти на уступку. Например, Птица согласилась призывать



к полету только тогда, когда Дерево слишком долго будет пребывать в неподвижности (можно оговаривать и определенные сроки, как в примере с мужчиной). В примере с мужчиной на уступки пошли и Деловой Человек, и Весельчак.

Есть такие ценности, которые для субличности желательны, но совсем не обязательны, то есть она не будет чувствовать себя неудовлетворенной или подавленной, если эти требования не будут удовлетворены. Например, для всех субличностей было крайне важно сохранение жизни для Дерева, а вот его полет, хотя и вызывал недовольство, все-таки не был под абсолютно принципиальным запретом. От запрета отказались и Родитель, и Ворона. Для Родителя, кроме того, было важно сохранить функцию контроля, но он готов смягчить функцию критики и порицания (тем не менее до конца не отказался).

Исследуя возможность уступок, вы готовите почву для принятия компромиссного решения.

Хорошим помощником при поиске оптимального решения может служить вопрос «Для чего?». Каждую субличность, которая заявляет, что хочет чего-то, необходимо спросить: «Для чего тебе это надо?» Возможно, этот вопрос придется задавать по нескольку раз, пока не проявится истинный смысл цели. Именно смысл цели помогает найти компромиссные пути, а иногда и полную идентичность потребностей разных субличностей, хотя сначала они могли высказывать разные желания.

6. Следующий круг переговоров посвящается поиску позитивов. Каждая субличность со своей позиции должна найти то, что может помочь при разрешении проблемы.

7. Седьмой круг посвящается договоренности, как именно каждая субличность будет помогать или, по крайней мере, не мешать решению поставленной задачи.

Иногда вы можете выяснить, что речь идет не о конфликте целей или отношения к чему-либо, а о том, насколько приемлемо ведут себя одна или несколько субличностей, то есть насколько конструктивно их поведение (а значит, и ваше) в определенных ситуациях. Тогда вы будете решать вопрос об изменении поведения, а не о смене позиции. В нашем примере такое изменение поведения обсуждалось относительно Каркающей Вороны. Хотя мы и не остановились на этом, но с Вороной необходимо было установить договоренность не столько о том, будет она

предупреждать об опасности или нет (конечно, она не уступила, если Ворона перестанет это делать, то ее жизнь будет не нужна), а о том, как именно нужно это делать: ведь именно она вселяет панику в состояние женщины, когда та думает об изменениях в своей жизни. Если рассмотреть форму высказываний Вороны, то можно увидеть, что все фразы преувеличивают и катастрофизируют опасность. Вот именно этот способ подачи сигналов и необходимо поменять. Вероятно, Ворона пойдет на уступки, потому что такое изменение не лишает ее смысла существования.

Если эти мысли разбирать вне работы с субличностью, то мы будем иметь дело с депрессивным стилем мышления. Иметь в таких случаях дело с субличностью или напрямую работать с переформулировками — дело выбора каждого из вас. Обычно выбирают то, что лучше получается, дает больший эффект, то есть больше подходит.

При переговорах субличностей вы можете взять на себя роль посредника, но лучше ввести субличность Координатора или Внутреннего Взрослого, который будет уравновешен, логичен и незмоционален. Его задача — следить, чтобы процесс шел в строгой последовательности и не уходил в сторону от обсуждаемого предмета. В общем, все как во внешней жизни.

Близкое знакомство со своими субличностями — это настоящий исследовательский процесс, в результате которого вы не только намного глубже узнаете себя, но и поймете, какие части вашей личности подавлены, какие буквально захватили власть на вашей внутренней территории, а какие ведут тихую подрывную деятельность.

Конечно, на подобное исследование требуется довольно много времени. Кроме описания их портретов, вам необходимо научиться видеть их проявления в реальной жизни. Каждый раз, когда вы вступаете с кем-то в отношения или реагируете на какое-то событие или испытываете самые разные чувства, старайтесь определить, какая из субличностей активизировалась и каким именно образом проявляет себя. Научившись делать это, вы сможете согласовывать потребности, активизировать нужную вам часть и снижать влияние и силу негативных персонажей вашего внутреннего мира.

Все субличности — это части вашей личности. Все они важны, и каждая по-своему влияет на то, что с вами происходит.

**И все-таки вы никогда не являетесь никакой из субличностей. Помните, мы делали упражнение на разотождествление с вашим Депрессивным Драконом?**

Так вот, если вы чувствуете, что какая-то из субличностей слишком разрослась и подавляет вас, нужно сделать следующее.

1. Необходимо разотождествиться с доминирующей субличностью. Для этого вам надо проделать то же самое упражнение, что мы делали по разотождествлению с депрессией, только вместо депрессии поставить имя другой субличности.

2. Нарисуйте круг. В центре круга нарисуйте круг поменьше, внутри которого поставьте местоимение «Я». Область внешнего круга поделите между вашими субличностями. Посмотрите, сколько места занимает доминирующая субличность. Затем снова повторите рисунок, но отведите доминирующей субличности столько места, сколько, вы считаете, должно у нее быть, чтобы вы чувствовали себя хорошо. Этот рисунок сделайте цветным. Носите его с собой или повесьте у себя в комнате — так, чтобы несколько раз в день вы видели необходимые границы для проблемной субличности.

3. Побеседуйте с доминирующей субличностью. Спросите, для чего ей нужно столько власти над вами. Поищите ее смысл, миссию. Для этого используйте вопросы из части «Личный выбор, или Все на свете имеет смысл». Возможно, если вы поймете смысл ее давления, она перестанет доминировать, так как убедится, что вы обратили внимание на ее послание.

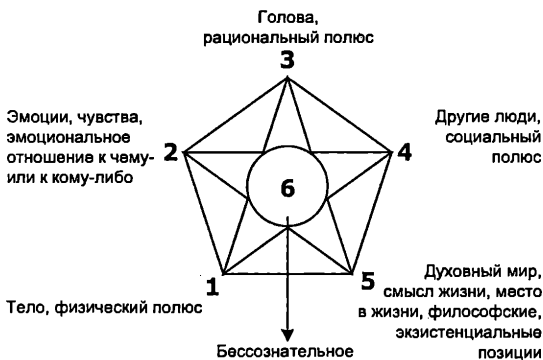
4. Наблюдайте за проявлением доминирующей субличности в жизни. Каждый раз, как вы определите, что она снова повлияла на ситуацию или ваше состояние, представьте эту ситуацию под влиянием других субличностей, к которым вы больше расположены. Посмотрите, что могло бы получиться. Если результат вам понравился, то в дальнейшем в аналогичных ситуациях постарайтесь активизировать именно эти субличности.

5. Помните, что среди ваших субличностей нет врагов. Их задача — подавать вам сигналы. Они все заботятся о вас, каждая на свой лад. Ваша задача — распознать эти сигналы и выбрать, как к ним относиться. Слепое следование

или, наоборот, слепое подавление всего того, что пытаются внушить вам субличности, часто бывает неконструктивным, впоследствии вы даже можете почувствовать себя жертвой. Так что лучше выбирать осознанно.

Ну а теперь еще одно полезное упражнение. Его лучше периодически делать каждому, но особенно оно пригодится тем, кто видит свой внутренний конфликт, как конфликт между чувствами и мыслями, убеждениями и телом. Обычно это выражают такой фразой «Умом понимаю одно, сердце рвется к другому». Или: «Как подумаю, что должен..., прямо все из рук валится».

1. Чтобы выполнить это упражнение, нам придется вспомнить пентаграмму человека.



2. Вы можете представить то, что олицетворяет каждый луч пентаграммы в виде субличности. Начинать лучше так: «Я голова. Мое дело — мыслить». И далее от имени головы высказывается свое видение проблемы. Затем то же самое делается от имени Тела, Мира Смыслов, Мира Чувств, Мира Людей.

3. Весь остальной процесс обсуждения проводится по плану, который мы уже использовали при общении с другими субличностями.

4. При решении внутренних конфликтов целесообразно применять навыки принятия решения, которые вы могли получить, изучая часть 3. «Школа волшебства, или Как написать программу успеха», а также главу «Вершки и корешки, или Как цивилизованно разрешать конфликты» из части 5. «Мир без побежденных, или Как Дракоша превращается в виртуоза общения».

Как и во внешнем мире, уничтожение, подавление, самоуничтожение, агрессия и доминирование — это самый худший из возможных путей, несущий разрушение отношений и плохое психологическое самочувствие. Но именно это часто и происходит с людьми, склонными к депрессии. Они отвергают части себя, не любят их, не принимают и не понимают, а самое печальное — и не хотят понять. Страдая, эта часть совершенно неотвратно передает свое страдание самому человеку. Поэтому не только умение определять, но и принятие, уважение и постоянное стремление прислушиваться к своим субличностям, учитывать их интересы и умение разрешать конфликты между ними — важное условие для психологического здоровья. Может быть, это кажется чем-то далеким от повседневной практической жизни. Как раз наоборот! Это способ осознанных решений, способ видения и во внешнем, и во внутреннем мире. Возможно, непривычное кажется ненужным и чуждым. А вы попрактикуйтесь. Даже небольшой опыт расширяет ваши возможности. Тем более что это совсем не сложно.

## **Глава 8.**

# **ФОКУСИРОВАННАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, или КАК ВСТУПИТЬ В КОНТАКТ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ**

Вы никогда не задумывались, для чего нам нужны эмоции и чувства? Ведь в природе все устроено очень рационально. Ну ощущения — понятно: не будем чувствовать горячего — сожжемся и не заметим, не будем чувствовать холода — переохладимся так, что не выживем, не будем чувствовать голода — не наполним организм необходимой для выживания энергией, не будем чувствовать боли — поранимся и не примем необходимых мер для восстановления целостности организма. И вдруг такая необходимость — эмоции, чувства. Что они дают нам? Для чего они нужны?

Эмоции — это язык нашей души. Именно через них душа общается нам, что в ней происходит. Ощущения — для понимания происходящего в теле, а эмоции — в душе.

А теперь вспомните: кто-нибудь когда-нибудь обучал вас языку вашей души? Маловероятно. Скорее всего, что никто и никогда. Как-то это у нас не принято. Нет, конечно, большинство людей способно отличить страх от радости или гнев от вины, но для чего мы переживаем страх, гнев, вину, стыд, радость, удовольствие — об этом мы, как правило, не задумываемся.

Зато мы точно знаем, какие эмоции «хорошие», а какие — «плохие». Например, радоваться, испытывать удовольствие нравятся всем. А вот страх, вина, стыд — это переживания, которых мы всячески стремимся избегать. С гневом все совсем сложно. Он нам не нравится — и переживание не из приятных, да и его выражение всячески осуждается окружающими, тем не менее мы его испытываем. Испытываем, а что с ним делать — не знаем. Не

обучали нас выражению гнева. Наоборот, нам с детства внушали, что это опасная эмоция, и лучше ее не иметь совсем. В результате, переживая гнев, мы либо подавляли его, стараясь скрыть от других и даже от самих себя, либо, если подавить не получалось, он выплескивался бурно, некрасиво, разрушительно, и тем самым как бы подтверждая установку, что гнев лучше всего подавлять.

Между тем нет эмоций, которые были бы нам вредны. Ведь они появляются как сообщение, которое необходимо понять. Кроме того, часто эмоции требуют от нас самовыражения, то есть какого-то действия, каких-то изменений в мыслях, поведении, в обстоятельствах.

Иногда эмоции страшат нас, и тогда мы бессознательно отказываемся их переживать, то есть блокируем. Однако, отказываясь

**Нет эмоций, которые были бы нам вредны. Ведь они появляются как сообщение, которое необходимо понять.**

от неприятных чувств, мы одновременно перекрываем путь и для приятных, таких как радость или удовольствие. Но не будем забегать вперед. Сначала нам надо уточнить,

что мы будем иметь в виду, говоря об эмоциях.

Итак, мы будем иметь в виду следующие моменты.

1. Эмоции являются энергетическим процессом, то есть они потребляют на себя огромное количество энергии.
2. Эмоции «включаются» нашими мыслями и затем, «окрашивая» мир в нашем восприятии в определенные тона, вновь влияют на мысли.
3. Эмоции воздействуют на наши решения и поступки.
4. Эмоции выполняют социальную функцию, так как оказывают сильнейшее влияние на взаимоотношения человека.
5. Эмоции влияют на наше тело. Они, например, направляют поток крови и энергетические ресурсы от внутренних органов к мышцам, ответственным за движения, создавая напряжение в мышцах. Если какая-либо эмоция часто повторяется или длится слишком долго (то есть становится хроническим состоянием человека), она «записывается» в нашем теле в виде мышечного зажима, забирающего на себя огромное количество энергии.
6. Эмоции тесно взаимодействуют с драйвами. Драйв — это состояние, вызванное нехваткой каких-то веществ в организме.

Самые распространенные драйвы — это голод, жажда, усталость, избегание боли и сексуальное влечение.

Теперь уточним, насколько правильно мы называем то или иное переживание.

Так, например, **радость** отличается от **удовольствия**.

Удовольствие основано главным образом на ощущениях. Оно может сопровождать переживание радости, а может существовать и совершенно отдельно. Например, можно получить сексуальное удовольствие или удовольствие от еды, даже находясь в печали. В основе же эмоции радости лежит некий социальный и духовный компонент. Мы получаем радость от общения, при достижении цели, при самореализации и т. п.

Удовольствие может переживаться как расслабленное состояние, в то время как радость сопровождается ощущением энергии и силы, повышением частоты сердечных сокращений.

Нужно различать и такие эмоциональные состояния, как **стыд** и **вина**.

В основе стыда лежит осуждение, идущее *извне*. Это осуждение может быть реальным, или же человек может *думать*, что его осудят окружающие. Эмоция вины испытывается тогда, когда человек считает, что он переступил какие-то внутренние нормы, правила, принципы.

Человек может переживать стыд, не испытывая вины. И наоборот. Часто человек, уже переживающий вину, скрывает от других свой поступок, ожидая осуждения людей и защищаясь от стыда. Человек всегда знает, почему ему стыдно, даже если он не виноват. Но иногда, переживая вину, он затрудняется объяснить ее причины. Те аргументы, которые он приводит, пытаясь понять или объяснить кому-то происхождение вины, не удовлетворяют даже его самого. В таких случаях, скорее всего, человек своим действием, или бездействием, или каким-либо только желанием нарушил внутренние неосознаваемые или плохо осознаваемые нормы, которые заложены в него, возможно в раннем детстве.

Для возникновения вины необходимо, чтобы диктуемые обществом стандарты поведения, система ценностей, интернализовались, то есть впитались, вошли, образно говоря, в обмен веществ человека. Вот почему иногда люди не испытывают вины там, где, по понятиям других, они должны быть подавлены ею, — они не впитали глубоко в себя нравственные нормы этих людей.



Иногда сам человек не понимает, почему он не испытывает вины там, где общепринято быть виноватым, и начинает испытывать вину по поводу отсутствия вины.

Существует очень тонкая грань, которая отделяет полезность чувства вины, скажем, для внутренней самодисциплины, и его деструктивность, то есть разрушительность. Вопреки распространенному мнению, чувство вины вредно для нашей психики, так как вина включает в нас потребность в самонаказании, часто не осознаваемую. В результате мы получаем депрессию, в состав которой входят бессилие, падение самооценки и безысходная печаль, либо начинаем вести саморазрушительную жизнь (алкоголизм, наркомания, трюдоголизм, лихачество, жертвенность и т. п.).

*Вина очень тесно соседствует с ответственностью.* Склонность испытывать чувство вины связана со склонностью к повышенной ответственности. Это значит, что чем больше человек считает, что должен отвечать за все и всех, или чем больше сверхтребований он предъявляет к себе, тем более он склонен переживать чувство вины.

Последствия вины тяжелы. Стыд временно затуманивает рассудок. Эмоция вины — очень вязкое чувство. Оно имеет свойство задействовать мыслительные процессы таким образом, что начинается генерализированный (то есть всеохватывающий) процесс самоосуждения, резко падает самооценка, начинает распадаться образ «Я» (то есть стройная система представлений о себе). Все это сопровождается душевной болью. В ситуации, связанной с переживанием вины, практически неразделимы эмоции печали и страха.

**Печаль** соседствует практически со всеми эмоциями, которые мы оцениваем негативно. Печаль носит разные имена. Когда мы говорим «грусть», «уныние», «хандра», мы имеем в виду печаль.

Печаль мы ощущаем, как чувство тяжести на сердце, в лице, в груди, по всему телу. По сравнению с другими негативными эмоциями в печали человек наиболее расслаблен, менее напряжен. Печаль замедляет психические и соматические процессы, замедляет общий темп жизни человека. Это дает ему возможность оглянуться назад, что-то переоценить, на что-то посмотреть по-другому. Это полезная функция печали. Но в этом и некоторая ее опасность.

Дело в том, что печаль может соединиться с ощущением удовольствия от переживания расслабленного состояния. И тогда она начинает обладать неким «наркотическим» воздействием, человек стремится попасть в это состояние. Обычно длительное пребывание в нем невозможно без пессимистического склада мышления. Но возможен и обратный процесс: эмоция печали, в свою очередь, пройдя круг «мысль — эмоция — восприятие мира — поведение, соответствующее восприятию, — мысли в связи с новыми эмоциями, восприятием мира и поведением», начинает воздействовать на мышление. Человек попадает в порочный круг мрачного мировосприятия.

Печаль легче, чем другие эмоции, выражается вовне и, как правило, не осуждается. Поэтому обычно не возникает проблем с ее проживанием.

Однако печаль нельзя путать с горем.

**Горе** связано с утратой. Утрата любви, утрата безопасности, утрата благополучия, утрата ролевого положения во взаимоотношениях (например, при разводе супругов, потери должности на работе и т. п.).

Горе созвучно переживанию печали, но включает в себя компоненты страха, гнева, сложного состояния зависти и депрессии.

Работа горя может длиться от трех месяцев, что очень редко, до двух лет, и ее ни в коем случае нельзя ни торопить, ни останавливать — у каждого человека это очень индивидуально. Даже умершее домашнее животное может стать причиной горя, хотя, конечно, протекать оно будет быстрее, чем при потере любимого человека.

Горе, поселяясь в душе человека, служит ему не во вред, а во благо. Опасность душевного срыва может наступить именно тогда, когда кто-то из близких, воз-

**Горе, поселяясь в душе человека, служит ему не во вред, а во благо.**

можно из благих намерений или сам переживающий утрату, старается вмешаться в его течение. Тогда оно осложняется — оно так и называется — «осложненное горе» — и может длиться много лет или, быстро исчезнув, вдруг прорывается из-за пустяковой причины десятилетия спустя. Или того хуже — начинает разрушать весь организм, обрушившись болезнями.

Процесс горя протекает в несколько этапов.

1. «Отрицание», или «Это неправда!». Этот этап наступает сразу после смерти близкого. Человек не может поверить в это. Иногда он может много раз проверять, не ошибся ли он, говорит об умершем в настоящем времени. Если он не видел смерти близкого (например, они были в разлуке), он не верит источникам, предполагает ошибку, перепроверяет сведения. Таким образом несколько смягчается удар, человек имеет время, чтобы вернуться к страшной утрате лицом. Длится этот этап обычно от нескольких часов до нескольких дней.

2. «Озлобленность». В это время гнев переполняет душу человека и рвется наружу. Он склонен обвинять всех в своем несчастье, злобно припоминать, как кто-то «вредил» умершему, его раздражают окружающие. Даже сам умерший часто подвергается нападкам. Наблюдать это очень тяжело и неприятно, но это *обязательный* этап в процессе скорби. Горе выбрасывает из организма огромное количество адреналина. Кроме того, умерший входил во внутреннюю структуру «картины мира» скорбящего, а теперь она разрушена. Страх так велик, что может быть заглушен только гневом. Человек может винить себя в промежутках между вспышками гнева, бояться сойти с ума, и все же *не может* сдержаться.

3. «Компромисс». На смену злобе приходит осознание утраты и принятие ее, но пока только *разумом*. Человек начинает размышлять о своей последующей жизни, он даже может начать строить какие-то планы, но все они далеки от реальности или беспорядочно противоречат друг другу. Иногда человек может быть последовательным, но «плохо соображает», как будто очень медленно думает. Он еще очень плох. Именно на этом этапе у горящего может появиться потребность подолгу и многократно рассказывать обо всем, что связано с умершим. Безусловно, выслушивать одно и то же очень тяжело, но это лучшая помощь, которую вы можете оказать на данном этапе.

4. На смену «Компромиссу» приходит *депрессия*. На первый взгляд может показаться, что процесс повернул вспять. Однако это наступил следующий этап горя. На этом этапе утрата принимается уже не только умом, но и *душой, чувствами*. Это самый длительный период переживания скорби. Именно в это время он может утратить всякий интерес к делам и событиям, которые раньше казались важными. Но отсутствие чувств, желаний

и целей — это необходимый этап «пустоты», для того чтобы подготовить душу к новой активной жизни, уже без утраченного.

5. «Адаптация». Постепенно депрессия ослабевает, и на смену ей приходит *медленное* возвращение человека к полноценной жизни.

К сожалению, сочувствующие люди порой так стараются помочь человеку пережить его горе, что лишь осложняют процесс. Твердо помните, что невозможно ни любовь, ни скорбь пережить вместо другого, и нет таблеток ни от того ни от другого, и нельзя уговорами и утешениями облегчить переживания. И в том и в другом случае *душа человека должна сама пройти свой трудный путь*. И то и другое чувство труднее переживается в одиночестве, но и то и другое чувство не терпит грубого вмешательства посторонних, даже если это очень близкие люди.

Позвольте процессу протекать естественно. И уж если вам приходится находиться рядом со скорбящим или самому переживать утрату, позвольте вашей душе страдать и болеть, а значит — стать мудрее.

**Печаль** нужно также отличать от **депрессии**.

Депрессия — это сложная комбинация эмоций, представлений, воспоминаний и умозаключений. Печаль — это достаточно выраженная эмоция, тогда как при депрессии человек в большей степени чувствует онемение души.

Мы уже упоминали о страхе, который также сопутствует многим эмоциям, участвует в различных состояниях.

**Страх** нужно отличать от **тревоги**.

Страх вызывается вполне конкретными обстоятельствами — реальными, ожидаемыми или предполагаемыми. Например, страх боли, страх одиночества, страх утраты уважения и т. п. Существуют иррациональные страхи, когда человек понимает, что бояться нечего, и все-таки испытывает это чувство. Это так называемые фобии.

Тревога — неясное, смутное чувство, когда человек не может сказать, что именно его беспокоит, но чувствует беспокойство и напряжение. На самом деле, тревога — это неосознаваемое сочетание страха, печали, вины, гнева и стыда.

Страх — чрезвычайно энергоемкая эмоция. Он сопровождается напряжением мышц и оттоком крови от головы и органов пищеварения к ногам и рукам. Вот почему от страха мы бледнеем

и чувствуем спазмы в желудке. Интенсивность страха бывает разной. Но длительное состояние страха разрушительно, даже если он небольшой интенсивности. Кроме того, страх, переживаемый длительно, имеет свойство обрастать другими эмоциями и переходить в состояние тревоги разной степени интенсивности.

Тревожность присутствует и в таком сложном состоянии, как ревность, которая сочетает в себе страх потери, гнев и вину.

Тревожность сопутствует любым сочетаниям эмоций, если в них присутствуют гнев и вина, так как эти чувства вызывают снижение самооценки, разрушение образа «Я», страх утраты уважения, страх утраты любви и значимости в глазах окружающих.

**Гнев** — очень сильная и энергоемкая эмоция, требующая особой проработки. Гнев вызывает сильное мышечное напряжение и повышение кровяного давления. Простую эмоцию гнева вызывает все, что воспринимается как чувство физической или психической несвободы, ограничения. Человек чувствует, что он ограничен, если кто-то или что-то препятствует достижению желаемого или свободе действий. Гнев вызывается также *чувствами* несправедливости, разочарования; *мыслями* об обмане, неудаче, мщении; *действиями*, например, такими, которые мы можем назвать неприятными. Но самой сильной и непосредственной причиной гнева является боль — душевная или физическая.

Иногда гнев может несколько облегчить переживание душевной боли, поскольку он может настолько заблокировать болезненные переживания, что они перестают осознаваться. Он может также привести к разрядке при сильном возбуждении, сопровождающем состояние тревоги, обиды, вины и т. д. Однако такое воздействие гнева продолжается недолго. А чувства, оттесненные в бессознательное, хотя и перестают мучить человека, тем не менее продолжают свою разрушительную деятельность.

Гнев нужно отличать от **враждебности**. Враждебность — более сложное состояние, складывающееся из сочетания гнева, презрения и отвращения — так называемая «триада враждебности», о которых мы уже говорили, когда рассматривали замки депрессии в Заколдованной стране.

Гнев также важно отличать и от **агрессии**.

Агрессия — это реализация гнева, то есть насилие — физическое или моральное. Гнев мобилизует энергию, создает готовность к действию. Но это еще не означает, что реакция гнева

обязательно приводит к агрессии. Гнев готовит к действию, но не заставляет нас действовать. Агрессия — это уже действие, которое причиняет вред.

Конечно, переживание гнева повышает вероятность агрессии. Чаще всего враждебность и агрессивность испытывают люди со склонностью к стыду, а не к вине, то есть ориентированные на внешние стимулы поведения. Среди таких людей особо выделяются две группы: 1) *люди со сниженным самоконтролем*, которые прибегают к насилию очень часто; 2) *люди с повышенным самоконтролем*, которые обладают развитыми сдерживающими механизмами и способны сдерживаться даже при мощных провокациях. Но если их внутренние ресурсы иссякают, то агрессия может принимать фатальные формы.

Люди, которые склонны переживать вину, то есть ориентированные на внутренние нормы и систему ценностей, как правило, не проявляют агрессии, а направляют свой гнев на себя, разрушая собственную психику и здоровье.

Как и любую другую эмоцию, гнев чрезвычайно важно выразить и полноценно прожить. Но в этом отношении гнев — особая эмоция. Открытое выражение гнева может быть опасно для окружающих и поэтому наиболее социально осуждаемо. Но невыраженный гнев приводит к глубокой депрессии, тревожности, разрушению образа «Я», хронической душевной боли. Но, как это ни печально, выраженный в агрессии гнев в конечном счете приводит к тем же результатам. Невыраженный гнев стимулирует такие заболевания, как ревматический артрит, псориаз, крапивница, язва желудка, гипертония.

Так что же делать? Где выход? Вот об этом мы поговорим позже, в главе «Гнев для радости, или Как обезоружить Дракона, подружившись с гневом».

Несколько слов надо сказать о **чувстве одиночества и чувстве отверженности**.

Одиночество — сложное состояние. И очень часто оно приносит чувство удовлетворения. Но если одиночество воспринимается болезненно, то вы можете обнаружить в нем печаль, страх (выясните какой), чувство отверженности.

В самом чувстве **отверженности** вы найдете боль, страх и гнев. **Душевная боль** — это самое первое и самое трудное из того, что переживает человек. Душевная боль, иногда моментальная

и едва уловимая, иногда длительная и острая, предшествует любовью негативной эмоции. Порой боль бывает настолько велика, настолько непереносима, что человек предпочитает убить себя, лишь бы прекратить страдания. Боль заставляет человека сопротивляться, стремиться избавиться от нее. Но приводит это только к нежелательным результатам: либо к усилению боли, либо к запрету на чувства и эмоции. Человек вообще перестает испытывать какие-либо эмоции.

Но если боль не была прожита, это не значит, что исчезли те процессы, которые ее вызвали, и они скрыто продолжают свое действие, разрушая психику, изменяя мировосприятие.

Мы уже говорили, что эмоции существуют для того, чтобы мы понимали, что происходит в нашей душе и что это энергоемкий процесс, влияющий на наше самочувствие и решения. Отсюда вытекают и способы взаимоотношений со своими эмоциями: 1) необходимо понять их происхождение и 2) необходимо дать выход направленному потоку энергии вовне. Если не происходит первого, то человек приписывает свои чувства ложному источнику и впоследствии совершает ложные шаги, которые не только не решают его проблемы и не улучшают состояния, но и усугубляют его. Если не происходит второго, энергетический поток, не найдя разрядки, остается очагами хронического напряжения в теле человека.

Итак, мы должны научиться вступать в контакт со своими эмоциями, понимать их и выражать, то есть выпускать энергетический поток вовне.

Начнем мы с состояния, которое называется душевной болью.

Когда мы испытываем душевную боль, то, как правило, не понимаем и не задумываемся о том, что лежит в ее основе. Не до того! Обычно мы принимаем за ее источник какое-то внешнее событие. Сейчас вы уже вполне понимаете, что на самом деле извне исходит только стимул для ваших оценок и мыслей. А вот они-то и являются истинным источником душевной боли.

Вы уже знакомы с тем, как можно понять истинную причину ваших чувств, анализируя мысли. Но иногда такой анализ не помогает, или вам просто не до него. Мы пытаемся бороться с болью, заглушать ее различными средствами, но она от этого становится только сильнее. И это вполне закономерный результат такой борьбы: действие рождает противодействие. Чем больше

**Нельзя запретить душе болеть. От этого она будет страдать еще сильнее, ведь, запрещая ей страдать, вы отрицаете важность того, что с ней происходит.**

вы боретесь, тем сильнее болит. Нельзя запретить душе болеть. От этого она будет страдать еще сильнее, ведь, запрещая ей страдать, вы отрицаете важность того, что с ней происходит.

С душевной болью не надо бороться, ее надо полноценно прожить, а это значит, вступить с ней в контакт и полностью почувствовать и осознать ее.

Сейчас сосредоточьтесь на своей боли, почувствуйте ее.

В каком месте вашего тела расположена душевная боль? На что похоже это ощущение? С чем вы можете его сравнить? Как велика территория ее расположения? Это одна небольшая точка или целая зона, или она распространилась по всему телу? Может быть, она двигается, пульсирует, меняется в размерах?

Как вы ощущаете ее текстуру, то есть она гладкая или шершавая, мягкая или твердая? Может быть, она вязкая или скользкая, мокрая или сухая, холодная или горячая, объемная или плоская и т. д.?

Как выглядит ваша душевная боль? Какой образ возникает у вас, когда вы стараетесь ее увидеть? Рассмотрите ее и опишите словами этот образ. Рассмотрите цвет, форму.

Есть ли звучание у этого образа? Если есть, какое оно? На что похожи эти звуки?

Поговорите со своей болью. Скажите, что вы благодарны ей за то, что она рассказывает вам о том, что в вас происходит, показывает вам, что нужно делать с вашим состоянием, дает вам почувствовать необходимость лечения вашей души. Скажите вашей боли, что она может пожить в вас столько, сколько ей нужно.

Попросите ее рассказать вам, что именно она означает. Может быть, она просто покажет вам какой-то образ, картинку, и вы все поймете, может быть, она даст вам почувствовать это.

Побудьте рядом с ней некоторое время, привыкните к ее виду, звучанию, движениям.



После того как вы научитесь находиться в контакте со своей болью, она в буквальном смысле слова будет больше доверять вам. А это даст возможность сделать общение с нею более активным. Она будет следовать вашим просьбам и предложениям.

Теперь постарайтесь изменить образ боли так, чтобы он стал более приятным для вас.

Например, если вы видели змею, сжимающую ваше сердце и горло, то представьте, как она превращается в легкий газовый шарфик, который, в свою очередь, превращается в легкую струйку дыма и рассеивается в воздухе. Образ тяжелого камня можно превратить в легкий воздушный шарик, который затем превратится в образ небольшого облачка. Это облачко можно постепенно выдохнуть из себя. Тяжелый металлический шар с шипами можно превратить в мягкий меховой комочек, комочек — в ступок целебного бальзама, бальзам — в жидкость, которая вытечет через ваши руки и ноги. Если ваша душевная боль выглядит как рана, представьте, что вы поливаете ее чудодейственным бальзамом, который утоляет боль и дает желанное успокоение.

У каждого человека образы индивидуальны. Кроме того, даже у одного и того же человека они могут меняться в каждом отдельном случае. Каждый раз вы можете изменять образ и следить, что с ним происходит дальше. И по мере трансформации менять его все дальше и дальше, пока не получите желаемый результат. При этом следите за вашими физическими ощущениями. Они тоже будут меняться.

Если с первого раза не получается, снова побудьте с прежним образом. Вы должны быть с вашей болью, не избегая ее, достаточно долго, чтобы она поняла, что вы готовы ее принять и переживать ее (в данном случае боль мы рассматриваем как субличность). Затем снова начинайте менять образ и ощущения. Вы можете пробовать разные варианты. Иногда попытки внести изменения одним способом не удаются, зато другой вариант проходит легко. Ищите разные варианты изменения образа.

Меняя образ, не напрягайтесь и не спешите. Дайте вашей боли возможность понять, что вы хотите, и перестроиться. Иногда боль самостоятельно выбирает способ трансформации. Конечно, вы понимаете, что его выбирает ваше бессознательное,

которое лучше знает, откуда боль и о чем она должна сообщить вам. Бессознательное вмешивается в том случае, если ему не нравится то, что вы пытаетесь сделать с помощью разума. Тогда вы можете наблюдать, как образ начинает жить собственной жизнью. Оставайтесь наблюдателем и позволяйте ей меняться, пока все идет в направлении, которое вам нравится. Но если ощущения начнут изменяться в худшую сторону, например вы чувствуете удушье, слишком сильное сердцебиение и тому подобные ощущения, немедленно вмешайтесь и измените образ так, как это вам нужно.

На самом деле даже такие ощущения не всегда бывают опасными. Ваше бессознательное для чего-то хочет провести вас через них, и самая важная информация будет после того, как вы перетерпите неприятные ощущения. Язык бессознательного всегда метафоричен. Удушье, сердцебиение и другие неприятные ощущения — это метафоры того, что с вами происходит в жизни или через что вы должны пройти, что должны преодолеть, чего должны перестать бояться, чтобы получить то..., о чем мы не узнаем, если вмешаемся и сознательно начнем менять образ.

Бессознательное вовсе не хочет погубить вас — все в вашей психике настроено на то, чтобы сберечь вам жизнь. И лишь иногда, когда в механизмы защиты введены ошибочные программы и человек ведет саморазрушающий образ жизни, эта ошибка может нести вредоносные последствия. Но и в этом случае ваш механизм самосохранения немедленно активизируется и выстроит защиты на пути к саморазрушающим действиям.

Однако если вы делаете упражнение в одиночестве или если вы страдаете сердечными заболеваниями, тревога от неприятного самочувствия может достигать настолько высокого уровня, что сделает совершенно бессмысленным выполнение данной психологической техники. Только поэтому я рекомендую привлечь ваше сознание и восстановить самочувствие с помощью директивно навязанных рассудочных образов.

Есть и еще один фактор, по которому мы определяем полезность или бессмысленность сознательного управления своими образами, возникшими поначалу спонтанно в связи с фокусированием внимания на ощущениях и месте локализации душевной боли. Этот фактор — цель, которую мы ставим перед собой, сосредоточившись на боли.

Если наша цель — понять причину боли или поискать в бессознательном способ излечения от нее (особенно когда наша логика и обычный способ рассуждений не могут дать нам удовлетворительного ответа), воздействие на образы и ощущения с помощью разума просто бессмысленны. В этом случае нужно довериться бессознательному. А чтобы снять слишком сильную тревогу, попросите кого-нибудь присутствовать при сеансе **фокусированной визуализации** (так называется этот метод психотерапии). Идеальный вариант, конечно, работа с профессиональным психологом, владеющим данным методом. Но поскольку в этой книге мы имеем в виду вашу самостоятельную психотерапевтическую работу, то ваш помощник должен быть из тех людей, которым вы доверяете, и который не испугается, не растеряется, всегда сможет оказать нужную помощь, и, что важнее всего, с которым вы сами будете чувствовать себя достаточно уверенно, чтобы перетерпеть тревожащие симптомы и достичь того момента, когда они наконец исчезнут (что в огромном большинстве случаев и происходит), и бессознательное развернет перед вами новый поток образов и другие ощущения. После фокусированной визуализации важно расшифровать метафору образов и физических симптомов, чему мы посвятим отдельную главу.

Если же задача фокусированной визуализации, предпринимаемой вами, состоит не в анализе и поиске источников, а исключительно в изменении своего состояния в лучшую сторону, то если спонтанная трансформация образов не приводит к этому, вам необходимо применить принудительную силу вашего разума. Изменив образы и ощущения в нужную сторону, вы получите нужное вам состояние. Одновременное фокусирование на ощущениях и образе дает удивительные результаты. Таким образом вы можете достигать любых ощущений в теле и в эмоциональном состоянии. Конечно, душевная боль не уйдет насовсем до тех пор, пока не выполнит свою миссию, которую вам необходимо понять. Но если вы будете всякий раз вступать с болью в тесный контакт, она будет ослабевать, давая вам возможность немного отдохнуть от тяжелого состояния без помощи таблеток, алкоголя и других вредных веществ.

Каждый раз, заканчивая контакт с душевной болью, благодарите ее за то, что она существует. Помните, только абсолютное принятие того, что происходит в вашей душе, помогает ей выздороветь.

***Душевная боль не уйдет насовсем до тех пор, пока не выполнит свою миссию, которую вам необходимо понять.***

При общении с душевной болью вы можете хотеть плакать. Пожалуйста, плачьте. Это очень полезно. Хорошо также, если вы сможете разговаривать с болью вслух, без

боязни, что кто-нибудь подумает, будто вы сходите с ума. Для этого лучше всего быть одному. При проговаривании снимается негативное напряжение. Кроме того, при проговаривании происходит процесс перевода неясных чувств, ощущений в словесную форму, появляется ясность, более четкое понимание происходящего.

Подобным же образом вы можете общаться с любыми другими негативными эмоциями. Чтобы научиться делать это, выполните следующее задание.

1. Сосредоточьтесь на негативном чувстве, которое чаще всего овладевает вами в последнее время. Войдите в это состояние.

2. Установите с ним контакт так, как это описано для контакта с душевной болью. Прodelайте все описанные изменения (фокусирование в теле и трансформацию образа).

3. Установите смысл вашего состояния. Для этого используйте вопросы, которые вы задавали самому себе относительно депрессии.

4. Вспомните, какие мысли способствуют поддержанию этого состояния. Сделайте анализ этих мыслей. Какие убеждения, ожидания и страхи стоят за вашим состоянием?

Делайте эти шаги всякий раз, когда негативное чувство овладевает вами слишком сильно.

Учтите, что, какие бы негативные эмоции вы ни проработали, важно постоянно помнить, что любая слишком длительная проработка эмоции без обращения к ее рациональному, позитивному обсуждению и анализу очень легко переходит грань полезности такой проработки и начинает приносить вред.

## Глава 9.

# РАЗЪЕДАЮЩАЯ ВИНА, или КАК ВЫРВАТЬ ЯДОВИТОЕ ЖАЛО ДРАКОНА

Вина — это обязательная и постоянная спутница депрессии. И Депрессивный Дракон (что-то мы давно его не упоминали) бдительно следит за тем, чтобы она, не дай бог, не иссякла. Ведь это его основная пища, на которой он безбедно произрастает.

Мы уже говорили о том, что чувство вины — это реакция на поведение, мысли и чувства, которые не согласуются с внутренними установками. Более точно говорить о реакции на поступки, мысли и чувства, которые вступают в противоречие с указаниями и правилами Внутреннего Родителя, продолжающего контролировать нас вместо или совместно с реальными родителями. Только реальные родители могут со временем стать более мягкими, а Внутренний остается таким, каким сформировался еще в детские годы.

Теперь мы обсудим чувство вины более подробно.

Психологи различают три основных вида вины: экзистенциальную, ситуативную и невротическую.

**Экзистенциальная вина** возникает перед самим собой, прежде всего, за возможности, которые мы не реализовали. Это касается в первую очередь развития человека. Например, мы знаем, что можем достичь гораздо большего в своей профессии, но то настойчивости не хватает, то времени, то желания. Причины могут быть вполне объективными: например, семья требует внимания или заработок больше как раз там, где мы не можем развиваться профессионально. Но отказ от развития в глубине души нас тревожит и угнетает, потому что мы знаем, что на самом деле могли бы, если бы хватило настойчивости, если бы больше заботились об этом. Или мы не можем добиться расположения окружающих и, хотя испытываем желание обвинить именно их

в непонимании и несправедливости, в глубине души виним себя, потому что знаем, что далеко не совершенны в своем поведении. Мы можем чувствовать вину, потому что не знаем того, что знают другие, или соображаем не так быстро, как наш собеседник. Но самое главное, мы чувствуем вину за то, что все это мы могли бы, если бы сами не тормозили свое развитие. Мы можем избежать стыда, если умело скроем недостатки своего развития, но сами мы знаем, что могли бы, но... и вот Внутренний Родитель снова хмурит брови и «ставит нам на вид».

Экзистенциальная вина может возникать и из-за того, что мы не можем абсолютно слиться с близкими людьми и постоянно должны выбирать — пойти навстречу человеку и отказаться от собственных потребностей и желаний или пойти навстречу себе самому, тем самым создав неудобства и вызвав неудовольствие близких. Чтобы мы ни сделали, мы обречены переживать чувство вины, пусть глубоко запрятанной и почти неосознаваемой, а иногда и вполне отчетливой. Мы виним себя, что бываем недостаточно заботливы, недостаточно чутки, недостаточно уступчивы, недостаточно внимательны, недостаточно терпеливы и т. д. Мы не находим в себе силы, чтобы вполне соответствовать внутреннему эталону любящего человека. Мы не можем быть «стопроцентными» и при этом чувствуем вину.

Как избавиться от экзистенциальной вины? Пожалуй, только признанием и принятием того факта, что мы не можем быть совершенными. И это не означает, что мы не достойны любви и счастья. Это означает только, что мы уберем наконец планку, установленную на божественной высоте, через которую никогда не перепрыгнем.

**Ситуативная вина** возникает не из-за блокирования своих потенциальных возможностей, а из-за поступков, чувств и мыслей, которые проявились в той или иной ситуации и не соответствуют внутренним установкам. Например, мы не сдержали своего обещания, хотя убеждены, что обещания нужно выполнять. Или сознательно поступили во вред кому-то, хотя считаем, что такое поведение относится к разряду недопустимых, недостойных, непорядочных, то есть не соответствующих внутренним моральным принципам. Иногда мы допускаем ошибки из-за невнимательности, лени или неосведомленности, хотя должны были и могли быть внимательными, активными и предусмотрительными.

Иногда мы плохо думаем о человеке без достаточных оснований, и если оказывается, что наше мнение не соответствует фактам, то испытываем угрызения совести, то есть вину. Порой она даже мучает нас настолько, что мы, стремясь искупить ее, совершаем поступки, необъяснимые с точки зрения посторонних людей. Например, нагрубив старушке в транспорте, молодой человек весь оставшийся путь ведет себя чрезвычайно любезно с другими пассажирами, уступая место, активно предлагая «передать на билетик», будто компенсируя другим людям урон, нанесенный бабушке. Жена, с удовольствием наблюдавшая за сценой телевизионного фильма, в которой женщины разоблачили и унизили мужчину, изменявшего им всем, весь вечер обращалась со своим мужем более ласково, чем обычно. Откуда такой прилив нежности? Бессознательно она искупала вину за запрещенные мстительные чувства, которые она пережила, присоединившись к героиням фильма, заставившим мужчину раскаиваться за нанесенные обиды.

Случается также, что мы раздражаемся на чьи-то вполне невинные привычки или испытываем мстительную радость, когда неприятный или досадивший нам человек сам попадает в неловкую ситуацию или страдает от собственных неблагоприятных поступков. Такие чувства считаются постыдными, недостойными порядочного человека, и, хотя никто о них не знает, Внутренний Родитель грозно хмурит брови. Так что вязкий неприятный осадок в душе некоторое время будет настойчиво напоминать нам, что мы провинились.

Ситуативная вина терзает нас вполне открыто, и внутренне уклониться от нее трудно. Конечно, мы можем приводить аргументы в свое оправдание, но уже сама необходимость оправдываться подчеркивает, что чувство вины активно влияет на наши мысли и поступки. В общем, с ситуативной виной все просто: есть внутренние вполне осознанные убеждения и правила, есть поступки, мысли и чувства, которые им не соответствуют, и есть логичные способы компенсации нанесенного ущерба или предотвращения подобных ситуаций в будущем.

А вот с *невротической виной* дело обстоит гораздо сложнее. Чтобы понять ее сущность, нам необходимо понять, для чего вообще возникает вина.

Давайте вспомним, что любая эмоция призвана сообщить нам некую информацию. Вина сообщает, что мы нарушили некие

правила. Неприятное переживание, связанное с таким нарушением, заставляет нас избегать его. Для этого в следующий раз мы стремимся соответствовать внутренним установкам. Таким образом обеспечивается некий порядок и поддерживается целостность системы убеждений, которая помогает нам ориентироваться в мире, принимать решения, строить свою жизнь. Кроме того стремясь избежать неприятного чувства, мы стремимся исправить ошибку, если это возможно, а если невозможно, то другими подчеркнута «правильными» поступками компенсируем, искупаем урон, нанесенный, прежде всего, внутренней гармонии. Так что в этом смысле вина — очень полезное чувство.

Если чувство вины пытаются навязать нам, то мы либо соглашаемся, и это толкает нас на искупающие поступки (ради чего, собственно, и делаются все обвинения), либо испытываем гнев и обиду. Но в любом случае человек стремится избежать источника вины, если ничего не помогает от нее избавиться. Кстати, стремление бесконечно обвинять даже действительно провинившегося супруга ради получения «дивидендов» — типичная и трагическая ошибка многих семейных пар. Интуитивно охраняя целостность собственного образа «Я», человек в конце концов предпочтет избавиться от такого партнера, чем согласиться вечно находиться в роли провинившегося.

И действительно, если мы, испытывая вину, не хотим или не можем ничего изменить, она начинает разрушать нас. Мы начинаем плохо относиться к самому себе. И как только появляется негативное самоотношение, оно дает новые всходы, грозящие оплести самую сердцевину души. Во-первых, если я плох, то найду справедливым и «заслуженным» любое негативное и даже унижающее отношение ко мне окружающих. Во-вторых, если я плох, то меня невозможно любить. Стало быть, теплые чувства людей по отношению ко мне представляются мне ложью, хитрой манипуляцией с целью использовать меня для своих целей. Либо они вызваны тем, что они не знают меня, а если бы знали, то не смогли бы относиться ко мне так хорошо. А тогда получается, что я живу в мире обмана — либо окружающие лгут, либо я. В-третьих, если я плох, то я виноват уже за то, что я не могу соответствовать неким эталонам. А если я виноват, то наказание неизбежно. Но поскольку само чувство вины в этой ситуации не имеет четко выраженного источника и ожидаемое наказание не



определено, развивается тревожность, то есть страх без осознания его причины.

Вина всегда так или иначе связана со страхом. Это исходит еще из детства. Тогда мы узнавали, что такое хорошо и что такое плохо, по реакции окружающих людей, в основном родителей или людей, их заменяющих. И реакция эта отчетливо показывала, что мы вызвали гнев, но, что еще важнее, мы на какое-то время утратили любовь. Именно утрата любви, в широком смысле этого слова, и есть основной источник страха. Мы можем говорить, что нам не нужна любовь тех, по отношению к кому мы совершили поступок, подумали или почувствовали нечто, что вызвало недовольство нашего Внутреннего Родителя. Но в данном случае именно любовь Внутреннего Родителя была утрачена. Именно такой утраты любви мы боимся больше всего, хотя менее всего способны осознать это.

Попытки подавить, не замечать подобные переживания не приводят к действительному устранению чувства вины. Она продолжает свое дело, наказывая нас, но только более изощренно. Например, у нас начинает болеть голова, или мы «нечаянно» причиняем себе боль (падаем, обжигаемся, получаем травму), или сами разрушаем то, что нам дорого. Вспомните о «вине выжившего» и о том, как она влияет на жизнь человека.

Так вот, невротическая вина происходит не из-за нарушения каких-либо установок и правил, а из-за глубокого убеждения в том, что «я плохой», то есть из-за негативного самоотношения.

Механизмы защиты такого человека ведут себя по-разному. Он может открыто осуждать себя, сообщая об этом окружающим и всем своим видом показывая: «Вот такой уж я никчемный человек». Вспомните жителя Заколдованной страны по имени Самоуничужение. Или он может всеми доступными средствами демонстрировать свою значимость, добиваясь признания окружающих. Или любыми путями навязчиво добивается любви и симпатии. Если же он уверен, что ничто не может помочь ему, он становится чрезмерно агрессивным или совершенно закрывается от других людей, становясь «отшельником».

Как вы понимаете, невротическую вину невозможно ни компенсировать, ни искупить, ведь она не имеет под собой реальных оснований. Единственный путь избавиться от нее — это принять себя такими, каковы есть. И приняв, полюбить. Сделать это, конечно, непросто, но вполне возможно. И здесь я отсылаю вас к

главе «Великая сила любви, или Как чудовище превращается в друга». В ней мы рассмотрим некоторые возможности для изменения отношения к себе в лучшую сторону и взращивания любви по отношению к своей душе. Вообще же вся эта книга, по существу, — книга о любви, о том, что мешает ей жить в вашем сердце, и о том, как устранить эти помехи.

Но даже тогда, когда мы умеем искренне принимать и любить себя, время от времени мы будем испытывать чувство вины. Жизнь сложнее любого, даже самого конструктивного, набора установок и правил, а это значит, что периодически мы их нарушаем, даже если очень стараемся быть гибкими и предусмотрительными. И раз уж вина неизбежно посещает нас, лучше всего не подавлять ее и не погружаться в бесплодные, тягостные переживания, а обратить внимание на ту информацию, которую она стремится до нас донести.

Полезно задавать себе следующие вопросы:

- Когда возникло это чувство?
- Что этому предшествовало?
- Какие внутренние нормы вы нарушили?
- Какие убеждения усиливают ваше чувство?
- Действительно ли эти убеждения рациональны?
- Полезно ли для вас это убеждение или оно источник негативных эмоций и напряжений?
- Можете ли вы что-то сделать, чтобы ликвидировать источник вины?
- Что и как именно вы это будете делать?

Если вы затрудняетесь в понимании причины ее возникновения, вы можете использовать все известные вам способы работы с эмоциональными состояниями.

1. Вы можете выразить ее с помощью красок в спонтанном рисунке.
2. Вы можете выразить свою вину с помощью движений и позволить своему телу снять негативное напряжение.
3. Вы можете воспользоваться методом фокусированной визуализации, а затем расшифровать свои образы.
4. Вы можете представить вину как свою субличность и вступить с нею в диалог.
5. Вы можете исследовать чувство вины, анализируя смысл своих установок и убеждений.

Способность освобождаться от собственного чувства вины тесно связана со способностью прощать. Прощение себя и других — это самая лучшая терапия в мире. Ведь простить — это значит перестать обвинять себя или других, перестать считать, что Я или Они — плохие, осознать и принять факт, что ошибка человека — еще не сам человек, и каждый из нас может совершить ошибку и имеет право ошибаться — только ошибаясь, падая, набивая шишки, мы можем развиваться. И мудрым становится не тот человек, который никогда не ошибается (это практически невозможно), а тот, кто много ошибался и много благодаря тому понял. Простить — это значит перестать гневаться. Простить — это значит перестать страдать. Простить — это значит перестать жить прошлыми событиями и переживаниями. Как известно, мы не можем изменить прошлое. Когда мы вновь и вновь возвращаемся к прошлым обидам, мы похожи на человека, который постоянно ковыряется в ране, не давая ей возможности затянуться. Простить — это значит сбросить с души тяжелый груз и направить освободившуюся энергию на достижение целей, несущих нам удовлетворение и радость.

Когда мы прощаем себе свои ошибки, собственное несовершенство и неспособность дотянуться до эталона, установленного на высоте божественного Олимпа, мы отказываемся от невыполнимых требований по отношению к самому себе. Прощая себя, мы перестаем сравнивать себя с другими, которые смогли то, что не смогли мы. Мы разные как раз для того, чтобы не стать клонированным набором способностей и качеств. Прощая себя, мы отказываемся от того, что безвозвратно утрачено, потому что ушедшее освобождает место для нового. Именно для этого оно и ушло.

Перестать винить себя — вовсе не значит стать бессовестным. Это значит изменить свое отношение к чувству вины. Вина существует для того, чтобы просигнализировать нам о том, что нарушены внутренние нормы. И все. Дальше перед нами стоит задача рассмотреть ситуацию, включившую чувство вины, рассмотреть свои внутренние нормы и решить, что следует изменить.

Вы поступили несправедливо, некрасиво, неправильно? Вы спровоцировали скандал? Вы причинили кому-то вред? Прежде чем вы начнете осуждать себя и заниматься самоедством, спросите себя: что во мне заставило меня так поступить? от чего я защищался? чего я боялся? что причинило мне боль? Ищите ответ в собственных установках, потребностях, страхах, а не в поведении людей. Они лишь провоцируют работу уже заложенных в вас механизмов.

Разобравшись в причинах реакций, задайте себе следующий вопрос: можно ли было в тех обстоятельствах поступить по-другому? Предположим, вы отвечаете, что можно. Тогда снова вопрос: что помешало мне поступить по-другому? Возможно, это привычный способ поведения в подобных ситуациях. Если он мешает, то привычку можно изменить. Может быть, ваши установки требуют невозможного. Пересмотрите их. Кто сказал, что они правильные?

А может быть, нужно менять не внутренние установки, а ситуацию. Например, если вы взаимодействуете с человеком, на которого реагируете выбросом негативных эмоций, вы не можете изменить его. Он имеет право быть таким, каков он есть. Кстати, так же, как и вы. Но вы можете перестать с ним общаться.

Самое главное — отказаться от убеждения, будто существуют неправильные эмоции и чувства. Чувства и эмоции вообще не могут быть правильными или неправильными. Это все равно что говорить о неправильной головной боли. Эмоции — лишь сигнал о происходящих в вас процессах. Поэтому невозможно требовать от себя и других не испытывать «плохих» чувств по отношению к кому-либо или чему-либо. Это означает, что вы запрещаете себе или другому получать информацию о том, что происходит в душе. Подобный запрет в обязательном порядке ведет к переживанию вины, так как чувства все равно возникнут. А стремление не замечать или подавлять их не уничтожает эмоций, а лишь приводит к их усилению и многочисленным проблемам.

**Чувства и эмоции вообще не могут быть правильными или неправильными. Это все равно что говорить о неправильной головной боли.**

Люди, которые имеют чрезмерно критичного Внутреннего Родителя, больше всего подвержены чувству вины. Их успехи могут вызывать зависть окружающих,

а поведение поражать своей безупречностью, но Внутренний Родитель не может перестать критиковать их, поскольку тогда он потеряет смысл своего существования. Ведь именно через критику он проявляет свою заботу. Таким людям необходимо освоить ряд приемов внутренней ассертивности. Это очень важный момент терапевтических изменений, который мы обсудим в специальной главе «Оборона внутреннего государства, или Как сохранить хорошее настроение в окружении внешних и внутренних критиков».

Изменив отношение к чувству вины, вы практически уничтожаете одно из самых грозных оружий вашего внутреннего чудовища. Он становится похож на змею, у которой вырвали ее жало и удалили железы, вырабатывающие яд. С виду страшная и неприятная, она становится совершенно безвредной.

## **Глава 10.**

# **ГНЕВ ДЛЯ РАДОСТИ, или КАК ОБЕЗОРУЖИТЬ ДРАКОНА, ПОДРУЖИВШИСЬ С ГНЕВОМ**

Нас очень рано начинают учить, что гневаться — плохо. Злой человек и гневающийся человек начинает восприниматься нами как одно и то же. За проявление гнева детей часто наказывают. И постепенно гнев начинает восприниматься как синоним насилия.

Между тем, запрещенный и ругаемый, гнев все равно возникает. Мы можем быть вспыльчивыми людьми, кричать на близких или даже имеем привычку распускать руки. После таких вспышек наступает период самоистязания и вины. Но вот что-то снова раздражает нас, и мы, несмотря на все искренние решения никогда больше не повышать голос, не оскорблять никого и не поднимать ни на кого руку, под влиянием мгновенного импульса вновь срываемся в ураган ярости. Так мы действительно теряем любовь, уважение близких, и они уходят от нас или, по меньшей мере, нам немедленно дают почувствовать, что мы слишком плохи, чтобы нас можно было любить.

Если страх наказания или неодобрения сильнее желания выплеснуть гнев на окружающих, он остается внутри и оборачивается против нас самих, разрушая душу и тело.

Защищаясь от собственных непреодолимых чувств, страшаясь их и нового периода вины и самоуничтожения, мы впадаем в депрессию. Апатия, подавленность, бессилие не позволяют нам бесконтрольно изливать агрессию, и это в какой-то мере спасает нас от самих себя. Но напрасно мы думаем, будто избавились от гнева. Он по-прежнему в нас, просто он подавлен и, не имея возможности выйти вовне, направил свою разрушительную силу против нас самих. В этом смысле депрессия — это гнев, направленный внутрь.

Вот и получается жесткая альтернатива — либо страдают и другие, и мы сами от последующей вины, либо только мы сами. Небогатый выбор получается. Безысходный какой-то.

К сожалению, большинство людей сознательно или бессознательно оказываются именно в такой ловушке безысходности. И немудрено, ведь нам никто и никогда не говорил, что гнев не только вполне естественен, но и так же полезен, как радость. Способность переживать гнев говорит о том, что человек сохранил в себе способность выживать, отстаивать свои права, преодолевать препятствия. И это весьма ценные качества. Жалко только, что, запрещая гневаться или подавляя импульсы гнева в ребенке вспышками собственной ярости, родители обычно не заботятся о том, чтобы научить его (да и себя) выражать его способами, безопасными для окружающих. А такие способы есть. Никто не учил нас, как удерживать импульсы гнева на время — до удобного момента, когда мы сможем разрядить его без разрушений организма, отношений и собственного самоуважения. И этому тоже можно научиться.

Источником гнева может стать боль — душевная или физическая. Исследователями установлено, что даже грудные младенцы, которые еще не могут оценить и понять, что с ними происходит, реагируют на физическую боль выражением гнева. Голод, усталость, ограничение физической свободы тоже вызывают гнев. Это вполне объяснимо. И боль, и любой дискомфорт инстинктивно воспринимается как опасность, организм мгновенно мобилизуется для защиты (мы уже обсуждали этот механизм), и эмоция гнева есть результат биохимических изменений организма и сигнализирует нам об этих процессах.

Гнев может быть вызван действиями окружающих, которые человек воспринимает как несправедливые, обидные, оскорбительные, нарушающие его права и свободу. В этом случае важны уже не сами действия окружающих, а то, как они объясняются человеком. А эти объяснения исходят из целого комплекса внутренних установок и ожиданий. Эти установки и ожидания могут казаться нам вполне справедливыми. Но дело в том, что они *наши*, а другой человек может рассматривать те же обстоятельства совсем по-другому, потому что у него свои установки и свои ожидания. Кроме того, у него свои сознательные и бессознательные опасения и свои механизмы защиты, которые подсказывают ему свою линию поведения.

И что же теперь делать? Кто должен изменить свою реакцию? Тот, кто возьмет на себя ответственность за *собственное* эмоциональное состояние. Мы не можем изменить другого человека, если он сам этого не захочет. Конечно, мы можем приводить свои аргументы, убеждая его в том, что он не прав, мы можем просить его измениться или даже угрожать ему неприятными последствиями. Если он воспримет наши убеждения, захочет удовлетворить нашу просьбу или испугается последствий, он может это сделать. Но вы и сами понимаете, что изменить свои глубоко впитанные и привычные установки довольно сложно. И если человек не воспримет изменения как абсолютную необходимость, он не будет этого делать, хотя бы потому, что привычное может быть и не самым лучшим и приносить нежелательные последствия, но гораздо легче переносимым, чем процесс перестройки собственных реакций, способа мышления и поведения.

Человек готов пережить дискомфорт изменений только тогда, когда чувствует, что *ему самому* невозможно жить по-старому,

***Мы не можем изменить другого человека, если он сам этого не захочет.***

*ему самому* настолько плохо, что перспектива реформации привычного менее страшна, чем то, что он переживает в настоящее время. А есть люди, которые готовы вновь и вновь переживать неприятные и даже трагические события, лишь бы сохранить статус-кво. Или они просто не знают, что изменения возможны, и вовсе не рок и не злосчастная судьба виновата в их неприятностях, а особенности устройства их внутреннего мира.

Но вы-то знаете, что деструктивные привычки, установки и даже способы защиты можно менять, если они постоянно приводят вас к нежелательным результатам. Вы уже знаете, что эмоции — результат ваших внутренних процессов, столкнувшихся с внешней действительностью. И если мы не можем насильно изменить другого человека, то мы можем изменить либо обстоятельства, либо свое отношение к ним, то есть установки, ожидания. Очень важно понять собственные страхи и «точки неуверенности», которые вызывают желание защищаться, а значит, и гнев. Ведь мы гневаемся тогда, когда чувствуем присутствие опасности. Эта опасность может быть вполне реальной. И тогда нужно менять именно ситуацию и даже обстоятельства своей жизни, если



они являются хроническим источником стресса и негативного напряжения, в том числе и гнева. Но в огромном большинстве случаев чувство опасности — лишь плод ошибочных умозаключений.

Обычно гнев имеет своего адресата. Но часто мы не можем выразить гнев именно тому, кого виним в его происхождении. Тогда мы срываемся на других людях, по отношению к которым выразить свой гнев кажется не настолько опасным, или это не грозит потерей любви. Например, мы злимся на любимого человека, но, не решаясь выразить ему свое раздражение, уносим его с собой. Позже мы можем взорваться из-за любой мелочи на работе, если это не грозит увольнением, или даже на собственных детях — в их любви мы более уверены и не боимся (к великому сожалению) ее потерять.

Люди, склонные к депрессии, часто вообще не могут не только выразить, но и осознать свой гнев. Они чувствуют боль в душе, или у них вдруг начинает болеть голова, появляется сердцебиение, тошнота или какой-то еще болезненный симптом, который им не приходит в голову связать с возникшим, а затем вытесненным гневом. Разумеется, вытесненный гнев оставляет свой отпечаток в теле в виде мышечного напряжения.

Гораздо конструктивнее было бы не скрывать от себя свои чувства, а признать, что они есть. Но, признавая, не осуждать себя за них, а выразить, то есть снять негативное напряжение, а затем разобраться, что явилось их истинной причиной и что можно изменить, чтобы прийти к более удовлетворительному состоянию.

Жизнь слишком сложна, чтобы можно было дать какие-то однозначные рекомендации по изменениям. Каждый раз решение требует предварительного анализа: мы уже делали анализ установок, учились устанавливать цели и рассматривать пути их реализации. И это не самое сложное, хотя и требует времени. Гораздо труднее быть абсолютно искренним по отношению к самому себе. Порой, опасаясь внутреннего осуждения (то есть осуждения со стороны Внутреннего Критика, Внутреннего Родителя), мы даже перед самими собой стремимся представить ситуацию в более выгодном для нас свете. Или наоборот, погружаясь в вину и раскаяние, взваливаем на себя ответственность даже за те обстоятельства, которые никак не могут находиться под нашим контролем и на которые мы не можем повлиять.

Именно поэтому заниматься самотерапией всегда сложнее, чем с помощью психолога, который видит ситуацию со стороны и помогает рассмотреть ее с разных позиций. Тем не менее это не означает, что вы совершенно беспомощны. Ведь любая медаль имеет две стороны, а значит, и самотерапия имеет свои важные достоинства. Например, вы можете открыто говорить себе о том, что никогда не рискнули бы доверить кому-то другому. И самому себе вы можете признаться даже в самых нелюбимых чувствах. Только важно обязательно не только думать об этом, но и проговаривать вслух, когда вас никто не слышит. Именно проговаривание помогает отделить себя от тех чувств, за которые вы себя упрекаете. Ведь эти эмоции у вас есть, вы их переживаете, но они не есть вы. Вспомните упражнение по разотождествлению, когда вы отделяли себя от депрессии. Теперь вы можете проделать то же самое по отношению к эмоции гнева. И тогда его легче принять и признать, к кому бы он ни был обращен.

Но анализ гнева — это уже второй этап. Сначала же надо его разрядить.

Напряжение гнева разряжается, если человек

- плачет;
- много и быстро ходит пешком;
- занимается сексом;
- слушает успокаивающую музыку;
- занимается любым социально приемлемым делом, требующим применения физической силы и агрессии (например, можно колоть дрова, месить тесто, выбивать ковер).

Все эти методы обычно доступны, и мы часто пользуемся ими интуитивно.

Кроме того, выразить свой гнев можно:

- танцуя, символически выражая в движении запрещенные действия;
- систематически выполняя упражнения по расслаблению;
- пиная мяч или валик;
- «с чувством» разрывая толстый слой старых газет;
- колотя скалкой специальный валик, размахивая рукой от самого плеча;
- избивая кулаками боксерскую грушу;
- рыча и кусая скрученное полотенце и т. п.

Для проработки эмоции гнева очень подходит *пластилин*. Можно вылепить объект гнева или олицетворение гнева, а затем, например, раздавить его.

Можно, вылепив чудище гнева, затем последовательно «перелепливать» его в другие чувства, менее разрушительного характера, например в печаль. А затем вылепить спокойствие, или решительность, или даже радость.

Чтобы техники лепки действовали эффективно, нужно сфокусироваться и выделить те места в теле, где вы чувствуете гнев. В процессе лепки представляйте, как это чувство из тех мест, где оно находилось, перетекает в руки, сливается в кисти, наполняет кончики пальцев, а из них заполняет фигуру из пластилина.

Все методы из последнего списка годятся для тех случаев, когда гнев становится хроническим, причем лучше выполнять не одно из них, а несколько в комплексе. Для людей, склонных к депрессии, важно разрядить именно годами накопленный, «законсервированный» гнев. А вот когда застарелый гнев будет выброшен, встанет вопрос, что делать с этим чувством в дальнейшем, ведь оно все равно будет появляться. Не набрасываться же с кулаками на своих близких!

Конечно нет! Если мы бьем другого человека кулаками или словами, это будет уже насилие. А насилие не стоит путать с гневом. Гнев — это чувство, находящееся внутри нас. Насилие — это действия, нарушающие психологическую или физическую целостность другого человека. Поэтому, когда мы злимся, мы будем принимать и уважать свое чувство гнева, но будем воздерживаться от причинения вреда другому. Вернее, не только другому, но и себе.

1. Почувствовав первые признаки гнева, признайте, что вы раздражены, сердитесь или даже наполняетесь яростью.

2. Возьмите на себя ответственность за это чувство и признайте за собой право на него. На практике это может выглядеть примерно так: «То, что я сейчас вижу (слышу, делаю и т. д.), вызывает во мне гнев. Любое чувство «включается» во мне из-за внутренних причин, а внешнее событие — это только стимул. Но я имею право на любое чувство».

3. Если вы оскорблены, обижены, разочарованы или испуганы, выскажите эти чувства тому, на кого они направлены.

Лучше всего говорить именно о своих чувствах, не обвинять или оскорблять в ответ. Вы можете позволить себе плакать или кричать. Но если вы считаете, что такое поведение слишком опасно, если оно не соответствует ситуации (например, на работе, в транспорте или другом общественном месте) или вы убеждены, что не должны вести себя подобным образом, мысленно выскажите все, что вы думаете и переживаете. Так как эти слова не слышит никто, кроме вас, вы можете не стесняться в выражении.

4. Если мысленного гневного монолога окажется недостаточно, вы можете в воображении проделать все, что невозможно сделать в действительности. Например, вы можете представить себе объект своего гнева маленьким и жалким, трясушимся от страха. Можно представить себе, что с ним поступили так же, как он с вами. В мыслях вы можете даже побить его. Для того чтобы при этом не возникло чувства вины, напомните себе, что вы делаете это, чтобы разрядить свой гнев, а не для того, чтобы причинить реальный вред.

5. Если мысленные «процедуры» вам не помогают, найдите возможность в ближайшее время разрядить свой гнев через разрушающие действия, направленные на какие-нибудь предметы. Помните, что лучше перебить в доме всю посуду, чем носить в себе неразряженный гнев. Это обойдется вам гораздо дешевле, потому что последствия «консервации» гнева — это болезни, которые излечиваются с большим трудом и требуют большого количества лекарств, которые к тому же плохо помогают в таких случаях.

6. Так как гнев — это эмоция, мобилизующая организм для активных действий, обязательно нагрузите себя какой-то физической работой, стремясь израсходовать адреналин, в большом количестве выработанный специальными железами, чтобы мышцы могли переносить нагрузку для сражения с источником опасности. Копайте землю, чистите снег, выколачивайте ковры, играйте в снежки или футбол, заколачивайте гвозди, рвите на тряпки старую одежду. В общем, делайте то, что требует значительных усилий, причем делайте это «со вкусом». Можно даже приговаривать: «Вот тебе! Сейчас ты у меня получишь!»

Разрядив свой гнев, обязательно проанализируйте ситуацию, которая явилась стимулом для возникновения эмоции. При этом рассматривайте свой гнев как сообщение, которое нужно расшифровать.

Задайте себе следующие вопросы:

- Что именно в данной ситуации вызвало мой гнев?
- Действительно ли данная ситуация чем-то опасна для меня?
- Если действительно опасна, то что я могу сделать, чтобы защитить себя или избежать опасности?
- Что именно меня обидело, оскорбило, ограничило в чем-либо?
- Может ли быть, что чьи-либо действия или поступки означали для меня отвержение, отказ в уважении, любви, симпатии?
- Что значат для вас любовь, симпатия, уважение именно этого человека?
- Какие внутренние установки, ожидания повлияли на возникновение реакции гнева?
- Каково происхождение поведения или слов человека, вызвавшего мой гнев? Он специально злит меня? Для чего? Что он получит, разозлив меня? Он преследует свои цели? Какие? Он сам чего-то боится? Он считает источником опасности вас? Что именно во мне и моем поведении он может расценить как опасное для него?
- Может ли быть, что мои действия стимулировали реакцию человека, которая, в свою очередь, вызвала мой гнев?
- Возможно ли, что я гневаюсь совсем по другой причине, а данная ситуация — лишь последняя капля или повод для выброса гнева?

Разобравшись с истинными причинами гнева, подумайте, что нужно предпринять (если нужно), чтобы данная ситуация не стала хронической.

## **Часть 3.**

# **ШКОЛА ВОЛШЕБСТВА, или КАК НАПИСАТЬ ПРОГРАММУ УСПЕХА**

## Глава 1.

# МАГИЯ СЛОВА, или КАК В БИОКОМПЬЮТЕР ВЛОЖИТЬ ВЕРНУЮ ПРОГРАММУ

Из всех живущих на Земле человек — единственное существо, которое умеет выражать звуками такое множество понятий, состояний, явлений, действий и даже немислимые процессы, которые невозможно ни увидеть, ни услышать, ни почувствовать. Как вы уже догадались, речь идет о словах и интонациях, с помощью которых мы можем творить чудеса.

Наверное, каждый знает поговорки: «Словом убить можно», «Слово лечит, слово и калечит», «Ласковое слово и кошке приятно». Под воздействием слов мы плачем и смеемся. А иногда в гневе комкаем лист бумаги, испещренный закорючками — застывшими звуками слов.

Мне было лет четырнадцать, когда я всю ночь напролет читала книгу Дюма «Граф Монте Кристо», а утром, со слипшимися глазами, что-то врала маме про отсутствие первых уроков в школе. Именно в тот момент меня посетило озарение: какая же магия заключена в этих закорючках на листах бумаги! Их называют словами, привычно пробегают глазами буквы, произносят... и никогда даже не задумываются, что почти двести лет назад жил человек в совершенно другой стране, который оставил на бумаге свои слова. И вот теперь я воспроизвожу эти слова на своем языке, и они заставляют меня волноваться, не спать ночь, обманывать маму, прогуливать школу...

Магическая сила слова позволяет нам переноситься во времени и пространстве, несуществующее делать реальностью, а реальность превращать в миф. Я была потрясена.

Удивление не прошло и до сих пор. Но теперь я знаю, что настоящим волшебником является наш мозг. Давайте задумаемся, что такое слова? Сочетание разных звуков. И мозг все эти сочетания

помнит. И это еще не все. С каждым словом мозг связывает, нанизывает, как на ниточку, огромное количество впечатлений. Услышал человек слово «яблоко», и у него слюна начала выделяться и в желудке засосало. Услышал слово «телефон» и поморщился («Ох, надоели эти звонки!»). А другой человек при слове «телефон» радуется: он недавно приобрел новенький, красивый, суперсовременный аппарат. А у третьего тоскливо сжалось сердце, потому что тут же вспоминает он, как с болью и нетерпением ожидал день за днем звонка от любимой, а она так и не позвонила. Вот и получается, что слово-то одно, а вызывает ощущения и «картинки» в голове совершенно разные.

Разные, но вызывает! Вы представляете: какое-то сочетание звуков, а у нас замирает сердце, сжимается желудок, кружится голова! И все это потому, что наш мозг, воспринимая сочетание звуков или значков на бумаге, передает сигналы нервным клеткам, и они подключают и внутренние образы, и ощущения, и эмоции. Конечно, это очень упрощенное объяснение. На самом деле в нашем организме происходят сложнейшие физические процессы и биохимические реакции. Но для нашей цели важно само знание: слово реально воздействует и на наше физическое и эмоциональное состояние.

Прodelайте эксперимент: с удовольствием потянитесь, улыбнитесь, поудобнее устройтесь на диване, и весело произнесите: «Ах, какое удовольствие иметь плохое настроение! А особенно если это депрессия»<sup>14</sup>. Тот, кто действительно переживает это тяжелое состояние, только ахнет от такого несоответствия. В одно мгновение мозг сопоставил все ваши знания и опыт, связанный с депрессией, и выдал результат: это неестественно. Причем такая реакция возникнет у большинства проделывающих этот эксперимент. Ага! Значит, несмотря на различия, вызванные личным опытом, что-то общее в реакциях есть. Например, фильмы ужасов и эротические фильмы вполне продуманно вызывают точно определенные реакции массы людей: отвращение пополам со страхом или сексуальное возбуждение, любовное томление.

А теперь проделаем еще один эксперимент. Представьте себе розу... Вот. Уже представили! А я еще и договорить не успела. Вы представьте себе розу ярко синего цвета с золотыми крапинками,

---

<sup>14</sup> Идея подобного эксперимента принадлежит К. Бессер-Зигмунд, автору книги «Магические слова».



при этом совершенно живую, а не из ткани, растущую на клумбе. Представили? Отлично! Ваш мозг принял информацию. Он заложил в память образ синей в золотую крапинку розы. Кроме того, он заложил в память информацию о том, что вы *видели* такую розу, хотя и в воображении. Теперь, если вы представите себе, как она пахнет, какого она размера, какова она на ощупь, ваш мозг будет считать, что вы не просто видели ее, он вполне может допустить мысль, что она действительно существует. Нет, вы не сойдете с ума и, конечно, прекрасно будете знать, что такая роза лишь фантом, однако ее образ будет жить рядом с образами других цветов, *которые из внешней реальности уже давно перешли во внутреннюю.*

Думаю, нет нужды объяснять, что такое внешняя реальность. А вот что такое внутренняя — пожалуй, необходимо. Внутренняя реальность — это то, что мы представляем себе, то, что мы чувствуем, ощущаем, это наши мысли, мнения, установки. Наш внутренний мир может значительно отличаться от внешнего, хотя и построен на основании того, что происходило и происходит вокруг. Например, из трех людей, которые знают четвертого, каждый имеет о нем свое, отличающееся от других мнение, каждый «видит» его по-своему. Каждый человек по-своему относится к цветам, временам года, району города, в котором живет, каждый по-своему представляет себе домашний уют, счастье, любовь и успех. И все эти представления вполне ощутимо сказываются на всех обстоятельствах его внешней жизни: на принимаемых им решениях, на взаимоотношениях, на состоянии здоровья и настроении. Так что внутренний мир — это настоящая *реальность*, скрытая от глаз остальных людей.

Теперь вернемся к синей розе. Что будет означать для вас тот факт, что она уже существует в вашем внутреннем мире? Ну, в этом случае почти ничего особенного. Скорее всего, теперь, когда вы будете слышать слова «синий» или «роза», это образ может всплывать в вашей памяти. Может быть, вы меньше, чем другие, удивитесь, если увидите такую розу на самом деле (если бы это было возможно), потому что ваш мозг просигнализирует вам, что, собственно, удивляться нечему, мы, мол, такое уже видели.

Но совсем другое дело, если вы представите себе то, к чему вы стремитесь. Причем представите себе так ярко и во всех подробностях, будто это уже произошло. Вот это наверняка будет

иметь большое значение. Ваш мозг воспримет эту информацию как реальный опыт успеха. А так как он всегда берет на вооружение ваши успехи, то он заложит и этот воображаемый опыт в свою копилку, в список «умений», которыми вы обладаете. И это еще не все. Ваш биокомпьютер заложит воображаемый опыт в свою программу и будет стремиться его повторить, если будет знать, что это именно то, чего вы хотите.

«Удивительно, — возразите вы, — но если все так просто, почему до сих пор у меня нет ничего из того, о чем я мечтаю? Если бы так и было, то все люди уже давным-давно жили бы богато и счастливо. Но ведь этого не происходит».

Вы правы, не всякая мечта осуществляется. Это потому, что мечтать и закладывать программу — не одно и то же. Для программирования необходимо соблюдать определенные условия. Первое из них — это точное определение того, что вы хотите вместо депрессии, вместо проблем, которые ее спровоцировали, словесная формулировка того, что вы хотите, в позитивном ключе.

Для того чтобы сделать это, у вас уже прямо сейчас есть все: мозг, способность представлять, способность мыслить и оперировать словами. Так что ничего не мешает нам начать подготовку программы уже сейчас.

Итак, выполните следующие задания:

1. Предположим, что случилось чудо, и однажды Дракон, державший вас в своих застенках, исчез.

- По каким признакам вы узнаете это?
- Что изменилось в вас?
- Чем новое состояние отличается от депрессивного?
- Что изменилось в вашей жизни?
- Что появилось такого, чего не было до сих пор?

2. Разделите страницу на два столбика: в первом напишите слово «депрессия», во втором — «благополучие». В первом перечислите все особенности и следствия вашего душевного состояния: ощущения, чувства, поведение и т. д. Во втором столбике напишите, как именно изменится каждая такая особенность. Когда вы описываете поведение, то лучше описывать изменения, представляя конкретные ситуации, а не «вообще». Выберите особенно важные для вас и опишите несколько.

3. Теперь ответьте на вопрос, что вы будете делать, когда у вас не будет депрессии.

- Каковы будут ваши цели, задачи?
- Что из перечисленного вы не делали раньше?
- Что вам мешало делать это?

У вас вполне может появиться недоумение: для чего я задаю такие вопросы, ведь и так понятно, что вы хотите хорошего настроения, радости, счастья, в крайнем случае просто спокойного равновесия.

Да, я это понимаю. Но во-первых, каждый вложит в эти слова собственный смысл. А во-вторых, радость и счастье сами по себе не могут быть целью. Они, как это ни странно звучит, лишь *побогный продукт* нашей жизнедеятельности. Радость, удовлетворенность наступают, когда мы к чему-то стремимся, когда мы имеем взаимоотношения с людьми, которые нас устраивают, когда мы самореализуемся, когда умеем приспосабливаться к жизненным обстоятельствам или менять их, если это необходимо. Много в жизни может принести нам радость. Но *идти к радости как единственной цели невозможно: нам необходимо создать условия для ее возникновения*. И желательно, чтобы эти условия присутствовали постоянно, несмотря на все перемены, так же, как постоянно течение реки.

Что же касается счастья, то это разговор особый. Счастье — это эмоциональное отношение к чему-либо. Счастье — это пик, вершина положительных переживаний, высокое позитивное напряжение. И именно поэтому такое состояние не может длиться долго. После недолгого периода на смену приходит *понимание* присутствия в жизни счастья, но в эмоциональном плане человек может переживать самые разные чувства, в том числе и негативные. Однако общим фоном становится удовлетворение, интерес, увлеченность, радость. Поэтому, когда вы желаете себе счастья, нужно довольно точно понимать:

- что именно может вызвать у вас такое чувство;
- что вы будете делать, когда период пиковых переживаний пройдет;
- что будет приносить вам удовлетворение.

Такое отношение к желанию радости и счастья сделает ваши мечты более осуществимыми, а цели более реалистичными.

А теперь продолжим.

4. Отделите от перечисленных вами задач те, которые являются для вас особенно желаемыми, а потом те, которые вам не нужны, но этого хотят ваши близкие. Составьте три отдельных списка: 1) особенно желаемые цели и задачи; 2) желательные, но не обязательные; 3) не желаемые, но нужные или желаемые моими близкими.

5. Прежде всего, рассмотрите пункт третий.

- Действительно ли это нужно?
- Почему вы собираетесь делать то, что вам вовсе не хочется?
- Что произойдет, если вы откажетесь от осуществления этих целей?

Вы можете прийти к выводу, что все это надо делать, потому что в результате вы получите нечто важное для вас. Тогда перенесите эту задачу во второй список. Но если вы увидите, что некоторые стремления вовсе не являются вашими, что ни в процессе их достижения, ни потом вы не найдете ничего, что вам действительно нужно или удовлетворяет вас, спросите себя: для чего я собираюсь это делать? почему я должна (должен) это делать?

Может быть, подобные долженствования и загнали вас в депрессию? Может быть, от них следует отказаться? Конечно, сразу это сделать трудно. Это будто вещь, которая уже не нужна и мешает, а выкинуть жалко. И обычно такие вещи перетаскивают на антресоли или в сарай. Вот и вы перенесите такие задачи в дополнительный список, который назовите: «Сомнительные цели и задачи». В дальнейшем мы будем работать с другими списками, а к этому вы вернетесь, только если это окажется крайне необходимым.

6. Теперь рассмотрим первый и второй списки.

Посмотрите, как именно выражены ваши представления о целях. По сути дела, они являются списком того, чего вы хотите *вместо депрессии*. Если вы видите, что формулировки в основном содержат описание того, чего вы *не хотите* или *хотите от чего-то избавиться*, тогда их надо *переформулировать в позитивном, целеполагающем ключе*.

Когда вы говорите: «Я не хочу депрессии», «Я не хочу тоски и одиночества» и т. п., вы продолжаете сосредоточивать свое внимание на том, что вам *не* нравится, а потому и выход увидеть не удастся. К тому же ваш биокомпьютер фиксирует вашу концентрацию на проблеме и его не убеждает малюсенькая и почти не слышимая частица *не*. В результате вы закладываете в программу полную противоположность тому, чего хотите. Это довольно частая ошибка, но ее легко устранить.

Совершенно то же самое происходит, когда вы говорите: «Я хочу, чтобы не было депрессии». Снова внимание заполнено только депрессией, что и попадает в программу. Только когда вы говорите: «Я хочу, чтобы было...», вы буквально видите, чувствуете, слышите и осязаете то, что вы хотите заложить в свою программу. Кроме того, только так можно понять, в каком направлении нужно идти.

Итак, снова возьмите блокнот и ручку, озаглавьте новую страницу «Я хочу», и перечислите все то, что вы хотите вместо депрессии. Например: «Я хочу быть энергичным», «Я хочу наладить отношения с ... (укажите, с кем именно, называя по именам)», «Я хочу научиться...», «Я хочу понять, причины ... и изменить это ... (как именно)», «Я хочу изменить профессию», «Я хочу стать самостоятельным» и т. д. Используйте при этом ваши предварительные списки из прошлого задания.

Однажды ко мне обратилась молодая женщина: «Последние полтора года я чувствую себя постоянно подавленной, бессильной. Меня угнетает мое душевное одиночество и раздражают мои близкие. Я стала замкнутой. Я чувствую, что моя жизнь унылая, а я — никчемный, слабый человек, incapable даже позаботиться о себе». После того как в беседе более подробно прояснились обстоятельства жизни Анастасии (так зовут женщину), я спросила ее:

— Анастасия, вы пришли, чтобы я помогла вам. Так?

— Да, именно так. Я поняла, что не могу сама справиться со своей проблемой.

— Значит, вы хотите разрешить свою проблему. Как вы сами для себя ее определяете? В чем она состоит? Постарайтесь сформулировать ее конкретно.

Чуть помедлив, Анастасия произнесла:

— Ну-у, я замкнутая, угрюмая, и у меня депрессия.

— Вы замкнутая, угрюмая, и вы переживаете депрессию. Вы всегда были замкнутой и угрюмой или стали такой сейчас?

— Кажется, я всегда была замкнутой, а угрюмой стала последнее время, из-за депрессии.

— Что такое «угрюмая» в вашем понимании?

— Это значит грустная и сердитая одновременно.

— А что означает «быть замкнутой» для вас? — продолжала я расспрашивать.

Анастасия задумалась.

— Я мало общаюсь с людьми. Меньше, чем хотелось бы. Я никогда не проявляю инициативы и не заговариваю первая. Мне трудно самой найти подходящую тему для разговора, или рассказать что-то о себе, если меня не спрашивают.

— А что вам мешает делать это: проявлять инициативу, самой предложить тему?

Задавая этот вопрос, я разглядывала нежный овал лица, большие темные глаза и пышные длинные волосы Анастасии. Весь ее облик был олицетворением женственности. Казалось, она была создана для любви, счастья. Не верилось, что у такой женщины нет друзей, и она тоскует от одиночества.

— Я думаю, — медленно проговорила Анастасия, — это из-за моей неуверенности. Я всегда не уверена, что делаю и говорю то, что надо. Да, я — неуверенный человек, — печально заключила она. — Мне кажется, что у меня ничего не получится... Разве может что-нибудь помочь такому человеку?

— Вы так расстроены сейчас, — сочувственно ответила я, — и в то же время вы уже делаете шаги для решения своей проблемы. У меня нет оснований считать, что у вас ничего не получится. Вы находитесь в лучшем состоянии, чем были многие другие, которые все-таки вышли из депрессии. Как вам это удалось? Может быть, вам кто-то помогает или вы сами обладаете такими свойствами?

Анастасия удивленно взглянула на меня:

— Я в лучшем состоянии, чем другие? А мне казалось, что хуже не бывает... Что помогло? Да не знаю... Я никогда не думала об этом. Оказывается, со мной все могло бы быть и хуже?

— Да, и я думаю, что это благодаря тем качествам, которые наверняка есть в вас. И мне хотелось бы узнать ваше мнение об этом.

- Так трудно ответить... Может быть, я терпеливая?
- Терпеливая. Что дает вам это качество?
- Я могу долго чего-то ждать и не выходить из себя. Могу терпеть боль... Могу терпеть других людей.
- Что это значит?
- Это когда надо приспособиться к кому-то, если у человека трудный характер.
- То есть вы обладаете не только терпением, но и терпимостью. А как это помогает вам удерживаться «на плаву» и не проваливаться до самого дна депрессии?
- Даже и не соображу сразу. Ну, я смотрю на них и думаю, что им будет неприятно видеть меня в таком состоянии. И это меня заставляет как-то мобилизоваться. Я тогда заставляю себя быть активнее.
- Теперь я вижу, что вы обладаете еще одним качеством — умением учитывать интересы других людей.

Женщина смущенно улыбнулась:

- Вы меня так захваливаете.
- Нет, я не хвалю вас, а стараюсь увидеть те ресурсы, которые помогут нам в решении проблемы. И теперь я вижу, что у вас есть достаточно сильный потенциал. Назовите еще что-то, что помогает вам.

Однако Анастасия настолько смутилась, что не смогла назвать больше ничего. Тогда мы договорились о домашнем задании: продумать и написать список своих ресурсов — внутренних (качества характера, умения и навыки, интересы и склонности, которые могут помочь при работе над ее депрессией) и внешних (наличие свободного времени, поддержки других людей, условия жизни).

Сделайте и вы то же самое: продумайте и напишите список своих ресурсов:

- 1) внутренних: качества характера, умения и навыки, интересы и склонности, которые могут помочь при работе над проблемой;
- 2) внешних: наличие свободного времени, поддержка других людей, условия жизни, обстоятельства жизни, которые вам помогают и т. д.

Главное — это проанализировать все, имея в виду полезность данных факторов при вашей работе над собой.

А пока послушаем продолжение беседы с Анастасией.

— Давайте теперь снова вернемся к вашей проблеме, — предложила я, когда с домашним заданием было покончено. — Можете вы теперь четко ее сформулировать?

— У меня депрессия. Я одинокая. Я угрюмая. И я не уверена в себе.

— Да, это звучит довольно четко. И это то, что вы хотели бы изменить?

— Верно, — согласилась женщина.

— Тогда что вы хотите вместо этого?

Анастасия удивленно приподняла брови:

— Как что? Я же говорю, я не хочу депрессии, не хочу быть одинокой и угрюмой и что-то надо сделать с моей неуверенностью.

— Очень хорошо. Это я поняла. Но вы снова рассказали мне о том, чего вы *не* хотите. А вопрос стоит о том, что вы *хотите*.

— Ой, я, наверное, что-то не понимаю, — робко улыбнулась Анастасия. — А вот так правильно? Я хочу, чтобы не было депрессии и чтобы не было неуверенности... Опять что-то не так?

— На самом деле вы уже сделали два шага вперед. Сначала вы говорили: «У меня депрессия». Это похоже на жалобу. Потом вы сказали: «Я не хочу депрессии». И это уже больше, чем жалоба. Потому что это означает, что вы решили перестать покоряться этому состоянию. Следом вы сказали: «Я хочу, чтобы депрессии не было». Это уже более активная позиция. Но пока это похоже на то, как если бы вы взмахнули волшебной палочкой и... и тем не менее это очень отличается от того, с чем вы пришли, а ведь прошло всего полчаса. (Анастасия заметно оживилась.) Вероятно, мы не всегда сможем идти так быстро, но теперь вы видите, что изменения возможны. Давайте сделаем следующий шаг.

Анастасия с готовностью кивнула.

— Итак, проходит время и депрессии, неуверенности, угрюмости нет, — продолжила я. — Но ведь какое-то состояние будет. И вы будете как-то себя проявлять. На что это похоже? Что вы хотите, чтобы было?

Женщина некоторое время молчала. Затем она выпрямила согнутую спину. Казалось лицо ее медленно и едва заметно расцветает. Она чему-то улыбалась, не только кончиками губ, но и глазами, и ямочками на щеках, и даже бровями. Это продолжалось одно мгновение, как будто промелькнул солнечный лучик



сквозь тучу. А затем ее лицо снова приняло привычное скорбное выражение, плечи опустились.

— Я хочу стать жизнерадостной, — нараспев произнесла она. Я хочу быть уверенной в себе. И... Знаете, — внезапно прервала она свои размышления, — я ведь не верю, что все это возможно. Это как игра какая-то. Неужели все это мне поможет? — Она с отчаянием и надеждой смотрела на меня.

— Конечно, — ответила я. — Сейчас мы проясняем, делаем четкой картину того, что вам необходимо для освобождения от депрессии. Если мы это не сделаем, нам просто некуда будет дигаться. Можно стараться убежать от нежелательного состояния, но все это будет лишь временное облегчение: ведь это не движение к цели, а лишь слепое бегство. А для того чтобы достичь желаемого, его надо очень четко представлять себе. Это условие целенаправленного движения. К тому же только так мы можем выяснить, что именно нужно делать, чтобы разрешить проблему. Что же касается веры — она необходима. Но, чтобы она появилась, нужно какое-то время. Когда вы успешно пройдете несколько шагов, вы будете больше верить в конечный успех. А пока постарайтесь добросовестно выполнять задания и верить в то, что вера в успех к вам придет.

На следующую встречу Анастасия пришла с целым списком «Я хочу». Он выглядел так:

«Я хочу быть жизнерадостной.

Я хочу чувствовать себя уверенно.

Я хочу быть более открытой.

Мне хотелось бы уметь подбирать темы для разговора.

Я хочу, чтобы моя голова работала спокойно и четко.

Я хочу, чтобы меня любили».

Это был настоящий шаг вперед. Анастасия рассказала мне, как ей трудно было понять, чего же она действительно хочет.

— Надо же! Пришла за помощью, а чего хочу — не знаю, — виновато улыбнулась она.

Список очень порадовал меня, но он требовал серьезной работы. Именно этому мы и посвятили вторую встречу.

Сначала мы остановились на слове формулировке «хотелось бы уметь подбирать темы для разговора». Анастасия употребила сослагательное наклонение. Однако частица «бы» говорит о том, что упомянутое желание может быть приемлемым, но совсем не

обязательно для исполнения. В частице «бы» всегда есть сомнение, поэтому наш мозг, как и положено биокомпьютеру, поставит такую информацию в режим ожидания и не введет в действующую программу.

По-новому фраза звучала: «Я хочу уметь подбирать темы для разговора».

Затем мы обратились к формулировке «Я хочу, чтобы моя голова работала спокойно и четко». Получилось, что Анастасия «отделила» голову от образа «Я». Но для биокомпьютера это не годилось.

Я спросила:

— Голова — это тоже вы или что-то инородное?

— Конечно, я, — улыбнулась Анастасия.

— А по фразе получается, будто она будет работать сама по себе, а вы тут ни при чем.

Подумав, женщина ответила:

— Пожалуй, лучше сказать: «Я хочу легко формулировать фразы в процессе разговора».

Да, это было значительное уточнение. Мы обсудили тогда бессознательное желание, чтобы «хочу» реализовалось как-то само собой, без активного участия клиентки. Отсюда и фраза о том, мол, пусть голова сама работает. Окончательная формулировка ясно предполагала активные усилия женщины.

Анастасия сама заметила это и даже сделала следующий шаг без всякого подталкивания с моей стороны.

— Я ведь хорошо пишу все, о чем думаю, например в письмах. В школе сочинения мне всегда легко давались. Все это косяязычие из-за неуверенности в себе. Мне нужна, прежде всего, уверенность в себе.

— А вот сейчас вы так хорошо говорите — четко, последовательно, речь льется гладко, — заметила я.

— Это с вами. Мне кажется, вы ко мне очень доброжелательно относитесь и не осуждаете.

— А другие люди враждебны? Осуждают?

— Ну да... Хотя нет, они не враждебны... Но они же *могут* осудить.

— Интересно. Могут осудить, хотя вы ничего плохого не делаете?

— Да... Или нет... Ой, что-то я запуталась. Как же так?

Анастасия смотрела на меня растерянно.

В дальнейшем мы еще не раз говорили о причине ее скованности в общении и пришли к выводу, что она очень не любит себя и часто осуждает за малейшие промахи. Это мнение о себе она приписывает другим людям, а уж потом начинает реагировать на это якобы негативное мнение окружающих людей.

Но все это позже. А тогда мы вернулись к тому, что же хочет Анастасия, и как она это сформулировала.

Мы рассмотрели фразу «Я хочу быть более открытой». Я задала вопросы: что такое быть *более* открытой? Более, чем что? А сейчас вы открыты? Что значит «быть открытой»?

Ответить на вопросы было трудно для Анастасии, и мы договорились, что она подумает об этом дома.

Кроме того, она получила задание «расшифровать» каждый пункт своего списка, пользуясь определенным планом. В ее списке были понятия «уверенность в себе», «жизнерадостность». Постепенно появились формулировки «любить себя» и «принимать себя». Анастасия все это расшифровала, правда значительно позже.

А теперь я привожу план для расшифровки того, что вы хотите.

1. Важно четко определить, что под каждым понятием, которое возникает в списке «Я хочу», подразумеваете именно вы.

Например, понятие «жизнерадостность» (выберите для себя то понятие, которое отражает вашу цель):

- Что значит в вашем понимании это слово?
- Что чувствует жизнерадостный человек?
- Как он ведет себя?
- Как выглядит?
- Как разговаривает?
- Как реагирует на успех?
- Как реагирует на неудачу?
- Приведите примеры разных ситуаций (не менее трех) и опишите поведение, чувства, мысли (по вашему мнению) жизнерадостного человека в этих ситуациях.

2. Чем отличается жизнерадостный человек от вас? Чем отличается от вас его внешний вид, поведение и способ реагировать на различные неприятности? Перечислите все отличия, которые пришли вам в голову.

3. Что именно вам может помочь радоваться жизни? Что для этого нужно? Какие ситуации вас радуют? При каких условиях жизнь становится для вас радостной?

Вот таким образом рассмотрите все ваши «Я хочу».

Есть еще одна формулировка желаемого, которую мы рассмотрели вместе с Анастасией. Она поместила в свой список фразу: «Хочу, чтобы меня любили». Вот такое желание никак не может быть запрограммировано, потому что оно предполагает, что кто-то должен полюбить меня, чтобы мне было хорошо. Это означает, что мы хотим запрограммировать других, а не себя.

Когда речь идет о программировании изменений, «Я хочу» не может быть обращено для исполнения кому-то или чему-то другому. Например, бессмысленны фразы «Я хочу, чтобы мой муж больше обращал на меня внимание» или «Я хочу, чтобы жизнь была более стабильной». Это не от вас зависит, и вы не можете быть исполнителем. Но вы можете, например, хотеть ухаживать за собой, быть самостоятельным или, наоборот, больше доверять другим людям, в том числе и мужу или жене, или только мужу (жене). Это не гарантия того, что ваш супруг изменит свое отношение к вам, но ваши шансы могут увеличиться. В любом случае в вашем внутреннем мире будет больше гармонии, а значит, вашей душе будет комфортнее, и она выздоровеет.

После того как все «хочу» определены и четко сформулированы, нужно выбрать из них то, которое вы считаете наиболее важным, или то, которое вам кажется осуществить быстрее или легче других. С осуществления этой цели вы и можете начать свои изменения.

Затем все остальные «хочу» расположите по степени значимости: для вас от самых важных и желаемых к менее значимым.

Теперь посмотрите на получившуюся последовательность. Есть в этом списке те «хочу», которые вы могли бы совместить по времени осуществления?

Один мужчина, который был успешен и высокомерен, но после некоторых обстоятельств своей жизни впал в самоуничижение и депрессию, хотел наладить отношения со своей матерью,

научиться быть вежливым и внимательным со своими сослуживцами, научиться уважать окружающих людей и научиться хорошо относиться к себе, даже если его постигнут неудачи. Рассмотрев свой список, он выделил два главных: 1) хочу научиться уважать окружающих людей; 2) научиться хорошо относиться к себе.

После расшифровки своих «хочу» он понял, что наладить отношения с матерью он может параллельно с основными задачами. А «быть вежливым с сослуживцами» является составной частью задачи «научиться уважать окружающих людей», вернее, внешним выражением этого качества. Это касалось модели поведения и вполне сочеталось с работой над основными «хочу».

Уже знакомая вам Анастасия после детальной расшифровки своих целей пришла к выводу, что все они автоматически осуществятся, как только она научится *принимать себя такой, какая она есть*.

Выстраивание задач по степени значимости или сложности их реализации называется *выстраиванием иерархии проблем*. Такая работа требует времени, но результаты вполне окупают затраченный труд: перед вами выстроится четкая программа дальнейших действий. Кроме того, вы переключаете свое внимание с депрессии на желаемое, которое становится все более отчетливым и реальным.

Однако при выполнении заданий вы можете почувствовать сонливость, или постоянно отвлекаться, забывая, о чем размышляли только что, или размышления будут уводить вас совсем в другую сторону, или вдруг все мысли пропадают, оставляя в голове полный вакуум. Когда при сознательном желании сделать что-то появляется такое состояние, его называют *бессознательным сопротивлением*.

Все это можно преодолеть. В одной из последующих глав, которая называется «Дракон начинает сопротивляться, или Как преодолеть свою неподвижность», мы специально остановимся на приемах, которые помогают справиться с пассивностью. Если чувствуете, что Дракон уже начал сражаться за свою жизнь, вы можете заглянуть в нее прямо сейчас.

Иногда вам может казаться, что вы совершенно не можете представить себя без депрессии и не знаете, чего хотите. Особенно большие затруднения при определении своих желаний испытывают люди, чья депрессия уже значительно разрослась.

Ведь во время депрессии человек вообще перестает что-либо хотеть. Тогда вы можете, прочитав эту часть, отложить определение своих целей на то время, когда выполнение других заданий и упражнений этой книги поможет вам почувствовать себя лучше. Возможно даже, что тогда вы отчетливее поймете скрытые сообщения о конфликтах и искажениях в вашем внутреннем мире, транслировавшиеся вам депрессией, и ваши цели будут более точно определять те изменения, которые вы захотите произвести в своей жизни.

Вернуться к этой части после окончания работы над этой книгой я рекомендую и всем остальным читателям, даже если ваша депрессия не настолько тяжела или она еще вообще не возникла, но вы знаете за собой склонность к сниженному фону настроения и апатии. Дело в том, что, выполняя задания, вы будете узнавать себя все более глубоко, у вас могут измениться некоторые взгляды и установки, вы научитесь в большей степени, чем раньше, доверять себе, а это значит, что и некоторые ваши цели могут измениться.

И тем не менее все это не значит, что уже сейчас вы не можете заняться программированием успеха в осуществлении какого-то вполне конкретного желания, если такое существует. Итак, продолжим.

Иногда бывает так, что желаемая цель может представляться определенной, но только до тех пор, пока вы не начнете отвечать на вопросы приведенного выше задания. Вы можете почувствовать себя в тупике. Тогда вам надо применить особый прием — «самопроявляющийся ответ».

Для этого, поставив перед собой очередной вопрос, переведите ответ на него в режим ожидания, то есть живите как обычно, но при этом обращайте внимание на подсказки, которые обязательно будут поступать в процессе вашей жизнедеятельности. Так всегда бывает, если перед нами стоит задача, требующая осмысления. Постепенно ответ будет все отчетливее складываться в вашей голове. Он даже может вам присниться.

Это кажется почти чудом, но на самом деле появление ответа — вполне закономерный результат запущенной вами программы. Если вы действительно хотите решить свою задачу, мозг, подобно мощному компьютеру, начинает собирать воедино и анализировать огромное количество информации, поступающей из

вашей памяти, внутренних импульсов и из внешнего мира — случайных фраз, брошенных кем-то, событий, фактов, афиш, плакатов, вывесок, рекламы, книг, телепередач или даже мнения ваших знакомых, если вы, конечно, обратитесь к ним за помощью. И вот в один прекрасный момент информационный поток выстраивается в определенную систему, и вы понимаете, что ответ готов.

Этот способ не всегда годится для решения экстренных задач, однако, когда речь идет о больших жизненных переменных или о глубоком пересмотре собственных установок и убеждений и время позволяет вам не спеша принимать решение, вы можете им воспользоваться.

Важно только, чтобы такой способ не стал уловкой для избегания каких-либо действий и усилий при решении проблем. Вы должны отчетливо понимать, что вы ведете *поиск решения*, а не откладываете его на неопределенное время.

Вообще, раз уж мы заговорили о проблемах в нашей жизни, пожалуй, стоит обсудить еще один момент.

В нашей жизни всегда были, есть и будут проблемы — маленькие или большие, трудные и не очень. Ничего не поделаешь — это условие нашего существования. Поэтому рассчитывать на то, что они когда-нибудь кончатся, просто бессмысленно, мало того, вредно, потому что вы обязательно разочаруетесь, ожидая их окончания, а это может привести к депрессии.

Тогда получается, что решать проблемы нам придется всю свою жизнь. А раз так, то лучший способ облегчить себе задачу — это придерживаться следующих правил:

1. Перестаньте надеяться, что все как-нибудь разрешится само собой, без ваших усилий. Не разрешится, а только накопится, и будет еще тяжелее.

2. Заниматься проблемами необходимо по мере их поступления, не опережая события и не задвигая решения в долгий ящик.

3. Если несколько проблем возникло одновременно, то, вместо того чтобы в отчаянии хвататься за голову и проваливаться в депрессию, нужно распределить их по степени важности и срочности решения, то есть выстроить иерархию проблем и решать каждую из них по очереди, а не всем скопом одновременно.

4. Если две или три проблемы требуют своего разрешения немедленно и одновременно, продумайте действия по раз-

**В нашей жизни всегда были, есть и будут проблемы — маленькие или большие, трудные и не очень. Ничего не поделаешь — это условие нашего существования.**

разных проблем во времени суток, недель или месяцев, четко придерживаясь графика. При этом будьте готовы пересмотреть его, если жизнь будет вносить свои коррективы. И все-таки одновременно

решение нескольких важных проблем должно происходить как исключение, а не как правило. Ведь так и надорваться недолго. А обессилев, вы становитесь легкой добычей Депрессии.

5. Для решения некоторых проблем бесполезно или невозможно изменять внешние обстоятельства. Иногда бывает необходимо изменить свое отношение к обстоятельствам. В конце концов, ничего не бывает плохим или хорошим само по себе. Это наше отношение дает оценку всему, что нас окружает.

6. Неразрешенные проблемы не только никуда не исчезают, но и имеют свойство увеличиваться в размерах. Кроме того, если мы делаем вид, что проблемы не существует, то она превращается в скрытый гнойник, который в лучшем случае все равно прорвется, нанеся нам значительный ущерб, а в худшем — разрушит всю нашу жизнь. Кстати, иногда депрессия — следствие уничтожающего действия такого гнойника.

7. Если вы осознали, что в нашей жизни появилась проблема, значит, у вас уже есть силы и способности для ее разрешения. Уровень осознанных проблем всегда соответствует вашей «разрешающей» способности.

8. Разрешая проблемы, важно придерживаться правила экономичности энергозатрат. Это значит, решая одну проблему, следите, чтобы в процессе не создавать множества других проблем. Другими словами, делая одно, не ломайте другого.

9. Если при решении проблемы вы видите, что методы, которыми вы пользуетесь, не приводят к успеху, прекратите повторять неэффективные модели решения. Нужно пробовать что-то новое. Народная мудрость гласит: «Если не добился успеха, сделай новые попытки, но не забывай про новые пути».

10. «Борьба» с проблемой «не на жизнь, а на смерть» в большинстве случаев неэффективна. Каждая проблема имеет и позитивный аспект. Чаще всего вам необходимо идти на компромисс, если вы хотите сохранить позитивные аспекты.



11. При решении проблемы важно сохранять положительный настрой. Это не значит, что вы должны долдонить «У меня все хорошо», когда почва уходит у вас из-под ног и все вокруг рушится. Вряд ли такое отношение поможет вам наладить свою жизнь. Настоящий положительный настрой или, другими словами, *позитивное отношение*, предполагает, что вы замечаете и признаете все плохое, но в то же время вы уверены, что все трудности преодолимы, что существуют они не для наказания, а для познания чего-то нового, приобретения ценного опыта. Такой человек скажет: «Сейчас у меня куча неприятностей, и мне очень плохо. Но я хочу знать, для чего жизнь столкнула меня со всеми этими проблемами. Что я должен во всем этом понять? Я проанализирую ситуацию и исправлю положение».

12. Разрешая проблему, вы должны точно знать, чего вы хотите добиться в результате. Другими словами, если вы не будете знать, куда идете, вы рискуете получить как раз то, чего совсем не хотели.

## **Глава 2.**

# **ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА, или КАК ПРОЛОЖИТЬ ВОЛШЕБНЫЙ МАРШРУТ**

Не знаю, у кого как, а у меня любимая сказка детства — «Волшебник изумрудного города». Там Элли и ее песик Тотошка с чучелом Страшилой, железным Дровосеком и Львом шли по волшебной дороге из желтого кирпича к волшебнику Гудвину, чтобы он дал им то, что они хотели: Страшиле — мозги, Дровосеку — любящее сердце, Льву — храбрость, а Элли и Тотошка просто хотели домой. Элли и Тотошке нужно было перемещение в пространстве, и Гудвин не смог помочь им. А Страшиле, Дровосеку и Льву он помог. Но не потому, что был настоящим волшебником, а потому, что был хорошим психологом, и сразу понял, что у Страшилы уже был прекрасный мощный мозг, у Дровосека — любящее сердце, а у Льва — храбрость. Они не раз проявляли свои качества в самых обычных и критических ситуациях. И это видели все, кроме них самих. Ведь они не верили в себя и не задавали себе вопросы: что такое «храбрость», «доброта», «ум»? как это проявляется в реальности? чем это отличается (или не отличается) от того, что они сами делают и чувствуют?

Прозорливый Гудвин сразу понял это и с помощью нехитрых манипуляций дал прекрасным героям самое главное, чего им действительно не хватало, — веру в то, что желаемое у них уже есть.

И знаете, о чем я сейчас думаю? Я думаю о том, что и у вас уже есть желаемое, но, чтобы поверить в это, вы тоже должны пройти свой путь по дороге из желтого кирпича. Только важно не сбиться с пути и не перепутать волшебную дорогу с извилистой тропинкой, уводящей вас далеко от цели. И чтобы избежать

**Важно не сбиться с пути и не перепутать волшебную дорогу с извилистой тропинкой, увозящей вас далеко от цели.**

такой опасности, мы сначала наметим маршрут, по которому нам предстоит пройти.

Итак, предположим, что вы уже повертели-покрутили и со всех сторон рассмотрели ответ

на вопрос «Что я хочу?». Это конечная цель маршрута. Теперь вам предстоит провести обследование вашей цели, чтобы удостовериться, что это действительно то, что вам нужно, и вас не ввел в заблуждение фальшивый блеск обманчивых иллюзий. Для этого вам необходимо ответить на следующие вопросы:

- Для чего мне нужно то, что я хочу?
- Какие возможности у меня появятся?
- Для чего мне нужны эти возможности?

Например, одна женщина, которая была чрезмерно стеснительна и поэтому никогда не работала по своей специальности, требовавшей общения, так расстраивалась по этому поводу, что периодически попадала в лапы депрессии. Когда она обратилась ко мне, мы с энтузиазмом взялись за дело. Она очень быстро определила, чего именно она хочет, легко «расшифровала» все свои «хочу» и выделила главное — повышение своей профессиональной компетентности и признание за собой права на ошибки. Она бодро ответила на вопрос «Для чего мне это нужно?»: «Конечно же, для того, чтобы быть по-настоящему счастливым человеком».

— Хорошо, — сказала я. — Что для вас значит «настоящее счастье»?

Вот тогда женщина глубоко задумалась.

— А знаете, — ответила она, — для меня счастье — это быть дома с детьми и мужем. Я очень люблю свой дом. Я сделала его красивым и уютным. Мне жаль покидать его надолго.

— Так что же тогда расстраивает вас так сильно? Ведь получается, что у вас есть все, что вы хотите.

— Не знаю, — растерялась женщина. — Ну должна же быть у меня какая-то достойная работа.

— Позвольте задать вам два вопроса, — попросила я. — Первый: вы хотите, чтобы у вас была такая работа, или она должна

быть? Если должна, то кому, с каких пор и за что *должна*? И второй: работа достойная кого, чего? Вас? Вашей семьи? Вашего представления о работе?

Только через неделю женщина дала мне ответ:

— На самом деле я не хочу никакой работы. Я люблю заниматься домом. Но в моей семье родители постоянно внушали мне, что я должна получить хорошую специальность и сделать достойную карьеру. Это так и говорилось — «достойную». Никто никогда не объяснял, а мне и в голову не приходило спросить: «Достойную чего?» Но я это запомнила. А когда с работой не вышло, почувствовала себя неполноценной. Я просто думала, что это плохо, и считала себя неудачницей, которая не оправдала надежды родителей. Мне даже казалось, что муж презирает меня за это.

— А сейчас что-то изменилось?

— Сейчас я поняла, что и карьера, и работа нужны были только моим родителям.

— А мужу?

— Муж сказал, что ему больше нравятся «домашние» женщины, и он терпеть не может «деловых дам», как он выразился.

Вот так погасла фальшивая звезда иллюзорной цели, которая никому была не нужна.

Кстати, застенчивость женщины набрала особую силу как раз тогда, когда она училась в институте. Это означает, что бессознательно она продолжала сопротивляться навязанной ей программе. (Помните, в первой части мы говорили об одном из предназначений невротического синдрома — выполнение тайного желания?) Однако из-за того, что противоречие родителям было под глубоким внутренним запретом, она перестала понимать собственные чувства и жила только долженствованиями, которые диктовали ей основное правило жизни: «Ты всегда и во всем должна соответствовать ожиданиям окружающих для тебя людей. А если ты не делаешь этого, то ты ничтожество и не достойна любви». Но и это долженствование не было до конца осознано. Она просто чувствовала себя ничтожеством и впадала в депрессию, которая еще больше усугубляла ее положение.

Но предположим, что у вас совсем другая ситуация, и вы прекрасно знаете, для чего вам нужно то, что вы хотите.

Тогда следующий ряд вопросов:

- Как я узнаю, что я достиг желаемого? (Как это будет выглядеть? Что я буду чувствовать?)
- Что изменится в моей жизни (окружение, уклад, отношения и т. п.), когда я достигну цели?
- Что изменится во мне, когда я достигну цели?

Это тоже непростые вопросы. Впрочем, простых вопросов про себя и свою жизнь, наверное, не бывает.

Галина длительное время жила в состоянии депрессии. Ее муж, который одновременно является ее первой и последней любовью, раньше был успешным человеком, но последние семь лет пил, как говорится, не просыхая. Пропил все, что мог. И она много раз вытаскивала его из беды. Сын пошел по тому же пути, то и дело попадая в переделки. Фактически женщина в одиночку содержала дом и обоих мужчин, много работала, но жила в нищете. Она уставала и не видела радости. В конце концов Галина задала себе вопрос: «Зачем мне жить? Я не хочу такой жизни». Как раз в этот период мы случайно познакомились и разговорились. Узнав, что я психолог, она, скорее из любопытства, чем в результате серьезных намерений, расспросила о возможной помощи, и мы начали работать над изменением ее состояния.

Около четырех месяцев мы регулярно встречались. Она была чрезвычайно заинтересована всем, о чем мы говорили. Впервые за долгие годы она что-то делала для себя, а не для мужа и сына. Ее депрессия, казалось, совершенно исчезла, и я уже радовалась за нее и за успех в своей работе, как вдруг ее состояние резко ухудшилось. Мало того, женщина стала пропускать встречи, а когда приходила, была печальной, говорила неохотно. Затем она совсем исчезла. Только спустя несколько месяцев она позвонила по телефону, чтобы поздравить меня с очередным праздником. Мы разговорились, и вот тогда-то и прояснилась причина ухудшения ее состояния и прекращения такой успешной работы.

Дело в том, что она действительно начала меняться. Когда мы говорили о том, что она хочет вместо депрессии, ее ответ был таков: «Я хочу быть свободной от унижений, связанных с пьянками мужа и сына. Мне нужны тишина, чистота и порядок в доме, свободное время и свободные деньги для самой себя и ин-

Галина продумала все шаги для достижения этой цели, начала заботиться о себе, похорошела, помолодела, у нее появились новые знакомые и... она поняла, что больше не желает жить в одном доме с мужем и сыном. Слово «развод» пугало ее с детства. Ее мама считала, что разводятся только «беспутные женщины» либо глубоко несчастные «брошенки». «Порядочная женщина должна нести свой крест», — говорила мать.

И она несла. Однако перемены, происшедшие с ней в результате психотерапии, поставили ее перед выбором: либо она «несет свой крест» и остается несчастной, так как существование рядом с двумя алкоголиками вообще нельзя было назвать жизнью, либо она разводится, и перед нею открываются новые перспективы.

Казалось бы, о чем тут думать?! Но Галина, уже однажды ответившая на все вопросы, вернулась к ним вновь и спросила себя: «Для чего мне нужны ощущения свободы, тишины и покоя?» и ответила себе: «Они мне не нужны. Мне не для чего будет жить». Она снова задала себе вопрос: «Что изменится в моей жизни, в окружении и во мне, когда я достигну цели?» и ответила: «Я буду жить в отдельной маленькой квартирке, чистой и тихой. Я буду совершенно одна, потому что не хочу никакого другого мужа. Ко мне иногда будут приходить две-три приятельницы. Я не знаю такого дела, которое бы полностью меня увлекло. Разве что книжку читаю. И это все». И вот то, что пленительно манило женщину столько лет и казалось несбыточной мечтой, теперь, когда осталось сделать только шаг, стало совершенно ненужным и пугающе чуждым. И она отступила.

— Ну а как твоя депрессия? — спросила я.

— Сначала она вернулась. Но потом я рассудила, что это мой сознательный *выбор*. Что это *мне* необходимо заботиться и спасать, что я вовсе не жертва. И знаете, мне от этого стало легче. И еще я решила, что при любых обстоятельствах буду находить время для самой себя. Иногда я вспоминаю наши беседы и перечитываю свои записи. Это меня поддерживает. И еще я научилась говорить себе: «На сегодня хватит. Пусть будет, что будет, а я должна отдохнуть». Так что хотя счастливой я себя назвать не могу, но жить мне стало намного легче».

Да, действительно, выбор — это не только приобретение. *Выбор — это прежде всего отказ, а потом уже приобретение. И если ты не можешь отказаться от чего-то, значит, ты не можешь*

и приобрести. Человек может отказаться от лучшего ради сохранения старого. И каким бы печальным, тяжелым и «не правильным» ни казалось нам его решение, никто не вправе заставить человека быть счастливым на чужой манер, ведь каждый из нас понимает это слово по-своему.

Но вернемся к нашим вопросам. Итак, предположим, что вы нашли удовлетворительными предполагаемые изменения или снова пересмотрели свои желания и только теперь они вас по-настоящему устраивают. Однако негативная сторона есть буквально во всем, как две стороны одной монеты. Поэтому, какой бы светлой и лучезарной ни представилась нам цель, в ней будет и то, что нам не понравится. Другое дело, как мы относимся к этим «теневым» сторонам: одни мы не можем принять категорически, а другие кажутся нам вполне терпимыми. Вот почему важно как можно точнее представлять себе, какова негативная сторона именно у ваших конкретных целей.

Итак, снова вопросы:

- Каковы будут негативные проявления цели, когда я достигну желаемого?
- Каковы негативные обстоятельства *процесса* достижения желаемого?
- Готов ли я принять негативные обстоятельства, связанные с моей целью и движением к ней?

В свое время мне пришлось выбирать между тем, что называется «дом — полная чаша», большим количеством времени для отдыха, с одной стороны, и затратами на получение нового образования (психолога), напряженной работой, жестким ограничением расходов на хозяйство и полным отсутствием развлечений в течение длительного времени — с другой. В первом варианте негативным было ощущение пустоты жизни и тоскливой череды бесконечных лет. Этого не могли перекрыть никакие развлечения. Во втором варианте материальные трудности и усталость (негативная сторона) вполне перекрывались ощущением движения вперед, интересной работой и удовлетворением от получения новых знаний. Я выбрала второй вариант и до сих пор об этом не жалею.

Итак, вы проделали серьезный анализ вашего «Я хочу», которое преобразовали в цель, и приняли определенное решение.

При этом: 1) позитивная формулировка вас устраивает; 2) вы четко представляете, чего именно вы хотите; 3) знаете, для чего вам это нужно и 4) с какими негативными явлениями будет сопряжено достижение желаемого. Отлично! Вы проделали полный логический анализ и сделали еще четыре шага по направлению к радости, которая возникает при освобождении души. А душу мы чувствуем довольной и свободной тогда, когда мы находимся, что называется, «на пути с сердцем», то есть полностью нас удовлетворяющем пути.

Теперь перейдем к анализу реакций тела.

Позже мы подробнее обсудим, как тело связано с нашими мыслями и эмоциями, сейчас же важно знать, что умение «слушать» реакции тела — важнейший элемент принятия решений. И это потому, что тело никогда не врет (если, конечно, вы позволяете ему что-то говорить, а не держите закованным в постоянном напряжении). Вы можете убедить себя, что вам нужно то, чего вовсе не хотите. Вы можете совершенно заморочить себя всякими «нужно», «правильно» и «должен» и даже поверить, что именно они и составляют ваши желания. Но тело не обманешь, и оно тут же выдаст вам все, что оно по этому поводу «думает».

Например, если после принятия решения вы чувствуете в теле легкость, дышите свободнее, мышцы лица будто сами собой раздвинули рот в улыбке, может быть, вам захотелось потянуться, хлопнуть в ладоши или потереть их друг о друга, то, скорее всего, вы на верном пути. Совсем не обязательно, чтобы проявились именно такие признаки. Но комфортное состояние вашего тела (если, конечно, вы не больны), говорит вам о том, что оно вас одобряет.

Если же вы чувствуете напряжение в мышцах, скованность, у вас повисли плечи или шея в них втянулась, вы сдавленно вздыхаете или чувствуете страшную (и необоснованную) усталость, значит, ваше тело не согласно с решением и выражает вам свой протест.

То же самое можно сказать и об эмоциональных реакциях. Это уже эмоциональный анализ. Если в результате принятого вами решения вы чувствуете удовлетворение, радость, деловой настрой, ожидание положительных перемен, значит, ваша душа принимает решение и собирается помочь вам. А вот если вы ощущаете угнетение, тревогу, отсутствие интереса, опустошение или раздражение,



*Если в результате принятого вами решения вы чувствуете удовлетворение, радость, деловой настрой, ожидание положительных перемен, значит, ваша душа принимает решение и собирается помочь вам.*

скорее всего, в вашем решении есть какой-то изъян: вы что-то не учли или двигаетесь не в том направлении.

Что же делать, если ваше тело и душа почему-то противоречат логическим выводам? Для начала нужно выяснить, что именно вызвало подобную реакцию.

Негативные эмоциональные и телесные реакции могут быть в следующих случаях:

- **Решение сопряжено с реальной опасностью.**

Например, один мужчина, чтобы развить в себе ощущение свободы, решил научиться прыжкам с парашютом.

- **Решение не соответствует истинному желанию.**

Помните женщину, которая считала, что должна сделать карьеру, а не сидеть дома? Так вот, она вспомнила, что, когда поступила в институт, пройдя большой конкурс, вместо радости и облегчения почувствовала угнетение, и у нее разболелись суставы. Тело и душа уже тогда кричали ей, что она делает совсем не то, что хочет, а только выполняет навязанное должностное.

- **Решение не удовлетворяет какую-то потребность.**

Ольгу угнетало чувство вины перед мужем и дочерью, связанную с тем, что она не могла уделять им достаточно времени и внимания. Она приняла решение уйти с любимой работы и устроилась вахтером в учреждение, надеясь, что после каждого суточного дежурства будет трое суток посвящать себя исключительно семье. Однако она не учла своей большой потребности в творческом труде и в общении с людьми. В результате чувство вины ушло, но угнетение усилилось. Мало того, несмотря на спокойную жизнь, у нее открылась язва желудка. Теперь почти все свободное время она проводила в поликлинике и больнице.

- **Осуществление решения сопряжено с неприятными шагами.**

Алла «провалилась» в депрессию из-за того, что ее любимый мужчина был женат на другой женщине, не собирался разводиться, да еще и изменял им обеим с «легкомысленными красотками». Она приняла решение разорвать отношения, поскольку

потеряла способность нормально работать, общаться с друзьями и получать хоть какое-то удовлетворение от жизни. К тому же было очевидно, что ее мечта построить семью совершенно не осуществима, пока она поддерживает связь с данным партнером. Тем не менее в момент принятия решения она почувствовала еще большее угнетение и сильные боли внизу живота.

- **Движение к цели вызывает внутреннее сопротивление неясного характера.**

В таком случае проверьте, чем вам выгодно настоящее положение дел. Предположим, вы решили вырваться из лап депрессии и наметили цели, достижение которых, по вашему разумению, будет приносить удовлетворение и радость. Но именно в тот момент, когда решение созрело и приняло реальные очертания, у вас разболелась голова, вы почувствовали усталость или раздражение. Казалось бы, совершенно очевидно, что оставаться в тоскливом омуте нет никаких причин. Ан нет! Тело и душа выразили вам свой протест. Если вы не нашли причин в перечисленных вариантах, то, скорее всего, есть *вторичная выгода* в вашей депрессии. Или вы чего-то боитесь.

Вернитесь к вопросам главы «Выгодная сделка, или Почему мы так долго терпим Дракона внутри себя». Еще раз обдумайте, какие выгоды приносит вам депрессия. Может быть, внимание близких, которого вы лишитесь, если будете в другом состоянии? Может быть, вам придется взять на себя дополнительные обязанности? Возможно, тогда вам придется выполнять какие-то обещания, а депрессия позволяет не делать этого? Или вы боитесь, что не сможете показать себя достаточно успешным человеком и уже нельзя будет все это свалить на депрессию? Может быть, вы просто не знаете, что будете делать, если депрессия не будет занимать все ваши силы и мысли? Вас пугает неизвестность? Вы не привыкли и не умеете чувствовать себя счастливым? Вам кажется, что это не для вас и Судьба накажет вас за дерзкие мечты? Возможно, вы считаете, что заслужили страдания и депрессия спасает вас от более сурового наказания?

От чего еще спасает вас депрессия? Что еще она вам дает?

Будьте искренним перед собой. Ложь самому себе — вот любимое лакомство депрессивного Дракона.

Если вы, со стыдом, гневом или со слезами, но все-таки нашли в себе мужество ответить «да» хотя бы на один из поставленных вопросов, знайте — это нормально! Никогда, ни один человек не подчинился депрессивному Дракону, не имея на то скрытой от самого себя тайной выгоды. И в этом нет вашей вины. Такова закономерность процессов, «включающих» депрессию.

В таком случае, несмотря на протесты души и тела, продолжайте идти вперед. Ничего страшно с вами не произойдет. Вы не станете внезапно счастливым и успешным, не успев подготовиться к этому и не научившись жить с новыми возможностями. А в процессе пути у вас будет время многое понять, преодолеть свои страхи и распрощаться с разъедающим чувством вины. Ну а выгоды, которые подсовывает вам хитрый психозмей, окажутся ничтожными по сравнению с открывшимися перед вами перспективами.

Просмотрев все варианты и определив причину негативных реакций на решение, сделайте следующий шаг. Ответьте на вопрос:

Стоит мне учитывать эти негативные реакции или действовать, несмотря ни на что?

Например, Алла, решившая прекратить свои отношения с ветренным любовником, не стала менять своего решения, так как реакции тела и усиление депрессии были следствием страха одиночества и душевной боли, связанной с разрывом. Прошло время, и она не только восстановила бодрость духа, но и вышла замуж.

А вот мужчина, который, несмотря ни на что, решил прыгать с парашютом, успешно прошел курс первичной подготовки, но подхватил воспаление легких и слег в постель как раз накануне своего предполагаемого первого прыжка. Да! Не на шутку взбунтовалось тело. Пожалуй, ему стоило поискать другие способы получения опыта свободы духа. А может быть, бессознательно он хотел своей скованности и подчиненности. Быть жертвой, конечно, не очень приятно, но ведь и ответственности меньше, и риска никакого.

В любом случае к реакциям души и тела необходимо относиться серьезно. И если вы чувствуете их сопротивление принятому решению, вам стоит вновь пересмотреть свои цели и согласовать их на телесном и эмоциональном уровне.

И вот, решение принято, проанализировано и проверено. Ура! Наконец-то!

Что же дальше?

Сначала соберите свой походный багаж. Это *ресурсы*, которые вам нужны на длинном пути.

Вам понадобятся **качества вашего характера**, необходимые для осуществления задуманного. Например, терпение, настойчивость. Определите сами, какие свойства вашей личности помогут вам в достижении цели.

По опыту знаю, что многие смогут назвать несколько качеств, которые вроде бы должны помочь, но на этом и останутся. Действительно, если все это уже было у вас, но при этом вы оказались в лапах депрессии, то что толку от их присутствия?

На самом деле, толк может быть немалый, если вы научитесь общаться с частями своей личности, сосредоточившими в себе различные качества. Они называются *субликностями*. О них мы говорили подробно в главе «Внутренний конфликт, или как общаться со своими субликностями». При желании вы можете вернуться к этой главе и даже выполнить некоторые упражнения оттуда прямо сейчас — это поможет вам вскрыть свои личностные ресурсы, — а затем продолжить работу над данной главой.

Когда вы проведете обзор возможностей ваших субликностей, переходите к следующему ресурсу.

Для продвижения к цели вам понадобится **время**, которое вы готовы уделить работе над собой и осуществлению необходимых действий. Изменения — дело непрерывное и осуществляется в процессе самой жизни. Однако необходимо и специально выделенное время для выполнения заданий и упражнений.

Сколько времени вы будете выделять для выполнения заданий? Как часто это будет происходить? Когда именно вы будете заниматься?

По сути дела, если вы взялись за изменение вашего состояния или образа жизни с помощью этой книги или каких-то других, то вы занимаетесь психотерапией самого себя. А любая психотерапия требует систематичности. Сеансы самостоятельной психотерапии (то есть выполнение очередных заданий) лучше проводить

не реже двух-трех раз в неделю по полтора-два часа. Это касается, например, чтения очередной главы книги, выполнения упражнений, анализа записей в своем рабочем дневнике.

Однако есть задания, которые вы будете выполнять в процессе вашей повседневной жизни. Это уже не относится непосредственно к сеансам. То же самое делают люди между посещениями психолога. Ведь любые изменения имеют ценность тогда, когда они происходят в вашей повседневной жизни, а не остаются оторванными от жизни размышлениями или расписанными на бумаге задачами, так никогда и не претворенными в жизнь.

Итак, уточнив расписание «сеансов», займемся следующими «принадлежностями» багажа.

Теперь нам нужны **источники собственной энергии**. Известно, что во время депрессии у человека ее очень мало. Именно поэтому он чувствует себя постоянно уставшим. В дальнейшем мы будем делать специальные упражнения, способствующие высвобождению заблокированной внутренней энергии. А сейчас вам важно начать подпитываться энергией извне. Для этого подходят прогулки на свежем воздухе, пребывание на природе, купание в реке, море, озере или бассейне. Помогают растирания влажным полотенцем, массаж. Если есть возможность, ежедневно в течение примерно пятнадцати минут принимайте душ, делая сильную струю и переходя от температуры воды почти горячей к такой прохладной, какую только можете выдержать.

Очень важным источником энергии (а вовсе не ее растраты, как думают многие депрессивные люди) являются физические упражнения. Даже если вы с детства ненавидите сами слова «физкультура» и «утренняя гимнастика», думаю, вы вполне осилите комплекс, в котором каждое упражнение надо проделать всего по три раза. Вспомните всем известные повороты головы, вращения руками, наклоны и вращения туловища, приседания, марш на месте, высоко поднимая колени, и т. п. Конечно, если вы готовы переносить нагрузку побольше, можете увеличить количество упражнений. Только излишне переутомляться тоже не надо. Помните, в настоящее время ваша задача — активизировать процессы в организме и пополнить энергию.

Если вы совсем слабы, то, ограничившись несколькими упражнениями, делайте их несколько раз в день. Тогда вы распределите нагрузку, и она не будет вас подавлять.

Кроме того, вы можете воспользоваться (а возможно, уже пользуетесь теми упражнениями, которые приведены в первой части этой книги).

Другое дело, если, несмотря на депрессию, вам приходится много и тяжело трудиться. Тогда вам необходимо по крайней мере три раза в день по пятнадцать—двадцать минут посвящать специальному расслаблению и упражнениям для психологической подпитки энергии (вы уже знакомы с некоторыми из них по заданиям первой части, с другими познакомитесь чуть позже). И не говорите, что вам некогда. **Вы должны найти время на регулярные «сессии» и процедуры, питающие вас энергией, потому что дело касается вашей жизни.** Совсем не нужно переутомлять себя обилием процедур. Главное — вам это должно нравиться.

И наконец, еще один ресурс, который мы возьмем с собой, — это **внешние источники поддержки, то есть люди.**

Многие из тех, кто переживает депрессию, стремятся как можно меньше контактировать с людьми. Даже самые близкие из них порой вызывают сильнейшее раздражение. Находясь в угнетенном состоянии духа, мы отказываемся от праздников и коллективных мероприятий, нас беспокоит активность окружающих и раздражают их неуклюжие попытки развеселить. Нам обидно видеть их абсолютное непонимание происходящего с нами, и мы злимся, когда они пытаются помочь как раз тем, от чего становится только хуже. Например, постоянными уговорами: «Возьми себя руки. Нельзя так распускаться! Посмотри вокруг: у других и хуже бывает, а они не падают духом». Мы и сами все это знаем, только почему-то от этого не легче. Еще хуже, если любящие нас люди начинают страдать вместе с нами. Тогда мы чувствуем вину за то, что причиняем вред близким. Все это становится невыносимым. Постепенно мы добиваемся своего и остаемся в одиночестве. И тогда наши страдания усиливаются. Мы начинаем чувствовать себя отвергнутыми, никому не нужными, всем надоевшими. В общем, замкнутый круг. Но теперь нам необходимо выйти из него.

Человек — существо общественное. И для здорового, гармоничного существования ему необходимо взаимодействие с себе подобными. Эти контакты не должны сводиться к бесконечным жалобам на судьбу или выслушиванию подобных стенаний.

Общение нужно для того, чтобы вы могли отвлекаться от мрачных мыслей, переключая внимание на обсуждение интересующих вас тем. Люди могут оказывать поддержку, даже не зная о вашем состоянии, просто выражая вам симпатию, доброжелательно реагируя на ваши слова и сообщая интересную информацию. Кроме того, есть люди, которые имеют возможность оказывать вам непосредственную помощь в решении ваших задач. Это может быть психолог, обучающий вас навыкам эффективной коммуникации или помогающий разобраться в сложных отношениях. Вам поможет массажист или руководитель «группы здоровья». Друг или члены семьи могут поддержать вас в вашей работе над собой и т. п. Итак:

1. Составьте список ваших знакомых, к которым вы могли бы периодически заходить в гости «запросто», без особых поводов, и с которыми вам всегда интересно беседовать. Исключите из этого списка людей, склонных причитать и жаловаться на жизнь. В этом списке могут находиться только приятные вам люди. Вспомните даже тех, с кем давно не виделись.

2. Продумайте, как часто вы сможете общаться, чтобы не надоедать друг другу и не быть помехой, и сколько времени может длиться каждый ваш визит.

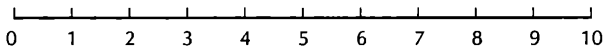
3. Помните: вы общаетесь не для того, чтобы обсуждать ваши личные проблемы, а для того, чтобы приятно провести время. Даже если подавленность будет мешать вам радоваться общению, старайтесь поддерживать разговор.

4. Если при вопросах о вашей жизни вам будет трудно удержаться от жалоб, лучше отвечайте общими фразами и переводите разговор на другую тему. Помните, заинтересованное обсуждение чужих проблем и забот хотя и не лучшая тема для разговора, но гораздо полезнее для вас, чем погружение в ваши собственные горести.

5. Обдумайте, кто из близких людей или специалистов может оказать вам поддержку и какую именно. Вам необходимо обращаться за помощью и принимать ее. Всем нужна опора. Но опору не стоит превращать в костыль. Если вы взвалите на других людей решение ваших проблем, то в глубине души всегда будете чувствовать свою беспомощность. А беспомощность — важнейший источник депрессии.

Если вы выполнили предыдущие задания, значит, ваш багаж собран. Теперь нам предстоит начертить **карту прогресса**.

Для начала нарисуйте шкалу с десятью делениями. Начало линии (*ноль*) — это самое плохое из возможных обстоятельств или состояний. А *конец линии* — это *ваша цель*. Определите, в каком месте вы находитесь сейчас.



Теперь наметьте вехи на своем пути, которые позволят вам идти в верном направлении. Для этого ответьте на следующие вопросы:

- Как вы узнаете, что вы не стоите на месте, а уже двигаетесь к цели, через месяц, через два месяца, через три месяца, через полгода, через год (то есть что вы сделаете, какие произойдут перемены в ваших привычках, внешних обстоятельствах, внутреннем состоянии и т. п.)?
- Как узнают окружающие (родные, друзья, сослуживцы и т. д.), что вы уже продвинулись к своей цели? (Рассмотрите те же промежутки времени.)
- Если бы какой-нибудь скептик усомнился в вашем прогрессе, какие доказательства своего продвижения к цели вы смогли бы привести?

Например, уже знакомая вам Анастасия сказала, что в течение месяца она поймет, что двигается к цели, когда выполнит мое задание, то есть 1) пронаблюдает, как ее субличности влияют на эмоциональное состояние; 2) определит, какие из них помогают ей поддерживать нормальное настроение; 3) постарается сознательно «перевоплощаться» в эти субличности и удерживаться в хорошем настроении не менее одного часа в день.

Если до сих пор вы еще не ведете записей по работе над собой, теперь пора это сделать. Это ваш **рабочий дневник**.

Запишите в рабочем дневнике ваши цели, шкалу с делениями, а затем вехи прогресса. В него вы можете записывать ваши мысли, связанные с прочтением той или иной главы,



результаты выполнения упражнений, событий, связанных с вашей самостоятельной психотерапией, и т. д. И кроме того, каждый день записывайте ответы на три вопроса:

- Что я сделал сегодня для решения своей проблемы?
- Что у меня получилось и что не получилось?
- Что я сделаю завтра для решения своей проблемы?

Чтобы заранее отметить на карте прогресса приметы вашего продвижения к цели и добиться максимально точного программирования задуманного, вам придется очень хорошо представить себе каждый этап. И для этого мы научимся использовать магию мысленного образа.

## Глава 3.

# ВОЛШЕБНАЯ МАГИЯ ОБРАЗА, или КАК НАПИСАТЬ ПОЛОТНО ЖЕЛАНИЙ

Итак, проделав довольно сложную и кропотливую работу, вы приняли решение о том, что вы хотите иметь вместо депрессии. К тому же вы теперь владеете некоторыми основами конструктивного отношения к проблемам и вообще к жизни, а также универсальным механизмом принятия решений.

А теперь ответьте на вопрос: когда вы формулировали цели и прокладывали маршрут, вы представляли себе то, к чему вы пойдете? Вы видели это? Вы чувствовали? Кто-то скажет: «Да, конечно! Разве может быть иначе?» А кто-то подумает: «Я скорее понимаю, как должно быть, но не очень представляю себе это».

Так вот, дорогие мои «депрессики», ваш биокомпьютер будет действовать со стопроцентной результативностью лишь в том случае, если вы будете не только *знать*, чего вы хотите, но и очень ясно видеть и даже *чувствовать* цель.

Когда вы отвечали на вопросы, анализировали (то есть делали выводы), вы задействовали левое полушарие своего мозга. Это оно выстраивает информацию в логическую последовательность, формулирует, сопоставляет, просчитывает, доказывает. Левое полушарие пользуется для всего этого словами, цифрами, формулами. Оно выстраивает предложения определенной структуры в определенной последовательности. Левополушарное мышление особенно развито у математиков, экономистов и других людей, имеющих дело с точными цифрами, фактами, логикой и анализом, а также философов и психологов (по крайней мере, лучше, если у них такое мышление развито).

Но для того чтобы заложить в биокомпьютер *действующую* программу достижения желаемого, работы только левого полушария мало. Нам необходима согласованная деятельность обоих полушарий мозга.

Правое полушарие мыслит образами. Оно не пользуется словами, ему достаточно воспроизвести «картинку» и связанное с ней состояние — и вот уже не нужны длинные описания и подробные разъяснения. Развитым правополушарным мышлением обладают художники, артисты, музыканты — люди искусства, просто мечтатели и, опять же, философы и психологи (или лучше, чтобы обладали).

Человек с более развитым правополушарным мышлением логическим выводам и стройным доказательствам предпочитает яркие примеры из жизни. Только раз увидев или представив себе образ того, что так долго приходится объяснять, он в мгновение ока поймет, в чем тут дело. Обычно правополушарные люди не очень точны и не всегда последовательны, но их это не слишком беспокоит. Они больше доверяют своим эмоциям, чем логике. И именно они находятся в более тесном контакте со своим бессознательным, чем люди мыслительного типа (то есть левополушарные), потому что язык бессознательного — это образы и чувства. Бессознательное все слова немедленно переводит на свой образно-чувственный язык. Помните, как вы произнесли «синяя роза» и тут же «увидели» ее в своем воображении?

Деятельность каждого полушария прекрасно само по себе. Но настоящая гармония наступает, когда они действуют совместно, объединенными усилиями решая жизненные задачи человека. Разумеется, мы с вами собираемся объединить возможности и способности обоих полушарий нашего биокомпьютера.

После того как вы определили цели и выбрали из них ту, над которой начнете работать в первую очередь, мы перейдем к визуальному программированию успеха в достижении вашего желания. Визуальное программирование — это четкое и яркое представление образа *сбывшейся* мечты. И не просто представление, а *выстраивание картинки* при определенных условиях.

Чтобы создать эти условия, нам необходимо пройти подготовку.

**Первый этап подготовки — создание положительного настроя и вера в успех.** Во время депрессии фильтры восприятия настроены таким образом, что пропускают к вашему сознанию только негативную информацию. А психологический паразит еще и увеличивающую лупу к ним приставляет, чтобы даже небольшая неприятность казалась вам большой бедой. Так вот, отныне вы перестаете полагаться на волю Дракона и берете филь-

Теперь каждый день специально обращайтесь внимание и подсчитывайте положительные импульсы, поступающие из внешнего пространства и из вашего внутреннего мира.

Например, выглянуло солнышко, и вам это приятно — раз. Вам приятно сидеть, уютно устроившись в кресле, в то время как на улице идет дождь — два. Увидели приятное лицо — три. Приятно чувствовать прикосновение мягкого полотенца — четыре. И так далее.

Чтобы не сбиться со счета, придумайте себе «счетчик». Это могут быть детские счетные палочки, зубочистки, бусинки или обычные спички, которые вы будете перекладывать из одного кармана в другой. Вы можете взять старые наручные часы и переводить минутную стрелку на одно деление при каждом положительном импульсе.

В конце дня подсчитайте, сколько всего таких импульсов набралось, и запишите цифру.

На следующий день дайте себе задание найти хотя бы на три позитивных импульса больше, чем вчера. Находитесь в поиске позитивного.

Психотерапевт Элвуд Чепмэн предлагает не просто считать импульсы, но и строить график. В течение месяца у вас может получиться *линия позитива*.

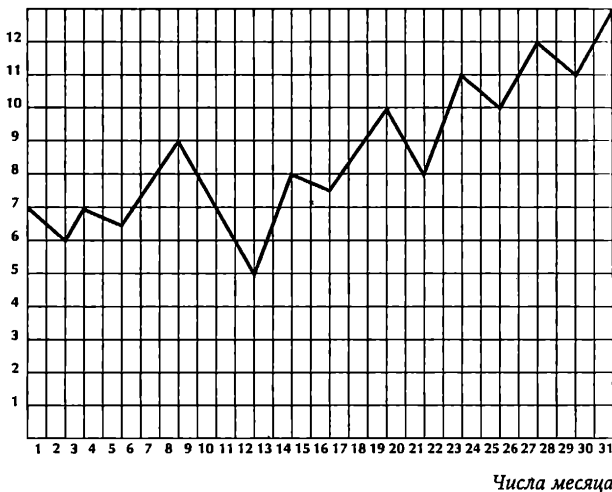
Если вы добросовестно отнесетесь к этому заданию, то непременно увидите, что, хотя день на день не приходится, ваша кривая уверенно поползет вверх.

Считать положительные импульсы и строить график нужно не менее трех месяцев. За это время ваш мозг сумеет не только перестроиться на восприятие позитивного, но и сделает этот процесс автоматическим.

Впоследствии будет полезно периодически повторять это упражнение, хотя бы раз в полгода в течение месяца, чтобы подкреплять позитивный автоматизм.

Вы можете начать выполнять это задание прямо сегодня, но совсем не обязательно ждать три месяца, чтобы двигаться дальше.

*Количество положительных факторов  
(от одного до бесконечности)*



Кроме того,

1. Еще раз просмотрите все свои ресурсы. Что у вас уже есть для старта: поддержка, возможности, внутренние качества, сила вашего намерения и т. д.?

2. В дальнейшем записывайте все позитивные события вашей жизни, даже если они сейчас кажутся вам незначительными. Например, приятный разговор, хорошая книга, вам удалось что-то сделать хорошо (даже если это только ежедневный обед), о вас кто-то позаботился, даже если это просто передача денег на билет в транспорте, и т. д.

3. Внимательно следите за каждым даже небольшим и даже недолгим улучшением вашего состояния.

4. Если вы склонны погружаться в воспоминания, то делайте акцент на приятных воспоминаниях. Начните проводить «инвентаризацию позитивов» в вашей жизни. Начните

с самого детства и постепенно дойдите до сегодняшнего дня. Вспомните все, что сможете, приятное, что с вами произошло. Каждое воспоминание кратко записывайте, хотя бы основную информацию об этом: когда и что именно произошло, ваши переживания тогда, ваши чувства по тому поводу теперь. В каждое такое воспоминание постарайтесь погрузиться настолько, чтобы буквально почувствовать ту радость, легкость, ощущение свободы или любви и т. д., которые вы испытывали тогда. Эти погружения не должны стать вашим основным состоянием. Посвящайте этому примерно от 15 до 30 минут в день.

Для чего все это нужно?

Для того чтобы «включить» вашу позитивную эмоциональную память. Вы, наверное, замечали, что, находясь в определенном настроении, человек вспоминает события, связанные именно с этим состоянием. Например, когда вы расположены к собеседнику, ваша память выстраивает целую цепочку его поступков, слов, реакций, которые как бы подтверждают, что ваше расположение к нему имеет под собой веские основания. Если вы раздражены или кипите от негодования, в вашей памяти возникают воспоминания, связанные с таким же раздражением, или вы вспоминаете все поступки того, кто вас рассердил, по поводу которых когда-то у вас возникали подобные чувства.

Мы с вами используем свойство памяти устанавливать «эмоциональный канал» для позитивного настроения. Мы специально вызываем положительные образы и устанавливаем позитивные «фильтры» памяти, чтобы перенести желаемое состояние в настоящее время, освежить опыт хорошего настроения. К тому же воспоминания помогут освежить опыт вашей успешности, способности чувствовать себя энергичным, свободным, радостным, помогут поверить в успех вашей самотерапии и в возможность достижения желаемого.

Вера в успешное достижение желаемого — это необходимый элемент программирования. Наш биокомпьютер — механизм весьма тонкий. Он чутко реагирует на малейшие импульсы. И если вы будете выполнять задания или предпринимать шаги по достижению цели без всякой веры в успех, скорее «для галочки» (мол, я все, что мог, сделал, видите, мне ничего не поможет!), чем

для истинного движения вперед, биокомпьютер обязательно уловит ваше неверие и введет его в программу.

Сомнения — это настоящий компьютерный вирус. Он способен спутать все ваши планы, буквально свести на нет любые усилия. **Мы никогда не можем иметь то, во что не верим.** Мы можем *хотеть* чего угодно, но если думаем, что на самом деле этого никогда не будет, если мы *ожидаем* как раз обратное желаемому, то **получим именно то, чего ожидаем** (то есть во что *верим*), а не то, что хотим. И если вы, например, хотите иметь уверенность в себе, успехи на работе, наполненную энергичную жизнь (или, наоборот, уравновешенную, с конструктивным распределением нагрузки и отдыха), но не верите, что она может быть именно у вас, вы действительно этого не получите. Ведь **каждому воздается по вере.** И теперь вы понимаете, почему это так.

Для достижения успеха вам, прежде всего, необходимо верить в него. Верить без всяких сомнений. Верить так, как будто он уже есть. Верить, даже если пока вы еще не представляете, как именно вы к нему придете. Верьте в успех, и к вам придут знания, возможности, проявятся способности и сконцентрируются силы для его достижения. Мало того, вера обладает собственным колоссальным запасом энергии. И если вы поверите в возможность осуществления вашего желания, эта энергия поможет вам.

*Второй этап подготовки к программированию* — это умение **входить в особое состояние, в котором программа напрямую передается бессознательному и действует наиболее эффективно.** Это состояние наступает, когда человек находится между сном и бодрствованием. Это бывает, когда он уже не спит, но еще не проснулся или когда еще не заснул, но уже и не бодрствует. Такое же состояние бывает в период так называемой дремоты. Человек все слышит, но уж точно, что он не вполне бодрствует. Именно такие периоды наиболее благоприятны для «ввода» программы. И конечно, вы можете использовать его, когда, едва проснувшись или погружаясь в сон, будете представлять картины, в которых ваше желание уже осуществилось.

Но что, если вы слишком тревожны сейчас, чтобы спокойно засыпать, или, проснувшись, успеете сжаться в комок от глубокой тоски, прежде чем вспомните о необходимости программирования? Возможно, что как раз в эти периоды вас охватывает

особая апатия, вам становится все безразлично и вы уже ничего не хотите. Что ж, как бы ни было это неприятно, такое вполне естественно для депрессии. И что же, тогда невозможно программирование? Конечно, возможно! Вы вполне можете входить в нужное состояние в любое время дня, не засыпая. Вы можете при этом даже сидеть, а не лежать, и когда потренируетесь, то достигать расслабления на несколько минут можно, даже стоя в транспорте!

Существует несколько способов достижения релаксации (так специалисты называют расслабление). Попробуйте применить каждый из описанных в этой книге и выберите тот, который вам больше подходит. Заранее хочу предупредить, что если вам не подошел ни один из них, то, возможно, ваши мышцы слишком сильно зажаты в так называемом «мышечном панцире». Тогда вам лучше всего обратиться к специалисту по телесно-ориентированной психотерапии и поработать над освобождением от зажимов. Но вы можете продолжить самостоятельную работу. В главе «О чем кричит наше тело, или Как починить магнитофон души» описано несколько упражнений, которые могут помочь вам в расслаблении хронических мышечных зажимов.

А теперь — релаксация<sup>15</sup>.

1. Представьте себе, что *внутри вас* катится теплый, мягкий, но тяжелый шар. Он прокатывается по плечам, рукам, спине, животу, ягодицам и ногам. Как только шар наталкивается на напряженный участок, он несколько раз перекачивается по этому месту, а затем продолжает свой путь. Пусть этот шар несколько раз обследует каждый сантиметр вашего тела. Чувствуйте его теплоту и тяжесть. Периодически дурные мысли могут отвлекать вас. Ну и пусть! Просто снова представляйте движения шара.

2. Представьте, как вы медленно спускаетесь по длинной-длинной лестнице. Считайте шаги. Когда вы окажетесь на 33-й ступеньке, остановитесь и осмотритесь вокруг. Это просторная комната, в которой сбываются ваши мечты. Обратите внимание на все, что в ней есть. Теперь загадайте желание и идите дальше. Отсчитайте еще 33 ступени вниз.

---

<sup>15</sup> Эти методы были описаны в книге Е. Емельяновой «Три вектора любви» как средство от бессонницы.



Теперь вы видите зеленую поляну. На ней несколько красивых деревьев. Выберите то, которое вам больше нравится. Представьте, что вы босиком идете к нему по мягкой траве. Подойдите и обнимите свое дерево. Почувствуйте, как его целебная сила наполняет все ваше тело и снимает усталость. Постойте так столько, сколько нужно, и опять возвращайтесь на лестницу. Снова опуститесь на 33 ступеньки. Теперь вы видите большую удобную лодку. Вы садитесь в нее, и она плывет по прекрасной реке. Почувствуйте, как покачивают вас волны, послушайте их легкий плеск.

3. Есть люди, которых тревожит даже воображаемый спуск по лестнице. Тогда можно представить себе, что к вам подлетает большое, мягкое облако. Вы ступаете на него и удобно ложитесь. Облако повторяет ваши формы. Оно легкое, но надежно держит вас. И вот вы летите. Вы пролетаете над прекрасными местами. Рассматриваете их. Когда вам надо, облако поднимается выше, когда хотите — опускается. Остановитесь там, где вам больше всего понравилось. Осмотритесь вокруг. Побудьте столько, сколько вам хочется, и — снова полет, тишина и легкость.

Следующее упражнение имеет двойное воздействие. Многие из тех, кто его выполнял, рассказывали о *настоящих физических ощущениях* воздействия этого воображаемого бальзама и о том, что после него улучшается их физическое самочувствие. Кроме того, в момент выполнения техники состояние весьма приятное. Для меня самой это любимый способ быстро отдохнуть.

4. Представьте себе, что через точку на коже вашей головы впитывается целительный бальзам. Он растекается по всем клеточкам вашей головы, лица, шеи. Стекает по плечам, рукам и через пальцы рук вытекает, вымывая все шлаки, все, что засоряет ваш организм. Одновременно целительный бальзам спускается по спине, груди, животу и ягодицам к ногам, протекает по ногам и вытекает через пальцы ног, вымывая «грязь». Продолжайте *ощущать* целительное воздействие бальзама, благодаря которому клетки расслабляются и начинают дышать всей оболочкой, мышцы получают питание, все органы омываются и очищаются, до тех пор, пока не

«увидите», что бальзам стал вытекать через пальцы рук и ног таким же чистым, как и при попадании в ваш организм.

5. Релаксации можно достигать и без воображаемых образов. Нужно сначала максимально напрячь все мышцы тела и сохранять напряжение столько, сколько сможете вытерпеть. После этого отпустить напряжение. Утомленные мышцы естественным образом придут в расслабленное состояние для получения отдыха. Если сразу не получается, можно напрягать по очереди сначала руки, потом ноги, потом спину и живот, каждый раз достигая такого момента напряжения, когда мышцы сами начнут стремиться к расслаблению. Но после того как вы научитесь добиваться релаксации для отдельных частей тела, потренируйтесь напрягать и расслаблять все тело сразу. А на следующем этапе потренируйтесь сразу расслабляться, не прибегая к предварительному напряжению. Ваши мышцы уже будут помнить, как это делать.

6. Повесьте перед собой на уровне глаз небольшой шарик или другой предмет, удобно сядьте или даже лягте и слегка коснитесь его. Он начнет вращаться или раскачиваться. Продолжая оставаться в расслабленной позе, смотрите только на него, наблюдайте за его движениями. Когда шарик (или другой предмет) остановится, закройте глаза. Теперь вы готовы выполнять дальнейшие упражнения по самопрограммированию.

После того как вы выбрали и освоили один или два способа релаксации, проделывайте эти упражнения по 2–3 раза в день и находитесь в таком состоянии по 10–15 минут.

Способность расслабляться нужна не только для программирования. Это эффективное средство для снятия стрессового напряжения и средство быстрого успокоения, если вы раздражены. (Вы только представьте себе картину: вы расслаблены и одновременно гневаетесь. Это так же несовместимо, как быть радостным и энергичным и одновременно переживать депрессию.) Это средство снятия тревожности и, наконец, это средство от бессонницы. Ложитесь спать и проделывайте выбранные вами упражнения.

Кстати, от бессонницы есть еще одно парадоксальное средство.

Самое главное в преодолении бессонницы — это перестать *стараться* уснуть. Когда вы *стараетесь*, вы напряжены и тревожны.

А сон требует расслабления и покоя. Однако сказать себе: «Не надо думать о плохом» — все равно что пригласить его в гости. Вместо этого позвольте своим мыслям кружиться в вашей голове, но одновременно сосредоточьтесь на теле. Постепенно переключите свое внимание на воображаемые картины, которые настроят вас на приятные ощущения — легкость, нежное касание, теплоту и покачивания.

Однако есть люди, которым ничего не помогает. Тогда можно применить более сильное средство. Но если вы решили использовать его, то должны дать себе слово, что доведете дело до конца, даже если вам очень не захочется. Итак, предположим, что вы плохо засыпаете или, проснувшись, никак не можете уснуть снова.

Тогда запланируйте с вечера одно или несколько очень неприятных для вас дел (естественно, домашних и тихих), которые вы обязательно должны будете выполнить сразу же, как только проснетесь среди ночи. Ни в коем случае не давайте себе никакой поблажки, возможности поваляться. Проснулись — и за дело.

Если вы плохо засыпаете с вечера, то через 40 минут после бесполезного вращения с боку на бок вставайте и принимайтесь за ваше неприятное занятие. В худшем случае вы, наконец, делаете то, что давно собирались, но давно откладывали. Однако чаще всего эти дела так и остаются невыполненными, потому что в такой ситуации сон — лучший способ избежать неприятного, а наша психика, как правило, не упускает такой возможности.

Ну и самый популярный способ незаметно погрузиться в сон — почитать что-то не слишком интересное, но и не совсем не нужное и желательно длинное. Например, мне в таких случаях очень помогали исторические романы, из тех, где много описаний и рассуждений, но мало действия.

Итак, вы владеете прекрасным средством самовосстановления, которое способно не только сохранить ваше здоровье и душевное равновесие, но и способствует его восстановлению. Пользуйтесь им регулярно, и через некоторое время вы сами убедитесь в его эффективности.

Но еще до того как вы освоите технику релаксации в совершенстве (то есть научитесь достигать мгновенного расслабления), вы можете начать использовать ее для программирования.

Нужно расслабиться и начать представлять себе, как будет выглядеть ваше осуществленное желание, что вас будет окружать,

в каком вы будете состоянии, что вы при этом будете ощущать, слышать. Чем более подробно вы будете представлять, тем более эффективной будет программа. Лучше всего, если вы не ограничитесь «застывшей» картинкой, а просмотрите целый «фильм» в воображении, причем обязательно цветной и со звуками.

Представьте себе, что экран, на котором вы смотрите этот «фильм», увеличивается. Он уже размером со стену комнаты. Теперь представьте, что вы подходите к нему и... переступаете его границы. И вот вы уже внутри тех событий, вещей и людей, на которых только что смотрели со стороны. Обращайте внимание на все: цвета, звуки, ваши ощущения и душевное состояние. Участвуйте в событиях, происходящих теперь уже вокруг вас: ходите, разговаривайте, делайте в воображении то, что вы будете делать, когда достигнете желаемого.

Лучше всего, если вы будете видеть себя не со стороны, а так, как это обычно бывает в жизни. Находитесь внутри образа самого себя, а не рядом.

Ваши сцены могут меняться. Следите только, чтобы все они рассказывали вам о *желаемом* результате и состоянии.

Точно так же представляйте себе сам процесс достижения цели. Предположим, вы знаете, что вам предстоит преодолеть какое-то препятствие, или освоить что-то новое, или провести сложный разговор. Проживите эту ситуацию в своем воображении, причем проживите *успешно!* Вы можете по нескольку раз повторять какие-то фрагменты или целые «этюды». Можно буквально репетировать в уме любой поступок, на который, например, вам тяжело решиться, но вы считаете, что это необходимо. Прокручивайте в воображении самые разные варианты успешного состояния и поведения (так, как вы понимаете успех), все более и более детализируя то, что вы видите, слышите, чувствуете. Спиноза говорил, что мы должны «держаться на переднем плане в наших умах ту добродетель, которую мы хотим обрести». Ролло Мэй добавлял: «...при этом мы сможем видеть, как ее можно применить в каждой возникающей ситуации, и тогда она постепенно закрепится в нас»<sup>16</sup>.

Отведите для выполнения упражнения по 10–15 минут два раза в день. Важно, чтобы в это время вам никто не мешал, в помещении (или в саду, сквере, лесу) было тихо, и посторонние звуки не отвлекали вас.

<sup>16</sup> Мэй Р. Любовь и воля. М., 1997. С. 232.

Такой способ программирования можно использовать не только для больших целей, но и для более мелких задач. Через некоторое время в вашей жизни и в вас самих начнут происходить изменения. Вам будет казаться это необъяснимым, удивительным совпадением, почти чудом. Ничего подобного! Это работает ваша программа.

Единственное, что вы не можете сделать, — это запрограммировать других людей для того, чтобы они выполняли ваши желания. Помните, программирование может касаться только вас самих.

В то время, когда я только что вырвалась из цепких лап своего угнетенного состояния и чувствовала себя еще слабой и печальной, я занялась этим упражнением. Решив, что вместо погружения в депрессию я буду жить энергичной, насыщенной жизнью, я хотела стать психологом. В своем воображении я видела, как нахожусь в довольно просторной, светлой комнате с большими мягкими креслами, комнатными цветами, компьютером в углу, и тихий голос какого-то человека вызывает во мне сочувствие и душевную теплоту. Знаете, когда я получила диплом и пришла работать психологом-консультантом в службу психологической помощи, я увидела комнату, наполненную цветами, светлую, уютную, с компьютером на рабочем столе. Люди, которых я консультировала, вызывали мое сочувствие. Так сбылась программа.

И вот однажды я снова сидела совершенно раскисшая и хлопала носом по поводу хронического безденежья и невозможности приобрести теплую одежду к холодам, но, главное, отсутствием всяких перспектив продолжения своего образования на практических семинарах в Петербурге. Одна моя коллега положила мне руку на плечо и сказала: «Престань раскисать. Вспомни, что ты говоришь своим клиентам». И тогда я снова применила свой любимый квартет: **«Желайте — верьте — представляйте — действуйте!»** По дороге домой, сидя в троллейбусе, я представляла себя в теплой шубе и сапогах, весело идущей по хрустящему снегу. Подумав, добавила к этой картинке другую: в новой шубе я сажу в собственной машине. А потом — идущей по Петербургу на занятия и сидящей в большом помещении и вместе с другими обсуждающей какую-то профессиональную тему.

Через несколько дней совершенно «случайно» мне пришла в голову идея, как я могла бы подзаработать денег. После принятых необходимых шагов идея реализовалась удивительно

легко. Вскоре моя мама позвонила мне и сообщила, что хотела бы подарить мне что-нибудь ко дню рождения, но никак не может придумать, что именно. Разумеется, я предложила ей сделать посильное вложение в мою будущую шубу. Затем последовала неожиданная премия. Вскоре, подсократив свои расходы, я вложила в ту же «кучку» часть своей зарплаты. Короче говоря, уже через полтора месяца я пришла на работу в новой теплой шубе. А через несколько месяцев я поехала на свой первый в жизни семинар в Петербурге. Машины, правда, у меня нет и по сию пору. Уж не от того ли, что я никак не могу представить себя сидящей за рулем? Почему-то картинка рисуется только со мной на сиденье рядом с водителем. И кто-то возит меня. Приятная мечта, но это уже получается программирование неизвестного другого.

Я уверена, что программирование возможно и весьма результативно. Но иногда бывает, что эта техника почему-то не срабатывает. Тогда приходится анализировать, что же не так. И всякий раз причины в одном и том же: либо я «не за рулем», либо вовсе не хочу того, что программирую, а только думаю, что это мне надо. Не работает программа для «надо». Нужно хотеть! Я проверяла это множество раз. А теперь пришла ваша очередь.

Однако ввести программу — это еще не значит, что теперь можно сидеть и ждать, когда желаемое превратится в реальность само собой. Представьте себе, что вы пригласили программиста, чтобы усовершенствовать и сделать более быстрым процесс обработки информации в компьютере. Но затем по каким-то причинам не стали совершать действия, чтобы включить эту программу, вносить в него информацию, не нажимаете на определенные кнопки и так далее. Похоже, что тогда труд программиста окажется бесполезным, а вы по-прежнему будете тратить свое время и энергию весьма нерационально, даже имея мощный потенциал.

То же самое происходит и с программированием своего биокомпьютера. Можно целый век мечтать об успехе, но так никогда и не предпринять ни одного шага, чтобы он стал реальностью.

Сейчас я вспомнила анекдот о человеке, который каждый день молил Бога дать ему побольше денег, но так и умер в нищете. После смерти Бог спросил его: «Как ты прожил свою жизнь?» «Я прожил свою жизнь, умоляя тебя помочь мне, чего ты так и не удосужился сделать», — ворчливо ответил человек. «Я много раз

слышал твою молитву и очень хотел помочь тебе, — ответил Бог. — Но ты хотя бы лотерейный билет купил!»

Так вот, если вы программировали свою цель так, будто она сама свалится вам на голову, то это значит, что вы программировали вовсе не себя, а «нечто», чтобы оно само пришло к вам в виде желаемого. При исполнении программы именно вы должны быть «за рулем», то есть вы должны видеть себя исполняющим свои желания.

Когда вы программируете себя, это означает, что вы готовы действовать и делать все необходимое для достижения цели. И вы делаете это. Вам помогает ваша программа, потому что она настраивает ваше внимание на те события, обстоятельства и информацию, которые в другое время вы не заметили бы. Программа настраивает вас так, что вы мыслите, реагируете, делаете выводы, совершаете действия именно в том направлении, которое необходимо для ее реализации. Вы становитесь более эффективным именно в этом направлении. И все это происходит, как будто спонтанно, случайно, по стечению обстоятельств. На самом деле это вы сами, возможно, иногда и бессознательно, идете именно в том направлении, которое сами для себя выбрали.

Однако надо избегать и другой крайности — страстного нетерпения и напряжения при желании и движении к цели. Вы, наверное, замечали, что, когда вам слишком сильно чего-нибудь хочется, как нарочно, все идет наперекосяк. Вы нервничаете, тратите втрое больше энергии, чем это требуется, и все равно ничего не получается. А если вы и получаете наконец то, к чему стремились настолько страстно, почему-то это перестает вас радовать или даже оказывается совершенно не нужным. Наверное, почти каждый человек переживал нечто подобное.

Так вот, столь страстное желание и нетерпение вызывает так называемый *тремор цели*. Попросту говоря, достижение цели как будто блокируется. Существует несколько различных версий по поводу причины такого явления. Нас же сейчас интересует, как избежать такой блокировки.

Для этого вам не нужно напрягаться слишком сильно. Делайте просто то, что вы считаете необходимым на каждый момент времени для осуществления вашей цели. И если что-то не получается, не бросайте, конечно, сразу — некоторая настойчивость все-таки нужна, — но и не пытайтесь пробить лбом стену. Просто

остановитесь и проанализируйте: что же здесь не так? Помните, ничего не происходит против вас. Возможно, на данном этапе вам это просто не нужно, и ваше бессознательное понимает это лучше разума. В общем, придерживайтесь девиза: «Делай все, что должно, и будь, что будет!»



## **Глава 4.**

# **ДРАКОН НАЧИНАЕТ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ, или КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СВОЮ НЕПОДВИЖНОСТЬ**

Одно дело — размышлять, мечтать, представлять себе свои цели или даже планировать их достижение, лежа на диване, и совсем другое дело — начать действовать.

Хитроумный Дракон именно здесь расставил свои ловушки. Самые главные из них — 1) ощущение своего бессилия и 2) отсутствие всякого желания что-то делать, предпринимать. Человек, попавший в эти ловушки, чувствует апатию, скуку подавленность. Он никак не может сделать первый практический шаг. Из-за этого в его душе поселяются одновременно и вина, и чувство раздражения. «Почему я вообще должен что-то делать?! — думает он. — У меня нет сил. Я буквально не могу сдвинуться с места. Да и потом, я же уверен, что все равно у меня ничего не получится, так что не стоит и начинать». Депрессирующий человек остается неподвижным, чувствует себя все более подавленным, отчужденным от всех и от всего, одиноким. Он думает о себе все хуже и хуже, состояние его продолжает ухудшаться. Становясь все более неподвижным, он все больше погружается в апатию, скуку, ненависть к себе.

Так человек оказывается в порочном круге, который называется «летаргическим циклом».

Стараясь удержать нас в этом заколдованном «летаргическом» круге, «заботливый» Дракоша осыпает нас своими ядовитыми чудесами. Для начала он убирает со сцены нашей жизни все, что может вселить в нас хоть какую-то надежду. На самом деле позитивные факторы нашей жизни, конечно, никуда не исчезли. Они продолжают существовать и регулярно появляться.

Мало того, их прекрасно видят все окружающие нас люди. Но мы, как заколдованные, замечаем только плохое. Так в нашем сердце поселяется *безнадежность*.

Не видя никакой положительной перспективы, мы еще больше чувствуем свою *беспомощность*, забываем про то, что когда-то имели опыт успеха, и начинаем *преуменьшать свои способности и заслуги*. Чтобы обездвигнуть нас еще больше, Дракон вселяет в нас мысли, что если так трудно себя преодолевать, то делать усилия стоит только для достижения колоссального по своему значению результата. А ради меньшего не стоит и начинать. И после того как мы попадаем в эту ловушку *максимализма*, он, взмахнув своими когтистыми лапами, окружает нас жуткими привидениями.

Привидение по имени **Страх провала** рисует перед нами картины того, как мы, преодолев себя, начинаем что-то делать и как все наши усилия кончаются полным провалом. Следом бредет привидение **Страх критики** и показывает нам многосерийные «фильмы ужасов», в которых все окружающие нас люди критикуют, осуждают и презрительно смеются над нами. Насмотревшись в своем воображении этих «милых» картин, мы решаем, что уж лучше совсем ничего не делать, чем переживать такой кошмар наяву. Но если у кого-то из нас мелькнет хотя бы искорка желания только попробовать что-то предпринять, Дракон выпускает еще парочку своих привидений: Страх изменений и Страх успеха.

**Страх изменений** внушает нам мысль, что глупо что-то менять, если не ждешь ничего хорошего. Сейчас мы, по крайней мере, знаем, какие беды нас окружают. А что стрясется еще, если мы вздумаем шевелиться, — неизвестно. Для пущей убедительности он показывает нам живописнейшие полотна возможных бедствий. А **Страх успеха** разворачивает перед нами картины того, как мы добиваемся совсем незначительных положительных результатов, но вокруг уже столпились наши близкие, сослуживцы и просто знакомые люди, которые, увидев, что мы что-то можем, требуют все новых и новых достижений. И мы вынуждены надрываться, чтобы удовлетворить их требования. Потом мы видим (все в том же воображении), что не выдерживаем напряжения от стремления соответствовать ожиданиям окружающих, ошибаемся, и они издеваются над нами и смеются.

Мы снижаем и втягиваем голову в плечи под этими жуткими картинками, внушенными нам привидениями. И тогда Дракон добивает нас, насилуя жестким долженствованием: он внушает нам мысль о том, что мы просто обязаны выполнять все, что мы делаем, «на все сто», то есть совершенно безусловно (в том числе и задания по самотерапии). И при этом он лишает нас всякой терпимости к дискомфорту, который сопровождает всякое начатое, но пока не законченное дело (в том числе и психотерапию).

Кстати, если вы уже выполняли задания из этой книги, вероятно, такой дискомфорт вы уже чувствовали. Да и вообще, любые изменения всегда сопровождаются периодом дискомфорта — будь то новая одежда, новая квартира (или ремонт в старой) или новые условия жизни, о чем мы с вами уже говорили. Но, поняв, что слишком тяжело переживать неудобства, связанные с изменением внутренних установок и привычек, мы готовы окончательно сдаться. А Дракон уже собирается сплясать танец победы на могиле безвременно почившей надежды.

Только рано обрадовался наш недалекий Дракоша. Ничего у него не выйдет! И знаете почему?

**Во-первых**, психологический паразит недооценил ваши способности и «прошляпил» один важный момент. Все его ловушки, страхи, иррациональные мысли имеют мощную силу только тогда, когда человек еще совсем ничего не предпринимал, ни одного шага. Однако вы уже:

- 1) совершенно отчетливо поняли, что в вашей жизни есть проблема, которая мешает вам жить;
- 2) поняли, что решать эту проблему вам придется самому;
- 3) поняли, что процесс изменений — это постоянное и поэтапное решение проблем;
- 4) поняли, что процесс постоянного и поэтапного решения проблем — это основное условие нашей жизни;
- 5) усвоили, что решить можно любую проблему, если ее разложить на части и последовательно решать каждую отдельную часть;
- 6) знаете закон китайской монады, согласно которой в любом негативе содержится положительное зерно, а в мрачном всегда есть зародыш светлого;
- 7) понимаете, что даже у самого тяжелого времени всегда бывает конец;

- 8) поняли, что для преодоления депрессии вам нужны знания;
- 9) вы читаете эту книгу и добрались до данной страницы.

И еще, вполне вероятно, вы уже выполнили хотя бы некоторые из упражнений.

Таким образом, вы уже сделали свои первые шаги по дороге к Радости.

Если ваш депрессивный паразит начнет внушать вам мысль, что все это ерунда, что вы ничего не добились, —

- прочитайте еще раз этому зануде перечисленные пункты;
- объясните ему, что вы никуда не торопитесь, что, как бы медленно вы ни продвигались вперед, все равно это лучше, чем сидеть неподвижно в его омуте;
- заявите, что вы ничего никому не должны, а посему вы будете продвигаться в том темпе, который вам самим удобен, и шагами такого размера, которые вам сделать вполне по силам;
- объясните этому глупому Дракону, что, конечно, всякое напряжение, связанное с необходимостью действовать, для вас сложно, но вечно сидеть в темных застенках Депрессии гораздо тяжелее; к тому же дискомфорт от движения вперед будет уменьшаться шаг за шагом.

**Во-вторых**, я открою вам еще одну тайну Дракона. Если вы почувствовали, что депрессивное чудовище собирает против вас свои драконовы полчища (то есть без всяких объективных причин вам почему-то становится все хуже именно тогда, когда вы принимаете решение распрощаться со своей депрессией и продумываете шаги для этого), это значит, что он смертельно напуган. А напуган он потому, что его дело — дрянь, просто совсем никуда не годится. Все это означает, что **ваш положительный потенциал набирает силы**.

Почему же Дракон так сопротивляется? Ведь он пришел как вестник о том, что нужно что-то менять, но сам же и тормозит эти изменения.

Все очень просто. Действительно, депрессия — не враг, а посыл (или, по-современному, экспедитор), призванный обратить наше внимание на неполадки, конфликты и искажения, происходящие в нашем внутреннем мире. Депрессивный Дракон честно выполняет свою миссию, сообщая, что эти неполадки пока не устранены. Но у него нет никакого желания уходить оттуда, где для него создано так много удобств. Вот он и сопротивляется.

И если вы не будете считать себя хозяином вашего внутреннего мира и позволите распоряжаться в нем психозмею, он постарается поработить вас, сделать своим слугой. Поэтому придется преодолеть его сопротивление и произвести такие изменения, при которых жизнь Дракона в нашем внутреннем мире станет неудобной. Тогда он покинет насиженную территорию и пойдет искать место поудобнее. Вот так!

А теперь давайте познакомимся с приемами, которые позволяют вам преодолеть свою неподвижность.

### 1. Я хочу, но не должен.

Первый прием — это основа, на которой строится все, что в дальнейшем вы будете предпринимать.

Когда вы говорите себе: «Я должен», это может двигать вас к самым разнообразным целям. Однако вам придется как следует поднапрячься, и уж конечно, забыть об удовольствиях и радостях в жизни. Вас на это просто не хватит. Если вы собираетесь преодолеть депрессию и при этом говорите себе: «Я должен преодолеть своего Дракона, просто обязан!», это кажется очень правильным. Но на самом деле вы забиваете гол в свои ворота, потому что долженствования — это оружие депрессии. Вы никому не должны что-то преодолевать, чего-то достигать. Этого можно только *хотеть*. Может быть, кто-то другой хочет заставить вас соответствовать его ожиданиям. Или какая-то внутренняя субличность спешит удовлетворить свои неумные притязания? Однако вы им НЕ должны!

А вот если вы сами этого хотите, то совсем ни к чему подавлять себя словом «должен». Если вы говорите себе: «Я хочу преодолеть свою депрессию», то вы свободный человек, исполняющий свое (и только свое!) желание. Если вы говорите: «Я должен!», то вы раб, выполняющий чью-то волю. Естественно, что вам не хочется ничего делать. Кому охота быть рабом?

Итак, когда вы решите освоить какой-либо прием или упражнение, скажите себе: «Я хочу освоить этот прием. Посмотрим, что из этого получится». Точно так же вы НЕ должны непременно иметь успехи и непременно добиваться наилучших результатов. Вы просто **ХОТИТЕ** сделать свою жизнь более приятной для вас.

ХОТИТЕ сделать свою жизнь более приятной для вас, вы хотите что-то узнать, чему-то научиться, и вы готовы прилагать для этого усилия и хотите посмотреть, что из этого получится.

## **2. Я могу то, что могу.**

Когда вы решите идти по дороге Радости, это вовсе не значит, что вы должны мчаться по ней, словно заяц, убегающий от охотника. Вы ни от кого не убегаете. Вы идете к своему благополучию, и оно будет ждать вас столько, сколько вам понадобится, чтобы преодолеть весь путь. Это благополучие только ваше, оно верно вам и не уйдет никуда и ни к кому другому. Так что идите к своей Радости с той скоростью, которая вам больше подходит. И уж тем более не стоит соревноваться с вашим воображаемым соперником. Такого просто нет в природе. Дорога к Радости — не беговая дорожка. В ней нет проигравших. Каждого идущего по ней ожидает награда.

## **3. Большая стена состоит из маленьких кирпичиков.**

Если вы сидите в застенках Депрессии и вдруг решите преодолеть эти стены одним махом, то, скорее всего, вам это не удастся. Но если вы решите каждый день убирать из нее по одному маленькому кирпичику, то через некоторое время обнаружите, что от нее ничего не осталось и вы уже на свободе.

Поэтому, если вы собираетесь предпринять очередной шаг и он кажется вам слишком трудным, разделите его на составные части. Например, вам кажется непреодолимым препятствием необходимость дочитать эту книгу до конца да еще запомнить все, о чем в ней говорится. И уж тем более трудно выполнить все задания и упражнения, предложенные автором. Тогда сначала договоритесь с собой о том, что вы будете читать по несколько страниц в день. Когда вы это сделаете, определите для себя, какие именно упражнения и приемы вы хотите выполнить в первую очередь. Затем выберите из них одно или два и начните их освоение. Когда эти приемы начнут получаться и их выполнение уже не будет доставлять вам особых трудностей, можно перейти к следующим приемам и т. д.

## **4. Я перестану винить себя и придумывать оправдания.**

Когда мы что-то должны, но не делаем этого, мы чувствуем себя виноватыми и подыскиваем оправдания для своего

бездействия. Делу это не помогает, но чувствуем мы себя пре-паршиво.

А вот когда мы чего-то хотим, но почему-то не имеем желае-мого, нам и в голову не приходит оправдываться. Скорее желание продолжает наращивать свою силу, и мы подыскиваем возмож-ности для его осуществления. Поэтому, если вы хотите совершить очередной шаг, но не делаете этого, бессмысленно погружаться в отчаяние и оправдывать себя бессилием. Просто перенесите на-меченное на другой день и постарайтесь выполнить это.

### **5. Я сокращаю время между планированием действия и его выполнением.**

Когда человек находится в плену у Депрессии, его время при-обретает вязкость, которую ему трудно преодолеть. Наверное, вы и сами замечали, что между мыслью о том, что нужно встать с кресла и что-то сделать, и самим этим действием проходит до-вольно много времени. Например, вы каждый раз подолгу соби-раетесь помыть посуду, застелить постель (позже можно перейти и к более сложным делам, например ремонту в доме, написанию проекта, действиям по изменению профессии и любой другой де-ятельности). Заметьте, сколько именно времени проходит. Пред-положим, вы убедились, что этот интервал составляет час или два. Тогда с завтрашнего дня сократите это время на 10 минут. И ни минутой меньше, ни минутой больше! Через неделю сокра-тите его еще на 10 минут. И так до тех пор, пока между мыслью и действием не останется всего 5 минут.

Возможно, что такое «высисживание» через некоторое время вам покажется слишком нудным. Ну что ж, так уж и быть, по-звольте себе сделать дело быстрее, чем было намечено. И за это вам полагается награда. Обязательно придумайте, чем именно вы себя будете вознаграждать в таких случаях. Вы действительно ее заслужили! Ведь вы предпочли действие неподвижности.

Так поступайте с каждым делом, которое вам обычно трудно начать.

### **6. Я делаю только то, что планирую.**

Некоторым из вас, возможно, придется делать слишком много дел, несмотря на вашу депрессию. И тут уж не идет речь о том, как встать с кресла. Скорее вы только и мечтаете о том, как

в него сесть. Может быть, именно из-за хронического переутомления и возникло депрессивное состояние. Тогда вам больше подойдет совсем другой прием.

Каждый день намечайте себе строго ограниченное количество дел, и ни в коем случае не беритесь ни за одно, которое не входило в намеченный список дел, и не делайте ничего сверх намеченного для дела времени.

Скорее всего, поначалу вам будет трудно заставить себя остановиться точно в срок или не взяться за что-то еще. Вам даже может показаться, что мир буквально рушится вокруг вас. Поверьте, что это не так. Если вы, в конце концов, надорветесь и заболите, жизнь не остановится и все как-то образуется. Так зачем доводить до этого? Дел всегда хватает. Кроме того, они никогда — **н и к о г д а!** — не кончаются. Так устроена жизнь. Но зато они никуда от вас и не убегут. Так что даже для самых заядлых трудоголиков дел хватит на всю оставшуюся жизнь. Поэтому только от вас самих зависит, будете ли вы ежедневно в измотанном состоянии или ограничитесь тем количеством дел, которое вам по силам и которое позволит каждый день иметь время для приятного отдыха. Вспомните о вашей душе. Ведь она тоже жаждет вашего внимания и заботы.

### **7. Я стараюсь делать все, что наметил.**

Итак, возьмите себе за правило ежедневно намечать список дел, которые вы хотите сделать, и примерное время их выполнения (это нужно для того, чтобы сразу увидеть, реалистичны ли ваши планы). Дел должно быть ровно столько, сколько вы в состоянии сделать. Если вам сложно преодолеть свое бездействие, распишите каждое занятие на несколько этапов — тогда вам легче будет решиться начать каждый из них. В конце дня сравните список с тем, что вам в действительности удалось выполнить. Если что-то не получилось реализовать, подумайте, что помешало этому: нереально малое количество времени, которое вы ответили на это или другие дела? вам пришлось долго уговаривать себя начать что-то делать? может быть, по каким-то причинам вам не хотелось делать этого? может быть, объективные обстоятельства помешали выполнению планов?

Как бы то ни было, невыполненные пункты плана перенесите на следующий день или другое время, когда их выполнение будет возможно. Не увеличивайте их общее количество. Наказывать



себя переутомлением не входит в нашу задачу. А вот выполненные дела обязательно пометьте восклицательным знаком. Это ваши маленькие победы.

Для тех, кто обычно делает слишком много дел, необходимо отмечать те моменты, когда вам удалось остановить себя вовремя или отказаться от дел сверх намеченного. Это тоже ваши маленькие победы!

### **8. Я имею право ошибаться.**

Если бы маленькие дети боялись ошибиться и упасть, они никогда не смогли бы научиться ходить. Когда вы собираетесь что-то делать, вполне естественно предположить, что вы можете ошибиться и у вас что-то не получится.

Ошибаться не только можно, но даже нужно! Делая ошибки и исправляя их, вы постигаете тонкости того, чем занимаетесь. Поэтому, выполнив заданное самому себе, проанализируйте, какие именно ошибки вы допустили и что нужно сделать, чтобы в дальнейшем их избежать. Поблагодарите себя за допущенные ошибки, ведь они и их анализ позволят вам в следующий раз добиться гораздо больших успехов. И эти успехи уже не будут случайными. Кроме того, уверенность в своих силах у вас возрастет.

Когда я впервые поняла ценность своих ошибок, мне даже по-детски захотелось наделать их побольше, чтобы было над чем поразмыслить и на чем поучиться быть успешной, настолько понравился

***Поблагодарите себя за допущенные ошибки, ведь они и их анализ позволят вам в следующий раз добиться гораздо больших успехов.***

мне сам процесс анализа. Перестав бояться, я стала уверенней в себе и... меньше ошибаться. А сейчас не то чтобы мне нравится делать ошибки, но я перестала расстраиваться до угнетенного состояния, когда что-то не получается.

### **9. Я отказываюсь от ожидания гарантий в исключительной верности принятых решений.**

Ни одно принятое решение не может быть абсолютно правильным или абсолютно неправильным. Никто не может дать никаких гарантий, что мы не ошибаемся. Но отказаться делать выбор из-за боязни ошибки — это тоже выбор. И он не избавляет нас от ответственности.

**10. Я позволяю себе сожалеть об утраченном, но продолжаю следовать своему выбору, если считаю, что он для меня важен.**

Выбирая, мы всегда от чего-то отказываемся. И это может заставлять нас сомневаться и грустить и желать вернуть утраченное. Однако, если мы вернемся к исходной точке и изменим свое решение, нам придется снова грустить о другой утраченной возможности. Так может продолжаться бесконечно, а мы будем пребывать все в том же сомнении и печали. Поэтому мы можем позволить себе сожалеть, переживать свой отказ и иметь какое-то время не очень хорошее настроение в связи с этим, но это не повод для отказа действовать в соответствии с принятым решением. Постепенно мы смиримся с утратой или найдем другой путь достижения того, что сейчас невозможно. Отказываясь от выбора, мы утрачиваем обе возможности. А если мы предпочтем избежать выбора с помощью депрессии, то потеряем очень многое в своей жизни.

**Елена Владимировна Емельянова**

**СКАЖИ ДЕПРЕССИИ «ПРОЩАЙ!»,  
ИЛИ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ**

Главный редактор *И. Авидон*  
Зав. редакцией *О. Гонтукова*  
Художественный редактор *П. Борозенец*  
Технический редактор *А. Каретин*  
Корректор *А. Борисенкова*  
Ответственный секретарь *М. Фомигева*  
Генеральный директор *Л. Янковский*

Подписано в печать 26.03.2008 г.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 20  
Тираж 4000 экз. Заказ № 211  
ООО Издательство «Речь»  
199178, Санкт-Петербург, а/я 96, «Издательство „Речь“»  
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63  
sales@rech.spb.ru

Интернет-магазин: [www.rech.spb.ru](http://www.rech.spb.ru)  
Представительство в Москве:  
тел.: (495) 502-67-07, [rech@online.ru](mailto:rech@online.ru)

За пределами России вы можете заказать наши книги  
в интернет-магазине [www.internatura.ru](http://www.internatura.ru)

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУП «Типография „Наука“»,  
199034, Санкт-Петербург, В. О., 9-я линия, д. 12

## **КНИГА — ПОЧТОЙ**

**Вы можете заказать книги нашего издательства  
любым удобным для вас способом:**

- По телефонам: (812) 323-76-70,  
(812) 329-08-80
- По электронной почте: [rech-spb@mail.ru](mailto:rech-spb@mail.ru)
- На сайте издательства: [www.rech.spb.ru](http://www.rech.spb.ru)
- По почте: 199178, Санкт-Петербург, а/я 96,  
Издательство «Речь»

**Вы делаете заказ, указав:**

- 1) фамилию, имя, отчество, телефон, e-mail;
- 2) почтовый индекс, регион, район, населенный пункт, улицу, дом, корпус, квартиру;
- 3) название книги, автора, количество экземпляров.

**Мы высылаем Вам книги в течение 3-х дней  
после принятия заказа!**