



Каринэ Аванесян

ЛЮБОВЬ
К СЕБЕ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

16+

Каринэ Аванесян
Любовь к себе. Теория и практика

Предисловие

Будучи студенткой последнего курса психологии и регулярно посещая своего психолога уже на протяжении шести лет, в один момент я поняла, что постепенно решая и разрешая мои внутренние конфликты с родительскими фигурами и становясь взрослой личностью мне открывается новая проблема, которая раньше была фоном. Я не была влюблена в себя. Не чувствовала себя уверенной, стеснялась саму себя.

Окружающие (девушки и юноши) часто говорили мне о том, что я красивая, умная, весёлая и добрая, но у меня возникала лишь одна реакция на эти оценки – я воспринимала комплименты как издёвку. Подходя к зеркалу, разумом я оценивала свой образ как симпатичный, а чувства и ощущения говорили об обратном. Я не нравилась сама себе в зеркале.

Девушки с таким мироощущением предпринимают различные попытки исправить ситуацию. Вот и я прошла все этапы внутренней борьбы на пути к любви к себе: я покупала новую одежду, чтобы сменить имидж, меняла стрижки и цвет волос, превращаясь из брюнетки в блондинку и обратно, каждый день я красилась так, словно наступил Новый год, я делала тату и пирсинг. Всё это были попытки украсить себя, получить удовлетворение от собственного образа. К сожалению, эффекта хватало на пару дней.

Мужчины, возможно, посмеются надо мной, но женщины поймут, сколько страданий приносит неудовлетворённость собой, нелюбовь к себе. В таком состоянии каждый комплимент кажется издёвкой, а внимание окружающих – навекает грустные мысли. Прилично помучившись с преображениями, насытившись обесцениванием любви к себе как таковой, я поняла, что проблема внутри и работать над ней надо изнутри.

Это словно лечение акне, – нет смысла замазывать прыщи тональным кремом, получается ещё более заметно, – проблему надо искать внутри. Как только я поняла это, стала учиться, посещать семинары, общаться с психологами, которые давали мне новые знания. Я стала читать много литературы и выполняла практические задания.

Всё было очень постепенно: каждый день сознание наполняли новые знания, уверенность в себе росла, а мир вокруг меня стал удивительно меняться. Чудо сразу не происходит, – это всё равно, что сбросить 30 кг за один день – совершенно нереально. Работа над собой требует времени и сил.

С каждым днем я всё больше наполнялась знаниями, становилась увереннее и сильнее эмоционально, и вместе с этим стал меняться мир вокруг меня. Размышляя над своей проблемой, вникая в её суть и природу, я поняла: нелюбовь к себе – бич нашего поколения. Если Вы держите в руках эту книгу, значит, тема резонирует.

Пожалуйста, не надо думать, что Вы одна, что Вас никто не понимает. На моих консультациях бывает множество красавиц, при виде которых дух захватывает. И все они, как одна, твердят: «я не уверена в себе», «я себе не нравлюсь».

Любовь к себе – это, прежде всего, внутреннее состояние. Оно, конечно, может быть дополнено внешними атрибутами: статусом, привлекательной внешностью, деньгами и прочим. Но быть основана на этих вещах любовь к себе не может. Уверенность, питающаяся внешним, носит исключительно временный характер и разлетится как картонный домик при первом же кризисе личности.

А кризисы, к сожалению, неизбежны. И бьют они всегда по самым слабым точкам человека в напряжённые моменты его жизни: разлад с любимым, утрата близкого, потеря работы и изменение материального положения, тяжёлые жизненные события – всё это кризисы, в которых непременно станет явной тема неуверенности и нелюбви к себе.

Любовь к себе – не что-то подаренное нам от рождения в придачу с цветом глаз, национальностью и типом телосложения. Это то, что формируется в течение всей жизни, начиная с родительского отношения и установок, данных нам в детстве, заканчивая собственным опытом в социуме. Способность любить себя изменчива, она зависит от готовности и желания личности работать над собой и расти.

Уверенность в себе – не константа, и прелесть зрелости в том, что когда мы вырастаем, то можем, словно по кирпичикам, выстраивать свою новую личность. Мы можем быть такими, какими хотим быть. Мы можем быть счастливыми в этой жизни.

Когда ты понимаешь, кто ты, как протекают процессы твоего мышления, причины собственных ощущений, сразу становится ясно, в каком направлении двигаться, чтобы чувствовать себя счастливой, чтобы нравиться себе.

Все истории моих клиентов, описанные в этой книге, включены сюда с их согласия и разрешения.

Эта книга поможет Вам разобраться в том, что Вас наполняет. Она даст простые, но эффективные инструменты для формирования нового отношения к себе. И это отношение позволит Вам любить себя, любить жизнь и любить то, что вас окружает. Это и есть путь к счастью!

Глава 1. Любовь к себе

Кто является самым близким человеком для каждого из нас? Как бы забавно это ни звучало, но самый близкий человек для себя самого – это Я. Именно с собой я провожу наибольшую часть жизни, и речь не только о физическом времени и пространстве, но ещё и о внутреннем – о мыслях, мечтах, планах, сожалениях.

Поскольку вы и есть тот человек, который проводит с самой собой большую часть времени, на вашу личность влияет то, что вы думаете о самой себе, то, как вы относитесь к себе, то, как вы за собой ухаживаете и то, как заботитесь о себе.

У каждого из нас есть некая «референтная группа» – это группа лиц, важных для человека. Те, к чему мнению он прислушивается, кого уважает. Как правило, в эту группу входят ближайшие родственники, партнёр, кто-то из друзей. В какой-то мере референтная группа формирует наши вкусы, наше отношение к миру, наше мнение о себе.

Давно не секрет, что окружение влияет на личность, и это нормально. Секрет в том, что серый кардинал этой группы – я сама. И самое большое влияние человек оказывает сам на себя. От того, как личность относится к себе, зависит очень многое. Это напрямую влияет на самооценку, самоуважение, ощущение себя счастливым, и, как следствие, на успех в разных сферах жизни.

В школах нас учат решать математические примеры, грамотно писать, преподают нам основы химии и биологии, но ни слова не говорят о том, как надо относиться к себе. Никогда не поздно учиться! Давайте вместе сформируем новые навыки, новое отношение к себе, научимся любить себя, заведём полезные привычки, которые однозначно приведут к любви к себе, принятию себя и любви к собственной жизни!

Истинная и ложная самооценка

Самооценка – это оценивание самого себя, а именно, – своих достоинств и недостатков. Как человек оценивает себя, так он себя и преподносит, так он себя и чувствует, настолько он и адекватен.

Принято считать, что самооценка бывает высокая и низкая, или завышенная и заниженная. Но это заблуждение, – самооценка бывает адекватная и неадекватная. Успешная умная и добрая красавица, которая считает себя недостойной чего-то – это неадекватность, ровно как и противоположная ситуация, когда девушка, не обладающая никакими достоинствами, высокомерно ставит себя выше других.

У психологов есть шутка, что неуверенность в себе бывает двух типов: когда человек считает, что все вокруг ему должны, и когда человек считает себя должным и обязанным всем. На самом деле это две стороны одной медали. Так выражается неуверенность в себе и неадекватная (завышенная / заниженная) самооценка. Самооценку и уверенность в себе трудно разделить, эти понятия – синонимы. Если самооценка низкая, то и уверенность в себе будет таковой: каков один показатель, таким будет и другой.

Самое распространенное искажение самооценки это мания величия на фоне комплекса неполноценности. При таком самоощущении человек чувствует себя ничтожным, не нравится себе, он смотрит в зеркало и не испытывает ничего, кроме разочарования, но при этом он считает себя лучшим. Носитель искажённой самооценки смотрит на окружающих свысока, воспринимает их, как неравных себе, и уверен, что людям до него ещё расти и расти.

Почему так происходит? Так работают компенсаторные механизмы нашей психики: справиться с некрасивым, глупым, неудачным, неинтересным ощущением себя мозгу человека трудно, поэтому психика не выдерживает напряжения, и в качестве компенсации использует «манию величия».

Именно высокомерием компенсируется неполноценность, именно оно как защитная реакция не даёт человеку впасть в отчаяние. Зная этот механизм работы психики, можно лучше понять себя и глубже ощущать поведение окружающих, чтобы в нужный момент проявить толерантность. Теперь, видя неадекватное поведение, вы будете знать,

что перед вами человек, которому плохо, который чувствует себя очень маленьким, поэтому старается казаться больше и значимее.

Итак, не бывает заниженной и завышенной самооценки, она бывает истинная и ложная, и между этими двумя понятиями – целая пропасть. Истинная самооценка и уверенность строятся внутри человека-носителя. Личность выступает фундаментом, – именно она подкладывает каждый кирпичик в основание самооощущения. Ложная самооценка – это когда другие люди складывают человека по кирпичикам.

Представьте женщину, самооценка которой построена на комплиментах и восторгах возлюбленного. Она рискует рано или поздно уйти в любовную зависимость. В таком случае она будет подконтрольна тому человеку, который внушил ей, что она лучшая: самая красивая, умная и замечательная. Когда её бойфренд охладет или уйдёт, он непременно заберёт с собой все свои стройматериалы. И женщина с ложной самооценкой потеряет не только партнёра, но и всю себя. Ей будет мучительно больно возвращаться к себе, восстанавливать собственное «Я», не слыша каждый день комплиментов.

Женщина, «подсаженная» на комплименты своего партнёра, чувствует себя окрылённой ровно столько, сколько мужчина готов восхвалять её. Такая женщина, словно под наркотиком от приятных её уху слов, она питается ими и зависит от них. Стоит только мужчине замолчать, как его партнёрша сойдёт с ума, потеряв все свои силы.

Вот почему важно выстраивать самооценку самостоятельно, путём собственных оценок, анализа своих поступков и фактических показателей. Оценивать всё это нужно максимально объективно – ваша карьера, ваш материальный достаток, ваше удовлетворение цифрой, которую видите на весах, ваши моральные качества.

Всё перечисленное – это то, чем управляете вы сами, те самые кирпичи, которые лежат в основе истинной самооценки. В таком ракурсе комплименты себе говорите вы сами. И этого у вас точно никто не отнимет.

Ваши собственные комплименты в свой адрес никто не способен забрать, похвала подбадривает вас, поддерживает и поощряет. Вы перестаёте нуждаться в этом со стороны – быть нуждающейся.

Построить истинную самооценку не так уж просто, это занимает не один день. Но это каждодневная, и очень приятная работа, про которую можно сказать «я люблю свою работу», и она однозначно стоит затраченных ресурсов. Один из законов созидания гласит: на что мы направляем энергию, то и будет иметь рост. Поэтому чтобы взрастить любовь к себе и уверенность в себе, именно на себя нужно направить все силы. Себе нужно показать, что вы достойны собственного времени, усилий и денег.

Что значит – любить себя

Многие женщины, мечтающие, наконец, полюбить и поверить в себя, просто не знают, как подступиться к решению этого вопроса. Давайте сначала разберёмся, что такое любовь.

Считается, что настоящая любовь – это любовь матери к своему ребёнку. Любящая мать желает своему чаду только лучшего. Зачастую любящие мамы снова и снова жертвуют своим комфортом в пользу ребёнка, это приносит им счастье.

Чтобы полюбить себя, нужно стать родителем самой себе. Но не стоит забывать, что «любить» – это не значит требовать от дитя «пятёрок» в школе, спортивных достижений и высоких моральных качеств. Любить – значит дарить внимание, заботу, время, *принимать* и в случае побед, и в случае неудач.

Женщина полна силы тогда, когда она любит себя, в таком случае она счастлива. Но не путайте эту женщину с той, которая коня на скаку остановит и в горящую избу войдёт. В этом исконно русском образе много силы, но только мужской, женской же – совершенно нет.

Уделять внимание себе женщина должна *качественно* – это есть проявление здорового эгоизма. Не важно, есть ли семья и дети или вы живёте одна, посвящать время собственной персоне нужно ежедневно, если у вас есть желание полюбить себя. Так вы будете восстанавливать равновесие, получать новые эмоции, разряжаться, если это необходимо. Ведь одна из ключевых задач женщины – *отдавать*. А что может отдать женщина, которая не наполнена? Или та женщина, которая и вовсе опустошена?

Каждая личность знает, что ей надо, чтобы восстановиться, поднять себе настроение, наполнить себя позитивом и энергией. Поэтому у вас, как у женщины, которая движется по пути любви к себе, должен быть список вещей, которые вас заряжают, наполняют, придают сил и настроения. Такие списки всегда индивидуальны, ведь никто лучше вас не знает, что нужно сделать, чтобы вы были хоть чуточку счастливее. Важно уметь баловать себя.

Подумайте, какие действия заряжают вас позитивом? Что приносит разрядку или чем вы можете показать свою любовь к себе? Чтобы излучать свет, нужно сначала уметь «подсветить» саму себя.

Я составила приблизительный список того, что может приносить энергию женщине. Предлагаю вам сделать свой.

Как я балую себя:

- принятие ванны;
- массаж;
- девичник (встречи с подругами);
- спорт, йога;
- чтение книги;
- просмотр любимого фильма;
- побаловать себя чем-то из еды, что не позволяете себе каждый день;
- занятие хобби;
- окружить себя красивыми вещами (Каждая женщина любит эстетику, каждая – заряжается, пребывая в красивом пространстве. Поэтому даже прогулка по магазину, где продаются красивые вещи, поможет наполниться позитивом. Как вариант – можно покрыть ногти красивым лаком – это производит схожий эстетический эффект);
- встреча с наставницей (психолог или взрослая мудрая подруга);
- наведение порядка дома (если это доставляет вам удовольствие);
- посещение спа-салона;
- медитация;
- поход в театр;
- прогулка в течение минимум получаса;
- выезд на природу;
- покупка цветов для самой себя;
- бессмысленная болтовня по телефону с подругой.

Не все способы проявления любви к себе затратные. Конечно, мы живём в материальном мире, и большая часть развлечений требует денег. Но даже обычный массаж раз в месяц для любимой себя – это то, что вы точно заслужили.

Наполненная, любящая себя женщина приобретает *стабильную самооценку*. Это не кричащая уверенность в себе, а, скорее, олицетворение спокойной уверенности. Уверенная в себе личность не нуждается в похвалах, комплиментах, она не кормится чужими оценками. Поэтому, получая комплимент, она спокойно благодарит, а не впадает в экстаз. А если не получает положительную оценку со

стороны – то даже не замечает этого, поскольку для такой женщины комплимент – это приятный, но совсем не обязательный элемент жизни.

Как вы уже догадались, именно такая женщина, любящая себя, уверенная в себе и спокойная, притягивает взоры людей. Наполненная личность излучает приятную энергетику, она просто «светится». Важно, что такого состояния женщина может достичь и при отсутствии мужчины. Не только он может баловать вас комплиментами и вниманием, поэтому привычку экономить на себе нужно отбросить полностью. Ни в коем случае нельзя жалеть на себя финансы, время, любовь и заботу. Всё это – вклады, которые вы делаете, чтобы быть счастливой.

Знакомство с собой

Чтобы понимать, как обращаться с собой, женщине нужно знать ответы на вопросы:

- что делает её счастливой;
- что значит для неё красота;
- что есть для неё любовь;
- как она понимает заботу о себе.

В норме знакомство девочки с собой происходит по мере взросления. Однако часто любящие родители решают за своего ребёнка всё, не давая ему возможность сделать выбор. Желание взрослых дать лучшее ограничивает чадо, лишая главного – возможности понять себя. А ведь каждый человек должен знать, что он любит, а что – нет, что доставляет ему удовольствие, а что – неприятные эмоции. Предлагаю вам **методику «незаконченные предложения»**, которая позволит понять себя. Знакомство с собой – это ещё один шаг на пути к любви к себе.

Ваша задача – закончить предложения:

- *я максимально удовлетворена собой, когда...*
- *я люблю, когда я...*
- *меня радует, когда я...*
- *я стараюсь не...*
- *я хочу, чтобы по вечерам я...*
- *когда я устаю, мне бы хотелось, чтобы я...*
- *меня расслабляет, когда я...*
- *я награждаю себя, когда я...*
- *идеальные выходные для меня...*
- *чтобы поддерживать себя в хорошей форме, я...*
- *я довольна собой, когда я...*
- *я горжусь собой, когда я...*
- *для меня любовь к себе – это...*

Постарайтесь хорошенько подумать над ответами, чтобы они не были автоматическими. Это упражнение – простая возможность узнать себя и в итоге дать себе именно то, что нужно, *чего хотите вы сами.*

Поверьте, ответы на вопрос «как мне чувствовать себя более счастливой», не выполняя сверхъестественных действий, – внутри вас! Просто позвольте себе узнать себя и свои желания.

Виды любви

Любовь к себе – это принятие себя, это бережное, внимательное, заботливое отношение к себе. Женщина, любящая себя, относится к самой себе, как к очень важной персоне. Речь идёт не о демонстрации на публику, а об истинном отношении в те моменты, когда никто не видит. Даже мысленно такая девушка не станет уничижительно высказываться о себе и своих поступках.

Например, представьте, что вы любите кого-то: возлюбленного, ребёнка, ближайшую подругу или маму. Сможете ли вы назвать этого человека неудачником, ничтожеством? А получится ли у вас сказать тому, кого вы любите, что у него ничего не получится, что он не достоин лучшего, и вообще, что все беды на свете – именно из-за него? Вот именно. Это даже сложно представить. Наверняка вам трудно понять, *как* можно сказать всё это человеку, которого любишь.

Так почему временами вы позволяете подобные мысли о себе? Есть простое правило «что внутри, то и снаружи»: если вы считаете себя неудачницей, то обязательно встретите человека, который каждый раз будет напоминать вам об этом, или попадёте в плохую ситуацию.

Научиться любить себя важно потому, что именно вам жить с вашей личностью всю жизнь! Это не каламбур: мы приходим в этот мир одни, и уходим тоже одни, – вы и есть тот человек, с которым вам быть всю жизнь. Речь не о зазнайстве, речь о здоровом отношении к себе. Любят себя не за великие заслуги, а просто так. Вы должны стать для себя очень важным, очень любимым, – самым любимым человеком на свете!

Различают два вида любви: условную и безусловную.

Безусловная любовь – это любовь без всяких условий, даже вопреки им. Именно так мать любит своего ребёнка. Она любит его не за «пятёрки», не за достижения, а просто потому, что он – её ребёнок. Женщина родила дитя, оно у неё есть, и оно для неё – лучшее. Каждая мама считает своего ребёнка самым красивым – вот это и есть проявление безусловной любви.

Условная любовь – это любовь за то или иное достижение, качество, отношение. Это благосклонность с условием. Так обычно любят отцы своих сыновей: их любовь увеличивается, когда сын становится самым

сильным, самым ловким в классе, когда он отличается какими-то достижениями. Уловите эту разницу.

Вы любите себя *без-ус-лов-но*. Любите просто за то, что вы есть, какой бы вы ни были, и что бы ни происходило сейчас в вашей жизни, – вы любите и поддерживаете себя. Такое отношение – это база, фундамент, корсет, который позволяет вам идти уверенно по жизни и чувствовать себя хорошо даже в те моменты, когда не всё гладко.

Поступки из любви к себе

Поняв, что такое любовь, давайте теперь введём в свою жизнь новую меру оценки поступков. Давайте будем судить свои действия с такой точки зрения: *усилят ли они вашу любовь к себе или уменьшат?*

Задавайте себе этот вопрос каждый раз, когда делаете что-то. Например, вы собираетесь на спорт, но вдруг стало лень, – задайте вопрос: «Усилит ли мой отказ от спортзала сегодня любовь к себе?». Если да, то смело оставайтесь дома, не испытывая чувства вины. Если ваш ответ «нет», у вас сразу же появится сила, которая заставит собраться и пойти заняться спортом. Ведь именно через размышление о пользе действия мозг поймёт, что вы начали делать вклад в себя.

Вы подумали, что парень не перезвонил из-за того, что вы ему не понравились. Такие мысли повышают уровень любви к себе? Завтра собеседование, а вы накручиваете себя размышлениями о провале, – опять задайте себе вопрос.

Во многих наших поступках, если оценивать их с помощью этого вопроса, мало любви к себе. Так можно умолять босса о повышении и получить его, – но совершён этот поступок от силы или от слабости? Или, например, расставшись с любимым, вы караулите его под домом, выпрашивая «последний шанс». Вы получили его, но как при этом почувствуете себя? Этот поступок усилил или ослабил вас?

Каждый раз, когда вы ослабляете себя, вы ощущаете это на интуитивном, метафизическом уровне. Цель достигнута, она у вас в руках, а ощущение торжества нет. Скорее, наоборот, – есть ощущение неприятия и мерзости, которое явно свидетельствует о том, что поступком вы ослабили себя, пошли против своей природы.

С помощью вопроса *«это усиливает или ослабляет меня?»* можно оценить пользу или вред любых отношений, работы, места жительства. Эта дружба со школьной парты усиливает или ослабляет меня? Эта работа усиливает меня? Этот союз усиливает меня? Именно так вы учитесь уважать свою внутреннюю силу, своё внутреннее состояние, слышать и понимать себя.

Определите, что для вас – поступки из любви к себе. Вы должны чётко понимать, какие это поступки, и отличать их от действий, основанных на нелюбви к себе. Надо разобраться, как часто вы идёте

наперекор самой себе. Ответьте на следующие вопросы, хорошенько обдумав каждый пункт:

- что такое поступки из любви к себе?
- что именно это за поступки для вас?
- дайте характеристику поступкам из нелюбви к себе?
- какие из них вы делаете регулярно?

Любящая себя женщина никогда не пойдёт против себя, каждый её поступок – это усиление. Каждый поступок основан на любви и перед тем, как быть выполненным, проверяется на целесообразность. Если уж вы взялись за возвращение любви к себе, задавайте себе правильные вопросы, проверяйте свои ситуации, делайте выбор в свою пользу.

Внешний вид любящей себя женщины

Женщина любит красоту. Каждая женщина! Даже если кому-то кажется, что ей до красоты нет дела, – это не так. Красоту женщина любит во всём, и для неё очень важно окружать себя красивыми вещами.

Знаете, что первым делом советует психолог неуверенной в себе девушке?! Это самый распространённый рецепт, который способен запустить в ней изменения: «вы должны купить себе очень дорогое бельё; это бельё должно стоить половину вашей зарплаты».

Неуверенная в себе девушка отправляется в магазин, не в тот, где она обычно покупает вещи, и не в тот, который на порядок выше массмаркета. А в тот магазин, где одеваются голливудские актрисы и люди, не страдающие нехваткой финансов. Девушка покупает себе бельё, – покупка обходится ей в месячную зарплату, или в значительную её часть, и просто начинает носить эти вещи.

Внешне в ней не меняется ничего, – на ней лишь надето дорогое бельё, которое не видит никто, кроме неё самой. Перемен в одежде и причёске пока нет. А происходит ли изменение внутри девушки? Конечно, да! Надев дорогое бельё, она просто уже не может чувствовать себя ущербно, ведь она несёт на себе всю свою зарплату.

Девушка начинает быть достойной этого дорого комплекта. Незаметно для себя она несёт достойно если даже не себя, то, по крайней мере, комплект белья за 50 тыс. рублей. При ходьбе она перестаёт смотреть в пол, не прячет взгляд, когда встречается со взглядом постороннего человека. Скорее всего, она подгоняет свою внешность под люксовый комплект. Подсознательно она стремится сделать так, чтобы внешность соответствовала её новому предмету гардероба.

Ощутите разницу. Можно просто сварить себе макароны и съесть их прямо из кастрюли, а можно красиво сервировать стол, зажечь свечу, достать, наконец, сервиз, который пылится в шкафу на случай визита важных гостей. Поймите, *вы* и есть тот самый *важный гость*. Макароны по вкусу останутся прежними, а подача блюда будет совершенно отличаться.

Очень важно, как вы ходите по дому, пока вас никто не видит. Женщина, которая любит себя, просто не догадается надеть растянутую майку пятилетней давности, – это просто не придёт ей в голову. Она не хранит красивые ночнушки, комплекты белья на «особый случай». Она не ищет никаких случаев, она хочет быть красивой сама для себя, – вот чем она отличается от остальных девушек. Она красива не для мужчин, не для посторонней оценки, и уж тем более не для завистливых подруг, она красива сама для себя, потому что в этом её природа, а иначе она себя даже не видит.

Вроде бы ничего страшного, что женщина ходит дома в растянутых майках, но нет – её сознание, а вместе с ним и подсознание, считывают, что для неё «некрасивое» – норма. Когда женщина ходит по дому в грязной одежде, спит на старых простынях, носит трусы Бриджит Джонс – она сама лично приучает себя к тому, что она заурядна, обычна.

Так она лишь доказывает себе, что должно произойти что-то невероятное, чтобы она вдруг стала достойна есть из красивой посуды, жечь свечи и надевать красивое бельё. Причём это случится только тогда, когда какой-то человек извне придёт. Когда он придёт – неизвестно, но почему-то именно от него зависит, будет ли эта женщина сегодня нарядна и красива.

Когда ваше подсознание считывает, что вы сами для себя не очень важная персона, начинают происходить неприятные события. Подруги позволяют себе хамить вам, кто-то скидывает на вас свою работу, мужчина может прийти на праздник без цветов, все вокруг не слишком обходительны с вами. И всё это происходит потому, что вы сами показали себе – с вами можно так поступать.

Что внутри – то и снаружи. Ваше отношение к себе формирует вашу реальность. Просто задумайтесь об этом! Женщина, которая относится к себе как к принцессе, просто не будет терпеть общество ядовитых подруг, она не будет пахать за всех, чтобы всем понравиться, не станет соглашаться на всё, лишь бы мужчина не ушёл. Это просто не про неё.

Женщина, которая ухаживает за собой, красится, наряжается, любит себя, в корне отличается от той, которая делает все те же самые шаги, но не любит себя. Как их отличить? Любящая себя женщина красится не для того, чтобы понравиться мужчине, она ходит по дому в красивых, а не в дырявых носочках, потому что ей так приятно.

Любящая себя женщина ухаживает за собой для себя, чтобы нравиться, прежде всего, себе. Для неё уход за собой – не способ понравиться кому-то, а стиль жизни. Да, она знает, что мужчинам нравятся счастливые женщины. Знает, но скорее всего, даже не думает об этом.

Показывайте, что любите себя. Не жалейте для себя хорошей косметики, средств ухода, процедур и красивых платьев, ажурных чулок – пусть всё вокруг вас будет красивым, пусть всё вокруг вам нравится. Даже косметичка, в которой лежит ваша косметика, – пусть она будет красивой, даже носочки, в которых вы в холодное время года ходите по дому, – пусть они будут красивые. Это маленькие, но важные детали по увеличению любви к себе.

Когда вас окружает всё красивое, и вы смотрите на это, ваша душа расцветает, вы вдохновляетесь, у вас появляется ресурс для продуктивного обмена с людьми. Приучайте своё подсознание к тому, что красота, любовь, бережное и заботливое отношение – это норма для вас.

Спите на шёлковых простынях, носите красивое кружевное бельё, пейте из красивых чашек, сервируйте ужин для себя, используйте соль и пену для ванн, покупайте хорошую косметику, держите дом в чистоте, пишите себе записки, поставьте на будильник какие-то добрые слова, вроде «доброе утро, красотка, у тебя все получится». Окружайте себя любовью и красотой везде и всюду. Пусть всё, что есть у вас, будет лучшим.

Построение личного бренда

Все мы живём в обществе, и нам важно то, как воспринимают нас окружающие. От этого зависит, как мы чувствуем себя в этом мире. И если мнение незнакомых людей мы можем пропустить мимо ушей, то оценку людей нашей референтной группы, – значимых лиц, в том числе: родственников, друзей, близких, – мы точно не оставим без внимания. Поэтому, безусловно, важно то, как эти люди видят нас, и какую обратную связь они нам дают.

В этом разделе мы рассмотрим не то, «что о вас думают другие», а то «как вы транслируете, предъявляете себя окружающим». В первом случае на ситуацию мы можем влиять лишь косвенно, опосредованно, а во втором – мы выполняем такие действия, за которые несём полную ответственность.

Позиционирование себя – это личный брендинг. Бренд – это совокупность мнений, характеристик, представлений о чём-либо. Это сформированная в сознании людей оболочка продукта, услуги. Личный бренд – это то, каким я хочу, чтобы видел меня мир, каким я себя показываю этому миру. Личный бренд – это мой образ в глазах других людей, их оценка моей персоны, мнение окружающих о том, выгодно ли, интересно и полезно ли им взаимодействие со мной.

Подумайте, каков ваш личный бренд? Бренд имени вас. Что думают окружающие, когда слышат ваши имя и фамилию? Что вы транслируете через разговор, через свои достижения, через своё воспитание, через свои социальные сети? В каком образе вы выступаете перед окружающими: застенчивой или открытой, разговорчивой или молчаливой, надёжной, деловой, ветреной, воспитанной, весёлой, скромной, скучной, снобливой, доброй, щедрой или жадной? Может, вы представляете себя общественности белой вороной, или девушкой «не от мира сего»? Какой поток информации идёт от вас? Вы жалуетесь и ноете, сплетничаете и излучаете низкие волны? Или вы поддерживаєте других и радуетесь жизни?

А теперь представьте себя на месте тех самых окружающих, которые видят вас. Какие чувства вы вызываете? Симпатию или безразличие? Вас хочется пожалеть, как жертву обстоятельств, или при виде вас невольно возникает уважение, потому что вы позиционируете

себя как сильная личность? К вам хочется тянуться или с вами скучно? С вами хочется общаться или возникает желание избежать вашей компании?

Большой диссонанс возникает, когда человек ведёт себя застенчиво, боится сказать слово, а в социальных сетях выкладывает развратные фотографии и ничего не стесняется. Бренд такого человека сложно определить для себя, поскольку возникает огромное противоречие. Подсознательно такой человек кажется ненатуральным, нечестным. С ним просто не хочется иметь дело.

Важно определить, какие цели вы преследуете, позиционируя себя. Если вы идёте на вечеринку и хотите, чтобы вас никто не трогал, то и ведёте себя соответственно. А если вы пришли, чтобы обзавестись кучей знакомств с перспективой карьерного роста, – это совершенно другое дело. В зависимости от ваших желаний и целей вы можете совершенно по-разному предъявлять себя общественности. *То, как воспринимают вас другие, зависит от вас.* Научиться показывать себя в том свете, который нужен именно вам, – вот ваша задача.

Вы можете прекрасно готовить, побывать в 100 странах и знать всё обо всём, разбираться в кино и литературе, в своей специальности, знать многое о здоровом питании и о том, как сделать красивое тело, уметь играть в шахматы и на фортепиано, но об этом никто не узнает, пока вы об этом не скажете. Своими достоинствами, навыками и знаниями нужно пользоваться, их надо показывать, демонстрировать миру.

Вы можете быть прекрасной поэтессой, но будете стесняться рассказать об этом даже друзьям. И до тех пор, пока вы не заявите о своём таланте, – ваших стихов не существует. Пока вы не скажете, что разбираетесь в искусстве, вы будете человеком, который в нём не разбирается. До тех пор, пока вы не заговорите на японском, никто не узнает, что вы знаете японский. *Безопаснее всего кораблю до тех пор, пока он стоит в гавани. Но ведь корабли созданы для плаваний.*

Возможно, окружающим нужны ваши знания, услуги, опыт, но откуда люди должны узнать о том, что вы умеете? Поэтому ваша задача – продумать образ, в котором вас увидят окружающие, в котором вы предъявите себя миру.

Запомните! *Пока вы не демонстрируете свои знания, таланты, навыки – у вас их нет. Вы остаётесь в тени, вы остаётесь*

невостребованной.

Приведу личный пример. Несколько лет назад я страдала от того, что у меня не было клиентов. На тот момент у меня уже было много знаний, энергии, желания и море потенциала для того, чтобы помогать людям, чтобы делиться своими знаниями и своим опытом, при этом клиентов не было. Почему так происходило? Я искала в проблеме глубокие причины, копалась в себе, размышляя о том, для чего мне эта проверка.

Но всё было намного проще и не столь поэтично. Просто-напросто никто не знал, что я психолог, – я молчала об этом. Этого не было написано у меня в соцсетях и на визитках, в разговоре и при знакомстве с новыми людьми я не говорила о роде своей деятельности, ни на одном психологическом сайте не было моего имени.

Я не говорю о том, что обязательно подстраивать своё поведение под запросы и ожидания окружающих. Речь идёт об эмпатии – способности увидеть себя глазами другого. Это хороший навык, которым обладают не все, но который надо развивать, чтобы быстрее достичь поставленных целей.



Равносторонний треугольник отражает, как в идеале расположены три важные составляющие социального взаимодействия:

- то, что вы сами думаете о себе,

- что другие думают о вас,
- что, по вашему мнению, думают о вас другие.

Когда углы треугольника равны, человек успешен в социальном плане, он имеет то, что хочет. Он умеет выстраивать коммуникацию, обладает нужными связями и грамотно реализует свой потенциал. Когда углы треугольника неравны, человек получает неудовлетворённость своими социальными связями.

Так одна моя знакомая – российская актриса, которая пользуется большой популярностью и очень востребована и в театре, и в кино, попала в подобную ситуацию. Она, не обладая великой красотой, завораживает колоссальным шармом, и достаточно знаменита для того, чтобы ею интересовались.

Девушка привыкла получать много внимания от поклонников, она привыкла к тому, что везде, где ей стоит появиться, её узнают и ей оказывают лучший сервис. Её поведение логично, ведь она уже сделала себе репутацию и не заботится о том, что думают о ней другие, лишь подозревая, что окружающие в большинстве своём расположены к ней положительно и знают, кто она, и что из себя представляет. Так оно и есть.

Обстоятельства сложились так, что актрисе пришлось уехать во Францию на полугодовое восстановление. Оказавшись в другой стране, она испытала шок и впала в депрессию. Там она явно не была персоной, с которой все хотят дружить. Её появление в ресторане не вызвало моментальной реакции мужчин, которые в России мгновенно бросались с ней знакомиться. Ей приходилось активно участвовать в разговоре, чтобы быть интересной собеседнику. Дошло до того, что она стала чувствовать себя некрасивой и невидимой.

Но дело-то не в этом. Она не стала менее красивой и талантливой. Она просто оказалась в ситуации, где углы треугольника «что обо мне думают другие» и «что думают обо мне другие, на мой взгляд» оказались совершенно неравнозначными. По привычке актриса считала, что её знают все вокруг и все хотят с ней познакомиться и пообщаться, – ведь она привыкла быть желанной персоной на любом ужине. Здесь же ситуация поменялась и женщина оказалась в обществе, где её не знают, и пришлось приложить усилия, чтобы люди

узнавали её и хотели продолжить общение. Как только актриса поняла, что её суждения о том, что думают о ней другие, расходятся с реальностью, она быстро перестроилась, проявила усилия и адаптировалась во французском обществе, вернув себе привычную модель взаимодействия с окружающими людьми.

Вот как сильно может нарушиться баланс, если одна сторона треугольника меньше другой. Даже при наличии хороших внешних данных и карьерных заслуг запросто можно оказаться в некомфортной для себя ситуации.

Образы, усиливающие нас

Часто бывает, что мы чего-то боимся, опасаемся, или в чём-то недостаточно уверены и осведомлены. В такие моменты мы теряемся, сомневаемся в себе, не знаем, что делать и как правильно поступить.

«Выручалкой» в такой ситуации будут образы, которые могут нас усилить. Маленький мальчик, которого дедушка отправил на тёмный чердак за щипцами, стоит перед ним и боится зайти внутрь. Ребёнок знает, что у него нет выхода – зайти придётся, и он не хочет выглядеть трусишкой. Он пробует побороть страх, представляя своего любимого супергероя (Супермена, к примеру). Мальчик думает о нём, вспоминает, что тот ничего не боится, что у него есть суперсила, отвага, и мало кто рискнёт связаться с ним, таким смелым.

Мальчик представляет себя супергероем и, пользуясь этой силой, заходит на чердак. Зачастую эти усиливающие образы приходят к нам извне, но естественным путём, поскольку источник их – наше собственное воображение. Всё это благодаря мозгу, который в попытке побороть тревогу подсказывает, что ресурс можно взять откуда-то ещё.

Поэтому кто-то представляет себя супергероем, кто-то предполагает, как поступили бы в его ситуации мама или папа, и ведёт себя соответственно, а кто-то рисует себя в воображении знаменитой личностью, которой восхищается или которую уважает, или даже человеком, которому завидует. В любом случае, представляя себя кем-то другим, человек копирует поведение той личности, которая является для него авторитетной.

У меня был подобный опыт, когда я только начала работать. Волнение одолевало перед каждым разговором с директором, перед каждым совещанием или встречей. Всё это было новым в моей жизни, а я была неопытна. В такие моменты я вспоминала свою близкую подругу, опытную и сведущую в этих делах, которая нисколько не волновалась, выполняя свои обязанности.

В мельчайших деталях я представляла, насколько уверенно и непринуждённо ведёт себя она: как она сидит, как ведёт диалог, как отвечает на вопросы и шутит. Заряжаясь этой энергией, – её уверенностью, не имея своей собственной, я просто копировала поведение подруги, находя в этом действии дополнительный ресурс для себя. Я старалась повторить внешнюю уверенность, не имея внутренней. И это работало.

Приведённый пример – это образ внешний, который задействуем, «подключаем» извне. Ещё лучше использовать образ внутренний – модель «идеального Я». Есть специальное упражнение, которое помогает найти внутреннюю силу, построить усиливающий образ, основанный на собственном ресурсе. Предлагаю его вашему вниманию. Так у вас появится личный источник вашей собственной энергии, которую можно использовать в трудной ситуации.

Упражнение «образ идеального Я»

Какая она, «идеальная Я»? Это та, какой вы хотите быть, какой вы желаете, чтобы окружающие воспринимали вас. Идеальный человек – тот, у которого всё получается, который легко справляется с поставленными задачами, счастливый человек.

Вы в будущем – именно такая, – это лучший вариант вас. Возможно, у вас пока нет тех качеств, которыми так хочется обладать. Может быть, вы не настолько счастливы, как хотелось бы. Но именно к этому образу вы стремитесь. Будущий образ нужно визуализировать: рассмотреть себя в деталях, со всех сторон. Воображаемую вас нужно впустить в свою зону комфорта, – так вы покажете разуму, что вам комфортно в новом качестве, что вы не боитесь быть новой.

Теперь представьте себя такой, какой вы мечтаете быть, мысленно позвольте себе чуть больше, чем вы имеете сейчас. Вы в новом образе

– воплощение счастья и успеха. Этот образ нужно рассмотреть изнутри и снаружи, а именно, что наполняет вас, какие именно качества и состояния требуются для того, чтобы вы были в идеальном состоянии. Важно понять, что появляется в вас такого, чего нет сейчас, чем вы отличаетесь от других и нынешней себя самой.

Внешние детали вашего нового образа не должны остаться незамеченными. Рассмотреть их надо как следует: во что вы одеты, что вас окружает, какие люди находятся вокруг вас, – кто из привычного окружения остался рядом с вами, а кому больше нет места в вашей жизни. Стоит заострить внимание на манере вашего общения в новом образе: как вы здороваетесь с людьми, есть ли перемены в тембре голоса. Возможно, в вашем идеальном воплощении изменилась осанка или жесты, походка и в целом манера держаться. *Важно рассмотреть все детали!*

Помните пример с дорогим нижним бельём? Вот о чём речь – внешне вроде бы ничего и не происходит, девушка просто покупает очень дорогой комплект белья, на который уходит ползарплаты, а то и больше. Но в этом белье, которое надето под одежду, которое не видит никто вокруг, она идёт, расправив плечи, уверенной походкой – она несёт на себе очень дорогую вещь, которая украшает и придаёт её персоне значимость.

Ей уже не получится выйти из дома в дорогом белье, но с грязной головой и в старых джинсах. Так вот, *изменения на уровне внешних предметов* – самый простой путь к переменам. Чтобы запустить процесс перехода в новое идеальное состояние, важно увидеть, что изменилось внешне. Это максимально быстрый лифт, а внутренние изменения подтянутся.

Если в мечтах вы видите себя на каблуках и в юбке-карандаш, то вам стоит начать одеваться именно так. Если в вашем идеальном образе вы блондинка – вперёд к колористу. *Fake it till you make it.* При этом вы не притворяетесь той, кем не являетесь, вы даёте своему сознанию толчок к переменам, запускаете внутри себя важные процессы, показываете собственному разуму, что вы готовы, что вы хотите изменений, что вам комфортно в новом облике, и вы счастливы от этого.

Создание своего собственного ресурса, умение пользоваться им и перевоплощение этого ресурса в вас самих невозможно без

детализации своего «идеального Я». Чем чётче вы видите его, тем лучше. Просто подумать «я уверена в себе» будет недостаточно. Вы должны чётко понять, как выглядит ваша уверенность, и ощутить её изнутри.

Для бóльшей ясности выпишите на лист 10 качеств, свойств, состояний, которые способны охарактеризовать вас в идеальном облике. Возможно, это будут качества, которых у вас совсем нет, может быть, в списке окажутся те свойства, которые есть, но в недостаточном для совершенства количестве. На листе должны оказаться формулировки в настоящем времени, но не отрицательные – в свой лист нельзя включать частицу «не».

Например:

- *я востребованный специалист;*
- *я красива, умна и весела;*
- *я воспринимаю все трудности как задачи, и легко решаю их;*
- *я могу найти общий язык с любым человеком, моя коммуникабельность на высоком уровне;*
- *я уверена в себе, полагаюсь только на своё мнение;*
- *я чувствую внутри спокойную уверенность в настоящем и в будущем;*
- *я образована, у меня много знаний в разных областях;*
- *я любима и люблю;*
- *моя интуиция развита и помогает мне;*
- *я умею поддерживать необходимое мне внутреннее состояние, идеальный баланс, я эмоционально стабильна.*

Воображаемый вами идеал должен очень нравиться вам, поскольку это именно тот образ, к которому вы идёте. Именно с помощью него вы осуществляете свои цели, реализуете мечты и чувствуете уверенность в каждом шаге.

Каждый раз, когда вы попадаете в ситуацию, вызывающую неуверенность, когда не знаете, как действовать дальше, когда ощущаете растерянность и смятение, когда сомневаетесь в себе и в своих решениях, используйте свой идеальный образ, берите из него ресурс. Сверяйте нынешнее поведение с предполагаемым поведением вашего идеала. Подумайте, в какой степени ваше поведение, ваши ощущения соответствуют той личности, которой вы мечтаете стать.

Ежедневно проделывая этот анализ, сверяя своё поведение с идеалом, вы постепенно будете трансформироваться в ту личность, которой хотите стать. Приближайтесь к этому образу и внешне, и внутренне. Только так, с помощью поведения, близкого к идеальному вашему образу, вы сможете однажды проснуться с осознанием себя именно тем человеком, которым всегда мечтали быть.

БЫТЬ ВЛЮБЛЁННОЙ В СВОЮ ЖИЗНЬ

Одна моя клиентка, очень симпатичная девушка с хорошей должностью в одной крупной корпорации, страдала от того, что её жизнь неинтересна. В ней не происходило ровным счётом ничего: будни выглядели как работа-дом, а выходные – как пара встреч с подругами и поход в кино. Девушке было мучительно скучно в её собственной, молодой и обеспеченной жизни.

Тогда мы решили выяснить, а что может быть ей интересно, чем она хотела бы заниматься помимо привычных дел? Клиентка быстро сориентировалась и составила большой список, в который входило: посещение зала, занятия йогой, лыжи, кулинарные курсы, игры в мафию, домашние вечеринки с вином и настольными играми, путешествия, и много чего ещё. Но выполнять эти планы она не спешила. Делать всё это одна или с подругами она не хотела. По её словам, она занялась бы интересными ей делами тогда, когда у неё появится мужчина, и только при условии, что они будут делать это вместе.

Не так давно в Великобритании, где любят исследовать всё на свете, установили, что же ещё помимо красоты привлекает мужчин в женщинах, что делает женщин желанными, и каким женщинам парни отдают предпочтение. Большинство мужчин предпочли бы не только красивую и умную женщину, но и влюблённую в свою жизнь. Женщине её жизнь должна нравиться, она должна быть ей интересна, у женщины-идеала должно быть много энергии, занятий, увлечений, ей никогда не должно быть скучно.

Исследование получилось интересное, и, на мой взгляд, такое качество как «влюблённость в свою жизнь» делает привлекательными не только женщин для мужчин, а в целом любую личность для всех людей. Когда человек любит свою жизнь, к нему начинают тянуться, с ним хотят дружить все: и женщины, и мужчины, и начальники, и подчинённые, и взрослые, и дети. Такой человек как светящийся магнит, – ему интересно с самим собой, ему интересно в своей жизни. Пусть эта жизнь не лишена проблем, но их обладатель решает играючи и с любовью.

Как это работает? Здесь нет никакой магии. Когда люди видят человека, увлечённого собственной жизнью, им тоже хочется посмотреть, что же там, в чужой жизни есть такого интересного? Постепенно наблюдатели хотят стать частью интересной жизни этого человека, то есть поучаствовать, приобщиться. Все эти процессы работают на уровне интуиции у людей, поэтому человек, которому интересна своя собственная жизнь, становится интересен всем.

Здоровому мужчине неинтересна девушка, для которой он – свет в окошке, спаситель, которого она так ждёт, не имея на собственную жизнь и досуг других планов. У женщин наоборот. Женщине мужчина, который ждал её всю жизнь и ничем больше не занимался, может быть интересен, она воспримет его как принца из волшебной сказки. Но мозг мужчины устроен иначе.

Мужчина по своей природе победитель и завоеватель, ему *не нравится завоёвывать курицу-наседку*. Ведь что такое завоевание? Оно предполагает какую-то сложность, какую-то неуловимость, но никак не подразумевает, что добыча сама идёт в руки и покорно ждёт, пока её возьмут, а если её не завоевали, она сидит и ждёт, когда всё-таки кто-нибудь вернётся за ней.

Мужчине интереснее завоёвывать то, что не хочет быть завоёванным. И это будет такая женщина, которой хорошо и без него, которая просто кайфует от своей жизни. Завоевателю неинтересна земля, на которой не происходит ничего, – неплодородная, необитаемая и никому ненужная территория.

Так происходит не только с мужчинами, но и с женщинами. Если вы спроецируете ситуацию на себя, то увидите, что и вам будет неинтересно. Вот вам, к примеру, интересна подруга, которая сидит дома? У которой нет никаких увлечений, которая никуда не ходит, ничего не предлагает, а всё, что она делает, – это жалуется на свою жизнь и ждёт, когда вы вытащите её из дома и развлечёте. Всё же, думаю, вам будет интереснее знакомая, занятая любимым делом, которая прекрасно рисует, лучше всех поёт, играет на рояле, вкусно готовит, знает всё о литературе, много путешествует, у которой много друзей повсюду и которая относится к жизни легко. Заодно подумайте, какой из этих двух девушек являетесь вы.

Быть влюблённой в свою жизнь – значит, быть самодостаточной: уметь развлечь себя, не умирать от одиночества, а испытывать интерес

к каждому дню своей жизни, ждать будущее с нетерпением, а не с опаской. Воспринимать проблему не как трудность, а как задачу, которую нужно решить, и сделать это с горящими глазами. При этом самодостаточная женщина чувствует себя прекрасно как с мужчиной, так и без него, для неё мужчина – не свет в окошке, а лишь одна из частей её прекрасной жизни. С таким отношением, поверьте, достойный мужчина появится очень быстро, а муж, который пропадает на работе, станет проявлять больше интереса к совместному досугу.

Появится ли мужчина у моей клиентки? Да, вполне вероятно, но совсем не тот, которого она себе представляет. Она хочет видеть рядом с собой человека, целью которого будет делать её жизнь интересной, то есть её мужчина будет обязан нести на себе бремя ответственности за другого взрослого человека. Но чтобы делать интересной жизнь другого, надо, чтобы и своя была интересной. Только вот человек с интересной жизнью вряд ли захочет тянуть на себе этот груз – девушку, хоть и красивую, но сидящую на троне и наблюдающую за тем, как её развлекают.

Девушка, мечтающая о достойном партнере, должна любить свою жизнь, её жизнь должна быть интересна ей самой. **Выпишите на лист ответы на вопросы:**

- Чем интересна ваша жизнь?
- Чем она наполнена?
- За что вы любите свою жизнь, что в ней вам нравится?
- Что вы можете сделать для того, чтобы любить свою жизнь больше?
- Когда вы приступите?

Праздник, который всегда с вами

На занятиях йогой мне всегда была непонятна фраза, которую повторял мой учитель во время выполнения асан. Он то и дело говорил «эта поза заряженная», «твоя нога должна быть заряженная», «твоя шея заряженная», «твои руки заряженные». Мне казалось, что интуитивно я понимаю значение этих фраз, однако смысл их мне был не очевиден, поэтому спустя полгода я всё-таки спросила: «Заряженная – значит, напряжённая?». «Нет, заряженная – значит, наполненная твоим старанием», – пояснил сенсей.

Для меня его слова значили многое, потому что открыли новую философию жизни. Мне захотелось абсолютно всё, что я делаю, сделать «заряженным». Это слово звучит так мощно, так красиво, в нём есть сила, в нём есть *заряд*, в нём есть сама жизнь. Поэтому я стала всё делать со старанием. Абсолютно каждое действие!

Если я шла на йогу, то не уклонялась от выполнения сложных асан, я вкладывала в них все свои старания. Если я шла на шпагат, то старалась тянуться как можно усерднее, несмотря на боль. Когда я шла на работу, мне хотелось и хочется провести этот день с максимальной пользой, дать клиентам максимальные знания и принести максимальную пользу.

Если я готовлю ужин, то делаю это со всем своим старанием, либо не делаю вообще. Если я хочу подарить человеку подарок, то уделяю время поиску этого подарка, старательно изучая, что любит человек, внимательно относясь к упаковке этого подарка и подписи в открытке. Если я чувствую, что подарок не соответствует представлению о том, каким я его хочу вручить, я лучше отложу презент и подарю чуть позже, когда хорошо подготовлюсь.

Эта философия старания делает жизнь намного красивее с точки зрения насыщенности. Вот, например, учась в школе, дети вынуждены выполнять множество функций просто потому, что так надо, так сказали родители. Их заставляют ходить на дни рождения родственников и сидеть там по 10 часов, посещать уроки, которые совсем не нравятся, заниматься в кружках, которые выбрали родители, читать книги, которые не хочется читать. А когда эти дети вырастают, они не должны выполнять все эти действия для родителей, теперь они

выполняют их для себя. А чего всегда хочется для себя? Конечно, лучшего!

Если это книги – пусть они будут самыми интересными, от которых захватывает дух и появляются новые, полезные знания. Если речь идёт о занятиях, – они должны быть интересны вам, вы должны идти туда с нетерпением, а не как на каторгу, куда заставляют идти родители. Если это работа, то вы должны выполнять её с воодушевлением, ведь это *ваша* работа. И совершенно неважно, работаете вы в организации или занимаетесь фрилансом, в бизнесе вы или являетесь сотрудником большой фирмы, – где бы вы ни работали, вы всегда работаете *только на себя*. Прочувствуйте эту фразу.

Всё, что вы делаете, вы делаете для себя, а не для кого-то. Осознание этого факта позволит сделать вам большой шаг в увеличении любви к себе. Когда вы станете работать на себя и для себя, наряжаться не для людей, а потому что вам так нравится, краситься, не потому что люди увидят вас не накрашенную, а потому что вы нравитесь себе так больше, вы ощутите, насколько жизнеутверждающая такая позиция. Вы будете ходить в зал, совершенствуя своё тело не для того, чтобы мужчина восхитился вами, а потому, что вы любите себя и своё тело больше, чем чью-то оценку. Вы увидите, как вам понравятся все действия, происходящие в вашей жизни.

Только представьте: всё, что вы делаете в вашей жизни, вы делаете для себя и со старанием. Ведь никто вас не принуждает, нет поблизости папы и мамы, которые стоят над вами и заставляют ходить в ненавистную школу. Теперь есть ваша жизнь, ваша работа, ваши увлечения, ваша семья, ваши обязанности. И только от вас зависит, как вы будете проживать свою жизнь.

Один мой друг, успешный бизнесмен, который с детства делает всё, чтобы достигнуть высот в карьере и в финансах, недавно сказал, что ни дня в своей жизни не работал. Я спросила его, как же так, ведь я знаю, что каждый день он много работает. Друг ответил, что всю свою жизнь, чем бы он ни был занят, он «занимается любимым делом». Он не воспринимает свои обязанности как каторгу, как работу, на которую надо ходить. Для него это дело жизни, то занятие, которое он любит и с радостью выполняет.

Важно понять одну вещь – ставить ёлку на Новый год или не ставить, – зависит только от вас, и, по сути, никому кроме вас нет никакого дела, есть ли в вашем доме ёлка, – это всего лишь вопрос настроения. Ёлка – это праздничное настроение. И не надо ждать любви, детей, большого загородного дома, подходящего новогоднего ощущения. Никто, кроме вас, совершенно никто не должен и не будет создавать вам праздничное настроение, ваша жизнь идёт сейчас, и вы проживаете её сейчас, поэтому полюбите свою жизнь, устраивайте себе праздник 24/7, пусть всё вокруг вас будет наполнено вашей любовью и старанием, ведь это *ваша* любимая, единственная и неповторимая жизнь.

Умение говорить «нет»

Одна из важных тем в умении любить и проявлять любовь к себе – это умение считаться со своими интересами и совершать поступки, основываясь на собственном комфорте и правильности этих действий для самой себя.

Как часто к вам обращались с неудобными просьбами? Как часто вы соглашались на неудобное для вас время встречи, неприемлемые условия работы? Звонила ли вам подруга с просьбой посидеть с её ребенком, в то время как у вас были свои планы? Бывало ли, что коллега скидывала на вас свои обязанности, а вы не могли отказать и злились, но делали? А соглашались ли вы на встречу с парнем, который вообще вам не нравился, но неудобно было уйти с этой встречи? Как часто мама обращалась к вам с просьбой вскопать огород, руша все планы на выходные?

Примеров может быть масса, но все они объединены общим человеческим качеством – неумением отказать. Соглашаясь на что-то в тот момент, когда вам это неудобно, вы испытываете дискомфорт, раздражение и злость, но не на человека, а, скорее, на себя, потому что знаете, что в очередной раз вы жертвуете своими интересами.

Когда человек из раза в раз жертвует своими интересами ради других, демонстрирует себе и окружающим отношение к собственной персоне. Он в прямом смысле показывает, что даже ерунда, о которой просит подруга, намного важнее своих планов. Комфорт другого человека значимее собственного. Речь не о том, чтобы наплевать на всех и стать заядлым эгоистом, речь о том, чтобы не плевать на свои интересы. Вы, и только вы, должны заботиться о них.

У человека, не умеющего говорить заветное слово «нет», есть проблема психологического свойства – дефицит любви в детстве и, как следствие, высокая потребность в одобрении. У каждого из нас есть воспоминания из детства, те чувства, мысли, ощущения, которые мы переживали в детстве и носим их с собой до сих пор. Весь этот набор чувств – это наш внутренний ребёнок, это те самые маленькие мы из далёкого детства. В подсознательном нет времени, там нет прошлого, всё происходит словно сейчас, поэтому и чувства, которые родились

много лет назад, порой для нас так же сильны, как если бы они возникли вчера.

Ребёнок, получив недостаточное количество любви и одобрения в детстве, растёт с ощущением дефицита, для него становится важным получать недостающие чувства. Чтобы нагляднее понимать, как это работает, представьте человека, который поел, – он сыт, и он знает, что в шкафу и в холодильнике есть ещё множество еды, которую он может взять в любой момент. А теперь представьте голодного человека, которому однажды дали поесть. Он наелся, но он всё время думает о том, где же в следующий раз он будет есть? Удастся ли ему поесть через несколько часов? Такой человек находится в вечном голоде, даже когда он ест, – он всё равно голодный. Ему не даёт покоя мысль, что этот обед был последним в его жизни, и он больше не найдёт способов насытиться.

Человек, которому не дали достаточно любви и одобрения в детстве, живёт с постоянным чувством голода. Для него жизненно важно и необходимо получать эту любовь из мира, неважно даже от кого. Эта внутренняя психологическая потребность настолько велика, что человек жертвует собой, своими интересами в угоду другим, чтобы другие любили его.

Внутренний ребёнок боится, что если он откажет, если он будет неудобен для окружающих, все подумают, что он «плохой» и разлюбят его. Именно поэтому взрослый человек соглашается на всё, о чём его просят, при этом чувствуя дискомфорт и прекрасно понимая, что действует против своих интересов.

Важно понять один механизм, который избавит вас от постоянного страха. Внутренний ребёнок находится в поисках любви и именно поэтому пытается быть хорошим для всех. Но он обманывает сам себя, никогда не получая удовлетворения и жертвуя всё больше. Ему нужна *родительская* любовь, и только поэтому угождать окружающим людям смысла нет, – это не восполнит недостающей родительской любви.

Внутреннему ребёнку важно знать, что его любят Мама и Папа, что они его принимают. Человек, знающий это, не нуждается во всеобщем признании и не ищет любви посторонних. Понимая этот механизм, вы можете пройти тренинг личностного роста в домашних условиях. Вот пара практических заданий, которые позволят научиться говорить

такое сложное слово «нет».

Задание 1. Как мантру, просыпаясь утром, засыпая вечером, в каждую свободную минуту, и каждый раз, когда кто-то просит вас о чём-то неудобном, каждый раз, когда вам сложно сказать «нет», повторите про себя эту магическую целебную фразу: «Папа и мама любят и принимают меня».

Эта фраза мощно действует на ваше подсознание. Даже если вы не верите в неё, упорно повторяйте слова, и вы увидите, как будете становиться всё более и более сильной. Вы почувствуете почву под ногами, а ваша уверенность в себе будет расти.

Задание 2. Устройте себе тренинг: в течение трех дней отказывайте всем, не объясняя причины. Ваша задача просто говорить «нет». Смысл задания заключается в том, чтобы научиться отсекать только ненужные вам предложение и избавиться от страха отказа. Самый простой способ научиться это делать – практиковаться. При этом самыми «страшными» отказами станут отказы близким: маме, папе, супругу, ребёнку.

Запомните: *соглашаясь на чужие условия, вы не можете быть счастливы.* Чужие условия – это чужая энергия. Важно знать, что, отказывая другим, вы неизбежно будете испытывать чувство вины, от этого никуда не уйти. Но чувство вины – закономерная плата за переход на новый, более счастливый уровень жизни. Практически любые позитивные изменения в жизни человека сопровождаются чувством вины.

Разбор этой темы демонстрирует решающую роль родительской любви и принятия своего дитя в его будущей способности говорить «нет». Взрослые должны пояснять ребёнку, что, несмотря на полученные оценки, на успехи или неудачи, несмотря на то, что дети своим поведением часто огорчают родителей, они всё равно остаются детьми своих родителей. И если ребёнок принёс домой «двойку» а не «пятёрку», он всё равно останется любимым, хоть такая оценка очень огорчает его родителей.

Ежедневный выбор

Всё, абсолютно всё, что вы делаете в жизни, должно быть жизнеутверждающим. В глобальном смысле это значит, что вы всегда выбираете жизнь, а не смерть, счастье, а не горе, радость, а не печаль, смех, а не слёзы. Вы сами фильтруете поступающую информацию, мысли, слова, поступки, людей, отношения, пропуская всё это через фильтр любви и утверждения жизни.

Новости, войны, трагедии, фильмы-катастрофы или картины про неразделённую любовь, музыка, которая выворачивает вас наизнанку, да и в целом вся минорная музыка – всё это не про жизнеутверждение. Одно дело, когда вам нужно проработать какое-то чувство, и вы включаете грустный фильм, способный помочь вам выплакаться, и совершенно другое – когда вы любите без повода испытывать негативные эмоции, выбирая не жизнеутверждающий контент. Для чего вам эти страдания, когда всё прекрасно? Для чего вы впускаете энергию страдания в вашу жизнь?

Каждый день вы совершаете сотни выборов, и каждое из этих решений должно быть в пользу жизни. Делайте вашу жизнь полной любви и радости, и тогда реальность начнёт отражать на вас оба эти состояния, словно зеркало.

Почему многие люди предпочитают не смотреть новости? Конечно, от того, что вы перестанете смотреть и читать новости, войны и страшные происшествия в мире не прекратятся. Войны, теракты, трагедии – это тяжёлые события, которые никак не могут носить энергию радости, даже нейтральными их назвать сложно. Так вот когда вы видите, слышите, говорите, думаете про кошмарные реалии, эта энергия поселяется в вашем поле, ваши мысли переходят на волны более грубой, низкой частоты. Когда вы находитесь на низких частотах, с вами случаются те события, которые бывают на этих частотах: вам встречаются люди, которые живут на низких частотах и которые испытывают низкочастотные чувства не время от времени, а постоянно.

Вы замечали, что когда вы в плохом настроении, неприятности будто следуют одна за одной, одна неприятность тянет за собой другую по принципу домино. Так происходит, если вы погрузились в

мир негатива. Поэтому даже если случилось что-то нехорошее, или ваше настроение чем-то испорчено, не позволяйте событиям влиять на частоту ваших мыслей и затягивать вас на низкий уровень, где неприятности – норма.

Чтобы всё вокруг вас было жизнеутверждающим, надо научиться следить за 4 вещами:

- слова – это первый фильтр-барьер: вы тщательно следите за тем, что произносите. Исключите из своей речи жалобы, пугающие рассуждения о будущем нашей страны, о том, что вас ждёт, исключите сплетни, нытьё, грязные слова, обозначающие что-то негативное. Под запретом слова типа «кошмар, ужас, не повезло, неудача, вот чёрт, какого чёрта, крах, проблемы» и всё в таком духе. Замените эти выражения на что-то более жизнеутверждающее. Например, вместо слова «проблема» можно сказать «задача», вместо «не повезло» – «повезёт в следующий раз». Раз и навсегда выкиньте из своего словаря всё, что связано с неудачами и негативной реальностью.

- не делайте плохого – это вторая ступень очищения вашей действительности. Не позволять себе порождать негатив на уровне поступков – это ещё одна очень важная задача. Не стоит переводить свои действия на низкие вибрации. При этом важно следить за собой даже в мелочах. «Делать плохое» – это не только рушить семьи, убивать, воровать и так далее. Это ещё и значит не обижать людей, не пытаться идти по головам, преследуя собственные цели.

- контролируйте мысли – всегда помните, что вы не только не произносите «негативные утверждения», не только не делаете плохого, но и не позволяете себе прокручивать негатив в голове. Одно дело не транслировать жалобы другим, другое – останавливать себя в те моменты, когда никто не слышит. Одно дело не ругать кого-то, не причинять зла, и совершенно другое – искренне не хотеть делать это.

- не чувствовать плохого – это финальная ступенька, добраться до которой можно только лишь пройдя три предыдущие. Это продвинутый левел – люди учатся годами не ощущать плохого и, даже научившись, нередко возвращаются на предыдущие этапы. Однако то состояние, в котором пребывают люди, умеющие не чувствовать плохого, – это отличная цель, к которой стоит стремиться.

Формируйте сами доброе благоприятное поле вокруг себя, исключая плохие мысли, слова, действия из своей жизни, исключая негативную

информацию, злых, завистливых людей. Только в такой атмосфере, через жизнеутверждающие мысли, поступки, слова, увлечения возможно достичь своей цели.

Жизнь складывается совершенно иначе, когда человек находится на высоких частотах: вас окружают добрые, отзывчивые и поддерживающие люди, ваши цели исполняются легко, также вы с лёгкостью преодолеваете жизненные препятствия, которые на этом уровне становятся приятными заботами. В таком состоянии вы любите жизнь, а жизнь любит вас, и это то, к чему стоит стремиться.

Другой взгляд

Как-то раз я смотрела спортивную передачу, в которой обсуждался футбол, и ведущий рассказывал о том, что такое пенальти, и как волнуются игроки. «Представьте, – говорил он, – многотысячный стадион, все смотрят только на человека, который сейчас будет пробивать. На кону победа»...

А что, если от этого броска зависит исход матча? А если это борьба за Кубок ФИФА? Или за мировое первенство? Только представьте, какое напряжение испытывает игрок! И даже если на тренировке он пробивает 100 из 100 мячей, повышенное внимание и огромная ответственность способны нивелировать большинство навыков. Вообразите, что вы футболист, и тысячи глаз смотрят только на вас в эту минуту.

Ведущий описывал пенальти так красочно, что наверняка у любого, кто слышал его рассказ, задрожали колени. И тут комментатор передачи говорит о том, что столь колоссальное волнение знакомо всем футболистам, кроме Роналдо, потому что этот игрок просто другой. Для него выйти на поле пробить пенальти – повод получить внимание. Он не боится миллиона взглядов, а кайфует от одной лишь мысли о том, что на него смотрят.

Устремлённые на него миллионы глаз вызывают у этого футболиста не волнение, а трепет. Когда он на поле, – он в своей тарелке. Когда он под прицелом взоров, камер, репортёров, – он чувствует себя окрылённым. И, по сути, ему не столь важно, пробьёт он или нет, ему просто хочется получить удовольствие, погрузившись в это внимание.

Обстоятельства у игроков одинаковые, а исход – разный. Игрок выходит на поле с мячом, от его действий зависит результат матча, но один волнуется под гнётом ответственности, а другой – задвигает ответственность на задний план и просто наслаждается возможностью получить всеобщее внимание. И забивает! Ничто не заставляет его волноваться, он бьёт по мячу также хорошо, как на тренировке.

Этот пример наглядно показывает, как внутренний настрой может изменить ситуацию в вашу пользу. Попробуйте принять испытания как возможность получить что-то для себя. Боитесь сказать тост на празднике? Волнуетесь перед защитой диплома? Стесняетесь

выступить публично? Просто выкиньте эту матрицу из головы. Убедите себя, что вы не боитесь, а ждёте волнительное для вас событие с нетерпением, ведь всё внимание будет направлено только на вас. В этот момент вы сможете показать себя, потому что будете расслаблены. Поверьте, так вы будете на высоте!

Сейчас вы, скорее всего, воспринимаете внимание как волнительное для себя событие. Но такое отношение – всего лишь информация, которую можно переписать и заменить на другую, например, что внимание доставит вам удовольствие. Ведь оно может дарить наслаждение, а не только вызывать обильное потоотделение. Переформатируйте эти ситуации в своей голове.

Вспомните поведение артистов, актрис, работников театра, певиц и певцов – у этих людей совершенно иная матрица. Все они мечтают оказаться в объективах телекамер, в фокусе чужих взглядов. Пускай теперь и вам нравится быть в центре внимания. Почувствуйте себя суперзвездой. Вы достойны того, чтобы время от времени внимание доставалось исключительно вам.

Такая перемена угла восприятия называется рефреймингом. И это смещение акцентов точно пойдёт вам на пользу, потому что позволит уверенно чувствовать себя на публике и испытывать радость от событий, которые раньше вызывали лишь нервную дрожь.

Рефрейминг

Сложно чувствовать себя счастливой, испытывать радость от каждого прожитого дня, когда есть какой-то раздражающий фактор. Не получится быть счастливым, если живёшь в ненавистной стране, не получится быть счастливым, если живёшь с человеком, с которым давно нет ничего общего, если ходишь на работу, как на каторгу, если терпеть не можешь то, как выглядит твоё лицо.

Тут есть только два варианта: либо изменить то, что выбивает из колеи, либо принять это. «Изменить» – значит, в прямом смысле поменять реальность. Не нравится страна – можно переехать, не нравится работа – можно найти другую, не нравится отношение партнёра – можно просто уйти, не нравится внешность – можно смело изменить её, похудеть, совершенствоваться. Не стоит находиться в ситуации, которая вам не нравится.

Итак, первый вариант – выйти из сложившейся ситуации. На это нужна смелость, сила духа, финансовая подушка безопасности, вера в себя и другие обстоятельства, но это шаг к обретению счастливого состояния, и это стоит того. К сожалению или к счастью, мы не всегда можем в прямом смысле изменить нашу реальность, но можем изменить отношение к ней.

Если не можете что-то изменить, научитесь это принимать, видеть в происходящем какой-то смысл, какой-то урок, учитесь смотреть на всё под другим углом. Фраза «не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней» избита, но она истинна. Можешь менять – не медли и меняй, не можешь – влияй на своё отношение.

Существуют две хорошие техники для того, чтобы учиться принимать реальность, учиться быть счастливым в том, что вас не удовлетворяет. Первая основана на благодарности. Благодарите то, что вас не удовлетворяет. Благодарите ситуацию, которая расстраивает вас. Учитесь перестраивать свой мозг. Учитесь уходить от привычки жить в негативе. Как только что-то случилось, называйте 10 вещей, за что вы благодарны этой ситуации. Это не самообман, это создание новой привычки для вашего мозга. Так вы учитесь принимать вашу реальность, быть в ней и уметь быть счастливой в том, что вас не устраивает.

Например, ваш начальник сказал, что недоволен вашей работой в этом месяце, и вы получили штраф. Ситуация неприятная, и штраф, конечно, совсем некстати. Вы не отчаиваетесь, не опускаете руки, не начинаете ненавидеть своего начальника, а называете себе 10 вещей, за которые вы благодарны случившемуся:

1) я благодарна, что получила обратную связь по поводу своей работы;

2) я благодарна, что мне обозначили точки роста;

3) я благодарна, что смогла с достоинством принять эту ситуацию и не потеряла лицо;

4) я благодарна, что это будет хороший челлендж для меня – прожить на меньшие деньги;

5) я благодарна, что это даёт мне возможность стать лучше;

6) я благодарна, что эта ситуация воспитывает во мне принятие;

7) я благодарна, что узнала о том, что неправильное выполнение работы повлечёт за собой штраф, и впредь буду аккуратнее;

8) я благодарна, что узнала нрав моего начальника, и это даёт мне знание о том, как выстраивать с ним отношения;

9) я благодарна, что меня оштрафовали, а не уволили;

10) я благодарна, что мне есть, куда расти.

То же самое можно проделать в случае, если вы не любите страну, в которой живёте, или собственную внешность. Выполнять задание нужно каждый день, даже если ничего сверхъестественного не произошло. Всё равно нужно назвать 10 вещей, за которые вы благодарны. Пусть это будет просто вкусный ужин, который вы съели, – будьте благодарны за это.

Такое упражнение позволяет воспитать свой мозг, приучить себя жить в благодарности за то, что есть, а не в сожалениях и разочарованиях. Делайте это упражнение каждый раз перед сном. Ведь с чем мы засыпаем, с тем мы и просыпаемся. За ночь подсознание проработает ваш новый настрой. И однажды вы *проснётесь с ощущением благодарности*.

Это произойдёт сразу после пробуждения, когда ещё ничего не произошло, когда ещё ничего не успело вас обрадовать, и вам станет неважно, солнце сегодня или дождь, вы просто испытаете радость оттого, что наступил новый день. Это удивительное и благодатное чувство, однажды ощутив которое, вы больше не захотите его терять.

Когда вы всё это почувствуете, это будет означать, что у вас выработалась новая привычка, что теперь вы мыслите по-новому, у вас образовались новые крепкие нейронные связи, и эти связи про «благодарность» а не про недовольство и сожаление.

Вторая техника называется рефрейминг. Это понятие обозначает смену рамки, переобрамление. Рефрейминг – это то, что часто используют психологи в своей практике. Главная задача – посмотреть с другой точки зрения. Например, задержка самолёта – неприятность для пассажиров его борта, но большая радость для того, кто опаздывает на рейс. Суть рефрейминга в том, чтобы расширить, изменить обзор восприятия.

Если представить технику вербально, она выглядит так: человек использует слово «зато», а также конструкцию «это значит не X, а Y». Например, «я толстая». Рефрейминг: «не толстая, а аппетитная», «да, я не худышка, но зато мужчинам нравится, когда есть, за что подержаться». Другой вариант: «я никому не нужна». Рефрейминг: «А кому, собственно, я не нужна? Мои близкие любят меня. А то, что у меня пока нет мужчины, так это вопрос времени»; «Зато я не размениваюсь, а жду достойного мужчину».

Когда вам сложно ужиться с чем-то, это будет мешать вам чувствовать себя счастливой. Научитесь менять контекст, научитесь менять линзы, через которые смотрите на мир и на ситуации. Научитесь принимать то, что есть сейчас. Да, нужно стремиться к лучшему, хотеть быть лучше, но при этом принимать то, что есть сейчас. В такой модели нет противоречий, напротив, это и есть искусство счастливой жизни, которое с этого дня вы должны освоить.

Про желания

Эта глава не про то, как правильно загадывать желания, а про способность знать, чего хочешь. Иначе – про умение желать. Вы должны точно знать, что вам как личности, как женщине подходит, а что – не подходит. То есть вы должны твёрдо знать, чего хотите.

Если же вы не знаете этого, жизнь будет подкидывать разные ситуации, людей, события, которые будут ставить вас на распутье, чтобы вы, наконец, прислушались к себе, изучили себя, чтобы вы, наконец, начали понимать, чего же вам хочется и что же вам нужно.

Знание своих маленьких желаний определяет решения, поступки и желания на более высоком и широком уровне. Это влияет на принятие жизненно важных решений.

Когда я не знаю, чего хочу на завтрак, сырники или авокадо, а, может быть, тост, хочу ли я сегодня надеть брюки или юбку, – это приводит к тому, что я просто технически не могу знать, допустимо ли для меня:

- чтобы начальник повышал голос,
- чтобы партнёр дал мне пощёчину,
- отдельный бюджет в браке,
- брачный контракт и т. д.

Я не могу знать, как относиться к таким вопросам только потому, что не могу определиться в простейших желаниях. Это как пытаться читать «Войну и мир», не зная алфавита. Я могу придумывать, что написано в этом романе, могу слышать отзывы тех, кто его уже прочёл, но не могу знать своего личного отношения к произведению, так как просто не знаю азбуки и не имею возможности прочитать текст.

Пока я не умею определять, хочу я кофе или чай, я не могу ждать от себя решений по поводу более важных вопросов. А поскольку я не знаю, что мне подходит, а что – нет, что «про меня» и чего я хочу, – я буду от незнания соглашаться на всё подряд без разбора. Нашла у мужа переписку интим-характера – пообижалась, поругалась и забыла; коллега на работе мило просит делать за неё всю её работу – почему бы и нет! Подруга позволяет себе в мой адрес нелестные замечания и колкости – ну и что тут такого?!

Вопрос не в том, плохо это или хорошо, а в том – подходит ли это вам! Для кого-то едкая подруга – норма, тогда и вопросов не может быть никаких ни к себе, ни к ней – дружим дальше. Но если для меня стервозная подруга – не норма, а я терплю этот союз, оправдывая то её, то себя – это уже другой вопрос.

Существует и ещё один вариант – жить жизнью и советами других людей. Когда не знаешь, как поступить, самое простое – обратиться за советом к подруге, ведь она лучше знает. По крайней мере, не придётся принимать никаких решений, и не придётся брать ответственность за свои поступки.

Когда всё за меня выбирает подруга или мама, жить становится немного безопаснее. Как они скажут, так и сделаю. При таком отношении к жизни есть один нюанс, – у каждого свой путь, свой опыт, и самое важное – свои детские травмы, которые определяют наши решения, наше поведение в различных ситуациях и нашу реакцию на разные события. И если для меня ситуация ничего не стоит и не вызывает абсолютно никаких чувств, то это же событие может затронуть самые глубинные струны души моей подруги, оскорбив её достоинство.

Ситуация одна и та же, но все люди видят её по-разному просто оттого, что у каждого своё прошлое и свой опыт. Именно поэтому нет толку спрашивать советы подруг и близких. Совет даже самого близкого человека может быть никчёмным для вас, потому что вы другая.

Именно поэтому нужно знать, чего хотите вы, что для вас нормально, а что – нет, что для вас приемлемо, а что выходит за рамки и ужасно. Себя нужно изучить, и начать стоит с элементарного, с понимания того, чего хочется в простейших вещах.

Как только вы определитесь, чего хотите, как только укоренитесь в своём желании, жизнь подкинет вам «контрольную работу». Это будет проверка для вас. Например, девушка решает, что точно уходит со своей работы, так как терпеть неуважительное отношение начальства, постоянные крики, переработки, намёки на интим – всё это больше не про неё. Она, наконец, определилась в том, что ей это не подходит, что её это разрушает и как личность, и как женщину.

Как только она это решает, как только утверждается в желании больше ни минуты не находиться в таких условиях и пишет

увольнительную, начальник предлагает 50 % надбавку к зарплате. Здесь девушка, скорее всего, засомневается – это и есть контрольная работа, это и есть проверка.

Да, 50 % – это много, это новые финансовые возможности, но соглашаясь сейчас на предложение начальника, она покажет себе и миру, что согласна на неуважительное отношение. Она согласна на это, – вопрос был лишь в цене. Она не готова была терпеть издевательства за маленькие деньги, но за большие готова. Выбор в этом случае определит, на какое отношение окружающих и мира она согласна.

Такие проверки жизнь даёт всегда и во всём. Как только вы решили что-то для себя, как только ввели для себя новую норму, новое правило – ждите проверочную работу. Это как в школе: прошёл новый материал, узнал что-то новенькое, а теперь выполни контрольную – посмотрим, насколько ты усвоил материал, уложил ли его у себя в сознании.

Зато если девушка, несмотря на выгодное предложение, откажется в пользу уважения к себе, она сдаст проверочную работу на «отлично». И без труда найдёт высокооплачиваемую работу с прекрасными условиями. Как? Это просто произойдёт.

Вселенная дружелюбна, стоит только начать позитивные изменения в своём сознании. У девушки была плохая работа, потому что она была согласна на неё, потому что она сама выбрала такую. Теперь, когда она в своём поле, в своём пространстве согласна лишь на лучшее, вариант пойти на некомфортную работу – просто вне поля её зрения. Она его не видит, она его не выбирает. Вот как это работает.

Одной моей знакомой мужчины везде и повсюду настойчиво предлагали работу, связанную с интим-услугами. Она шла на собеседование по специальности, а возвращалась с предложением об интим-работе. Располагала ли её внешность к этому? Нет. Вела ли она себя как-то вызывающе? Тоже нет. Когда я спросила, как она к этому относится, она задумалась и сказала, что не знает.

Она действительно задумалась о том, что, может, ей стоит принять предложения? Хотя раньше она и подумать не могла о подобном. Но, раз столько предложений вокруг неё, ей показалось, что жизнь сама толкает её на эту профессию. Она решила, что должна попробовать – вдруг такой вариант будет в самый раз?!

Вот о чём я говорю – моя знакомая не знает, подходит ей интим-работа или нет, и чтобы понять – ей нужно проверить. У человека, который точно знает, чего хочет и что ему как личности подходит, отсутствует нужда проверять и пробовать на вкус всё подряд, он итак про себя знает всё.

Как же развить в себе это знание? Маленькими шагами. Сначала нужно выучить азбуку, помните? С этого момента вы перестаете советоваться вообще. Неважно, какой повод. Теперь ваш выбор – это только *ваш* выбор, и даже если он дурацкий, он *ваш*.

Теперь, приходя в магазин, вы не советуется с продавцом, не звоните подругам и маме, не отправляете им фотографии зелёных и красных рубашек с вопросом «какая лучше», вы выбираете лучшую из них самостоятельно. Когда приходите в ресторан, вы больше не опрашиваете своих подруг: «А что будешь ты? А будешь ли ты пить? А будешь ли ты 2 блюда или одно?». Отныне эта информация вас не интересует. Какая вам разница, что будет ваша подруга, прислушайтесь к себе, поймите, вы хотите ризотто или манную кашу? Вы хотите игристое или чай с травами?

Начните с элементарных вещей – выбора еды, выбора одежды, выбора лака для ногтей, и увидите, как плавно подойдете к принятию решений в личной жизни.

Задумайтесь, у кого вы спрашиваете совета по поводу отношений с мужчиной? Только вы знаете, как вам будет лучше. И если уж возникла необходимость получить такой совет, обратитесь к женщине, которая счастлива в личной жизни, которую вы считаете экспертом. Ведь просить консультацию и совет можно только у эксперта. А у подруги, которая одни отношения меняет на другие, можно узнать только то, как она знакомится с парнями, возможно, в этом она эксперт. И по части сохранения отношений, думаю, она не советчик. Даже у замужней подруги совет можно спросить только в том случае, если её брак счастливый.

Отныне ваш выбор – это ваша ответственность, и в этом нет ничего страшного, наоборот, это так приятно, что *вы сами решили что-то для себя!* Вы выбираете свою жизнь самостоятельно каждую минуту и каждый час.

Глава 2. Эмоции

Чувства и эмоции, – почему они так важны, что занимают в этой книге значительную часть?! Дело в том, что женщина, в отличие от мужчины, находится «в себе». Жизнь женщины состоит из чувств и эмоций, которые она проживает внутри, и которые часто недоступны чужому взору. Если для мужчины ситуация произошла и на том завершилась, то для женщины ситуация – это всего лишь 10 % случившегося, остальные 90 – это то, что она эмоционально проживает по поводу произошедшего.

Женщина находится внутри себя, и каждый раз она переживает бури чувств и эмоций, которые не понять мужчине. Девушка способна придумать себе страдания, любовь, обиды, и испытывать интенсивные чувства по поводу них. А как известно, подсознание не умеет отличать реальные чувства и ситуации от выдуманных, переживаемых нами. И поскольку внутренний эмоциональный мир женщины – это значительная часть её жизни, важно уметь разбираться в своих чувствах. Имея все внешние атрибуты счастливой жизни, но, так и не научившись работать со своими эмоциями, женщина не сможет преодолеть путь, отделяющий её от счастья.

Работа мозга

Сложно переоценить роль эмоций. Как часто мы совершаем какие-то поступки, произносим какие-то слова, а через некоторое время задаёмся вопросами: «да как я вообще могла так поступить?», «почему я промолчала?». Бывает, мы говорим что-то людям, а буквально через три минуты в голове созревает более умный и чёткий ответ, который теперь уже кажется очевидным; но по каким-то причинам эта мысль не осенила нас в нужный момент. Так почему до хорошей мысли нельзя было додуматься сразу? *Эмоции*. Это они помешали получить грамотный ответ сиюминутно. Через три минуты эмоции отошли, и сознание стало более ясным.

Согласитесь, намного лучше, когда вы управляете эмоциями, а не они вами. Развить эту способность можно, если знаешь их природу. Знание устройства нашего мозга и теории эмоций позволит быть более эмпатичной, научит понимать ближнего, и, естественно, даст возможность контролировать свои эмоции.

Женщина по своей природе очень эмоциональна, – в разы чувственней мужчины. И не просто так. Все команды, которые осуществляет наше тело, включая дыхание, движение, реакцию на окружающий мир, эмоциональное восприятие, разговор и многое другое, – исходит от мозга. За все виды деятельности отвечают два полушария этого органа – левое и правое, функции каждого из них чётко определены.

Левое полушарие контролирует логику, речь, анализ, чтение, запоминание цифр, математические способности, письмо, усвоение иностранных языков. Одним словом, левое полушарие отвечает за рациональное мышление, оно – олицетворение рационализма и логики.

Правое полушарие несёт ответственность за творческий потенциал. Фантазия, любовь к живописи, музыке, архитектуре, кулинарии, танцам, чувство юмора, интуиция и всё, что касается образного мышления и эмоций – всё это в ведении правого полушария, творческого и чувственного.

И левое, и правое полушария важны, хоть функции их разнятся, всё же это две половины одного целого. У каждого человека доминирует

какая-то одна часть мозга. И у женщин это, конечно, правое полушарие.

Особенно «правополушарными» женщины становятся во время беременности, а так же в периоды менструального цикла. Так происходит из-за особенностей работы мозга, вот почему в чувствительные периоды женщины становятся гиперчувствительны, и, кажется, что они совершенно теряют логику.

Мужчины же, напротив, в большинстве своём пользуются левым полушарием, что позволяет им решать множество задач: считать деньги, просчитывать риски, брать на себя ответственность и быть хладнокровными.

Объяснение работы мозга мужчин и женщин позволяет понять, почему мы так по-разному ведём себя и так по-разному реагируем на одни и те же события. Там, где женщина плачет и кричит, мужчина не проявляет ни капли эмоций. В такие моменты женщине кажется, что партнёр безразличен, хотя на самом деле он просто не чувствует ситуацию так, как её ощущает женщина, – его мозг работает иначе.

Безусловно, это знание о разности работы полушарий можно и нужно использовать в жизни. Например, когда женщине нужно срочно успокоиться и принять взвешенное решение, от которого зависит жизнь или жизнь её ребенка, переход в левое полушарие позволит откинуть эмоции и взвесить все «за» и «против» любого выбора. Так девушка, чувствуя себя не в своей тарелке, ощущающая себя слишком сильной, несущей мужское бремя, просто может начать заниматься женскими делами: вязанием, лепкой, кулинарией, рисованием, пением, танцами. Всё это возвращает её в нужное полушарие.

Отличный «переключатель» в правое полушарие – смена ведущей руки. Если вы правша, попробуйте выполнять действия левой рукой: чистить зубы, писать, рисовать, резать. С переключением в левое полушарие дела обстоят также. Часто эмоции не дают принять правильное решение, дать дельный совет кому-то, выяснить ситуацию. В таком состоянии мы не видим ничего, кроме своих эмоций. Перейти в полушарие логики и рационализма нередко помогает решение математических задач, кроссвордов, подсчёт денег, и, как это ни странно, – обычное записывание в блокнот.

Когда я впервые вела платную консультацию как психолог, мной одолело жуткое волнение. Мало того, что я волновалась оттого, что это было впервые, так ещё и клиент попался непростой. Молодой человек рассказывал о том, что его отец болен раком и скоро умрёт. Представьте, сколько чувств, переживаний и страха транслировал парень. Столько же их было и во мне.

Скажу честно, я не помню, как прошла консультация, не помню, что я говорила, единственное, что я помню – это свои чувства: страх, сострадание, желание плакать вместе с клиентом и вместе с ним переживать его горе. Могла ли я в таком состоянии как-то помочь юноше? К сожалению, нет. Но мне очень хотелось этого.

Первый же приём выбил меня из колеи, я задумалась о том, что профессия психолог мне не подходит. Как можно работать с клиентом, если его чувства дестабилизируют меня?! Я рассказала о ситуации своему профессору, на что он, улыбнувшись, спросил:

– Для чего психологи делают заметки во время разговора с клиентом?

– Для того чтобы записывать гипотезы, и подмечать важные темы, – ответила ему я.

– Да, конечно, – сказал он, – но это не всё. Заметки нужны для того, чтобы не наполняться чувствами другого человека. Пока ты что-то пишешь, ты находишься в левом полушарии, ты слышишь чувства человека, ты страдаешь ему, но не уходишь в них, – он показал мне блокнот, который использует во время работы.

Я была удивлена, но все листы были в зарисовках, штриховках и прочих графических элементах. Профессор сказал, что, по сути, без разницы, что ты будешь писать или рисовать, главное, – поддерживать деятельность, которая позволит оставаться в левом полушарии, и тогда ты сможешь работать.

Мне было страшно идти на следующую встречу. Но я собрала волю в кулак, и, вооружившись блокнотом, пришла к клиенту. Когда я чувствовала, что утопаю в эмоциях, что не слышу ничего, кроме боли мужчины, я начала просто штриховать лист, и, к моему удивлению, это помогло. «Логичное» действие позволило мне продолжить свой путь и научиться быть помощником людям, а не девушкой, которая плачет вместе с ними.

Благодаря тому, что женщина «правополушарна», она очень эмпатична. Эмпатия – это, прежде всего, умение сострадать, способность встать на место другого, ощутить на себе чувства ближнего, понять его радость и его боль. Это очень хороший навык, который, безусловно, надо развивать. Чем больше человек занимается творчеством, тем более чувствительным он становится. А чем более он чувственен, тем глубже его способности высшего уровня – интуиция.

Зная, как работает наш мозг, вы можете осознанно переключаться в нужное вам полушарие. Да, женщина эмоциональна. Но надо понимать, где эта эмоциональность играет на руку, а где – нет. Важно уметь работать с собой и своими состояниями. Нет хорошего или плохого полушария, важного или неважного, они оба одинаково значимы. А фокус в том, чтобы осознанно использовать их оба.

Что такое эмоции

Эмоции – это некие душевные переживания краткой или средней продолжительности. По сути дела, эмоции – это энергия, обладающая разным зарядом. Выражение «остался осадок» очень точно характеризует природу эмоций, которые основаны не на пустоте, а именно на энергии.

Например, ситуация прошла, возможно даже, проблема благополучно разрешилась и конфликт исчерпан, а осадок остался. Просто та энергия, что выделилась, те эмоции, которые вы испытали, оказались слишком сильными. И даже по завершении инцидента понадобится ещё несколько дней, чтобы осадок ушёл, чтобы ваши эмоции «улеглись», то есть проработались.

Как только вы испытываете какие-то эмоции или чувства, вырабатывается энергия, имеющая разный заряд: отрицательно заряженная энергия выделяется на злость, печаль, отвращение и страх, и положительно заряженная – на радость.

Давайте представим наше тело пустым сосудом, а энергию, возникающую от эмоций, – как нечто материальное, например, пусть это будет шарик в виде молекулы. Так устроено, что возникающую положительную энергию мы не задерживаем. Причин этому много, и одна из них – это отсутствие запрета в обществе на улыбку, радость и тепло, которое вы даёте окружающим. Есть исключение, например, радость непозволительна в трагические моменты, – любого человека от такого поведения будет терзать чувство вины. Но это небольшое исключение, в основном же улыбка, доброжелательность, доброта всегда приветствуются.

Представьте, что вам только что сообщили новость, которая моментально вас окрылила, или представьте, что вы сидите на работе, а вам вдруг присылают красивейший букет цветов. Даже если вы не начнёте прыгать от счастья, вы улыбнётесь, вам будет приятно, вы на весь день будете заряжены позитивом. И вряд ли вам в голову придёт мысль: «сейчас неподходящее время для радости, лучше просто постараюсь не чувствовать этого» или «мне надо срочно переключиться, отвлечься».

Другое дело – негативные эмоции, например, обида. Вам грустно настолько, что хочется плакать, но мозг быстро оценивает ситуацию: «я на работе, я не истеричка, я не могу позволить себе проявлять эмоции при коллективе и я не хочу терять лицо». Основываясь на этом рассуждении, мозг выбирает соответствующее поведение. И, несмотря на то, что вам плохо и хочется плакать навзрыд, вы будете делать вид, будто ничего не произошло, а когда слёзы подкатят, придётся пустить их по обратной стороне щеки.

Именно так обида или отрицательно заряженная энергия зарождается внутри вас, но не имеет возможности материализоваться. Она могла бы стать осязаемой, превратившись в слёзы, крик и другие материальные проявления, но она в виде шарика остаётся в теле. Многие даже чувствуют отрицательную энергию: страх локализуется в животе, а обида – в груди.

Эмоциональный интеллект

Можно ли вообще оценить значение чувств и эмоций? Чтобы в полной мере осознать их роль в нашей жизни, достаточно вспомнить истории окружающих. Наверняка у каждого человека найдётся друг, который не общается со своим отцом годами, потому что обижен, ненавидит или презирает его. Возможно, и у вас такая ситуация. Негативные чувства друг к другу не дают брату общаться с братом, подруг детства ссорят в пух и прах, заставляют мать забыть об общении с собственной дочерью, а людей, которые раньше любили друг друга и имеют общих детей, ополчают настолько, что теперь они не могут находиться в одном помещении и дышать одним воздухом. Вот что делают чувства.

Когда чувств нет, нет и напряжения. Разведённые люди, не испытывающие друг к другу никаких эмоций, остаются добрыми приятелями и поддерживают тёплые отношения. Именно чувства создают напряжение между людьми, и оно бывает положительно и отрицательно заряженное. Бывшим супругам не дают сосуществовать злость и обида. Когда эти чувства проработаны, люди начинают прекрасно ладить.

По той же причине из-за обиды, нанесённой ребёнку много лет назад, во взрослом возрасте он перестаёт общаться со своими родителями. Чувства мешают ему. Именно из-за былых эмоций общение становится тяжёлым. Чем больше у человека накопленных чувств, тем меньше сил остаётся у него на здоровые отношения с людьми.

Мама – ключевая фигура в жизни каждого человека. Для зародыша, находящегося в материнской утробе, мама – и есть мир. Мир для него – это живот мамы, в котором он живёт. Мама даёт ему дом, пищу, воздух и только с мамой он может взаимодействовать. Для ребёнка в утробе не существует других людей. Он не знает о том, что пища, которую даёт ему мама, может быть другой. Не знает он и том, что уход за ним и отношения бывают другими. Для такого ребёнка существует только одно – то, что даёт мама, и другого ему не надо.

Поэтому мама для малыша – олицетворение всего мира. Рождаясь на свет, ребёнок растёт и знакомится с окружающим миром, с новыми

людьми, познаёт новые чувства. А образ матери уходит в подсознание, но навсегда остается для нас решающей фигурой, в подсознании мама все равно, в некотором роде олицетворяет весь мир.

Вот почему человек, который обижен на свою мать, смотрит на весь мир сквозь призму обиды. Шанс испытать это чувство, реализовать эту обиду, он ищет во всех ситуациях, в отношениях со всеми людьми. На самом же деле обида обращена к одному-единственному человеку, – к матери. Вот как действуют на нас наши чувства. И вот почему важно уметь распознавать их и работать с ними.

Есть люди, которые умеют распознавать эмоции как свои собственные, так и чужие, а также способны управлять ими и перерабатывать их. Эта способность называется эмоциональным интеллектом. Интеллект этот никак не связан с уровнем IQ, и часто бывает так, что свехумный и интеллектуальный человек совершенно «тупой» эмоционально. Как ни странно, многие люди не умеют различать свои эмоции. В основном человек способен определить состояние как «мне плохо» или «мне хорошо». Но ведь «плохо» – это не эмоция. Именно неспособность различить эмоции не позволяет человеку грамотно перерабатывать их.

«Купированные» чувства

С детства родители и общество учат детей, что проявления чувств – это плохо. Смеяться и радоваться, в основном, никому не запрещают, а вот если ребёнок обращается к родителю в страхе, подозревая, что в его шкафу чудовище, чаще всего мама и папа отправляют его обратно спать, никак не решая проблему своего чада.

Часто встречается и такой пример. Учительница в школе в чём-то обвинила ученицу, а мама этой девочки, присутствуя при воспитательной беседе, встала на сторону педагога. У ребёнка возникает закономерное чувство: обида, так как значимый для него взрослый, Мама, защитница от страшного взрослого мира, встала на сторону обидчицы, – постороннего человека, который отругал девочку.

Обида, страх, разочарование, покинутость – вот те чувства, которые испытал ребёнок во время «дисциплинарной минутки». И как только девочка хотела заплакать, мама кинула в её сторону строгий взгляд, запрещающий это делать. Если ситуация повторится несколько раз, ребёнок научится не проявлять свои эмоции: ему это делать нельзя, иначе мама будет недовольна, а, может, ещё и накажет. Всю жизнь такая девочка будет проглатывать обиду и слёзы, которые каждый раз будут застревать в её горле комом. И поскольку эмоции – это энергия, не материализованная в мир криком, слезами или смехом, они остаются в теле и трансформируются в болезни.

В моей практике был показательный случай – клиентка, молодая девушка, помимо психологических проблем имела и физиологический симптом – хроническую боль в горле, которая преследовала её с подросткового возраста. Во время нашей беседы она обмолвилась, что совсем недавно потеряла отца. И так как клиентка говорила об этом совершенно спокойно, без единой эмоции на лице, мне её отношение к событию показалось странным.

Я предположила, что отец для неё был лишь биологическим, и девушка не была с ним в тёплых отношениях. Но нет, оказалось, что она росла в полной семье, а её отец был любящим папой. Между ними были конфликты, но у кого их нет?! И всё же отец умер всего лишь месяц назад, а передо мной сидел человек, никак не выдававший своё горе, а повествующий, словно между делом, об утрате близкого.

Такое поведение – неадекватно. Утрата значимого близкого человека: члена семьи, друга, возлюбленного, – всегда сопровождается стадией проживания горя – депрессией, которая в среднем длится от полугода.

Здесь же передо мной было абсолютное отсутствие эмоций по поводу смерти близкого. По меньшей мере, это было странно. Поведение девушки явно указывало на то, что она оторвана от своих эмоций. И правда, она призналась, что в день смерти отца и на его похоронах не проронила ни слезинки. Ей не пришлось сдерживать слёзы, ей просто не хотелось плакать.

Моя клиентка очень любила своего папу, и признавалась, что ей не хватает общения с ним. Она и сама понимала, что в её ситуации, любой человек бы плакал, рыдал и убивался от горя, но у неё искренне не получалось делать этого. Было ясно, что её симптом – хроническая боль в горле – указывал на психосоматическую природу её недомогания.

Мы стали выяснять причину, и в ходе работы девушка вспомнила одну ключевую историю, пролившую свет на странность поведения. Когда она училась в пятом классе, её отца, военного, повысили и перевели на службу в другой город. Их семье пришлось переехать, и ребёнка перевели в новую школу. Девочка легко подружилась с одноклассниками, завела подруг, естественно, влюбилась в самого крутого мальчишку в классе.

Недели через три после начала занятий в новой школе её вызвала к доске учитель математики. Нужно было решить пример, а ученица растерялась, запуталась, написала совершенную чепуху. Учитель осмеяла ребёнка, в итоге школьница расплакалась прямо у доски.

Вроде бы привычная ситуация для учеников младшей и средней школы. Но не в этом случае. Учитель вместо того, чтобы проявить педагогический такт и успокоить девочку, стала называть её плаксой. Весь класс безудержно смеялся. Смеялся и любимый мальчик.

Мою клиентку ещё долго дразнили плаксой. Прозвище прочно приклеилось и сопровождало девочку вплоть до выпускного. А что же такого произошло в тот момент, у доски? Школьнице было настолько некомфортно, больно, обидно, страшно и стыдно, что в тот момент маленькая девочка решила, что не хочет больше никогда испытывать этих чувств. Она испытала и боль, и обиду, и разочарование именно

тогда, когда заплакала. Внутри неё единым целым стали слёзы и чувство предательства.

И что бы ни происходило с тех пор, девушка не плакала, чтобы не травмировать себя, чтобы снова не испытать ту боль, которую она испытала, стоя у доски. Она выстроила большое количество психологических защит, которые оберегали её все это время. Но через 18 лет после этого случая в школе умирает её родной человек, отец. А у неё, несмотря на сильнейшее горе, нет ни единой эмоции. Теперь выстроенная в детстве защита работает ей во вред.

Часто то, что полезно в детстве, оказывается совершенно не пригодным для человека во взрослой жизни. Вот, например, у меня в детстве была розовая курточка с бантиками и мультяшкой «Hello Kitty». Она согревала и украшала меня: мило выглядела, делала меня самой модной в классе и спасала от мороза. Но если сейчас я натяну на себя эту куртку, все её функции повернутся вспять, она не будет греть и не будет украшать, а будет выглядеть на мне нелепо, превращая в городскую сумасшедшую.

Если я надену эту курточку сейчас, это будет неадекватно. По тому же принципу работают и психологические защиты. *То, что спасало в детстве, работает во вред, когда мы вырастаем.* У чувств, как и у психологических защит, есть срок годности – если носить их слишком долго, они начинают отравлять.

Моя клиентка давно выросла из той ситуации, в которой она не смогла справиться с болью, стоя у доски. Она уже давно набралась сил и опыта, но до сих пор продолжала играть в 10–летнюю девочку, которая закрылась от собственных эмоций, чтобы не было обидно.

Не испытывать эмоции совсем девушка тоже не могла, поскольку была психически здорова и вмняема. Всё это время психика моей клиентки просто не позволяла ей осознавать собственные эмоции и чувства, – девушка расстраивалась, но не ощущала этого. Всё эмоции, которые она испытала за 18 лет, остались внутри неё, они купировались сознанием.

А что значит купирование эмоций – это когда чувства накапливаются в большом объёме, и психика как бы сжимает их тяжёлым прессом, чтобы человеку было проще носить их с собой. Психика складывает большой груз в маленькую коробочку, словно человек, который вакуумным методом пакует много вещей в

маленький чемодан. Так происходит потому, что разум человека должен быть разгружен. И ему действительно становится легче мыслить, легче жить в сегодняшнем дне, но его всегда сопровождает ощущение тяжести в груди и в голове, что-то всегда мучает его.

В итоге мы с клиенткой проработали её ситуацию, вернувшись обратно в школу, в тот день, когда она стояла и плакала у доски под смех всего класса. Девушка сказала сама себе, что уже взрослая и справится со всеми чувствами. Так мы сняли «предохранитель» с её эмоций.

Только после этого моя клиентка прочувствовала боль от потери отца, но это сделало её сильнее. После этого, кстати, удалось справиться и с болью в горле, которая была всего лишь психосоматическим признаком, и указывала на невысказанные, задержанные чувства. Как только клиентка позволила себе быть живой, чувствовать и злость, и горечь, и страх, и обиду, она освободила своё тело от симптома.

Представьте, сколько таких чемоданов купированных чувств носим мы с самого детства. Ведь каждую обиду, каждый страх, каждое переживание, мы, будучи несмышлёными детьми, оставляли себе, не делясь с родителями по разным причинам. Те чемоданы, что тащит за собой человек с юных лет, очень тяжёлые. И лучше бы от них избавиться!

Нужны ли они, эти чемоданы эмоций?

Взрослый человек, таскающий за собой чемоданы со всеми укомпанованными психикой эмоциями, тратит на их переноску драгоценную энергию. Поэтому взрослый может решить эту проблему, обратившись к психологу или проработав самостоятельно детские чувства. Чемоданов не станет тогда, когда человек прояснит для себя так долго мучившие его обиды на родителей и на взрослых, с которыми он не мог справиться в юном возрасте, перед которыми был слаб и незащищен.

Кроме этого всегда есть возможность не допускать наполнения новых чемоданов. Здесь ключевым механизмом выступает эмоциональный интеллект, – способность понимать и выражать свои чувства.

Существует всего 11 фундаментальных, базовых чувств, на основе которых строятся все эмоции человека. Смешиваясь и дополняя друг друга, они образуют различные сочетания. Рассмотрим же нашу базу:

1. Радость
2. Удивление
3. Печаль
4. Гнев
5. Отвращение
6. Презрение
7. Горе-страдание
8. Стыд
9. Интерес-волнение
10. Вина
11. Смущение

Заметили, что положительная эмоция в списке всего одна? Вот почему уйти в негатив легче, чем добиться радости. У многих негативные эмоции возникают практически на автомате. Чтобы начать различать свои эмоции, нужно научиться определять хотя бы базовые 11 эмоций. Ситуация, когда вы способны отличить одиночество от пустоты, – это как 50 оттенков одного и того же цвета – продвинутый уровень. Наша же задача как новичков – различать базу.

Как вы думаете, почему психолог спрашивает на приёме: «что вы чувствуете по этому поводу?» и «какие чувства вызывает у вас эта тема?». А ведь клиентов часто приводит в замешательство этот простой вопрос, и они отговариваются фразами типа: «хорошо», «плохо», «нормально».

Это, конечно же, не чувства. Умение понимать, различать и осознавать свои эмоции очень важно, поскольку именно осознание и проговаривание их ведёт к ослаблению эмоционального заряда чувств. Добиться подобного невозможно характеристикой своей эмоции просто как «нормальной».

«Словарь чувств»

Чем точнее вы научитесь идентифицировать свои чувства, тем легче вам станет управлять своими состояниями и прорабатывать их. Чем легче внутренне вы будете становиться, освобождая себя от груза прошлого, тем счастливее вы будете себя ощущать, тем больше сил у вас будет на «сегодняшний день» и на будущее, вы перестанете зависеть в прошлых историях.

Ниже список первичных и вторичных чувств, которые вы можете использовать для идентификации (определения) собственных состояний. Но чтобы называть свои чувства, нужно точно разбираться в том, чем одно отличается от другого, и что значит каждое.

Антипатия, апатия, безнадежность, безразличие, безопасность, беспокойство, бешенство, благодарность, боль, безгливость, вдохновение, веселье, вина, влюбленность, возмущение, восторг, восхищение, враждебность, высокомерие, гармония, гнев, гордость, горе, доверие, долг, жалость, жизнерадостность, зависимость, зависть, злорадство, злость, ироничность, лицемерие, любовь, меланхолия, месть, мечтательность, надежда, напряжение, недоверие, нежность, независимость, ненависть, ненужность, неполноценность, неуверенность, неудовлетворенность, обделенность, обида, обожание, обреченность, огорчение, одиночество, оптимизм, отвержение, ответственность, разочарование, ранимость, раскаяние, расстройство, ревность, самодовольство, свобода, скорбь, симпатия, слабость, смелость, смирение, смущение, сожаление, сочувствие, спокойствие, страсть, страх, стыд, счастье, трусость, уважение, уверенность, ужас, удовлетворение, унижение, уныние, успех.

На первый взгляд может показаться, что в этом списке слишком много терминов, но, на самом деле, это лишь краткое содержание. Я предлагаю вам завести специальный блокнот и назвать его «словарь моих эмоций и чувств», где будет дано определение каждому из приведенных слов.

Каждый раз, когда вы почувствовали себя «неприятно», когда у вас появился какой-то «осадок», нужно открыть блокнот и найти самое подходящее по его значению определение. Как только вы идентифицировали возникшее чувство, вам нужно произнести вслух это слово. Например: «Сейчас я чувствую разочарование». Не просто «мне плохо», а «я разочарована».

Определение и проговаривание своих чувств, называние их, признание себе в них облегчает текущее состояние, разряжает вас. Если вы не чувствуете, что становится легче, значит, вы неправильно определили возникшую эмоцию. В таком случае нужно подобрать более точное значение.

Проработка чувств

Многие люди гордятся тем, что якобы «контролируют свои эмоции». Такой человек считает, что если он сдержался и не закричал, когда этого очень хотелось, или не заплакал, когда того требовала ситуация, то он – властитель своих чувств. Ну, до какого-то момента это действительно выглядит так.

Но! Такой человек просто неизбежно болеет, его преследуют неприятности со здоровьем. Он то отравится едой в ресторане, хотя друзья, с которыми он ужинал, живы-здоровы, то простудится, потому что вышел на улицу без шарфа (в + 18), то ударится, то горло заболит. Неприятности со здоровьем неизбежны для тех, кто копит эмоции в себе. Они словно расплата за «жадность», – жадность выпустить энергию эмоций из себя.

Чтобы тело было здоровым, просто необходимо свободное перемещение энергии, а застой чувств в теле материализуется в недомогания. Проще говоря, ступор энергии приводит к болезни. Всё очень просто, и работает это как точный механизм.

По-настоящему любящий себя человек всё время проводит «чек» своего тела, проверяя его «пустоту». Так любящая себя женщина не стыдится собственных чувств. Все чувства естественны: даже злость, даже страх, даже ненависть, ненормально – не испытывать чувства.

Для женщины жизненно важно, необходимо уметь проявлять свои эмоции. Эмоциональность, способность заплакать в какой-то степени отличает женщину от мужчины. Женщина может себе позволить такое поведение даже в общественном месте, даже когда, казалось бы, совсем неподходящее для слёз время, и нельзя показывать свою слабость.

Ведь что такое слёзы? По своему химическому составу они – вода. А вода – это чисто женская стихия. Настоящая женщина – есть вода. Вода, которая способна своей мощной силой сносить города как цунами, способна точить камни, обтекать и наполнять, смывать грязь, очищать, тушить пожары и в то же время быть мягкой, текучей, невесомой, – вода способна утекать сквозь пальцы. Настоящая женщина осознаёт свою стихию и использует все функции воды в

зависимости от ситуации. Женщина одновременно слабая и сильная, мощная и мягкая, разрушающая и наполняющая.

Именно поэтому женщине так важно показывать себе свою любовь, разрешать себе плакать, когда больно, когда приходит чувство печали, обиды, разочарования, грусти. Разрешите себе быть живой, позаботьтесь о своём эмоциональном и физическом здоровье.

Не стоит пренебрегать отработкой своих чувств. Отрабатывать эмоции – значит материализовать эмоции во внешний мир, не задерживать их в себе и не создавать психосоматических ситуаций, то есть таких условий, в которых чувства материализуются в телесное недомогание.

Для каждой эмоции существует своя проработка.

В течение дня каждый человек испытывает массу различных эмоций: от радости до печали. Конечно, бывают совершенно эмоционально не насыщенные дни, но чаще всего в большом городе эмоциональный фон его жителей весьма неоднозначный.

Обладатель эмоционального интеллекта отличается от обычного человека тем, что, испытывая разные эмоции в течение дня, он старается не задерживать их в себе. Когда ему весело, – он смеётся, когда ему грустно, – он грустит, когда ему хочется плакать, – он плачет, если позволяет ситуация. Безусловно, не всегда есть возможность поплакать, покричать и поругаться, – на работе среди воспитанных коллег особо не разойдётся.

Поэтому обладатель эмоционального интеллекта, приходя домой и, помня, какие эмоции он пережил за день и не смог реализовать, освобождает своё тело от возникшей днём энергии. Это и есть проработка, – человек материализует те чувства, которые были днём, потому что даже через несколько часов после их возникновения они никуда не делись, а остались в теле.

Грусть, печаль и горе лучше всего материализуются в *слезах*. И даже если не получается просто поплакать, можно вызвать слёзы искусственно, например, включив грустный фильм типа «Хатико». В тот момент, когда вы будете плакать над собакой, верно ждущей своего хозяина, который больше никогда не вернётся, вы будете знать, что вместе с этим вы оплакиваете свою ситуацию, которая произошла чуть ранее. В этот момент в виде слёз материализуется шарик, возникший

ещё днём у вас в груди, который вы не смогли высвободить сразу, проявив свои чувства. Слёзы очищают и освобождают, это правда.

Ещё один способ проработки эмоций, подходящий для печали – *свободное письмо*. Вы берёте лист бумаги, ручку, и в письме обращаетесь к человеку или ситуации, по отношению к которым испытываете чувства. Письменное изложение мыслей будет чистой материализацией ваших чувств. Не стоит церемониться с листом бумаги, – если нужно, используйте матерные слова, указывая на все свои эмоции, вспоминая разные истории, которые связаны с объектом вашей печали.

Пишите до тех пор, пока вам не полегчает. Возможно, вначале вам покажется это занятие странным, но всё же попробуйте, начните писать. Посмотрите, как выглядит подобное письмо:

Дорогая Мама, сегодня, когда ты начала критиковать меня прямо при моём возлюбленном, я промолчала, потому что не хотела устраивать конфликт. Но я хочу, чтобы ты знала, что я злюсь. Я не понимаю, как, КАК!!! ты можешь думать, что это нормально? Мне больно, мне обидно, иногда мне кажется, что я ненавижу тебя. Хотя, наверное, так оно и есть, – я ненавижу тебя.

Вы будете писать письмо и ощутите, как становится легче. Будет нормально, если вы поначалу расплачетесь. Не нужно никому отправлять это письмо. Вы пишете его потому, что любите себя и потому, что не желаете накапливать в своём теле негативную энергию. Когда допишете, порвите письмо на мелкие кусочки и выкиньте или сожгите, – выраженную энергию надо преобразовать.

Раньше часто вели дневники, но потом, к сожалению, традиция устарела, и столь важное для женщины дело оказалось заброшенным. Дневник – это и есть то самое письмо, которое женщина писала каждый день. Бумага выдерживает какие угодно чувства, а женское хрупкое тело и нежная психика – нет.

Ещё один способ проработки печали – это *арт-терапия*. Мне, например, нравится рисование пастелью, а вы можете выбрать любой другой арт – всё зависит от предпочтений.

Не нужно быть супер-художником. Просто купите себе красивый набор пастели, который вам сразу понравится. Это и будет инструментом вашей любви к себе. Возьмите за правило каждый вечер перед сном заштриховывать лист белой бумаги теми цветами, которыми вам захочется.

Вы сразу обратите внимание, что в те дни, когда будете испытывать печаль, рука сама потянется за тёмными цветами, и это нормально. Позвольте себе штриховать лист чёрным цветом до тех пор, пока не почувствуете, что ваше тело стало пустым, а в голове больше нет тьмы. В дни хорошего настроения рука естественным образом будет тянуться к ярким цветам, и перед вашими глазами возникнут красивые картины.

Сделайте рисование своим ритуалом, выделяйте всего 10 минут перед сном на себя. Рисунки, кстати, можно складывать в папку, а потом, спустя какое-то время, может, полгода, а, может, и год, вам самой будет интересно посмотреть, как менялось эмоциональное состояние. Так вы сможете оценить, стали ли вы более эмоционально стабильной.

Для **злости, агрессии** нужна более грубая отработка, так как эти эмоции довольно жёсткие. Конечно, это *спорт*. Когда мы злимся, наши надпочечники выделяют норадреналин – гормон, идеально подходящий для физической нагрузки. Вспомните, когда вы злитесь, вы в буквальном смысле ощущаете необходимость физической разрядки. Но надо понимать, что не любая физическая нагрузка полезна для выпуска злости.

Если я злюсь – растяжка не поможет ничем, кроме растяжения мышц. А вот бокс – другое дело. Ровно, как и бег, сайкл, кроссфит и любое кардио. Идти в спортзал, чтобы прокачать мышцы и укрепить тело, – это одно дело. А идти в спортзал, чтобы разгрузиться и освободиться от выделившихся гормонов, – совершенно другое. Важно осознание.

Когда мне надо освободиться от агрессии, скопившейся внутри меня, я не просто бегу, а бегу, думая о событии, вызывающем во мне эти чувства. С каждой капелькой пота выходит энергия, пробуждающая во мне злость. Я работаю в два раза усерднее, потому что мне надо высвободить чёрный шарик из своего тела.

В современном обществе женщину, которая во время ссоры хлопает дверью, бьёт посуду об стены и рыдает, принято считать истеричкой. Да, так раскрепощённо способна вести себя только женщина с истероидным типом личности, и, скорее всего, большинство людей сочтут недостойным такое поведение. Но с точки зрения эмоционального здоровья такая женщина ведёт себя очень грамотно.

Она не задерживает в себе никакой энергии, она не загоняет вглубь себя энергию в виде шара, – она отработывает всё сразу, на месте. Я не призываю вас к истерикам и битью посуды, но почему бы иногда не позволить себе быть эмоциональной?! Не имейте привычку накапливать чувства, не будьте «жадной» до проявления эмоций. Вы сразу ощутите, насколько физически лучше и здоровее вы стали.

Что ещё можно сделать со злостью? Её можно *сублимировать*. Термин «сублимация» ввёл сам Фрейд как материализацию злости социально приемлемым путём. Поэтому агрессию – подсознательное желание разрушать, – можно выплеснуть не только в спорте.

И совсем не обязательно бить посуду дома. Можно заняться стрельбой, собрать друзей и поехать на пэйнтболл, можно включить музыку на всю катушку и кричать так сильно, чтобы не слышать собственного голоса. Можно придумать и такой вариант: собрать всю посуду, что надоела, выбрать подходящее место, например, городскую свалку или гаражи, и побить эту посуду об стены, выплёскивая при этом накопленную злость. А можно и просто покричать в подушку.

Кроме этого существуют специальные квест-комнаты. В этих помещениях есть вся мебель: диван, телевизор, шкаф с посудой, чайник, компьютер, кресло и ещё много чего. Вам дают кувалду, на всю громкость включают музыку. Ваша цель – разгромить всё вокруг, сделав интерьер неузнаваемым. Вам надо раздробить все предметы в щепки.

Большинство людей, которые заходили в такую комнату с целью повеселиться, в итоге выходили в слезах. А всё потому, что за поверхностным желанием крушить и уничтожать кроется много чувств, в том числе, принесённых из детства.

Ребёнку в детстве часто приходится подавлять свои эмоции, потому что злиться и обижаться на родителя чаще всего недопустимо. В итоге человек носит накопленные чувства в течение всей жизни, если, конечно, не найдёт способ достать их из себя и освободиться. Помните

фильм «Разрушение», где герой Джейка Джилленхолла после смерти любимой жены ежедневно крушит кувалдой дом?! В этом он находил для себя успокоение. Когда отрабатывается злость, нет смысла разыгрывать мелодраму. Это просто не подходит. ***Запомните, женщина, которая любит себя, не отравляет себя собственными эмоциями.***

Когда мы говорим про эмоциональный интеллект, то имеем в виду способность без стеснения выражать свои чувства, способность не корить себя за них, – это и есть ключевой навык. Когда мне грустно, – я плачу, разрешая себе погрузиться. Но всегда даю этому определённый, *реалистичный срок.*

Кому-то после расставания с парнем будет достаточно поплакаться неделю, а кому-то – месяца будет мало. Не надо думать, что поплакать один день будет достаточно. Для каждого события важно обозначать реальный промежуток времени, в который можно испытывать чувства без всякого осуждения самого себя.

Если я разозлилась из-за того, что коллега вылил на меня кофе, когда мы столкнулись, мне будет достаточно десяти минут, чтобы пережить эту историю и больше вообще о ней не думать. Я позлюсь десять минут, а вечером на встрече с друзьями не буду уделять ситуации никакого внимания.

Агрессия обязательно должна находить выход, иначе возникнет состояние «последней капли», и тогда контролировать накопившуюся энергию будет просто невозможно. В такие моменты любая мелочь вызывает в человеке бурю эмоций.

Различают ***два вида агрессии***: гетероагрессия – направленная на предметы, людей. И аутоагрессия – направленная на самого себя.

Если с гетероагрессией более ли менее всё понятно, то как проявляется аутоагрессия?

Аутоагрессия выражается в причинении вреда самому себе. Например, резали салат и порезали палец, случайно облились кипятком. Все ваши действия оборачиваются против вас: вы поскользываетесь и падаете, третий раз за день ударяетесь мизинцем об ножку дивана, хотя он уже 3 года стоит на одном и том же месте, и вы легко можете пройти мимо него без ущерба для собственного здоровья даже в темноте. Все эти проявления – и есть аутоагрессия.

Женщины более склонны к ней, чем мужчины. Каждая царапина на вашем теле – звоночек, который с любовью даёт вам организм, намекая, что внутри вас скопилось много чувств, и самое время – освободиться от тяжкой ноши. Организм так или иначе сделает это сам, но ведь лучше сделать это осознанно, и даже получить от разрядки кайф, нежели неосознанно продолжать резать себе пальцы, ударяться и падать, неправда?

Жалость к себе

Не все чувства можно проработать. Есть одно, которое выступает исключением, опаснейшее и бессмысленнейшее чувство – жалость к себе. Дело в том, что когда вам грустно, и вы разрешаете себе погрузиться, поплакать, – становится легче. Когда вы злитесь и позволяете себе закричать – злость разряжается. Но если вам становится жалко себя, и вы погружаетесь в мысли о том, какая вы несчастная и как несправедлива жизнь, легче вам не станет, напротив, вас затянет, словно в воронку, и уже через 5 минут пребывания в водовороте жалостливых мыслей вы ощутите себя самой несчастной на свете. Вспомните, сколько раз вы пробовали немного пожалеть себя в надежде, что тогда полегчает, но в итоге вам становилось только хуже.

Жалость к себе эволюционно ненужное чувство, поэтому работать с ним надо жёстко. Нельзя позволять даже на секунду жалеть себя. Быть жертвой некрасиво, – это точно не высший класс. Невозможно одновременно любить себя и чувствовать себя жертвой, эти вещи никогда не идут рядом – всё равно, что сравнить «остроту» и «ботинок» – предметы из абсолютно разных плоскостей.

Так чем же руководствуются люди, которые жалеют себя? Соблазн и впрямь велик, ведь так приятно почувствовать себя маленьким незащищённым ребёнком, до которого никому нет дела, и которого обижает такой большой и несправедливый мир.

У всего на свете есть смысл, вот и жалеть себя – далеко не бессмысленное действие. Это действие основано на уничтожении и разрушении себя. Каждый раз, когда вам хочется пожалеть себя, вы делаете выбор либо в пользу девушки-жертвы, либо в пользу девушки, которая любит себя.

Есть прекрасная индейская притча, которая хорошо иллюстрирует тему жалости к себе: как-то тёмной ночью у костра сидели дед с внуком, и дедушка – старый индеец объяснял маленькому мальчику, что в каждом человеке живут две силы – два волка – один из них добрый, приносящий своему хозяину пользу и силы, олицетворяющий доброту, мир, надежду, истину, верность. А другой – злой, он разрушает своего хозяина, неся в себе зависть, ревность, эгоизм, ложь.

И оба эти волка каждый час и каждую минуту ведут непрерывную борьбу. Внук был напуган и поражён словами дедушки, он спросил: «И какой же из двух волков побеждает?». Дедушка улыбнулся и ответил: «Побеждает тот, которого ты кормишь».

Каждый момент жизни мы выбираем, кем хотим быть: жертвой или женщиной, достойной своей собственной любви, а, как следствие, и любви окружающих. Каждый раз, когда вам хочется пожалеть себя, задайте себе вопрос, – какого волка вы кормите.

Обида

Обратите внимание, – в перечне базовых чувств нет всем знакомой и такой любимой «обиды». Обида – это сильное чувство, которое испытывал в своей жизни каждый. Для кого-то обида – единственный способ взаимодействия с окружающими. Сложно поверить, но некоторые люди умеют выстраивать отношения исключительно на обиде и претензиях.

Каким бы сильным ни было это чувство, оно не является базовым, это чувство вторично. *За обидой всегда кроется злость.* Запомните это как аксиому. Ведь зная это, вам будет легче работать с возникшим чувством.

Стоит просто признаться себе в том, что вы злитесь на ситуацию, либо на человека, а не обижаться. Поначалу сделать это будет сложно, ведь злость – социально неприемлемое чувство. В отличие от обиды, с детства нам не разрешают показывать и проявлять свою злость и агрессию. А вот обида кажется довольно безопасной, она не может никого ранить, не приносит физического ущерба, и потому не так часто запрещается родителями.

Но вы, как взрослый человек, имеете полное право разрешить себе испытывать злость. Вы можете злиться на близких, на знакомых, на любимых, на маму, на папу и на своего собственного ребёнка. Это нормально, и это не делает из вас плохого человека.

Обида – это привычное чувство невротика^[1]. В обиде такой человек чувствует себя привычно, он знает, как действовать в таком состоянии: злые люди и несправедливый мир снова обошлись с ним нечестно, снова причинили ему боль, не посчитались с его мнением. И вот он, – достойный повод быть несчастным, ведь жизнь сама подбрасывает такие ситуации.

Там, где здоровый человек не увидит повода быть обиженным, невротик обидится на годы. Быть обиженным – это выбор, это определённый образ жизни. Поэтому обида – состояние и образ жизни жертвы. А злость (в разумных пределах) – нормальное состояние разумного человека, если не злоупотреблять этим.

Быть обиженным – значит быть в жертвенном, зависимом положении. Вас обидели, и вы ждёте извинений. Согласитесь, разозлиться – куда более благородно. Вы разозлились, проработали свою злость, побегали, написали гневное послание и сожгли его, вы не ждёте никаких извинений. Вы позволяете событиям случаться. Вы открыты любому варианту развития ситуации.

Запомните, когда вы разозлились – вы хозяин своего состояния, хоть оно и является реакцией на стимул. Но ощущение обиды – это положение зависимого человека. Возьмите себе за привычку не быть в состоянии жертвы. Всегда помните, что обида – недостойное и занижающее чувство для любящей себе девушки. И как только почувствуете обиду, сразу напоминайте себе, что сейчас вы злитесь. Вы мгновенно ощутите, как чувство обиды отступает. Глубинный процесс признания своих чувств работает освобождаяще.

Психосоматика

Психосоматика – довольно популярное в последнее десятилетие направление, которое исследует влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических, то есть телесных заболеваний.

С точки зрения этого подхода, любое телесное проявление, будь то сыпь, першение в горле, боль в животе, простуда, отравление, ангина, и даже переломы конечностей – всё имеет психологическую причину.

Психосоматика напрямую связана с эмоциональным интеллектом. Ведь именно способность не накапливать внутри себя обиды, злость, страхи, негатив и является залогом телесного здоровья.

Наиболее актуальна эта область психологии для женщин, ведь именно они по своей природе очень чувствительны. Особенность эта обусловлена эволюцией и особыми задачами женщины, например, воспроизведением потомства. Ей нужно не просто видеть и слышать, но и чувствовать своё чадо.

Женщина-мать может проснуться среди ночи от осознания того, что её ребенку в другой комнате что-то нужно. Точно так же любящая женщина чувствует своего мужчину, – интуитивно она способна понять, что что-то произошло, что-то изменилось в отношениях, при этом другие органы её чувств могут говорить о том, что всё как прежде. С самого рождения каждая девочка наделена такой чувствительностью, которой не обладают мужчины. Женщины сентиментальны и эмоциональны, и с точки зрения чувств они более уязвимы.

Вот почему после конфликта девушки нередко чувствуют недомогание, могут приболеть, испытывают упадок сил. В женщину, в отличие от мужчины, чувства и эмоции проникают более глубоко. Так каждая негативная эмоция, рождающаяся в женском теле и не находящая выхода, накапливается, приобретая затем форму боли, болезни, недомогания, вируса, в общем, любого телесного недуга.

Каждое эмоционально насыщенное событие жизни, будь то увольнение, расставание, свадьба, рождение ребёнка и даже поездка в отпуск – это стресс, который накапливается и оставляет в теле отпечатки, которые позже выражаются в болезнях.

Человек привыкает жить в здоровом теле, привыкает не замечать свое здоровье, потому что быть здоровым естественно, так же как не замечать воздух, которым дышишь. Поэтому любое проявление нездоровья выбивает его из колеи.

Помните, что ваше тело – это ваш храм, ваш дом, оно любит вас и заботится о вас. Любая болезнь – это послание тела, с любовью отправленное вам. Именно тело даёт вам возможность жить, быть активным, оно старается для вас, и ждёт, что любовь будет взаимной. Вот почему так важно держать себя в форме, заниматься физической активностью, ходить в баню, на оздоровительный массаж, пользоваться кремами – так вы заботитесь о своём теле.

Но забота должна быть не только внешней, не только о красоте стоит думать, но и о здоровье. Когда вы следите за вашими эмоциями, когда вы держите тело как пустой сосуд, не накапливая в нём злость, горечь, ненависть и обиды, вы будете здоровы. И когда вы болеете, это говорит только об одном, – в вас много купированных эмоций, которые пришла пора освободить.

Если вы намерены злиться на мир, на себя, на болезнь за то, что она пришла – это в корне неверно. Любой недуг надо принимать с благодарностью, и благодарить надо своё тело за то, что оно показало, на что стоит обратить внимание, а порой насильно заставляет дать отдых организму и разуму.

Сделаем заключение: психосоматика – направление психологии, которое доказывает, что заболевания возникают у человека под влиянием эмоционального напряжения, а именно, под влиянием чувств, которые остались без внимания, прожитых травм, перенесённых в прошлом или переживаемых в настоящем. Теперь мы знаем, для чего опустошаем свой сосуд – для того, чтобы быть здоровыми.

Чикагская семёрка

Ещё в 30–е годы прошлого столетия американский врач и психоаналитик Франц Александер выделил список психосоматических болезней и назвал его «чикагская семёрка». Психологические проблемы как основную причину чикагской семёрки признаёт и официальная медицина, и даже консервативные врачи советуют пациентам заняться внутренним здоровьем: разгрести свои мысли, навести порядок в голове и в жизни.

В эту семёрку входят следующие заболевания:

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

С точки зрения психосоматики, к заболеванию привели неотрагированные эмоции – злость и обида, полученные в результате ситуации, когда человек не был поддержан и о нём не позаботились, на что он очень рассчитывал. В итоге он почувствовал себя оставленным и одиноким.

Желудок язвенника не справляется с поступающими эмоциями и начинает есть сам себя, образуя язву. Неспроста о людях, которые не нравятся, мы говорим: «я его не перевариваю».

Это «не переваривание» – и есть почва для создания язвы. Человек, страдающий язвой, всё время занимается самоедством, «варится в собственном соку», направляя возникающую агрессию на самого себя. Язвенник не умеет выпускать агрессию и злость в мир, он оставляет эти чувства внутри, что в итоге разъедает стенки его собственного желудка.

Язвенный колит

Главные эмоции-причины этого заболевания – обида и незащищённость. Человек, страдающий язвенным колитом, глубоко уязвлён. Какая-то ситуация ранила и задела его, после чего он ушёл в себя, почувствовал, что одинок и потерял надежду. Он закрылся.

Нейродермит

Ведущие эмоции этого заболевания – страх, незащитность, потребность во внимании. Людей с нейродермитом называют

тонкокожими и ранимыми. В целом кожные заболевания всегда связаны с коммуникацией, а именно, со способностью предъявить себя миру.

В младенчестве мать для ребенка – это целый мир. И если дитя узнаёт в этом возрасте отверженность и недостаток в прикосновениях и ласке матери, впоследствии он также отвергает отношения с социумом, подсознательно отталкивая людей и мир своей «некрасивой шкурой». Кожный зуд и шелушения становятся своеобразным барьером от окружающего мира.

Гипертония

Это явное выражение эмоциональной блокировки на психоэмоциональном уровне. Внутри человека слишком много неотреагированных эмоций, которые буквально давят его, распирают изнутри. Как правило, гипертоники смотрят на всё через призму скопления своих эмоций, поэтому видят мир более драматичным, чем другие.

Всё кипит внутри людей, страдающих гипертонией, но не выходит наружу. Самое плохое, что однажды внутреннего пространства может не хватить, и произойдёт взрыв.

Бронхиальная астма

Главные эмоции, вызывающие астму, – страх, агрессия и подавленность. Астма – это нехватка воздуха, невозможность сделать вдох, иначе говоря – это неумение вздохнуть полной грудью, то есть чувство несвободы, постороннего контроля, что в прямом смысле удушает человека. Объективной психосоматической причиной астмы чаще всего является родительская гиперопека. В такой ситуации родители часто сами «душат» своего ребёнка нездоровым вниманием.

Гиперфункция щитовидной железы

Щитовидная железа выполняет защитные функции в организме. Эти два слова «щитовидная» и «защита» даже звучат созвучно: в них обоих есть корень «щит». А щит – это оборона.

Главная эмоция, вызывающие гиперфункцию щитовидной железы, – страх. С самого детства человека, страдающего этой болезнью, преследует большой груз ответственности: он живёт в страхе не

оправдать доверия, поэтому привыкает держать всё под собственным контролем, на что тратит уйму энергии.

Главный посыл такого человека – всегда быть на высоте, не подпускать врага, суметь предугадать действия окружающего мира, всегда быть готовым дать отпор. Но ведь жить в постоянном напряжении невозможно, вскоре защита устаёт, и щитовидная железа даёт о себе знать заболеваниями.

Больному гиперфункцией щитовидной железы пора принять новую реальность, в которой мир – это дружелюбное место, где нет нужды постоянно охранять свои границы, пора распустить войска и выйти из состояния полной боевой готовности. Ведь ничего, кроме стресса, эта готовность не даст.

Ревматоидный артрит

Главные эмоции, вызывающие этот недуг, – горечь, недостаток любви, разочарование и обида. Люди, имеющие это заболевание, обычно очень скрытны. Они жёстки к себе и, как следствие, вдвойне жёстки к окружающим. Они живут в мире стереотипов и считают, что все люди должны соответствовать их видению мира. Несложно догадаться, что с такими установками их ждут разочарования и обиды.

Больные ревматоидным артритом накапливают в себе эти чувства, что в итоге парализует их самих, не давая возможности измениться самому и простить другого. Упрямство и ригидность вызывают эту болезнь, поэтому смена ориентира на широту взглядов и гибкость позволяют человеку избавиться от недуга.

Итак, психосоматика – вполне реальное явление, постичь которое можно с помощью собственного благодарного отношения к телу и к своей болезни, если она приходит. Ваше тело любит вас, запомните это. Оно говорит болезнью или недомоганием, выражая таким образом свой протест против текущего положения. Поэтому если вы идёте против себя, тело будет болеть.

Если вы работаете сутки напролёт и не даёте себе отдыха, тело возьмёт необходимый ему отдых само, всё-таки заставив вас принять вертикальную позицию. Догадываетесь, как? Конечно, посредством температуры.

Ведь когда у вас повысится температура, вы будете вынуждены остаться дома и лежать в кровати, чтобы дать организму возможность восстановиться. Вам просто придётся отложить все свои дела, перепоручить их, вызвать няню и так далее. И происходит это не потому, что тело борется с вами, а потому, что оно любит вас.

Когда приходит болезнь, самое верное решение – сказать своему недугу: «Я тебя вижу. Спасибо, что показываешь мне, на что следует обратить внимание». Подумайте, против чего бунтует ваше тело, разрешите эту ситуацию.

Быть может, вы промолчали, когда надо было отстоять свои границы, или же испытываете чувство страха или вины, может, вы совершили предательство по отношению к себе? Все это, безусловно, отразится на вашем теле, и оно даст вам знак. Найдите причину и разрешите спорный момент, и боль пройдёт.

Люди, которые научились читать послания своего тела, перестают болеть. Они просто перестают простужаться, реагировать на кондиционеры, сквозняки, гриппы и вирусы. Я знаю это по собственному опыту.

Главное, что даёт психосоматический подход, – это возможность взять ответственность за здоровье и состояние в свои руки, а не быть жертвой обстоятельств. Именно болезнь погружает человека в состояние жертвы, ведь когда болеешь, имеешь полное право ныть, жалеть себя и быть жалким. Перестаньте быть жертвой, научитесь управлять своим здоровьем.

Тяжёлое и лёгкое

Я ничто. Я господин Ничто, сенатор и граф. Существовал ли я до рождения? Нет. Буду ли я существовать после смерти? Нет. Что же я такое? Горсточка пылинок, соединённых воедино в организме. Что я должен делать на этой земле?

У меня есть выбор: страдать или наслаждаться. Куда меня приведёт страдание? В ничто. Но я приду туда настрадавшись. Куда меня приведёт наслаждение? В ничто. Но я приду туда насладившись. Мой выбор сделан. Надо либо есть, либо быть съеденным. Я ем. Лучше быть зубом, чем травинкой. Такова моя мудрость. Ну, а дальше всё идёт само собой; могильщик уже там, нас с вами ждёт Пантеон, всё проваливается в бездонную яму. Конец. Finis! Окончательный расчёт. Это место полного исчезновения. Поверьте мне – смерть мертва.

Виктор Гюго

С давних времён люди пользуются знаменитым выражением «Жизнь – игра». О чём это? О том, что мы слишком серьёзно относимся ко всему, слишком нервничаем из-за всего.

Вы застряли в пробке и опаздываете на важное мероприятие? Ну, конечно, вы уже ненавидите всех, кто сегодня так же, как и вы, выехал из дома и создал это столпотворение. Вы уже представили себе, как всё началось без вас, и вы пропустили что-то архиважное.

А теперь подумайте об этом ещё раз. Вы стоите в пробке и опаздываете на мероприятие. Просто опаздываете. Просто стоите в пробке. Эти события не стоят ничего в разрезе вашей жизни. От того, что вы нервничаете, пробка не рассосётся, а даже если вы и опоздаете – по большому счёту насколько это значимо в вашей жизни?

В философии есть подход, согласно которому, в жизни вообще нет ничего по-настоящему значимого для нас, нет ничего такого, из-за чего бы стоило волноваться, переживать и испытывать кучу негативных эмоций. Единственным событием такого рода является смерть близкого, всё остальное – разве это достойный повод для ваших нервов?

Такой подход, по сути, обесценивает всё происходящее. Но не в плохом смысле, а в хорошем для вашего эмоционального самочувствия. Ведь по большому счёту, в глобальном смысле, нет никакой разницы, как всё сложится, а есть только ваша жизнь, есть ваша субъективная оценка событий, и только вам решать, как относиться к происходящему. Не существует однозначно позитивных и однозначно негативных событий. Даже такое «чудо», как рождение на свет ребёнка, кем-то воспринимается, как долгожданное счастье, а для кого-то это крест, поставленный на жизни. Вопрос восприятия.

Для кого-то измена мужа – это предательство, а для многих – это повод любить супруга сильнее. То, из-за чего страдаете вы, для другого – сущая ерунда. А чего стоят наши переживания и проблемы в разрезе 5 лет? А в разрезе 10? Будут ли они значимы? Вспомните ли вы через много лет о том, что когда-то стояли в пробке и куда-то опаздывали? Вряд ли это будет иметь значение через десять лет.

Вы не вспомните, а нервной системе тогда был нанесён урон. А чего стоят наши переживания с точки зрения Вселенной? В истории человечества? А в процессе эволюции? Давайте же немного расслабимся, ослабим хватку, снизим контроль.

А представьте, что, действительно, жизнь – это игра, а вы играете роль; и от того, насколько хорошо вы её играете... Не зависит вообще ничего. Единственный вопрос – получаете ли вы удовольствие от этого спектакля. И то этот вопрос интересен исключительно вам, всем остальным интересен их собственный спектакль.

А представьте, что вы в компьютерной игре. И, как и в любой игре, у вас есть квесты, челленджи, вам необходимо прокачивать свои

скиллы, чтобы становиться сильнее, быстрее, богаче. Любую ситуацию можно рассмотреть, как возможность улучшить свой навык. Это очень хорошая практика.

Вот, например, классическая ситуация из анекдотов: муж раскидывает по дому носки, и вас от этого просто трясёт. Уговоры и просьбы на него не действуют, скандал из-за такой мелочи устраивать глупо, в итоге вы просто молча злитесь. А теперь вообразите, что разбросанные носки мужа – для вас отличная возможность вырасти. Через эту ситуацию вы можете тренировать своё смирение. Мысленно поблагодарите мужа за это испытание и за то, что он предоставил вам возможность прокачки и роста.

Тренируйте свои качества, улучшайте свои способности, играйте в свою жизнь, становитесь сильным, крутым героем, который имеет 1 000 скиллов, и который прошёл 1 000 челленджей.

Делайте из тяжёлого лёгкое. Задумайтесь, зачем всё усложнять? Можно же просто взять и стать лёгкой на подъём, просто взять и стать менее меланхоличной, а более весёлой, взять и перестать видеть во всём проблемы, перестать переживать обо всём на свете, перестать быть девушкой со сложным характером, перестать быть той, с кем сложно найти общий язык.

Просто разрешите себе стать легче, скиньте с себя тяжесть запретов, убеждений, вечной задумчивости и беспокойства. Вы тут же увидите, как прекрасна жизнь, как легко и с наслаждением вы можете по ней идти, хотя обстоятельства остаются теми же.

Станьте хозяевами своих состояний

«Плохая» или «хорошая» какая-либо ситуация для нас – зависит исключительно от того, как мы интерпретируем происходящее. «Плохо» или «хорошо» – это всегда вопрос нашего восприятия. Бросаться с кулаками на кого-то и лезть в драку – несомненно, плохо, а если изменить контекст? Бросаться в драку, чтобы спасти прохожего от преступников – это хороший поступок. То есть способность к агрессии может быть как хорошей, так и плохой чертой. Итак, всё зависит лишь от нашего восприятия и нашей собственной оценки событий. То же самое касается и наших чувств, наших состояний. Быть эмоциональной «плохо» или «хорошо»?

Если я от своей эмоциональности всё время плачу на работе, кричу на коллег, срываюсь на любимого, скандалю и психую – это лишь одна грань эмоциональности, и вам решать, какая она. С другой стороны эмоциональность позволяет мне творить, влюбляться, выражать себя через проявление чувств. Здесь всё зависит от контекста, в котором я проявляю свою эмоциональность, от степени проявления мною чувств, а также от того, могу ли я контролировать себя и управлять своими чувствами и состояниями.

Многие привыкли считать, что чувства управляют нами, но это совсем не так. Научиться управлять чувствами реально, для этого нам надо обратиться к устройству нашего мозга. Наш мозг кодирует всю поступающую в него информацию образами, то есть картинками. Для каждого чувства в голове человека существует свой образ, некая картинка. В нашем мозге нет такой информации, у которой не было бы визуального сопровождения.

Давайте научимся использовать это. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на радости, вызовите у себя это чувство. После этого откройте глаза, и вспомните, какая картинка первой пришла вам на ум вместе с чувством радости? Теперь сконцентрируйтесь на грусти. Что вы увидели теперь? Какая ассоциация приходит к вам при слове «грусть»?

Вернитесь обратно к картинке, обозначающей радость, рассмотрите её. Что изображено на ней? Она цветная или чёрно-белая? У вашего образа есть запах, вкус? Картинка большая или маленькая? Близкая

или далёкая? Гладкая или выпуклая? Плоская или объёмная? А теперь подумайте, где именно в теле вы ощущаете радость? Рассмотрите вашу картинку в течение нескольких минут.

А теперь обратите внимание на то, как изменилось ваше состояние. Дело в том, что представленная картинка ассоциируется с радостью, и во время концентрации на ней мозг незамедлительно вырабатывает именно это чувство. Это и есть ключ к управлению своими эмоциями. Таким приёмом пользуются актёры театра и кино в те моменты, когда им надо, например, заплакать. Они думают о картинке, которая ассоциируется у них со слезами, и слёзы приходят.

Всё это даёт нам понимание того, что источник любых ощущений находится внутри нас самих. Радость, грусть, счастье, и многие другие эмоции – это то, что вы можете испытать прямо сейчас, не ожидая внешних событий. Все эти чувства уже содержатся внутри вас, распоряжайтесь ими в любую минуту. Понимание того, что любые чувства и состояния у нас в мозге закодированы картинками, даёт возможность использовать эту способность себе во благо. В этом и кроется секрет управления собой, и именно поэтому нельзя сказать, что эмоции правят нами.

Представьте, что вы идёте на важное собеседование. Конечно, вы будете испытывать волнение, тревогу, даже страх, быть может, вы на пороге панической атаки. Все эти ощущения перед важной встречей нормальны, и большинство людей будет чувствовать себя именно так. Но эти эмоции как раз и есть то, что называется «автоматическая» реакция. То есть такая реакция, которую мы не выбираем. А ведь можно идти на собеседование и с другими чувствами, подобрав их самостоятельно, например: с уверенностью, в позитивном состоянии, с настроением побеждать. Если ты хозяин своих чувств, то ты сам выбираешь, что тебе чувствовать.

Что же нужно для того, чтобы быть хозяином ситуации? Прежде всего, надо отказаться от автоматических эмоций и подбирать ощущения самостоятельно.

Перед тем, как идти на собеседование, нужно сконцентрироваться и вспомнить тот момент жизни, когда вы были уверены в себе, позитивны и радостны, вспомните, как вам всё было по плечу. Важно увидеть это состояние максимально ярко и правдоподобно вплоть до того, что окружало вас в этот момент, какие цвета и запахи были

вокруг, во что были одеты люди и какие ощущения присутствовали в теле. Вернитесь в этот момент, почувствуйте всё, как сейчас.

Как видите, нужного состояния вы уже достигли. Пара минут, и вы почувствовали уверенность в себе. Зафиксируйте это состояние и отправляйтесь на собеседование. Да, это действительно так просто! Чем больше вы будете практиковать смену своих ощущений, тем быстрее вы научитесь входить в нужное вам состояние.

Проблем не существует

Возьмите себе за правило важную штуку – воспринимать проблемы нужно как задачи. Проблема – это когда мы не знаем, как из нее выбраться. А задача – это то, что решается с помощью различных шагов. Задача всегда имеет решение. Научитесь форматировать сложности в задачи, имеющие решения.

Однажды мой психолог сказал мне важную вещь, которую в силу юного возраста я сначала не поняла, но позже услышанное перевернуло мой мир. Он сказал мне, что дружит только со счастливыми людьми. Я удивилась, как же так, где он находит таких людей? Не могут люди быть всегда счастливы, а как же проблемы, как же болезни, как же разводы, неприятности на работе? На это психолог ответил, что у счастливых людей, безусловно, есть бытовые трудности.

Несколько лет наша беседа переваривалась моим сознанием. И однажды до меня дошло. Я, наконец, поняла, чем счастливый отличается от несчастного. Проблемы происходят и у того, и у другого, но счастливый человек принимает их с благодарностью, он делает из проблем задачи, не ноет и не скулит о своих трудностях на каждом углу. Такой человек понимает, что жизнь – это путь, а на пути всегда есть преграды, сложности, ухабы, подъёмы и спуски. Жизнь не бывает гладкой и ровной. Счастливый человек достойно проходит этот путь, в его жизни нет места катастрофе, такого понятия для него просто не существует, в его жизни нет драмы, – всем этим жизнь счастливого человека отличается от жизни несчастного.

Проблемы бывают у проблемных людей, а у счастливых людей есть задачи, которые всегда можно решить. Исключите слово «проблема» из своего словаря. Когда сталкиваетесь с задачами, не впадайте в

панику и уныние, а спокойно задайте себе вопросы: «что я сейчас могу сделать?», «как конкретно я могу решить этот вопрос?».

Когда вы думаете о том, что у вас «проблема», вы запускаете в своём мозге ряд ассоциаций, эмоций и чувств, связанных с предыдущим негативным проблемным опытом вашей жизни. Когда же вы говорите «у меня есть задача», то автоматически концентрируетесь, – так устроена работа нашего мозга. Слово «задача» ещё со школьной скамьи взаимосвязана с концентрацией внимания, сил и умений. Именно так вы позволяете себе развиваться и расти, учиться смотреть на ситуацию под другим углом.

Безусловно, в жизни есть такие вещи, на которые мы не можем влиять. Но даже их нужно воспринимать как задачи. В таком случае нужно поставить себе цель принять ситуацию, найти в ней смысл, рассмотреть событие как важный опыт, как урок, даже если пока непонятно, в чём он заключается. Ведь задача не всегда подразумевает решение вопроса, иногда задачей является принятие происходящего. У девушки, влюблённой в свою жизнь, тоже есть неприятности, проблемы, невзгоды и расстройства, но для неё это опыт, она рада его получать, проходя свой путь и преодолевая трудности.

Что внутри – то и снаружи

Мир – это отражение нашего внутреннего состояния, и это правда.

Когда женщина в гармонии с собой, весь мир будто помогает ей: мужчины предлагают донести пакеты до машины, коллеги приносят кофе, парковщик, видя только крупные купюры в руках, прощает 100 рублей за парковку, удаётся занять очередь на самую быструю кассу, запись в салоне оказывается к лучшему мастеру.

В гармоничном состоянии ситуация, когда вы попросили подровнять кончики, а вам отрезали 10 см, просто невозможна. Этого просто не может случиться. Никак. Вам не хамят, вас не обманывают и не кидают. Этого просто не происходит в вашей реальности.

Многие слышали фразу «люди – наше зеркало». Большинство людей неправильно расшифровывают её значение, воспринимая слова буквально. Человек думает, что если ему повсюду грубят, значит, мир зеркалит его хамское поведение. Безусловно, бывает и так.

А бывает, что женщина всем помогает, она добрая и приветливая, заходя в заведение, здоровается со всеми, оставляет чаевые, улыбается, шутит. Но повсюду натывается на хамство: продавец в магазине смотрит с презрением, таксист ведёт себя неуважительно, кто-то всё время наступают на ноги, босс позволяет себе повышать тон, в общем, если правила Мерфи всё-таки существуют, то всё случается согласно им.

В чём дело? Ведь получается, что если мир показывает мне такое отношение, значит, и я даю такое отношение миру? Но я же изо всех сил стараюсь быть доброй, я же от природы такая и не умею иначе, однако мир не отвечает мне взаимностью.

Ответ прост. Зеркало, которым является для нас мир, показывает нам не наше внешнее поведение, а *отражает внутреннее состояние*. Если мир вступает со мной в конфликт – это указатель. Указатель на то, что конфликт есть внутри меня. Что-то внутри вас вступает в конфликт, а таксиста, который вам нахамил, вы как магнитом притянули, чтобы, наконец, обратить внимание на своё состояние.

Внутренний конфликт – это взаимоисключающие чувства, установки, которые противоречат друг другу. Человек – удивительное

существо, он способен одновременно испытывать совершенно полярные чувства:

- любить и ненавидеть свою маму,
- быть благодарным за своё детство и в то же время считать, что детство было несчастным,
- хотеть замуж, но изо всех сил бояться, что близость может принести боль,
- хотеть, чтобы мужчина дарил подарки, но в глубине души считать себя недостойной этих подарков,
- хотеть повышения по работе, но бежать от ответственности,
- хотеть ребёнка, но бояться, что он будет обременением, и так далее.

Внутренний конфликт разрывает человека надвое. Условно это локальное раздвоение личности. Человек искренен во всех своих чувствах одновременно: и в любви, и в ненависти, в желании чего-то и боязни этого. Одновременно.

Чем больше конфликтов, тем больше страдания человека.

Классический пример – женщина, которая страдает от одиночества, но отшивает всех мужчин, потому что на самом деле боится, что в отношениях ей причинят боль. При этом рационализирует своё бегство от представителей сильного пола она довольно тривиальными причинами: один невысок, у другого ногти некрасивой формы, третий живёт далеко. Она обрекает себя на одиночество, чтобы спасти от возможной боли в отношениях. В итоге она страдает не от боли, причинённой ей в отношениях, а от отсутствия этих самых отношений.

Одна из задач психотерапии – разрешить как можно большее количество конфликтов человека, то есть привести его в более целостное состояние. Поэтому когда мир вокруг вас становится конфликтным, – это прямое указание на то, что какой-то из ваших внутренних конфликтов сейчас актуализировался. Возможно, как раз сейчас вам предлагают повышение, о котором вы так мечтали последние два года, но теперь вы делаете всё возможное, чтобы этого повышения избежать. Или возлюбленный, который никогда ничего не дарил вам, и по этому поводу вы испытывали страдания, начинает делать подарки, но вместо радости вы испытываете чувство вины за то, что он тратится на вас.

Мир всегда настроен помочь, главное – научиться видеть не то, что лежит на поверхности, а ситуацию в целом. Увидеть то, что мир пытается донести вам, задействуя разных людей, посылая их на ваш жизненный путь мимолётно или не очень.

Жизнь – удивительная штука, которая всеми способами помогает вам услышать саму себя. Она с любовью подкидывает ситуации, людей, предложения, препятствия, чтобы человек, наконец, увидел в себе пробел, слепое пятно, обратил внимание на что-то очень важное.

Глава 3. Новые навыки

Теперь, когда ваше подсознание начало свою работу по формированию любящего отношения к себе, можно переходить к изучению правил нового, более сложного порядка. Теперь, когда вы знаете, как обращаться с самой собой, можно переходить к изучению того, как общаться и как обращаться с миром.

Пора узнать, что такое балансы, и почему так важно сохранять равновесие между «брать и давать» в различных отношениях. «Я и мир вокруг меня» – вот как иначе можно было бы назвать эту главу. Учитесь выстраивать именно такой мир вокруг себя, какой нужен вам.

А так же не забывайте, что стоит только измениться, как мир вокруг вас тоже поменяется. Этот феномен обусловлен системным правилом психологии, которое звучит так: «изменение одного элемента системы ведёт к изменению системы в целом». Вы и есть главный элемент собственной системы, в которую входят все те, кто вас окружает. Начните меняться, и ваша система изменится вслед за вами.

Природа мужчины и женщины

Поведение мужчины и женщины в корне отличается друг от друга. Зачастую женщины чувствуют себя не в своей тарелке, неудовлетворёнными, или же совсем не чувствуют себя женщиной. Женщина с таким мироощущением становится несчастной. А приходят эти чувства тогда, когда она действительно перестаёт вести себя как женщина, а загоняет себя, словно ломовую лошадь и становится бабой из поговорки: «и коня на скаку остановит, и в горящую избу войдёт». Женщина не должна вести себя так, как это описывает русский фольклор. Если она допускает такое поведение, её будет сопровождать неуловимое, но давящее чувство противостояния собственной природе, что, безусловно, будет делать её несчастной.

Истинное поведение женщины диктует сама природа, сам эволюционный процесс. Если рассмотреть устройство женского организма, а именно, того что отличает женщин от мужчин, то есть репродуктивные органы, станет очевидным, как нам следует вести себя.

Для оплодотворения от мужчины нужны сперматозоиды, а от женщины – яйцеклетка. Во время одной эякуляции, то есть семяизвержения, выделяется от 150 до 250 миллионов сперматозоидов. Только представьте. Задача сперматозоида – оказаться самым быстрым, шустрым, ловким и добраться до яйцеклетки первым. Только сильнейший окажется внутри неё, тогда и произойдёт зачатие. Это естественный отбор – кто сильнее, тот и войдёт в яйцеклетку, тот и вольётся в земную жизнь через 9 месяцев.

В природе мужчины ещё на уровне зачатия существует соревновательный момент, конкуренция, скорость и ловкость. Что в это время делает яйцеклетка? Собственно, ничего. Она просто балансирует, совершая едва заметные колебания. Яйцеклетка в 85 000 раз больше сперматозоида. Она – цель всех сперматозоидов. И при этом она не делает ничего: не совершает выбор, не гоняется за сперматозоидами, не зовёт никого к себе, не умоляет сперматозоидов оплодотворить её, она не привязана к тому, чтобы «именно вот этот конкретный» сперматозоид оплодотворил её. Она просто балансирует в своих водах, пока самый сильный не «завоюет» её. Эта метафора,

данная самой природой, демонстрирует нам отличие женского начала от мужского.

Один из диагнозов, который ставят врачи при невозможности забеременеть, звучит как: «гиперактивность яйцеклетки». Когда яйцеклетка активна, беременность не наступает. А знаете почему? Потому что когда яйцеклетка находится в активном и подвижном состоянии, сперматозоиды воспринимают её как «свою» и просто пролетают мимо. Только представьте себе, яйцеклетка в 85 000 раз больше, но из-за несвойственных ей движений она воспринимается как «свой», а не как объект оплодотворения.

Давайте перенесём эту ситуацию на жизнь.

Приходилось ли вам когда-нибудь бежать сломя голову, потому что вы опаздывали? А тащить на себе кучу тяжёлых пакетов? А решать тысячу вопросов в день? Так вот задумайтесь, много ли мужчин обращало на вас внимание в такие моменты? Много ли мужчин предлагало вам свою помощь? Много ли мужчин пыталось с вами познакомиться, когда вы куда-то бежали? Предлагал ли помощь вам ваш мужчина?

Нет, просто потому, что бегущая женщина невидима для мужчины. Причём не только для незнакомого, но и я для собственного мужа. Она может быть сколько угодно красива, интересна и весела, но все мы созданы эволюционными процессами. Мужчина просто не считывает женщину в той, которая бежит, в той, которая коня на скаку остановит, в той, которая сама в аэропорту хватается с ленты 30-килограммовый чемодан. Мужчина считывает такую женщину как сильную, то есть *как равную себе*, а равной незачем оказывать знаки внимания и помощь, так как равная мужчине справится со всем сама.

Знаете, что советует врач девушке с диагнозом «гиперактивная яйцеклетка»? Успокоиться. Он советует ей уволиться с работы, осесть дома, рисовать, слушать музыку, смотреть кино, танцевать, гулять в парке. Он настоятельно рекомендует ей оставить все свои дела, совещания, звонки, переживания. Девушке с таким диагнозом запрещено быть деловой и «решать вопросы», куда-то спешить. Её жизнь должна стать такой, когда просто *некуда спешить*, когда если и опоздаешь куда-то – не страшно. Это вовсе не означает, что девушка должна стать бестолковой и ничего не делать.

Чтобы избавиться от гиперактивности яйцеклетки, девушка должна войти в женскую жизнь, заняться женскими делами. Перестать «пахать». Работа не мешает, но только в том случае, если она выполняется в удовольствие. Самое интересное, что когда девушка, у которой были проблемы с зачатием, следует предписаниям, диагноз просто растворяется и наступает беременность.

Про функцию женщины

Женщина удивительна. Эволюция сделала так, что помимо прочих функций она является ещё и источником питания в прямом смысле этого слова. Когда ребёнок развивается в утробе матери, она для него и дом, и питание. Для младенца мать – это ещё и питание, которое она ему даёт. Причём даёт она не просто молоко, а целебное для ребёнка молоко, в котором содержится огромное количество полезных элементов, способствующих росту и процветанию малыша, укреплению его иммунитета.

Девочка, которая ещё не скоро задумается о детях, или взрослая женщина, чьи дети уже давно родили своих, каждая женщина на Земле подсознательно знает об этой функции. Неважно, реализован ли её материнский потенциал или нет, она подсознательно стремится к тому, чтобы *давать, угощать, делиться*. Это по-настоящему женская функция.

Когда женщина даёт, дарит, наполняет другого неважно, чем именно, она реализуется, у неё выделяется окситоцин – гормон счастья и спокойствия. Женщина фактически начинает чувствовать себя более счастливой, когда она имеет возможность помогать, делиться с другими. Поэтому когда женщина готовит для кого-то, делится чем-то – едой ли, поддержкой, лаской, заботой, – она становится счастливее, она реализует свою функцию и в этом обретает счастье.

Балансы

В нашей жизни, чем бы мы ни занимались, всегда есть баланс. Баланс между понятиями «давать» и «брать». Он невидим, эфемерен, но это не значит, что его нет. Баланс есть во всём: в любви, в работе, в отношениях между людьми, в деньгах.

Баланс – это равновесие, это свод доходов и расходов: то, сколько вы отдаёте ресурсов и сколько получаете обратно. Для наглядности представьте себе весы, на одной чаше которых будет отданное вами, а на другой – полученное. Когда женщина не соблюдает баланс, она быстро ощущает это, становясь уставшей, неудовлетворённой, «выжатой», она уже не может ни брать, ни давать.

Чтобы сферы жизни человека постоянно развивались, чтобы на их развитие были силы, важно сохранение равновесия во всех жизненно важных областях:

- работа / отдых
- работа / семья
- роль «матери» / роль «жены»
- роль «возлюбленной» / роль «дочери»
- роль «строгой начальницы» / роль «мягкой, ранимой девушки»
- заработок / траты
- материальное / духовное

Баланс должен быть достигнут во всех сферах жизни, это влияет на успех в работе, на выполнение разных ролей (матери, жены). И поскольку все эти сферы жизни человека связаны напрямую, все они должны быть гармоничны.

Если женщина много работает, но совсем не уделяет времени отдыху, пренебрегая им, в итоге будет падать её работоспособность, потому что организм не будет успевать восстанавливаться, и женщина будет чувствовать себя уже не женщиной, а загнанной лошадкой, пусть и успешной.

Это же правило работает и в другую сторону: если женщина нарушит баланс и позволит себе чрезмерно много отдыхать, в итоге пострадает работа, и возможность отдыхать может пропасть совсем, так как появится риск потери работы.

Такова ситуация и с исполняемыми ролями. Если женщина ударилась в роль матери, но совсем забыла о роли жены и о своём муже, отношения начнут страдать. Только сохраняя баланс, можно быть успешной и счастливой во всех сферах.

Баланс «БРАТЬ-ДАВАТЬ»

Для того чтобы любые отношения сохранялись и развивались, будь то дружба, личные контакты, работа, сотрудничество, карьера, важно соблюдение баланса между способностями «брать» и «давать». Если баланс нарушен, в отношениях начинаются проблемы.

А что можно давать и брать в отношениях, – спросите вы? Любые ресурсы, будь то время, комплименты, забота, подарки, поддержка, деньги и прочее. Важно знать, что сбалансированные отношения развиваются по нарастающей, по спирали. То есть если ты что-то взял, необходимо отдать чуть больше. Взял одну конфету – верни две. Но каждый способен дать только тот ресурс, который у него в избытке, а у всех ресурсы разные.

Нарушением баланса и, как следствие, ухудшением отношений между людьми являются ситуации, в которых человек:

- не хочет брать
- не хочет давать

Как правило, у женщин нет проблем с тем, чтобы давать. «Давать» – это удел женщины, её природа, согласно которой она охотно делится, угощает, помогает и поддерживает. Иначе дело обстоит со способностью брать.

Все женщины мечтают о подарках, но подумайте, а умеете ли вы принимать эти самые подарки? Как вы это делаете? Испытываете ли чувство вины, когда вам дарят что-то действительно хорошее, чувствуете ли себя недостойной дара? Отказываетесь ли от помощи, когда незнакомый человек вдруг предлагает донести вашу тяжёлую сумку? Ведь может показаться, что вы теперь что-то должны своему помощнику, а чтобы не быть должной, лучше отказаться от помощи. Эти простые вопросы помогают понять, есть ли у вас проблемы с функцией «брать». Если они есть, идём дальше.

Итак, нарушение по типу «Даю, но не беру». Мы уже выяснили, что женщине в радость делиться и давать. Иногда она так увлекается этим, что не даёт своему партнёру по балансу (неважно, подруга это или партнер) сделать ответный шаг. В итоге женщина просто заваливает вторую половинку союза своими «вкладами».

И, казалось бы, человеку должно быть приятно и хорошо, ведь он так много получает. Но нет, как правило, человек, которому постоянно дают и не оставляют возможности ответить тем же, просто уходит, потому что ему становится слишком тяжело. Он чувствует груз на своих плечах, вину, постоянно ощущает себя обязанным, а это уже неприятно.

Да, любовью тоже можно задавить. Конечно, когда такой человек уходит, «дающий» остаётся жертвой, ведь он так много вложил, и никакой благодарности взамен. Классический пример, когда мама в сердцах кричит своему ребёнку: «Я ночей не спала, я в тебя всю душу вложила, а ты неблагодарный!». На что чаду не остаётся ничего, кроме как ответить: «Я не просил меня рожать!».

Ребёнок своим ответом обесценивает всё, что даёт ему мать, потому что когда с него начинают спрашивать долги, которые он не в силах вернуть, ему хочется сбежать, спрятаться, никогда не видеть собственную маму. А у дающего появляется огромная обида, ведь он действительно вкладывался.

Та же ситуация происходит, когда человек хочет только брать. Женщину, которая только берёт, просит, требует, называют «чёрная дыра». И это прозвище говорит само за себя, – такая женщина способна только поглощать, ничего не продуцируя, не наполняя энергией, не испытывая благодарности к дающему. В такой ситуации дающий рано или поздно уйдёт, поскольку внутри него скопится агрессия, он почувствует себя опустошённым, использованным.

Женщина, которая ничего не даёт – это пустая, жадная женщина. Она потребитель, что уже противоречит её природе. Отношения с ней выстраивать невозможно, если только это не краткосрочный союз.

Если любой человек делает вам добро, даёт вам что-то, не ждите, что так будет всегда. Будьте благодарны, развивайте правильные отношения с людьми. Формула баланса «брать / давать» выглядит так:

$$Y = X; X + I$$

Где Y – баланс, а X – некий «вклад».

Всегда отвечайте добром на добро. Не оставляйте за собой долгов.

Существует также правило и для отрицательных ситуаций. Отрицательный баланс выглядит так:

$$Y = X; X - I$$

Если вам сделали зло, ответьте, но немного меньше. Умение великодушно прощать всех и вся, словно Господь Бог, выглядит благородно, но на деле портит отношения.

Когда человек обидел вас и знает это, он испытывает чувство вины, стыда, боли, разочарования. Чтобы ваши отношения продолжались, у него должна быть возможность искупления, компенсации, чтобы он мог снова почувствовать себя с вами на равных.

А когда вы великодушно прощаете, человек остаётся со своими чувствами, а выставляете себя святой, способной простить все грехи, отчего провинившемуся ещё сложнее взаимодействовать с вами.

Наглядный пример: муж изменил жене, и она об этом узнала случайно или он сознался – неважно, но вот он уже просит о прощении и сожалеет о содеянном. В данном случае женщина просто обязана закатить скандал, выгнать его хотя бы на какое-то время, чтобы дать возможность искупить свой поступок. Женщина обязана получить компенсацию за содеянное. Иначе чувство вины мужа будет усиливаться, муж и жена станут уже неравны, муж опустится, а жена возвысится. Разность их фигур не позволит им быть вместе дальше. Быстрое прощение не принесёт в семью ничего хорошего.

Эту историю в институте рассказывала нам преподаватель по психологии. Она была замужем уже пять лет и только родила первенца. Когда малышу было всего два месяца, она узнала, что муж изменяет ей. По её словам, она была настолько вымотана родами, первыми месяцами заботы о малыше, в семье не было достаточно денег, она была временно без работы, и с ребёнком на руках ей было некуда идти. Молодой маме было просто не до скандалов и не до расставаний.

Она действительно любила мужа, поэтому решила не развивать эту ситуацию. Муж попросил прощения, и она простила его. Уже через три месяца она вновь узнала о его изменах, снова простила, а ещё через полгода муж сказал, что уходит из семьи, потому что полюбил другую.

И вот теперь, спустя двадцать лет, рассказывая нам, студентам, историю своей жизни, она призналась, что своим быстрым прощением она обесценила урон, который нанес ей лично и всей семье муж своей

изменой. Женщина сняла с него вину буквально за пару минут, тем самым как бы показывая, что в его поступках нет ничего страшного. Она думала, что быстрым прощением сохранит семью, а на деле оказалось наоборот.

Этот принцип работает со всеми: с подругой, сделавшей вам больно, к примеру. Не надо делать вид, что всё в порядке и вести себя, как ни в чём не бывало. Такое поведение приведёт к накоплению обид и дальнейшему ухудшению отношений. Будьте взрослыми, умеете правильно сказать о том, что вам не нравится, а для этого важно не выставлять себя жертвой, но честно говорить, что именно вас задело.

Если вы хотите продолжить отношения с человеком, причинившим вам боль, важно поддерживать и отрицательный баланс тоже. Этот принцип работает и в обратную сторону – если вы знаете, что сделали человеку неприятно, больно, знайте также, – ему нужно время и какая-то компенсация. Даже если он сам не понимает этого, для продолжения отношений вы можете предложить ему какие-то компенсационные варианты, чтобы он вновь почувствовал себя хорошо.

Помните, в фильмах, когда один друг случайно ударил другого, и пока тот корчится от боли, обидчику неудобно и стыдно настолько, что он хочет тут же восстановить баланс и часто предлагает: «хочешь, ударь меня в ответ». Часто мы делаем друг другу больно вовсе не специально и совсем не со зла, важно отслеживать все эти моменты и не оставлять за собой долгов.

Кстати, если вдруг у вас что-то украли или вы что-то потеряли, постарайтесь отнестись к этому спокойно, – с точки зрения системной психологии это значит, что вы в чём-то нарушили баланс, что где-то за вами были долги, которые вы не возвращали (не обязательно материальные), и система восстановила баланс, таким образом взяв с вас этот самый долг.

Исключение: детско-родительские отношения

Любые отношения баланса очень важны. Мы не видим эти чаши весов и не думаем о них, а потому не слишком заботимся о том, какая сторона наклоняется больше. Однако незнание не освобождает от последствий. Закон баланса напрямую влияет на нашу жизнь, на наше ощущение себя в этой жизни, на силы и энергию, которые есть у нас. Когда человек отдаёт свои ресурсы туда, куда не должен, он начинает терять жизненную силу, а это в свою очередь отражается на его успехах в работе, на личной жизни, на материальном состоянии, даже на здоровье. Отношения между детьми и родителями, то есть между поколениями, – это те отношения, в которых действуют другие законы.

Всё, что дают родители своим детям – это подарок. Мы берём у родителей, а отдаём уже не им, а своим детям. Мы делаем общее дело – продолжаем род, и передаём силу из поколения в поколение, и никогда – обратно. Отдать своим детям – вот что станет балансом и благодарностью за всё.

Если нет возможности отдавать потомству, то балансом будет принимать с благодарностью дары родителей и быть счастливым в своей собственной жизни. Река жизни течёт *лишь в одну сторону*. Яблоко отрывается от яблони и катится *в свою жизнь*. Возможно, оно тоже станет яблоней, но его попытки вернуться на яблоню тщетны.

Поэтому все попытки вернуть родителям подаренную любовь, потраченные деньги, время, не приведут к балансу, – такого просто не может быть. По факту рождения мы получаем подарок – жизнь, и этот подарок мы никак (никак!) не можем возместить собственным родителям. Этот подарок бесценен. С момента рождения мы получили больше, чем способны вернуть.

Конечно, всё это сложно для понимания и требует времени для осознания. И совершенно нормально, что прочитанное вызывает у вас сопротивление, – дайте себе немного времени, чтобы эти слова дошли до подсознания и уложились там.

Значит ли это, что человек не должен заботиться о своих родителях?

Да, значит. Он абсолютно точно не обязан это делать. Вспомните о том, как подросток говорит своей маме: «Я не просил рожать меня». Заботиться о родителях можно тогда, когда это ваше искреннее

желание, когда вы действительно этого хотите, когда вас приятно это делать. Если же вы делаете это из чувства долга и вины, то только будете терять энергию.

Важно различать: если вы берёте у родителей деньги в долг, здесь работают обычные правила. Заняли деньги – верните, если это не преподносилось как подарок. Деньги, взятые у родителей в долг, нужно возвращать. Деньги, потраченные на вас родителями в процессе вашего роста, взросления, подаренные с любовью, возвращать не нужно, их надо принимать с благодарностью и любовью.

Требовать от родителей ресурсов, будь то внимание, забота, любовь, деньги или недвижимость, – никто не в праве. Родители дают столько, сколько хотят, – это вопрос их воли, а не обязанностей. Они могут давать, а могут не давать. Поэтому всё, что дают родители, нужно принимать с благодарностью. А если они не дают ничего – будьте благодарны за то, что вам подарена жизнь.

Начало отношений между Мужчиной и Женщиной

Начало отношений между людьми противоположного пола требует отдельного разъяснения с точки зрения баланса. Дело в том, что когда отношения только зарождаются, баланса ждать не нужно, чаши на весах находятся не в равном положении.

Классический вариант начала отношений – это когда первым вкладывается мужчина посредством комплиментов, цветов, подарков, что принято называть цветочно-букетным периодом. В этот отрезок времени мужчина делает вклады, а женщина щедро благодарит его, тоже делая вклады: она может испечь торт, пишет романтические записки и т. д.

Далее, когда мужчина добился женщины, обычно он немного расслабляется, ведь гоняться за ней уже не нужно: вот она, любимая, рядом. Пребывая в спокойном состоянии, когда уже не нужно завоёвывать, мужчина, как правило, смещает фокус своего внимания с женщины обратно на сферу своей работы.

В этот момент, когда отношения ещё только зарождаются, начинаются вклады женщины. Новые отношения похожи на семя, которое посадили в землю. Чтобы это семя проросло и стало крупным, крепким деревом, которое не сломят ни ветры, ни вьюги, а также чтобы оно начало приносить плоды, ему требуются внимание и уход. Как правило, в сферу интереса мужчины не входит уход за этим ростком. Его дело – посадить, дать начало чему-то новому. А оберегать отношения – удел женщины, и это для неё естественно.

Каждая женщина с молоком матери получает сакральное знание о своих функциях, знание это не осознаваемо, но интуитивно. Когда дерево только начинает проклёвываться в земле, оно ещё не слишком жизнеспособное: вырастет ли оно в плодоносное растение или погибнет в зачатке – вероятность 50 на 50. Так и в отношениях: на этом этапе женщина берёт заботу о ростке под свой контроль. Она бережно относится ко всему, понимая, что отношения ещё слишком слабы, слишком непрочны, несмотря на чувства, страсть и возможные планы на будущее.

Не стоит ждать от мужчины, что он будет так же внимателен к молодому союзу, как и вы, это просто не в его природе. Но, видя, как вы заботитесь об отношениях, как вы аккуратны и внимательны в них, со временем мужчина восстановит баланс. Когда ваше дерево укрепится, оно начнёт приносить плоды – *благодарность мужчины*, это и будет *восстановлением равновесия*. Отнеситесь к этому периоду с терпением и аккуратностью, именно в этот момент вы можете раскрыть себя как истинная женщина, оберегая зарождающийся союз.

Бывает, кризисы и конфликты случаются в уже крепких многолетних отношениях. Представьте, что сильный ураган нанёс урон сильному крепкому дереву. Листочки слетели, ветки обломались, но растение ещё живое, и оно всё ещё стоит, ему просто требуется поддержка и уход. Эту поддержку после конфликта и кризиса даёт женщина. Именно она бережно налаживает ситуацию после разлада, заботясь о том, чтобы отношения процветали.

Да, возможно, в таком поведении сторон нет баланса, но его и не стоит ждать в вопросах отношений. Женщина более интуитивна, она на глубинном уровне знает, как правильнее вести себя, – это её сфера знаний. Поэтому именно женщина берёт на себя функцию ухода за союзом, его поддержки, возвращая отношения, словно семя, и восстанавливая дерево после гроз и ураганов.

Ресурсы

Чтобы иметь возможность что-то давать, женщина не должна была пустой. Что может дать несчастливая женщина окружающим, например, тем, кого она любит, или тем, кто обращается к ней за помощью? Женская природа основана на том, чтобы отдавать. Но если женщина пуста, она просто физически не может этого делать.

Напротив, если женщина счастлива, она всех вокруг делает счастливыми – такова её природа, таково естественное желание счастливой женщины. Более того такая женщина успешна во всём: и в работе, и в отношениях, и в семье, и в дружбе, и в материнстве, – всё это происходит естественно и органично. Если у женщины есть возможность что-то давать окружающим – это и есть ключ к её успеху. Думать шаблоном «я стану счастливой, когда появится мужчина / дом / деньги / подруги / семья» – в корне неправильный подход. Такой подход от несчастливости приводит к несчастливости, и только.

При таком подходе вы будете только лишь брать, питаться от других людей, и за счёт этого пытаться стать счастливой. Но только и делать, что ждать спасителей, которые осчастливят вас, никогда нельзя. Поскольку нельзя поручать другому человеку эту важную часть своей жизни – ответственность за собственное настроение, за собственное ощущение себя в этой жизни.

Конечно, зайти в отношения опустошённой всегда можно, всегда найдётся человек невротического склада, который захочет «спасти бедную девочку» от её проблем. Но выстроить здоровые партнёрские отношения на таком фундаменте невозможно.

Когда вам нечего дать – вы неравноценный, неуспешный партнёр. Как вы помните, женщина, которая способна только брать, пусть и с большой благодарностью, называется «чёрная дыра». От такой женщины быстро устают, она – энергетический вампир, который только высасывает, а наполнить её не способен никто, как бы кто ни старался.

Отношения же – это баланс, равнозначность «брать» и «давать», иначе не бывает. Быть «потребителем» женщине не подходит. И поскольку ни одни отношения, ни рабочие, ни личные, не будут успешными, если женщина не научится отдавать, она должна как-то

пополнять свои ресурсы. Их можно черпать из себя, из окружающего мира, из вдохновения, из отношения к самой себе. Когда вы наполнены, и вам есть что дать, у вас складываются прекрасные отношения и прекрасная дружба.

Не надо ждать, что кто-то придёт и развлечёт вас, *развлекайте себя сами*. Только на вас лежит эта ответственность. Как только вы перестанете ждать кого-то и чего-то, а станете планировать дни и недели так, как хотите этого вы, вскоре заметите, как в жизни начнут появляться люди, которые будут дарить ценное внимание, которые захотят дать вам что-то.

Запомните, когда вы занимаетесь собственной жизнью, когда у вас появляется ресурс, люди сразу *готовы обмениваться с вами*. А когда вы сидите и ждёте, что вам позвонят и позовут, – сами знаете, как правило, ждать приходится долго. Вы находитесь в ситуации просящего подаяние, а человека, неспособного «давать», воспринимают как неравного, неинтересного, слабого. Займитесь собственной жизнью, и ресурсы откроются вам.

Только так, когда вы занимаетесь своим хобби, когда посвящаете себя увлечениям, и никого не ждёте, поле ресурсов открывается для вас. А это значит, что вы можете стать полноценным участником отношений, выстроив их с окружающими по принципу «брать-давать».

На такие отношения, взрослые и здоровые, способны лишь те люди, которым есть что дать, и которые готовы брать. Не забывайте, что принимать ресурсы другого человека – не менее важная часть отношений баланса. Давать, одаривать самому, но отсекал возможность ответить вам взаимностью для другого – такое же нарушение, как жадность или неблагодарность по отношению к дающему.

Роли

У каждого из нас, независимо от профессии, убеждений, возраста, вероисповедания, есть несколько социальных ролей. Что же такое «роль»? Это определённые способы поведения, наборы разных состояний, которые зависят от статуса, от позиции, занимаемой человеком в обществе или в семье.

Одна и та же женщина может быть и матерью, и сестрой, и дочерью, и бухгалтером, и начальницей отдела, и подчинённой, она может быть подругой, любовницей, обманщицей, волонтером приюта бездомных животных, бегуньей, блогером, коллекционером открыток. И всё это вполне уместается в одной психически здоровой личности.

У каждой женщины разный набор и количество ролей. Чем больше ролей, тем более разносторонне развита женщина. С каждой новой ролью нам приходится выстраивать новые механизмы взаимодействия, поскольку роль диктует поведение.

Взять, к примеру, роль матери. Роль матери 5-летнего ребёнка кардинально отличается от роли матери 25-летнего взрослого ребёнка. Роль матери 5-летки предполагает опеку, контроль, наставления, заботу о крыше над головой, счастье, еде и благополучии ещё маленького ребёнка.

Роль матери 25-летнего ребёнка, напротив, включает в себя понимание о самостоятельности уже взрослого человека, возможность найти в себе силы не совать нос в его дела и позволить жить своей жизнью собственному чаду. В этом случае крыша, еда, счастье взрослого ребёнка уже не в зоне ответственности женщины. Казалось бы, роль одна и та же, и называется эта роль «мама», но в зависимости от контекста она предполагает совершенно разные функции.

Задача женщины – уметь переключаться из роли в роль. Когда женщина – «строгий начальник» – выходит с работы и приходит домой к любимому мужу и дочке, эта женщина уже вовсе не начальник. И она должна уметь переключаться. На работе она – начальник, в обязанностях которого: контролировать штат, увольнять и нанимать людей, следить за дисциплиной, выдерживать правильную дистанцию с сотрудниками, брать риски и ответственность за работу всего коллектива на себя.

Что будет, когда эта женщина вернётся к своей семье домой, сохранив рабочие функции?! Дома эта жёсткая начальница – прежде всего, мать и жена. Вряд ли семья будет успешной и счастливой, если мать сохранит в стенах дома функции командира, который контролирует, управляет и берёт всю ответственность на себя.

К сожалению, зачастую так и происходит: мы очень часто путаемся в своих ролях. Каждая роль – это особая идентичность, особая игра, в которой существуют свои правила, и, чтобы быть успешной в определённом образе, нужно придерживаться правил, лежащих в основе именно этой роли.

Женщина может менять роли играючи, совсем как наряды, – сегодня я буду в строгом костюме принимать важные решения на работе, а завтра я надену летящее шифоновое платье, буду лёгкой на подъём и отправлюсь на романтическое свидание.

Стоит отдельно рассмотреть ситуацию, когда в семье рождается первый ребёнок. Для обоих партнёров – это смена идентичности. До появления малыша влюблённые мужчина и женщина были парой, наслаждались друг другом, и семья их состояла из двух людей. Друг для друга они были мужем и женой.

С появлением ребёнка у них двоих появляется новая идентичность – теперь они ещё и родители. Теперь они уделяют внимание не только друг другу, но и ребёнку, теперь они не только муж и жена, мужчина и женщина, но и «мама с папой».

Это одновременно и счастливый, и кризисный период в любой паре. К сожалению, статистика подтверждает кризисность счастливого события: 60–70 % разводов приходится на первый год после рождения ребёнка. Почему так происходит?

Причины очевидны:

- кардинальное изменение уклада жизни;
- возросшая ответственность;
- сексуальные проблемы;
- материальные трудности;
- отдаление супругов друг от друга.

Да, появление ребёнка действительно кардинально меняет жизнь пары. К сожалению, многие женщины бросаются в омут с головой, и задаются лишь одной-единственной целью – стать идеальной матерью. Постепенно роль занимает главенствующую позицию в жизни

женщины, и она напрочь забывает о том, что она ещё и жена, и подруга, и любовница для своего мужа, а не только мать его ребёнка.

Для женщины, играющей в идеальную маму, муж отходит на второй план. В этом и заключается кризис семьи, в которой родился первый ребёнок. У двух взрослых людей сменилась идентичность, но они не смогли найти баланс, не смогли приспособиться, не смогли совместить две роли, а с головой ушли в одну. А ведь в ролях тоже важен баланс. Если пара родит ребёнка, но будет следовать исключительно ролям мужа и жены, совершенно забыв про роль родителей, случится трагедия. Вот почему так важно уметь переключаться и соблюдать баланс.

Да, в первые годы жизни ребёнок требует чрезмерно много внимания, ухода и заботы, но родив, женщина не перестаёт быть женщиной. Роль матери не затмевает всё вокруг, а просто добавляется к другим, уже существующим ролям. Она становится просто добавочной. Да, в эту роль вы входите на всю жизнь, но всё же она – одна из ролей.

Ставь матерью, женщина не перестаёт быть любящей, сексуальной, весёлой, интересной, умной, имеющей желания и ухаживающей за собой. Очень важно после рождения ребёнка суметь сохранить игривость в отношениях с мужем, тогда сохранится и сексуальная составляющая. Родители – не только мама и папа, они ещё и муж с женой, которые могут позволить себе хотя бы раз в месяц выбраться на ужин, провести время вместе, обсудить что угодно, но только не ребёнка, и заняться чем угодно, только не воспитанием малыша.

Женщина, которая по возвращении мужа с работы говорит только о ребёнке, начинает восприниматься как «мать». Исключительно как мать. К «матери» у мужчины просто не может быть сексуального влечения, а к жене – да. Но жена – это та, кто говорит о своих интересах, та женщина, которая рада возвращению мужа с работы, которая хочет его обнять, поговорить и пошутить с ним, пофлиртовать, которая рада нарядиться для мужа и рассказать ему что-нибудь интересное не только о ребёнке.

Какие-то роли для нас более актуальны, какие-то менее актуальны, и мы должны уметь находить баланс между ними, чтобы ни одна из сфер жизни не страдала.

Упражнение на роли

Для того чтобы быть счастливой и реализованной в своей жизни, важно уметь переключаться, а также не игнорировать ни одну из ролей. Для этого нужно понять, насколько вы реализованы в каждой из них, насколько вы переключаемы. Чтобы понять, не зависаете ли вы в какой-то одной роли, предлагаю выписать на лист все ваши образы, а напротив них обозначить основные качества, которые отличают вас в этой роли от другой.

Пример:

- жена (сексуальная, мягкая, любящая, хорошая хозяйка, весёлая, готовая уступать)
- дочь (ответственная, любящая)
- подруга (всегда готовая поддержать и прийти на помощь)
- руководитель отдела (ответственная, строгая, держащая дистанцию, не путающая рабочие и дружеские отношения, обучающая других, дающая советы)
- подчинённая (исполнительная, ответственная, серьёзная)
- ученик студии рисования (незнающая, готовая получать знания и принимать советы профессионалов)
- жертва (обидчивая, разочарованная, преданная, слезливая)

После того как пропишете основные качества и функции каждой из ролей, внимательно посмотрите, нет ли у вас перекоса. Вдруг какая-то роль доминирует, тогда качества этой роли будут просачиваться в остальные сферы жизни.

Например, как руководитель отдела я могу иметь менторский тон и учить подчинённых чему-то. Но если в студии рисования, где я выступаю в качестве дилетанта, и пришла получать знания, стану вдруг использовать свою руководительскую манеру общения, такую привычную и органичную для меня в рамках офиса, это будет просто неуместно, и вряд ли позволит мне научиться чему-то. Роль ученика подразумевает определённую открытость новому, перенятию информации от других людей, которые знают больше меня и умеют что-то лучше меня. Раз уж я пришла в роли ученицы, то должна быть открыта новым знаниям.

Например, готовность всегда отстаивать свою точку зрения и спорить может быть хороша в условиях офиса, но совсем не хороша в стенах собственного дома и в рамках семьи. И, наоборот, если быть податливой, мягкой, и избегать конфликтов на работе, скорее всего, это не стимулирует развитие вашей карьеры.

Важно провести разграничения между всеми вашими ролями в жизни и функциями, качествами, которые вы исполняете, исходя из этих ролей. Следите за тем, чтобы не возникало путаницы при переходе из одного образа в другой, а именно за тем, чтобы качества одной роли не перетекали в другую.

Гибкость

Существует два антонимичных понятия: «гибкость» и «ригидность». Если с понятием «гибкость» все знакомы, то ригидность требует объяснения. Ригидность – это жёсткость, неготовность к изменению, негибкость.

Ригидность мышления не позволяет человеку менять свою точку зрения, даже если он узнал новую информацию. Ригидные люди, как правило, консервативны, они жёстко стоят на своём.

Для женщины важна способность быть гибкой, уметь подстраиваться, в этом навыке нет абсолютно ничего странного и унижительного. Позиция радикализма, когда всё «или так, или никак», разделение всего на «чёрное и белое», существование только «моего мнения и неправильного» – это позиция ребёнка, который переживает пубертатный (подростковый) период – время становления личности.

Для подростка важно уметь чётко определять свои границы, у него в этот момент происходит отделение себя от остальных, для человека этот период – ключевой. А вот для взрослого человека с уже сформированным мышлением такая позиция – сильно ограничивающая. Зрелый человек эмпатичен, он умеет посмотреть на ситуацию и на себя глазами другого, встать на место другого, не делать поспешных выводов, проанализировать, какое поведение более полезное, а не более «принципиальное», как вести себя более выгодно и стратегически правильно.

Для зрелого человека менять свои жизненные установки и взгляды – это нормально. С каждым годом мы взрослеем, и те принципы, которые были важны для нас в 15, совершенно устарели сейчас, спустя 10–20 лет. То, что казалось нам само собой разумеющимся вчера, может казаться странным сегодня. Важно уметь учитывать обстоятельства, а не гнуть свою линию, несмотря ни на что. Нельзя быть слепой и не видеть того, что происходит вокруг, а видеть только свою картинку и свои принципы.

В основе одного из азиатских единоборств лежит притча о старом могучем дереве, которое уже больше тысячи лет растёт в долине. У него разные ветви: есть огромные, могучие ветви, которые не под силу сломить и согнуть человеческой руке, а есть совсем молодые и тонкие,

сломить которые не составит труда. И вот в долину, где растёт это дерево, приходит невероятный снегопад, такой, какого не было уже сто лет. Снег валит и валит, засыпая всё вокруг. Тонны снега ложатся на дерево. Что происходит с ним? Могучие сильные ветви с каждой новой снежинкой всё ниже склоняются к земле, и в итоге, не выдерживая огромного веса, с треском ломаются, в то время как тонкие гибкие веточки лишь прогибаются под тяжестью, сбрасывая снег и возвращаясь обратно на своё место.

Сила не в константности, сила в гибкости, тем более для женщины. Важно уметь уступать, чтобы потом выиграть, важно уметь делать шаг назад, чтобы потом продвинуться на два вперёд. Да, ветке пришлось прогнуться, чтобы сбросить с себя тонны снега, но она сохранила свою жизнь. Игра стоит свеч! Это не унижительно, это всего лишь игра, похожая на шахматы, требующая мудрости и зрелости. Важно уметь выигрывать не бой, а войну.

А ребёнок не способен отказаться от сиюминутного удовлетворения желаний ради будущей большой победы, только взрослый способен на это. Ригидность – умение жёстко стоять на своём – воспринимается некоторыми как признак силы, но ведь на самом деле это признак слабости человека, это признак неумения взглянуть на ситуацию с другой стороны. Это не расширяет, а сужает личность, делает её зашоренной, максимально ограничивает область зрения.

Мудрая женщина подходит к своей гибкости как к полезному навыку, которой точно так же, как и мышцы в спортзале, надо тренировать. Представьте, что гибкость – это навык, скилл, который можно развить и прокачать, поставьте себе цель добиться результата в этом, поработайте над собой. Ведь гибкость пригодится вам везде: и на работе, и дома, и в отношениях с друзьями. Оставьте жёсткость для мужчин, а женщина – это вода, это река, которая *огИБает препятствия и при этом остаётся целостной*.

Поймите, что личность и поведение – это разные вещи, поэтому-то слепо следовать своим принципам часто неэффективно. На минутку представьте, что ваша главная жизненная позиция – быть вежливым, мягким, понимающим человеком. Вы осуждаете хамов, драчунов и вообще любое проявление агрессии, считая, что всё можно решить словами. А теперь вообразите, что на вас нападают хулиганы. Теперь ваши убеждения о вежливости нужно забыть, ведь они могут только

навредить. В этой ситуации эффективно будет защищаться и бежать. Вот это и есть гибкость – позволять изменять своим принципам время от времени ради какой-то цели.

Важно понять, что у каждой ситуации есть контекст. И для каждого поведения существует ситуация, в которую оно идеально впишется. Есть одна игра в психологии с интересным названием «тормоз». Она учит игроков гибкости, для того, чтобы они, как тоненькие веточки в притче, были способны находить выход из тяжёлой ситуации, оставаясь живыми и невредимыми.

Так большинство наших реакций на поступающие жизненные стимулы – автоматические. Например, мужчина охладел – автоматически женщина чувствует себя жертвой и страдает. Ребёнок принёс двойку за диктант – включается автоматический выговор и молчанка сроком в три дня. Кто-то без разрешения сунул свой нос в ваши дела, ваша реакция на это – промолчать, не очертив человеку свои границы.

Так вот суть игры «тормоз» в том, чтобы перед тем, как реагировать на событие, притормозить, взять паузу, и проиграть в голове хотя бы пять различных вариантов поведения.

Наши автоматические реакции – это очень удобные и привычные нам модели поведения, но не всегда они полезны. Поэтому увеличение вариантов реакции на каждую ситуацию позволяет выбрать наиболее правильную тактику действий, так ваш выбор может стать максимально эффективным. Это и есть гибкость.

Эффективное поведение будет каждый раз формировать в вас ощущение победы, расти начнёт и ваше самоуважение, вслед за ним – самооценка. Так вы придёте к тому, что станете по-настоящему уверенной в себе. В то время как коммуникативные неудачи и неэффективное поведение приведут к спаду самооценки и самоуважения. Вам выбирать, как действовать!

Карта не территория

Именно так звучит одна из главных пресуппозиций НЛП (нейролингвистического программирования). Пресуппозиция – точка отсчёта, то, что берётся за основу и, исходя из чего, делаются последующие выводы. НЛП-еры придумали несколько утверждений (пресуппозиций), которые не являются истинными, но вера в них полезна и упрощает жизнь.

«Карта не территория» – что же это значит? В данном случае территория – это то, что есть на самом деле, что существует вне наших 5 чувств, что независимо от нас. Территория – это весь мир, который был и будет, независимо от нашей жизни в нём.

Например, ультрафиолетовые лучи существуют, они есть, но мы их не видим. А карта – это то, как мы представляем себе положение вещей в мире. Если территория едина для всех, то карта у каждого своя. Карты людей сильно разнятся, их структура зависит от личности: склада характера, отпечатков детства, воспитания, родовой истории, знаний, полученных в жизни, опыта, накопленного с годами. Двух одинаковых карт не найти.

В моей карте, к примеру, ультрафиолетовых лучей нет просто потому, что я их не вижу, я о них не думаю. В моей карте нет войн, убийств, плохих новостей, потому что я исключила этот поток информации из своей жизни, я знаю, что эти явления существуют, но в моём мире, в моей субъективной реальности их нет. А в территории они есть. Карта – это субъективная реальность, территория – объективная реальность настолько, насколько можно применить понятие «объективность» к реальности.

Чтобы увидеть, как различаются карты людей, и понять, как их использовать, давайте представим ситуацию. Вы оказались в незнакомом городе и спросили дорогу у двух людей: у пешехода и у водителя. Эти люди расскажут вам совершенно разные маршруты: пешеход может указать вам более короткий путь через дворы, скверы, сквозь парк, чтобы срезать полпути. Пешеход расскажет вам такой путь, который водителю даже неизвестен, и он будет не хуже и не лучше, он просто будет другим – вот карта пешехода.

Водитель объяснит, как добраться до точки назначения, избежав светофоров, полиции, и сэкономив больше времени. Этот маршрут не лучше пути пешехода и не хуже его, он просто отличается от пути пешехода. В итоге у двух людей совершенно разные карты, собранные на основании их собственного опыта. При этом территория и у пешехода, и у водителя одна и та же – они жители одного города. Так и получается, что у всех людей совершенно разные карты. Вот почему нет никакого смысла спрашивать совет у подруги, когда вы не знаете, как поступить. У неё другая карта, основанная совершенно на другом жизненном опыте.

Представьте, что отец вашей подруги бил её мать, она росла и видела насилие, в её сознании остался отпечаток, что мужчины агрессивны, и ничего хорошего от них ждать не стоит. Вы вдруг поссорились со своим мужчиной, и спрашиваете у подруги совет, как вам лучше вести себя. Подруга даст рекомендацию, возможно, даже с любовью, действительно желая помочь вам, но дело в том, что она будет опираться на *свою* карту, на *своё* видение мира. А её видение – это агрессивные мужчины, которых стоит опасаться. Поэтому и советы, данные ею, будут основаны на этом суждении.

Каким бы ни было чужое мнение, оно вам вряд ли подойдёт. Поэтому каждый раз, когда вы хотите спросить совета у кого-либо по какому-либо поводу, вспомните про разность карт. Есть люди, консультации которых вы можете получить без ущерба для себя, – это юристы, психологи, архитекторы, врачи, специалисты в сфере пиар, любые квалифицированные профессионалы. Только они могут быть консультантами, только они могут дать дельный, максимально приближенный к объективной реальности совет.

В вашей карте отображено и ваше отношение к себе. Считаете вы себя красивой, умной, заботливой, успешной, весёлой, или всё наоборот, неважно, – это ваша карта. Это ваша субъективная реальность, в которой вы живёте сейчас, а вещи *не всегда такие*, какими мы их видим. Как раз об этом и говорит нам пресуппозиция: «карта не есть территория».

Бывало ли, что мужчина отменил свидание, и вы сразу придумали себе, что он не желает вас видеть, потому что не влюблён вас, и что вы недостаточны хороши? Обычно такие мысли идут в голову неуверенной в себе девушке. А через день вы узнаете, что у человека

заболела мама, или на работе случилось ЧП, а, может, он застрял в лифте, в общем произошло всё, что угодно, кроме того, что придумали себе вы.

Территория бесконечно просторна, в ней происходит множество вещей, о которых мы и не догадываемся, потому что думаем лишь о том, что есть в нашей карте. И если моя карта базируется на неуверенности в себе, то все события я буду интерпретировать исходя из этого. Я буду ходить по дорогам, названным «неуверенность в себе», проходя определённые точки на карте. В эти точки я могла бы прийти и другими путями, например, под флагом «уверенности в себе», и это была бы уже совсем другая история.

Считается, что НЛП-еры умеют управлять людьми, зачастую их даже боятся. На самом деле эти люди просто грамотно используют пресуппозиции, в том числе, знания о картах. Если вы в своей карте обладаете каким-то изъяном, или по каким-то причинам считаете себя недостаточно красивой, умной, интересной – это всего лишь ваша субъективная реальность. В картах других людей вы можете быть совершенно другой! Возможно, в карте ваших коллег вы прекрасный профессионал и заслуживаете уважение. Люди могут видеть вас *иначе*, чем видите себя вы. Используйте это знание как преимущество!

Если ваша карта пока что не такая, как вы этого хотите, не обязательно демонстрировать её людям. Собственную карту знаете только вы, и только в вашем ведении все потайные ходы, сильные и слабые её стороны. Да, отчасти мы знаем карты близких нам людей. Но это только отчасти, мы не можем видеть всё до конца. Поэтому показывайте только те участки карты, которыми вы довольны, или те, которые нуждаются в апгрейде, и окружающие могут помочь их усовершенствовать.

Если же в моей карте есть пробелы, пустые места, я не стану показывать эти участки. Зачем мне выставлять себя с невыгодной стороны?! Всегда помните о том, что вашу карту видите только вы. Каким образом вы запечатлитесь в карте другого человека, зависит от того, что вы ему предъявите. В своей карте вы можете быть неудачницей, но знать об этом будете только вы, при этом в картах других людей вы можете быть самым прелестным человеком на Земле. Счесть вас неудачницей другие люди смогут только тогда, когда вы

покажете это или если вы будете действовать, исходя из карты «неудачница».

А вы действуйте так, словно нашли новую дорогу на своей карте: «хочешь быть миллионером – веди себя как он». Смело прокладывайте новые пути. Да, вы пока точно не знаете, как идти по этим дорогам, но новая модель поведения всегда доступна, поскольку карты *не константны*. Карта – не территория, и ваша неуверенность в себе – всего лишь субъективная реальность, менять которую вы можете хоть каждую минуту.

Теперь вы многое знаете о картах, и знания эти помогут прокачать ваши коммуникативные навыки. Взаимодействуя с человеком, попробуйте прочесть его карты: постарайтесь увидеть его опыт, его взлёты и падения, просмотрите все его тропинки. Тогда вы поймёте его и все его решения. Прочитать чужую карту – это словно увидеть, в каких «башмаках» ходит её хозяин.

Когда вы научитесь распознавать карты людей, вы перестанете тратить свою энергию на споры, доказывая, что ваша точка зрения верна, а ваш собеседник ошибается. Вы осознаете, что у каждого своя карта, и у каждого своя правда. Вам больше не нужно будет доказывать кому-то что-то, вы станете более сочувствующей, более понимающей, более эмпатичной, более чувствительной к людям. Вы начнёте легко понимать, почему окружающие совершают те или иные поступки. Постепенно отодвигаться на задний план начнёт чувство осуждения других, которым грешим мы все. Уходя, это качество освободит место для чего-то нового. Что это будет – решать вам. Запомните, только вы решаете, что есть в вашей карте и из чего она состоит.

Никто не заставит вас почувствовать себя неполноценным без вашего согласия.

Элеонора Рузвельт

Эти слова ещё раз подтверждают, что ваша карта – это только ваше: ваш «тайный сад», и что будет расти в нём, сорняки или розы, – решать только вам. Ни один человек в мире не может залезть в этот сад и посадить в нём сорняки. Единственный человек, который может это сделать – вы сами, потому что только вы в нём садовник.

Хорошие и плохие установки

Как мы уже выяснили, установки или пресуппозиции (в НЛП) – это психологические состояния ума. Это своеобразные верования, которые люди осознанно или неосознанно берут за основу своих убеждений и которыми руководствуются в жизни. Какую ошибку в жизни мы чаще всего допускаем? Зачастую мы формируем совершенно бесполезные для себя верования. Часть из них особо вредна для нас. Давайте разберёмся, что нужно делать для того, чтобы наши установки были нам во благо?

Установки складываются из полученного опыта, также они закладываются родителями с детства. Человек не думает о них, но следует им, поэтому можно сказать, что эти верования напрямую влияют на нашу жизнь. Установки формируют поведение. Если установка сформирована на ложном опыте, то и сама она будет ложной. В связи с этим мне вспоминается простейший пример.

Когда я была на четвёртом курсе института, у нас появился новый предмет и новый преподаватель. Об этом человеке ходили легенды, мол, ему вообще всё равно, появляются студенты на занятиях или нет, на экзамене он ставит всем пятёрки. Естественно, весь семестр мы не ходили на его занятия, и на экзамен пришли, даже не прочитав экзаменационные билеты. И что же сделал педагог? Он не дал вытянуть нам, прогульщикам, ни одного билета, – он просто не допустил нас до экзамена. Мы много времени и сил потратили на то, чтобы добиться пересдачи и получить за его предмет хотя бы по тройке.

Почему получилась такая ситуация? Да просто потому, что мы обладали неправильной информацией, на основании которой сделали неправильные выводы, соответственно, мы выбрали неправильное поведение. Обманули ли нас ребята старших курсов, сказав, что преподаватель ставит всем пятёрки просто так? Вряд ли. Видимо в их год ситуация действительно была такой. Но для нашего потока эта информация оказалась неактуальной.

Возможно, год назад преподаватель поставил всем пятёрки, потому что у него было хорошее настроение. Как было на самом деле, я не знаю. Да это и не важно. Эта ситуация – пример того, как на основании

какого-либо опыта строятся неверные выводы, и формируется неправильное поведение.

В моей практике есть ещё один пример на эту тему. Будучи маленькой девочкой, одна моя знакомая всё время наблюдала, как отчим бьёт её маму. Девочка росла, видя насилие, которое мужчина проявлял по отношению не к какой-то посторонней женщине, а к любимой. Какие выводы сделала из увиденного в детстве эта девочка?

Какую установку она себе сформировала? Не знаю точно, как звучит её верование, но явно что-то вроде «близость с мужчиной опасна». Догадываетесь, какое поведение выбирает эта, уже взрослая девушка, и какие отношения с мужчинами она выстраивает или не выстраивает на основании своего суждения.

Давайте рассмотрим «вредные» установки. Они очень распространены и звучат примерно так:

- все мужики козлы;
- все мужчины изменяют;
- если много смеяться, будешь много плакать;
- труд должен быть тяжёлым;
- лучше не высовываться, чтобы не было неприятностей;
- за счастье приходится платить;
- женской дружбы не бывает;
- деньги даются тяжёлым трудом;
- близость с мужчиной опасна;
- без труда не вытянешь и рыбку из пруда;
- работа не может приносить удовольствие;
- все богатые – воры;
- деньги – зло;
- за белой полосой всегда идёт чёрная.

Установки могут носить и более личный характер. Такие выражения чаще всего родитель вербально или невербально транслирует своему ребёнку:

- некрасивая, но хоть умная;
- с твоим характером замуж не выйди;
- у тебя слабое горло / желудок / здоровье;
- тебя никто никогда не полюбит;
- ты не достойна любви / богатства / счастья;
- ты бездарность.

Да, звучит это всё ужасно, но многие дети действительно слышат в свой адрес все эти высказывания. Ребёнок принимает всё, что говорит ему родитель, за чистую монету. Поэтому, взяв за основу, за точку отсчёта какую-либо из «вредных» установок, он начинает действовать, выстраивая своё поведение, всю жизнь, основываясь именно на ней.

Девочка с установкой «все мужчины козлы» не сможет встретить никого, кроме козла. «Не козлы» будут ходить рядом, может, даже виться вокруг неё, но ей они будут неинтересны.

Механизм, который лежит в основе этой ситуации, называется «*лояльность к родителям*», иными словами – исковерканная любовь. Все мы вне зависимости от возраста – дети. Я всегда останусь ребёнком для своего родителя, а мой внутренний ребёнок всегда живёт во мне, – это та маленькая девочка, какой я была в детстве.

Повторяю: всё, что говорит родитель, ребёнок принимает за истину в последней инстанции. Он познаёт мир через родителя, поэтому всё, что транслирует родитель – чистая правда. Каждый ребёнок независимо от того, какие у него родители, и как они с ним обходятся, всей душой любит их. Дитя привязано к родителям, они – его самые важные люди. Поэтому всё произнесённое родителем – это правило.

Когда мама говорит девочке, что все мужики козлы, девочка начинает верить в это, ведь это сказала мама! Возможно, девушка даже не вспомнит об этом, когда подрастёт. Пусть этой информации уже не будет в сознании, но подсознание помнит всё. В подсознании не существует времени, там события десятилетней давности свежи так же, как сегодняшние.

Итак, девочка выросла, и тут срабатывает «лояльность к маме». К сожалению, внутренний ребёнок считает, что раз мама сказала так, значит, это должно быть так. Если девочка вдруг захочет встретить «принца» а не «козла», лояльность скажет ей, что таким образом девочка предаст свою мать, выставит маму лгуньей, дурой, глупой женщиной, которая всю жизнь обманывала свою дочь.

Внутреннему ребёнку страшно представить, что маме можно причинить столько страданий, так сильно унижить её, так отвернуться он неё. Лояльность шепчет: «если ты любишь родителей, делай так, как тебя научили». Поэтому если папа говорил, что деньги достаются тяжёлым трудом, у взрослого ребёнка не будет лёгких денег: он не будет выигрывать в казино, в лотерею, не будет принимать деньги в

дар, не будет зарабатывать их с удовольствием и лёгкостью, он будет ходить на нелюбимую работу, убиваясь в ненормированном графике. А иначе уже взрослый ребёнок выставит дураком собственного любимого отца, а для ребёнка ничего страшнее этого и быть не может.

Лояльность заставляет нас жить в соответствии с родительскими установками, какими бы абсурдными они ни были. Вот она – неосознанная любовь к своим родителям. Вот почему важно понять, что некоторые установки могут быть разрушительными. При этом очень важно знать, что вне зависимости от того, что говорили, показывали, как вели себя родители, в глубине души абсолютно каждый из них желает счастья своему ребёнку.

Не станем судить взрослых и анализировать, зачем и для чего давались те или иные установки, не будем возвращаться в прошлое. Давайте поработаем с настоящим. Осознайте, что вам больше не нужно проявлять лояльность к родителям. Ваша исковерканная любовь не нужна никому: ни им, ни тем более вам. Лояльность к ним – ваше пустое действие.

Сейчас ваша задача – быть счастливой, построить собственную жизнь так, как хотите этого вы. Поэтому начните строить свою жизнь с создания собственных установок, которые будут вам полезны, которые обеспечат счастливое будущее. Смело меняйте свои нормы, меняйте реальность. Замените «все мужики козлы» на «мир полон прекрасных мужчин, и они мне нравятся». Хватит встречаться с недостойными только для того, чтобы показать маме, что вы такая же, как и она, что вы верите всему, что она вам говорила.

Вашим первым шагом станет выявление вредоносных установок. Пройдитесь по разным сферам своей жизни: финансы, свои достоинства и недостатки, здоровье, личная жизнь, работа, отношения с миром и окружающими. Разберитесь с основополагающими идеями во всех областях собственной жизни – пришла пора выкинуть мусор из головы.

Вы замечали, как люди, которые считают, что кругом одни обманщики, постоянно становятся жертвами обмана и предательства? В то время как другие, окружающие их люди, живущие в том же городе, не сталкиваются с подобными ситуациями вообще. Как думаете, почему так получается? Верно, работает установка «люди – обманщики», и человек делает всё, чтобы так оно и было. Конечно,

этот человек в первую очередь будет страдать от обманов и предательства.

Итак, замените вредные установки на полезные. Если не знаете, на что поменять уже существующие в сознании разрушительные убеждения, выберите универсальные правила. Вот небольшой перечень правильных установок (или установок счастливого человека):

- я люблю себя;
- в моей жизни нет конкуренции, все люди разные. Я особенная и неповторимая;
- я сексуальна;
- я достойна лучшего;
- моё будущее прекрасно;
- мне всё даётся легко;
- я счастлива, что появилась на свет, я люблю жизнь;
- я мудрая, умная и интуитивная;
- я знаю, чего хочу;
- меня стоит любить;
- я достойна любви, богатства, счастья;
- всё, что ни происходит, – к лучшему;
- у всего есть смысл;
- я отпускаю все ожидания;
- я умею прощать;
- я умею менять и контролировать свои мысли;
- в прошлом я не могу ничего изменить;
- каждый день жизнь поддерживает меня;
- я открыта новым путям доходов;
- деньги приходят ко мне из разных потоков;
- я интересна, люди тянутся ко мне;
- я интересна мужчинам;
- я умею принимать решения;
- я ответственна;
- я могу попросить о помощи, когда нуждаюсь в ней;
- на Земле масса замечательных людей;
- город, в котором я живу, принимает меня;
- я настоящая женщина;
- я интересна сама себе;
- я самодостаточна;

- я люблю свою жизнь, своё занятие;
- каждый день я становлюсь счастливее;
- я здорова и полна сил;
- я могу есть мороженое и не простужаться;
- я легко избавляюсь от обид;
- у меня хорошо развита интуиция;
- всё, что я задумала, получается;
- я целеустремленная;
- я – главное вдохновение для себя самой;
- я умею отдавать, делиться;
- я любима и люблю;
- я иду к своим целям легко и непринуждённо;
- я могу всё.

Живите по новым правилам. Выкиньте из головы «бедность». Вы достойны лучшего просто по праву своего рождения. Запомните это!

Окружающие люди – наше отражение

Да, действительно, люди есть наше отражение. Можно сказать, что они – зеркало, в которое мы смотримся. Я прошу вас сделать одно занимательное задание: выпишите на лист десять качеств, которые раздражают вас в других. Вспомните своих близких, друзей, знакомых, – так вам будет проще понять, что именно в них вас раздражает. После того, как вы напишите 10 пунктов, подчеркните или выделите 3 наиболее сильных «раздражителя».

Вы уже догадались, что это за качества? Конечно, это те черты, которыми обладаете вы сами.

Карл Густав Юнг – великий психиатр, основоположник аналитической психологии и ученик Фрейда ещё в начале XX столетия ввёл термин «тьень». Ею он обозначил такую часть личности, в которой содержатся чувства, черты характера, желания, которые мы в себе не признаём.

Тень – это часть нашего Эго, но мы не осознаем её, потому что Тень расходится с нашим сознательным представлением о себе. Представляете, насколько сложно признаться себе в том, что ты обманщик? Особенно когда ты привык считать себя честным человеком. А как сложно признаться себе в том, что завидуешь кому-то! Ведь завидуют только «плохие» люди.

Вот из-за таких установок типа «завидуют только плохие люди» и неодобряемых обществом чувств наши качества скрываются в тень, становятся неосознаваемыми. Так поступает наша психика, которая предотвращает «падение» личности в собственных глазах. Ведь сознаться себе в том, что он вун и завистник часто бывает невыносимо для человека.

Неприемлемые в обществе желания, чувства и качества выталкиваются в бессознательное ещё в детстве. Тень появляется тогда, когда родители объясняют ребёнку что такое «хорошо» и что такое «плохо». Мальчику твердят, что нельзя быть нежным, а тем более плакать, потому что плачут только девчонки. В итоге ребёнок подавляет свою чувствительность, боясь потерять любовь и расположение родителей, и со временем не только перестаёт проявлять её, но даже не осознаёт.

Всем известно, что жадность – это плохо, и вряд ли найдётся человек, готовый с лёгкостью признаться всем в этой черте. Однако жадных и ужимистых людей много, наверняка такие найдутся и среди ваших знакомых. Понимают ли эти люди, что они жадные? Конечно, нет. Это и есть результат работы тени. Что самое интересное, эти люди называют жадными всех вокруг.

Иногда кажется, что человек иронизирует над собой, но это не так. Это работа проекции. Проекция – определённые действия нашей психики, в результате которых внутренние качества воспринимаются как внешние. Вот почему люди – наше отражение. Мы отбрасываем свои собственные проекции на людей, особенно ярко замечая в них то, что есть в нас самих. Мы наделяем людей теми качествами, пороками, недостатками, которые на самом деле принадлежат нам.

Все эти качества заботливо спрятаны нашей тенью, но пока они в тени, мы не можем работать с ними. Так мы исключаем возможность расти в личностном плане. Чтобы сделать эти качества видимыми для себя, наша психика и использует проекции. Проекция – показатель того, что ты не можешь принять и простить ни себе, ни другим нелюбимую черту.

Когда какое-то качество есть в нас самих, но оно невидимо нашему глазу, в нас словно появляется радар, настроенный на поиск в людях этой самой черты. Когда вас окружает слишком много лжецов, это значит, что ваш радар настроен именно на эту волну, ваша тень пытается выйти наружу, дать вам возможность поработать над собой.

Вернитесь к списку, который вы сделали вначале этой главы. Конечно, он вызывает сопротивление, и это нормально, что вы не согласны с тем, что подчеркнули. Очень сложно принять то, что вы так не любите в других, а особенно если это есть в вас самих. Дайте себе время на осознание и принятие своих скрытых черт. Так вы сделаете невидимое видимым. Выведите подсознательные качества в область сознания, чтобы позволить себе расти, работая над собой.

Теперь попрошу вас выполнить ещё одно упражнение, которое поможет до конца разобраться с тенью и проекциями. Напишите список тех людей, которым вы завидуете или восхищаетесь. Напротив имени человека обозначьте то качество, которое вызывает у вас восхищение или зависть. Хочу сразу предупредить, что это

упражнение сложное – тяжело сознаться себе в зависти кому-то, но постарайтесь выполнить нужные действия.

Итак, ваш список готов. Прочитайте внимательно те качества, которые вы записали. Как думаете, что это? Это тоже ваша тень, и это тоже проекции, которые вы откидываете на других. А это значит, что все выписанные качества есть и в вас! Но по каким-то причинам вы запретили себе быть таким, каким хотели.

Возможно, вас в детстве именно в этом не поддержали родители, на самом деле причина здесь не имеет значения. Важно то, что если ваш радар настроен на те же волны, и вы замечаете определённые качества в других, завидуя или восхищаясь ими, значит, это самое есть и в вас, стоит только пробудить незаметные черты. А ещё важно подготовить место и пространство для того, чтобы развить в себе желаемые свойства.

В окружающих людях, в этом зеркале, вы замечаете черты, свойственные вам. На достоинства и качества, которые нам не присущи, мы, как правило, вообще никак не реагируем. Задумайтесь, восхищал ли вас когда-нибудь высочайший профессионализм патологоанатома? Завидовали ли вы какому-либо человеку из книги рекордов Гинесса? Если нет, значит, эти таланты вам не свойственны, а если да, – значит, такое же свойство есть и в вас, просто вы об этом не знали.

Самое время начать развивать то, что так восхищает вас в других. Поймите, всё это есть и в вас. Вы замечаете черты в другом человеке, вы обращаете внимание именно на них, потому что психика отбрасывает проекцию на другого, выводя из тени ваши собственные таланты и достоинства. Психика просто кричит о том, что пора начать развивать в себе лучшее, отбрасывая всё вредное и недостойное.

Как избежать разочарования

Человеку свойственно идеализировать то, о чём он мечтает. Если это мечты о мужчине, то вымышленный персонаж, конечно, исключительно добрый, умный, богатый и весёлый. Если люди фантазируют о работе, то она интересная, высокооплачиваемая и с лучшим коллективом. Воображаемый ребенок обязательно вундеркинд, а квартира мечты выполнена из чистого золота.

Это абсолютно правильно, – мечтать надо всегда о лучшем. Я знаю множество реальных историй, когда мечта человека, то, о чём он грезил, воплощалось в реальность. Однако через какое-то время приходило осознание, что мечта сбылась, а счастливым её обладатель не стал, более того, он столкнулся с разочарованием.

Так в чём же дело? Почему люди, реализовав свою мечту, оказались разочарованы? Дело в том, что в наших фантазиях всё идеально. Когда девушка мечтает о красивом умном мужчине, она не учитывает, что в реальности он может храпеть, разбрасывать носки по всему дому и иногда быть занудой. Когда женщина мечтает о том, чтобы родить ребёнка, она видит картинку о том, какой он хороший, милый малыш, как он сладко зевает, как он прижимается к маминой груди.

О естественных процессах, таких как постоянный детский плач, отсутствие сна по ночам, грязные подгузники, конечно, никто не мечтает, – и это нормально. Об этом не надо мечтать, но это стоит учитывать, держа негативные моменты в голове. Надо смотреть в реальность чётко, и понимать, что там есть место всему. В наших мечтах всё идеально, а реальность в этом плане намного многообразней и шире.

Когда я прошу клиенток написать список ассоциаций, всего того, что придёт им в голову на тему «отношения», я обычно получаю одинаковые списки, состоящие из таких вещей, как: *понимание, любовь, поддержка, забота, камин, собака, путешествия, объятия, секс, помощь, уважение, благодарность, дом, дети, семья, счастье, радость, смотреть вместе сериалы, держаться за руки, вместе готовить, вместе развиваться, гордиться друг другом, мотивировать друг друга, влюбляться друг в друга каждый день.*

Звучит здорово! И правильно мечтать об этом. Но человека, который видит отношения только так, ждёт разочарование, он просто не сможет быть счастливым, потому что в реальности столкнётся не только с пунктами этого перечня, а также и с конфликтами, чувством одиночества, обидой, печалью, неудовлетворённостью, криками, недостатком внимания и так далее. И всё это нормально, всему этому есть место в реальной жизни, в том числе скандалам и конфликтам. Это нормальная часть человеческих взаимоотношений. Не плохая, а нормальная. Странно, когда в паре совсем нет конфликтов. Поэтому чтобы избежать разочарования, надо помнить, что в реальности есть место всему. Надо научиться смотреть на вещи реально.

Работа мечты – это не только интересные проекты, хорошая зарплата, классный коллектив, отличные корпоративы, 13-ая зарплата и полная реализация ваших талантов. Работа – это ещё и рутинное и скучное заполнение отчётности, задержка зарплаты, непонимание между коллегами, несогласованный отпуск и всё в таком духе. Да, и это может содержать в себе работа, которую вы так любите!

Когда вы покупаете дом, о котором мечтали всю жизнь, вы получаете ещё и возможную протечку крыши, канализации, необходимость замены лампочек и регулярной уборки этого дома от грязи и пыли, бонусом к покупке будут и немалые траты на содержание нового жилья. И когда вы готовы к такому повороту событий – вы имеете реалистичные ожидания от исполнения своей мечты, поэтому, когда она исполняется, вы благодарны судьбе и счастливы. А когда ваши ожидания нереалистичны, когда у вас в голове только картинка из кино, где все перманентно счастливы и солнце светит 365 дней в году, существует большая вероятность, что вы разочаруетесь.

Расширьте своё видение, включите в вашу картинку ещё и другие аспекты жизни, чувств, ощущений. Это переход образа из идеального в реалистичный, то есть совместимый с жизнью. Имея при себе лишь «идеальные картинки», вы не задержитесь ни на одной работе и ни в одних отношениях, какими бы прекрасными они ни были.

В качестве упражнения к этой теме предлагаю вам составить списки ассоциаций для разных сфер вашей жизни: отношения, партнёр (если его нет), работа, открытие собственного дела, дружба, покупка дома. Поразмышляйте обо всём, что важно для вас, что наполняет вашу

жизнь. Проверьте, чтобы в списки ассоциаций были включены все нормальные аспекты человеческой жизни, а не только кинокартинки.

Приведу пример списка ассоциаций на тему «открытие собственного цветочного магазина»:

- радость;
- довольные клиенты;
- необычные цветы;
- красивые букеты;
- приятный персонал;
- прибыль;
- красота;
- доставление людям приятных эмоций;
- удовлетворение;
- задержка поставок;
- проблемы с кэш-флоу;
- большая конкуренция;
- отсутствие клиентов;
- брак продукции;
- стрессовые ситуации;
- усталость после рабочего дня;
- удовлетворение после рабочего дня.

Да, возможно, этот список выглядит не так привлекательно, как он выглядел бы, не впиши я в него «отсутствие клиентов», но зато картина вполне реалистична, она приближена к реальности. Имея именно такое представление о положении вещей, разочарования в реальности будет меньше. Это называется реализм, и в данном случае он более чем полезен.

Есть множество историй о людях, которые делали действительно достойные проекты, но из-за необоснованных ожиданий их ждало разочарование в момент запуска бизнес-идеи. И происходило так не потому, что проект плохой, а потому, что в своих мечтах эти люди видели только позитивные стороны начинания, не уделяя достаточно внимания возможным рискам и проблемам.

Структурный анализ Эрика Берна

Эрик БERN – американский психолог и психиатр, основоположник одного из направлений психологии – транзакционного анализа. Метод Берна говорит о том, что у личности, у человеческого «Я» существует 3 модальности, каждая из которых несёт в себе определённый набор убеждений, систем поведения, реакций, эмоций. Эти состояния называются «Родитель», «Взрослый» и «Ребёнок». Зачастую бывает так, что человек пугает себя, анализируя своё поведение и не понимая, почему он повёл себя «именно так», а не иначе, ведь теперь, спустя время, он видит совершенно иные варианты своего поведения.

Так происходит потому, что в разных жизненных ситуациях все эти составляющие «я» переключаются, и иногда я могу вести себя как взрослая личность, а в другой ситуации во мне пробуждается капризный ребёнок, практически не анализирующий происходящее. Для того чтобы уметь управлять этими состояниями, важно знать себя, понимать, что именно включает в вас каждую из составляющих личности.

Состояние личности «Я-Родитель» – это «старшая» часть нашей личности. Находясь в этом состоянии, вы действуете, думаете, анализируете в соответствии с тем, как делал бы это один из ваших родителей, либо тот, кто воспитывал вас. Эта часть личности сопоставима с совестью, с цензором, ментором, надсмотрщиком. Находясь в таком состоянии, личность действует так, как это делал бы его родитель. Человек в таком состоянии, как правило, задается вопросом: «А что на это скажет мой родитель?».

Состояние «Я-взрослый» – это независимая часть нашей личности, которая способна дать объективную оценку ситуации. Пожалуй, это самая «зрелая» часть нашего «Я». В таком состоянии мы пребываем между Взрослым и Ребёнком. Между «хочу» и «надо». Взрослый всегда готов к анализу и к честному выбору, без каких-либо манипуляций.

И, наконец, «Я-ребёнок» – это детская часть личности. В прямом смысле – это маленькая вы. Когда вы входите в состояние «Я-ребёнок», это означает, что сейчас вы действуете, чувствуете,

реагируете, как та маленькая девочка, которой когда-то были и которая всегда с вами.

Именно в этом состоянии рождаются все творческие идеи, совершаются все взбалмошные поступки и принимаются все спонтанные решения. Ребёнок – это не только капризная, но ещё и творческая часть нашего «Я». Пребывая в этом состоянии, человек не способен анализировать, он знает только то, чего хочет. Он знает, что делает его счастливым, а что заставляет расстраиваться. Все 3 части «Я» одинаково важны, но когда речь идёт о любви к себе, особенно значимой становится наша детская составляющая. Рассмотрим её подробнее.

Как вы знаете, все мы родом из детства. Когда ребёнок маленький, он познаёт мир через родителей. Родители выбирают, что он будет есть, что он будет носить, где он будет жить. В детстве весь мир – это родители. Каждый малыш безмерно любит своих маму и папу и больше всего боится потерять их любовь или расположение. Часто ему приходится поступать именно так, как этого хотят родители, а не он сам, чтобы не вызвать родительское недовольство.

Так сложилось, что, будучи маленькими детьми, мы вне зависимости от того, сколько нам было уделено внимания, дано любви и заботы, чувствовали себя недолюбленными, обделёнными, не услышанными, отодвинутыми на задний план. Это всё субъективные ощущения ребёнка, совершенно не означающие, что у малыша были нечуткие и нелюбящие его родители. Всё это значит, что в силу своих реакций, будучи детьми, мы часто ощущали себя именно так.

Вспомните, как в детстве вы старались, рисовали какой-то рисунок и с радостью несли его маме, а мама была отвлечена работой, и сказала, что посмотрит позже. Вспомните, как в школе, когда вас маленькую в чём-то обвинял учитель, мама могла встать не на вашу сторону, а на сторону учителя. Вспомните, как вы сидели в детском саду, и родители опаздывали всего на 20 минут, но вам казалось, что вы ждёте целую вечность, и никто за вами уже не придет, и родителей вы больше не увидите. Вспомните, как боялись монстра под кроватью, а родители говорили, что вы придумываете ерунду, и монстров не существует.

Это всего лишь примеры ситуаций, которые могли вызвать чувства обделённости, недолюбленности и схожие с ними ощущения, эти ситуации могли быть самыми разными. Постарайтесь вспомнить, как

именно вы чувствовали себя в такие моменты, как вам могло казаться, что на этом свете вы одни-одинёшеньки, и никому нет до вас дела. Было ли вам грустно и обидно, страшно и одиноко? Вспомните.

Ребёнку, как правило, не с кем поделиться, поэтому вы оставались один на один со своими чувствами. Когда вы начнёте вспоминать все эти чувства, вам станет понятно, что обида, страх, тревога, одиночество – все они принесены вами из детства, и чувствует их ваш внутренний ребёнок – маленькая вы. Все эти эмоции свойственны ребёнку.

К сожалению, ребёнок не умеет справляться с этими чувствами, он хочет, чтобы мама и папа обняли, пожалели, успокоили его. Ему страшно, ведь сам себе помочь малыш не может. Вот теперь я сообщу вам прекрасную новость! Запомните, прелесть взрослости в том, что вы сами становитесь для себя прекрасным родителем. Теперь вы и есть тот человек, кто всегда поддержит, подбодрит, скажет о том, как сильно любит. Маленькой девочке внутри вас очень важно это знать. Теперь, повзрослев, вы всегда можете давать себе столько любви, сколько вам нужно, столько заботы и поддержки, сколько вам нужно.

Вспомните, как вы выглядели, будучи маленькой девочкой, вспомните, как вам нравилось, чтобы вас называли, скорее всего, это будет какое-то уменьшительно-ласкательное имя, которым звали вас родители. Вспомните себя и поймите, что эта девочка, эта малышка всегда внутри вас. Вы всегда-всегда ходите вместе. Иногда она засыпает, как правило, в те моменты, когда в вашей личности актуализированы состояния «Родитель» или «Взрослый».

А когда эта девочка пробуждается и берёт верх, вы действуете, чувствуете, ведёте себя, смотря на мир её глазами – вашими детскими глазками. Когда вы вспомните себя маленькую, вы вспомните и все чувства, что возникали у вас в детстве, и найдёте их связь с вашими настоящими ощущениями. Так вот это и есть чувства вашего внутреннего ребёнка. Теперь, когда вы знаете это, можете смело управлять своим состоянием. Вы можете поддержать внутреннего ребёнка в нужный момент, таким образом проявляя любовь к себе.

Представьте, что вы собираетесь на важное совещание, где должны выступать, и очень волнуетесь. Вы разбираетесь в теме, вы прекрасный специалист, но всё равно волнуетесь, как маленькая девочка: «а вдруг что, а вдруг я опозорюсь, а вдруг всем не

понравится, а вдруг все будут смеяться». Очевидно, так не мыслит и не чувствует себя «взрослый», это волнения маленького ребёнка.

Или другая ситуация – вы собираетесь на свидание, и выглядите прекрасно, но волнуетесь: «а вдруг я ему не понравлюсь, а вдруг я буду говорить чепуху, а вдруг он подумает, что я толстая, а вдруг он вообще не придёт». Взрослая женщина не думает так. Подобные мысли – показатель того, что в вас проснулся ребёнок, которому тревожно, который боится, что он не понравится другим.

Как только вы поймали себя на подобных ощущениях, всевозможных сомнениях, просто помните, что маленькая девочка внутри вас сейчас очень волнуется и чувствует себя неуверенной, уязвимой, ей страшно. Визуализируйте своё внутреннее состояние, когда становится страшно: малышка 6–10 лет в тот момент, когда вы уже взрослая успешная и красивая девушка собираетесь на совещание или свидание, вдруг ожила и стала сильно волноваться. Ну, разве вам не хочется поддержать эту девчужку, успокоить и подбодрить её? Тем более, что эта малышка и есть вы.

Обратитесь к себе маленькой по имени, скажите, как сильно вы любите себя, произнесите те самые слова, которые вам хотелось бы слышать в детстве, в самые волнительные для вас моменты. Например, скажите себе что-нибудь подобное:

Малышка, не волнуйся, я тебя очень люблю, и независимо от того, как сейчас я выступлю на презентации, понравится она или не понравится другим, ты остаешься для меня лучшей.

Тебе нечего бояться, потому что я всегда с тобой. Я люблю тебя и всегда поддерживаю, как бы всё ни сложилось. Важно то, что я всегда с тобой и никогда тебя не отпущу. Ты лучшая на свете, ничего не бойся. Моя любовь к тебе неизменна и не зависит от каких-то успехов. Я с тобой и держу тебя за руку».

Как только вы произнесёте подобные слова, вы почувствуете, как волнение растворяется. Вы дали понять ребёнку внутри себя, что любите его безусловной любовью, что, как бы всё ни сложилось, вы будете рядом. Ребёнок, услышав такие слова, чувствует, что ему больше не о чем волноваться, ведь на самом деле он переживает не о том, как выступит на совещании, а о том, что если выступит плохо, его разлюбят. Поэтому когда вы проговариваете слова поддержки – это акт

любви по отношению к самой себе. Так вы показываете себе и своему подсознанию, что любите себя, что заботитесь о себе.

Выполняя это простое упражнение, вы постепенно перестаете нуждаться в одобрении окружающих, перестаете бояться, что не понравитесь кому-то, перестаете быть зависимой от чужого мнения. Вы сразу же обратите внимание, как ваша жизнь начнёт меняться, причём очень быстро. Вы заметите, как в вас растёт уверенность в себе, появляется ценность собственного мнения, самоуважения и уважение собственных желаний.

Зная, как устроено наше сознание, вам будет легче понимать себя, вы научитесь быстро переключать себя в нужное состояние, быстрее успокаиваться и поддерживать себя.

Когда внутренний ребёнок чувствует себя в безопасности, пребывает в любви и получает заботу, когда он уверен, что его не бросят и от него не откажутся, он начинает раскрываться с правильной стороны – с творческой. Поэтому, как только ваш внутренний ребёнок будет в безопасности, вас станут посещать творческие идеи, к вам чаще станет приходить муза, вы будете генерировать новые идеи, видеть новые, творческие пути решения проблем, ваш мозг заработает иначе.

Колесо женской силы

В коучинге есть методика – колесо жизненного баланса. Давайте воспользуемся техникой, переиначив её на свой лад и в наших интересах. Суть её в работе с целеполаганием, мотивацией и достижением результатов.

Мы создадим «колесо женской силы», состоящее из сфер жизни, ролей, состояний, занятий, характеристик личности, которые питают нас, придают нам жизненную силу, и являются источником нашего ресурса.

Это коучинговое упражнение эффективно потому, что помогает понять, что важно для вас, из чего состоит ваша жизнь, чему вы хотите уделить больше времени, какие шаги вы можете сделать уже на этой неделе, чтобы стать более счастливой. Колесо – это круг, благодаря которому происходит движение чего-либо: повозки, велосипеда, транспортного средства. Почему именно колесо? Потому что это идеальная форма для совершения быстрого движения за счёт его оборота. Если колесо хорошо надуту, то, встречая на пути небольшие ямы, ухабы, препятствия, оно пролетает через них, его движение не нарушается. Если же колесо спущено, даже маленькая ямка будет ощутимой. Давайте использовать эту метафору для понимания «наполненности» колеса нашей жизни. Чем больше оно надуту, чем правильнее форма колеса, тем легче мы идём по жизни.

Итак, колесо женского баланса состоит из того, что важно для женщины, из того, что делает её именно женщиной, что делает её счастливой, того, в чём она реализуется.

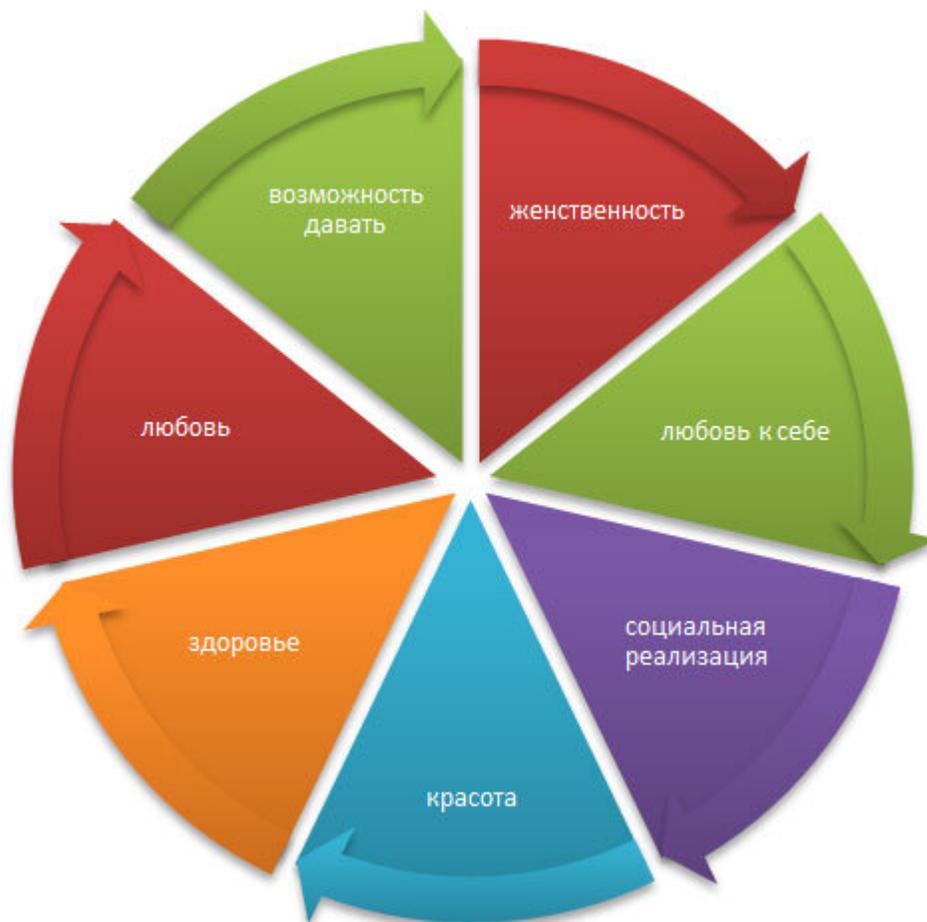
Названия секторов круга условны, вы можете менять их под себя, создав свой личный круг силы:

– возможность давать – показывает, насколько реализована у вас эта потребность. Помогаете ли вы людям, угощаете ли их, даёте ли заботу, поддержку, любовь:

- любовь – этот сектор олицетворяет всё, что для вас относится к любви. Это могут быть отношения с партнёром или любовь к детям, животным, близким. Здесь должно быть отражено, насколько вы удовлетворены эти чувством и присутствием его в вашей жизни. Если хотите, можете разграничить любовь к мужчине и любовь к детям;

- сектор здоровье отражает состояние вашего здоровья;
- красота – это пункт о вашей ухоженности, состоянии вашего тела, о вашем имидже;
- социальная реализация показывает, насколько вы реализовались в жизни. Возможно, как специалист, а, возможно, как творческий человек. Успешны ли вы в своей деятельности, довольны ли вы своими результатами;
- любовь к себе демонстрирует ваше фактическое отношение к себе;
- женственность обозначает всё, что для вас включает это понятие. Возможно, это манеры, а, может быть, – умение быть мягкой. Возможно, под женственностью вы понимаете определенную манеру поведения, а, может, умение готовить и печь пироги;
- развитие – этот пункт отражает ваши достижения в получении новой информации и навыков, изучаете ли вы что-то новое, читаете ли вы, насколько велика ваша поисковая активность;
- хобби говорит о том, есть ли хобби в вашей жизни, чему вы посвящаете своё время, что любите и чем увлекаетесь;
- отношения в социуме демонстрирует наличие у вас друзей, подруг, знакомых и связей;
- финансы – этот сектор отражает, насколько вы финансово независимы, и насколько важно это для вас.

Вы можете включать и исключать из этого списка абсолютно любой пункт, ведь это ваш список. Например, если у вас нет хобби, и вы отлично себя чувствуете без этого, не нуждаетесь в дополнительных занятиях, значит, вам и не нужно иметь увлечение в своей жизни.



Возле каждого сектора проставьте оценку по шкале от 1 до 10. Например, что значит для вас красота, и как оцениваете себя вы по 10–балльной шкале. Что для вас любовь на 10 из 10, и насколько реализована она сейчас. Обозначьте основные критерии, по которым вы точно ориентируетесь, что это максимум, и поймёте, на какой отметке находитесь сейчас.

После того как вы проставили шкалы возле каждого сектора и сделали на них соответствующую реальному состоянию отметку, соедините отметки всех секторов таким образом, чтобы получилась фигура. Вот оно, колесо вашей силы. Внимательно изучите его форму и подумайте, как с таким колесом вы преодолеваете жизненные ухабы.

Порой нам сложно достигать своих целей, потому что мы мыслим слишком глобально. Например, девушка весит 80 кг, а хочет 55. Она предпринимает попытки похудеть, но отметка упорно возвращается на прежний уровень. Дело в том, что потерять 25 кг – это слишком

масштабная задача, которая просто-напросто вызывает страх. Естественно, никакой веры в то, что всё получится, изначально нет.

Нам нужно освоить искусство маленьких шагов. Возьмите каждую сферу вашей жизни и подумайте, как именно в ней шагнуть на следующую ступеньку. Не о том, как попасть сразу в десятку, а лишь о том, как перейти на следующую ступеньку. Какие конкретные шаги надо сделать, чтобы похудеть на 3 кг за месяц? Перестать есть сладкое, мучное, и не ужинать после 10 вечера. Хорошо, это уже возможно. Цель кажется слишком сложной? Давайте добавим один читмил в неделю.

Суть метода в том, чтобы добиваться небольших, но реальных целей. Не стоит пытаться с первого этажа запрыгнуть на десятый, мы не супергерои. С первого этажа посильным путём нужно подняться на второй этаж, а там станет понятно, как подняться и на третий.

Если я хочу улучшить своё тело и ставлю себе задачу «качаться в зале каждый день», есть большая вероятность, что через 2 недели я сдуюсь, и таких примеров масса, наверняка и с вами было такое. Но если я поставлю себе цель один раз в неделю посещать зал, а также делать 10 отжиманий в день – это будет посильная задача, и, скорее всего, выполнив её, я перейду на следующий уровень. 10 отжиманий в день – это ничто, однако в разрезе месяца – это лучше, чем ничего.

Таким образом в каждом секторе определите несколько небольших шагов, которые позволят вам перейти на следующую ступень. Определите время прохождения одной ступени, например, пусть это будет месяц. Так в конце обозначенного срока вы сможете проверить, какие из секторов сдвинулись с места. Вероятней всего, в каких-то сегментах круга ваше колесо сдвинется. Для наглядности изменений обведите новый контур контрастной ручкой. Если вы будете работать над собой, постепенно колесо начнёт обретать всё более правильную форму, оно будет приближаться к идеальной форме круга, а вы будете чувствовать себя более счастливой и удовлетворённой в этой жизни.

Когда видишь, как ты каждый месяц растёшь, как не стоишь на месте, появляются силы делать что-то ещё, двигаться дальше. Поэтому не ленитесь каждый месяц обводить ваши изменения контрастными ручками, тем самым мотивируя себя на новые свершения и новые шаги.

Один из быстрых и действенных способов поднятия самооценки – это ставить себе цели и добиваться их. Когда человек видит, что сделал что-то, добился чего-то, самооценка сразу начинает расти. Это окрыляет и пушит человека. Каждое совершённое над собой усилие и каждый сделанный шаг, даже небольшой, высвобождает силы для новых свершений.

С целями можно работать и по-другому. Ещё один способ – работа с тем сектором, изменения в котором повлекут за собой изменения и во всех остальных секторах.

Ну, например, изменив сектор «здоровье» вы измените и сектор «красота», а также сможете позволить себе больше работать или заниматься хобби, что сразу сдвинет с места и «социальную реализацию», и «финансы», и прочие области. Посмотрите внимательно на свой круг, выделите ту область, изменения в которой «подтянут» другие. Подумайте, какие первые 3 шага вы должны сделать, чтобы сдвинулась эта область и, соответственно, повлекла за собой позитивное движение всех остальных. Напишите эти 3 шага.

Пусть эти шаги будут такими, какие вы сможете осуществить в ближайшие 72 часа. Действуйте! Зачем вам откладывать?! Начните делать прямо сейчас. Только так можно прийти к изменениям. Перестаньте анализировать, просто действуйте.

У кого есть, «зачем» жить, сумеет выдержать почти любое «Как»

Нищие

В сентябре 1942 года австрийского психиатра, психолога Виктора Франкла отправили в нацистский концентрационный лагерь и сделали узником. Надо ли говорить о том, какие мучения физического и морального плана ждали там людей. В лагере в Терезиенштадте Франкл познакомился и с другими психологами, вместе они организовали тайную службу поддержки для заключённых. Франкл и его соратники помогали людям выжить, помогали обрести смысл жизни в этих несовместимых с жизнью нечеловеческих условиях.

Позже, выйдя из лагеря живым, Франкл положил начало новой психологической школе, которая получила название «логотерапия».

«Логос» – термин древнегреческой философии, означающий «смысл». Логотерапия – это поиск смысла. Речь идёт не только о поиске смысла жизни, но ещё и наполнение жизни смыслом. Слова Ницше стали кредо, девизом этого направления.

Франкл писал, что в лагерях большинство людей погибало не от газовой камеры и не от голода, а от того, что они больше не могли так жить. Узники умирали оттого, что у них больше не было сил сражаться, не было воли к жизни. Как раз это состояние психолог стремился перебороть в своих пациентах. Заключённый психотерапевт помогал несчастным обрести смысл, найти то, ради чего стоит жить, просыпаться каждый день и проходить через все унижительные и тяжкие испытания.

Для самого Франкла смыслом просыпаться каждый день была мысль о встрече с женой, он задался целью выжить, он делал всё для этого, упорно работая и стараясь произвести хорошее впечатление на бригадиров. Он работал больше, чтобы получить лишний кусочек хлеба, вместе с этим он много работал над собой внутренне методом аутогенной тренировки – и всё ради того, чтобы выжить и встретиться с любимой супругой.

Вот, что давало ему силы – желание увидеть жену. Каждое действие и каждое страдание было наполнено его мечтой. И он чудесным образом выжил, но, к сожалению, он не знал, что его жены давно нет в живых. Это стало очередным испытанием для психотерапевта, которое он тоже сумел наполнить смыслом.

Встречая испытания в жизни, встречая в жизни страдания, Франкл предлагал наполнять их смыслом, задаваясь вопросом «для чего мне это», а не всем привычное «за что мне всё это».

«Однажды пожилой врач консультировался со мной из-за своей тяжёлой депрессии. Он не мог преодолеть утрату – смерть жены, которая ушла за два года до нашей с ним встречи, и которую он любил больше всего на свете. Как я мог помочь ему? Что я должен был ему сказать? Я не стал ничего говорить, а вместо этого спросил: "Что бы произошло, доктор, если бы Вы умерли первым, и Ваша жена должна была бы жить без Вас?". Он ответил: "О, для неё это было бы ужасно. Как бы она страдала!". После чего я заметил: "Вы видите, доктор, теперь

она не должна страдать. И это Вы, живя, спасаете её от страданий. Но спасая её от страданий, Вам приходится платить за это своими страданиями, живя без неё и оплакивая её". Доктор не сказал ни слова, пожал мне руку и спокойно покинул офис».

Виктор Франкл, «Человек в поисках смысла»

Научитесь мыслить подобным образом, и такое мышление поможет вам даже в самых сложных жизненных ситуациях. Поиск смысла – это глубокий метод, который делает наполненной, важной вашу жизнь. Ваши страдания, ваши неудачи становятся обоснованными. Найдите свой смысл, находите его в каждой ситуации, которая несёт вам огорчение.

Я вспоминаю, как мой клиент поделился со мной самым сокровенным – он признался, что порой его посещают суицидальные мысли, и когда он думает о том, что в жизни нет ничего хорошего, что у него больше нет сил, он вдруг представляет, что перед ним стоит его будущая дочь лет пяти. Малышка смотрит на него и зовёт его «папа». И тогда плохие мысли уходят прочь, потому что эта визуализация наделяет его жизнь смыслом. Ведь когда-то у него появится дочь, и он просто не может позволить себе держать в голове подобные мысли, он должен встать и делать что-то, работать, например, стремиться в жизнь, где есть будущая семья, а не в смерть, где нет ничего. Это пример того, как человек самостоятельно наполнил смыслом своё состояние и своё существование. Для него важна семья, и он нашёл смысл через понятие семьи.

Поверьте, абсолютно во всём есть смысл. Да даже если это не так на самом деле, давайте возьмём за аксиому, давайте сделаем безоговорочным наличие смысла во всём. Порой смысл событий настолько сложный и глубокий, что нам его не постичь, потому что мы слишком приземлены. Тем не менее, мы можем и должны искать смысл на том уровне, который доступен нам. Повторяю, главный вопрос не «за что», а «для чего». Для чего мне это? Как я могу вырасти через это? Чему я здесь учусь? Что жизнь показывает мне?

Наполняя смыслом события, происходящие в вашей жизни, вы станете более осознаны, в вас появятся силы, в вас поселится любовь,

мотивация, мысли о светлом, а не о страшном будущем. Наверняка вы слышали истории про женщин, которые остались по каким-то причинам без мужа и крыши над головой с годовалым ребёнком на руках, а через несколько лет становились крутыми владелицами бизнеса. Лично я знаю массу таких историй, и да, все они – истории одиноких матерей. Почему? Потому что у них был смысл – им надо было прокормить, одеть, обуть и поднять на ноги ребёнка.

Догадываюсь, что вторым смыслом было утереть нос тому, кто отказался от них. Действует ли девушка после расставания с мужчиной так, когда у неё нет маленького ребёнка? Возможно, но это редкость. Как правило, людям многого не надо, нет мотивации. А вот *ради ребёнка* – это достойный смысл.

А ведь оказавшись с ребёнком на руках и без крова над головой, можно и впасть в бессилие и скатиться на обочину жизни. Да, возможно, это лишь вопрос воли к жизни. Те, у кого есть воля, всегда находят смысл, всегда наполняют события своей жизни смыслом и достойно проходят через все жизненные испытания.

Вторичная выгода

В психологии есть понятие «вторичная выгода», которое обозначает те бонусы, которые получает человек в неприятных, а порой даже в страшных жизненных обстоятельствах. Вторичная выгода нередко возникает в результате наших обид, нашей лени, нашей безответной любви, наших вредных привычек таких, как курение и употребление алкоголя, и даже болезней.

Хрестоматийный пример получения человеком вторичной выгоды – это среднестатистическая пятидесятилетняя женщина, у которой есть семья: муж и двое взрослых детей. Она работает в офисе, допустим, бухгалтером. Каждый день, возвращаясь с работы домой, она готовит ужин. Вся семья садится за стол, за ужином обычно никто не разговаривает. После ужина дети расходятся по своим комнатам, муж садится на диван перед телевизором, а эта женщина встаёт мыть посуду, каждый день мысленно спрашивая себя: «Неужели я такая плохая мать, что не заслуживаю элементарной помощи? Я пришла с работы, я приготовила ужин, почему нельзя взять и помыть за собой посуду?».

Вечером, ложась спать, они с мужем желают друг другу спокойной ночи и спокойно засыпают. Секса в этой паре нет уже очень давно. Утром, собираясь на работу или учёбу, вся семья встречается на кухне, но каждый в спешке занят своими делами, не сильно обращая внимание друг на друга.

Женщина приходит на работу, где в офисе она сидит в углу, возле батареи. В коллективе она самая старшая, ведь все её коллеги – молодые парни и девушки. Все ходят на обед парами или компаниями, а женщина всегда обедает в одиночестве, мысленно убеждая себя, что это её собственный выбор, и что ей нечего делать за одним столом с малолетками, напоминаящими её собственных детей. Хотя на самом деле никто из коллег никогда не приглашал её пообедать вместе. В таком случае она бы точно не отказала.

Так проходит день за днём, пока однажды в рамках ежегодной диспансеризации, спонсированной работодателем, женщину не направляют к врачу. Доктор ставит диагноз – это тяжёлое заболевание. Пациентке назначают срочную терапию и лечение. Шокированная

услышанным, она звонит мужу и сообщает об этом. Вернувшись домой, она обнаруживает рыдающих детей, которые бросаются ей на шею, крича о том, как сильно её любят и как не хотят её терять.

Она идёт на кухню, где уже всё приготовлено детьми – ужин на плите. Семья садится за стол, дети отвлекают маму своими рассказами от страшной новости о болезни: сын делится успехами в университете, а дочь впервые за несколько лет рассказывает про парня, с которым общается и который ей нравится. Вечер проходит необычно.

После ужина женщина как всегда направляется мыть посуду, но дети останавливают её со словами о том, что больше она не должна думать ни про ужин, ни про посуду, ни про уборку дома, теперь эти хлопоты они берут на себя. Что удивительно, муж весь вечер не включает телевизор. Он сидит рядом с женой и старается деликатно расспросить о диагнозе, то и дело отвлекая супругу шутками и историями. Перед сном мужчина обнимает свою жену и говорит ей на ухо, как сильно он её любит и как не хочет терять.

Женщина начинает лечение и переводится на работе на полставки. Не работать она не может, потому что лечение дорогостоящее. Конечно, в офисе все узнают о диагнозе коллеги. Как ни странно, начальник пересаживает эту сотрудницу от батареи в углу поближе к окошку, на солнечную сторону. Коллеги начинают замечать её, приглашают то на обед, то в курилку поболтать, то предлагают захватить ей кофе.

Теперь вы видите, как изменилась жизнь женщины с приходом болезни? Как думаете, захочет ли она выздороветь? Казалось бы, конечно, ведь каждый хочет жить! Как ни странно, не всегда люди хотят выздороветь в такой ситуации. Жизнь женщины сильно изменилась с приходом болезни, она стала такой, о какой грезилось долгие годы.

Она, наконец, получила заботу близких, дети стали помогать ей, муж начал обращать на неё внимание и проявлять свои чувства, и даже секс вернулся в их жизнь, на работе её стали замечать, интересоваться ей, тот коллектив, что недавно отвергал и не замечал её, теперь стремится к общению с ней.

По большому счёту, как бы страшно это ни звучало, но с приходом серьёзной болезни женщина получила ту жизнь, которой никогда не жила, но о которой всегда мечтала. Это и есть пример вторичной

выгоды от болезни. Все те внимание, любовь, близость, которые теперь получила эта женщина, – это и есть вторичная выгода. Когда вторичная выгода так значима и ценна, захочет ли человек прощаться со своей проблемой? Очень и очень вряд ли.

Итак, вторичная выгода есть у всего: у наших болезней, у наших вредных привычек, а кроме них и у наших чувств. Задумайтесь, если вы столько лет чувствуете себя жертвой, какая у этого вторичная выгода? Возможно, вам удобно снимать с себя ответственность за собственную жизнь?

Важно понять одну простую вещь: всё то, что нам не нравится, возникает неслучайно. У каждого недуга, чувства или привычки есть дополнительный, тайный смысл. Не нужно ненавидеть свои недостатки, лучше задать себе вопросы: «Раз они всё ещё у меня есть, для чего они мне служат? Какую роль выполняют?». Когда вы найдёте вторичную выгоду, вы сможете отпустить свой недостатки, а не продолжать долгую многолетнюю борьбу с ними.

Давайте выполним задание и посмотрим, какие наши недостатки для чего нужны:

Напишите список того, что вас беспокоит (лень, головные боли, многолетнее чувство обиды, лишний вес, любовь к сладкому, жадность, акне и т. д.). Напротив каждого пункта напишите функцию, которую может выполнять ваша проблема. Для чего она вам? От чего она вас защищает? От чего спасает? Может быть, в чём-то помогает?

Например, вторичная выгода от акне зачастую является внутренним барьером от окружающих людей, стремлением психики человека отгородиться. Ревность, как правило, имеет защитную функцию. Ведь страдая от этого чувства, девушка на самом деле пытается спасти себя от предполагаемой боли в будущем. Она начинает контролировать верность своего партнёра, именно так делая своё пространство более безопасным.

Да, чтобы понять, чем же полезны ваши недостатки, придётся покопаться в себе. Но после того как вы найдёте ответы на поставленные вопросы, вам станет очевидно, что бороться со своими недостатками нет никакого смысла, ведь они пришли, чтобы помочь вам.

Поэтому вместо упорной борьбы и ненависти к нежеланным качествам с недостатком надо договориться. В прямом смысле

поговорить с ним, будто с живым человеком. Обратитесь к одному из своих недостатков и извинитесь за то, что раньше злились на него, ведь раньше вы думали, будто он портит вашу жизнь, а теперь знаете, что он призван помочь вам. После этого поблагодарите свой недостаток за то, что он помогает вам, и пообещайте не избавиться (!) от него, а заменить чем-то более подходящим.

Следующий этап будет самым сложным. Теперь вы выяснили, для чего нужен ваш недостаток и какую функцию он несёт. Готовы ли вы отказаться от него, заменив на что-то более безопасное для вас, но выполняющее те же функции? Теперь нужно как следует подумать, что может заместить недостаток. Поймите, вам не обязательно иметь проблемы, недостатки, болезни, чтобы воплощать ту положительную цель, которую они преследуют. Вы можете прийти к этой цели другим путём! Тем, который вам нравится. Найдите этот путь прямо сейчас.

Спросите себя: «Каким другим способом я могу осуществить своё позитивное намерение?». Может быть, ответ придёт не сразу. Может, вы увидите его во сне, а, может, услышите где-то в течение пары дней или вас осенит. Просто проговорите свой вопрос, и ваше подсознание даст ответ.

Научиться мечтать

Если вы когда-нибудь читали хоть одну книгу по духовному просветлению, изменению сознания, достижению счастья и богатства, вы наверняка обращали внимание – во всех подобных трудах пишут об одном – не бойтесь мечтать. Практика «плакат желаний» учит тому же: мечтайте смело, желайте не 100 рублей, а сто миллионов, не квартиру, а дом, не машину, а самолёт, замахнитесь не на то, чтобы быть успешной, а на титул «самой успешной» в мире, возжелайте выйти замуж не за хорошего человека, а за лучшего на планете.

Для большинства людей, получивших такое задание, его смысл остаётся непонятным. Людям это упражнение кажется фантазией или выдумкой, порой на него просто не хочется тратить своё время. Зачем мне думать о самолёте, если у меня всё равно его не будет? Чтобы расстроить себя? Так думают те, кому задание кажется нереальным.

На самом же деле суть мечтаний заключается в другом. Когда вы мечтаете, вы помещаете себя в картинку, где вас окружает всё только лучшее. В этом и есть весь смысл. Мечтая, вы приучаете своё сознание к воображаемым условиям, к тому, что лучшее для вас – норма, что вам комфортно в этом. Именно в мечтах вы можете создать для себя новую зону комфорта.

К сожалению, люди думают, что хотят слишком многого, отсекая себя в своих фантазиях. На самом же деле оказывается, что человек просто считает себя недостойным того, чего желает. Девушка мечтает о любящем муже, с которым она путешествует, который её балует и носит на руках, но, думая об этом, чувствует какую-то неуверенность. Это значит, что она сама не верит, что такой муж может быть у неё, что она действительно может быть любимой и счастливой, что столь приятный мир может быть ей по плечу. Эта картинка просто не вписывается в систему её координат. Это словно фильм, но не про неё.

Здесь важно понять одно – то, что не входит в зону вашего комфорта, никогда не станет вашим, никогда не произойдёт с вами. Поэтому приучите себя мечтать правильно. Хватит слишком плохо думать о себе, хватит украдкой мечтать о чём-то, думая при этом, что вы не достойны собственных фантазий. Разрешите себе иметь всё, чего хотите. Потому сначала научитесь видеть себя в этом.

Чем ярче вы представляете свой успех, свою счастливую жизнь, тем лучше. Хотите 100 рублей? Отлично, а теперь представьте, что у вас может быть и 200. Избавьтесь от чувства вины за то, что, мечтая, занимаетесь ерундой. Это не ерунда, это внутренняя работа со своим сознанием, более и важнее того – с бессознательным. Вам важно перестроиться. Важно быть достойной всего лучшего.

Начните со своей головы, – именно там вам сначала должно стать комфортно. Разрешите себе иметь всё, о чём только желаете, начав хотя бы с воображения. Ведь разум не поведёт вас туда, где вам неудобно, где вы не в своей тарелке. А если и заведёт, то вы быстро сбежите оттуда. Дорога в счастье легка только тогда, когда вы знаете, что это счастье для вас и не боитесь его. Всё, о чём вы мечтаете, должно стать зоной вашего комфорта. Поэтому не бойтесь мечтать, занимайтесь этим ежедневно, тренируйте свой мозг, и просто наблюдайте, как начнут меняться вещи вокруг вас.

Сделайте, наконец, плакат желаний и любуйтесь им каждый день. Приучайте себя к новым условиям, делайте их комфортными для себя через систематические мечты, не бойтесь двигаться к собственному счастью.

Есть такое понятие, как «яснознание». В отличие от ясновидения, это не предчувствие будущего, это спокойная уверенность в нём. Это знание, о котором вы не думаете, но которое есть в вашей голове.

Одна моя старшая подруга родом из простой деревенской семьи. Она с двумя сёстрами росла в деревушке, но родители сумели дать девочкам достойное образование и помогли встать на ноги. Старшая сестра моей подруги страдает алкоголизмом и комфортно чувствует себя в этом. Младшая сестра живёт неблагополучной жизнью на окраине какого-то провинциального городка.

А моя подруга – успешная женщина с достатком намного выше среднего, с прекрасным мужем и замечательными детьми. Она чуткий и добрый человек, всегда готовый прийти на помощь. Как-то я спросила её, как получилось так, что она и её сестры, вышедшие из одной семьи, воспитанные одними родителями, получившие одинаковое образование, живут совершенно разными жизнями. Мне, как психологу, было понятно, какие мотивы из детства могли сыграть свою роль, но ответ подруги меня поразил.

Она сказала: «Я всегда знала, что буду успешной и счастливой». С самого детства, когда только стала задумываться о своём будущем, она знала, что у неё будет любящий муж, достаток, дети и в целом благополучная жизнь. По её словам, это были даже не «мечты». Она не фантазировала и не представляла себе всё это, просто внутри неё было чувство, словно кто-то очень важный передал ей информацию во сне. Вот только она забыла, кто это был, но точно знала, этот «кто-то» не врёт.

Что дало ей яснознание? Всё просто – оно дало ей уверенность. Часто люди испытывают страх перед будущим. А вдруг я не выйду замуж? А вдруг муж будет меня бить? А вдруг будет изменять? А вдруг мы будем бедствовать? А вдруг у нас не получится родить детей? Вся эта тревожность убивает уверенность в завтрашнем дне, убивает веру в то, что вы есть и будете самой счастливой просто по праву рождения.

Женщина, испытывающая такую тревогу, ставит под сомнение саму себя. Под сомнением оказывается и её благополучность, завтрашний день, и, в конце концов, – она сама. А вдруг я недостойна счастливой жизни? А вдруг я невезучая? А вдруг всё будет хорошо у всех, кроме меня?

Эти вопросы разрушительны. Оставьте их в прошлом. Освободите свою голову для полезных мыслей. Уберите все те размышления, которые вам не служат. У вас должно быть яснознание, а не глупые вопросы и беспокойства. Вы лучшая девушка в этом мире. Вы родились не чтобы страдать, а чтобы быть счастливой. Запомните это! Это аксиома, которая не требует доказательств. Так и есть.

Запомните одну интересную вещь, которая поможет вам: ***Ваш разум – это сад, а вы в нём – садовник.***

Так вот представьте, что ваша голова – это сад. Этот сад не видит никто, кроме вас, – это ваше тайное место. Иногда вы позволяете взглянуть на части вашего сада, а иногда делаете его совершенно недоступным для других.

Ваши мысли, планы, знания, мечты, тревоги, страхи – всё это растения, живущие в вашем саду. Растения могут быть разными. Это и прекрасные цветы: розы, пионы, орхидеи; и сорные травы. И только вы решаете, каков он, ваш сад. Будет ли он благоухающим и приятным для пребывания в нём, будет в нём множество роз, или же эта

территория будет неухоженной, где царят одни сорняки – решать исключительно вам.

Каждый раз, когда вы думаете о чем-то плохом: о неудачах, о сомнениях, о бедах; каждый раз, когда вы смотрите ток-шоу, где все ругаются, вы возвращаете в своём саду сорняки.

И поскольку начинает расти то, на что мы направляем своё внимание, ваш сад завянет, если вы перестанете ухаживать за ним. Тщательно, с любовью отбирайте каждое растение, каждое насекомое, которое живёт в вашем саду, не давайте залететь в ваш красивый сад стае навозных мух. Такой мухой может быть самая простая мысль о том, что вы недостойны чего-то, что у вас что-то не получится, но после этой «мухи» вам придётся долго восстанавливать красоту любимого уголка.

Самое приятное то, что этот сад – ваше потайное место. Вы следите за ним и наводите порядок не для кого-то, не чтобы кто-то увидел, а для себя. Это ваше место силы. Хоть сад и скрыт от посторонних глаз, всё же люди подсознательно чувствуют друг друга, они словно магниты тянутся к тем, у кого в голове чисто, аккуратно, благостно.

Метафора с садом и садовником поможет вам взять себя в руки в те моменты, когда вам кажется, что вы не можете управлять собственными мыслями. Каждый раз в моменты слабости представляйте себя садовником, и это поможет вам включить осознанность и контролировать то, что вы думаете о себе, о жизни, о людях, а также ваш настрой и настроение.

Сейте в вашем саду только те семена, которые вы хотите взрастить, которые принесут вам полезные и красивые плоды. Разрешите себе мечтать, позвольте себе желать только самое лучшее, обратите внимание на себя и окружающий мир! Вы сами – скульптор, творец, создатель собственной жизни. И ваше счастье – исключительно в ваших руках! Смелее, вперёд!



Каринэ Аванесян

ЛЮБОВЬ
К СЕБЕ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

16+

Примечания

1

Невротик – человек, легко уходящий в негатив и стабильно пребывающий в нём. Невротик обычно не уверен в себе, в своих силах, испытывает множество страхов, заиклен на себе и склонен к обвинениям окружающих и самобичеванию.

[Вернуться](#)