

ГЛАВА 1. СИЯНИЕ СВОЕГО ПУТИ

1.1. Кто вы?

Большинство людей пытаются изменить маршрут своей жизни, так ни разу и не открыв карту местности. Они бегут быстрее, но продолжают двигаться по кругу.

Великое счастье — это знать, чего вы хотите на самом деле, прислушиваться к зову своего истинного Я. И, конечно, знать, кто вы — это вы, а не то, что вам навязывает общество.

Проблема самоидентификации и поиск себя не заканчивается выбором профессии в молодости. Примерно до двадцати семи — тридцати лет человек редко задаётся вопросом: «А кто я есть на самом деле, помимо моих социальных ролей и масок?»

А если и задаётся, то становится страшно оттого, что не понятно: «Оказывается, как я много... А что, если я не только психолог (юрист, врач, учитель, экономист, техник, инженер), а некто особенный? А может быть, я ничтожество?»

Мы привыкли быть сыновьями, дочерями, братьями, сёстрами, родителями, мужьями, жёнами, друзьями, коллегами, соседями. Но в каждой роли у нас на лице разная социальная маска, разный уровень значимости, доверия, любви или неприязни. Пока мы взаимодействуем с другими людьми — мы чувствуем свою роль и значимость по отношению к этим людям. Но стоит только нам остаться одним — мы чувствуем нехватку социальной роли и принадлежности к группе людей. Это естественно.

Для кого-то важно находиться в офисе среди сотрудников и подчинённых, чтобы чувствовать свою значимость, силу и власть. Но в другой среде, к при-

меру, у себя дома, этот же человек может чувствовать себя подавленным и ущемлённым.

Для кого-то лучшая среда — это компания друзей, с которыми весело проводить не только выходные, отпуска, семейные праздники, посиделки, но и даже строить совместный бизнес. Быть своим, понятным, постоянным, стабильным.

Кто-то чувствует свою значимость дома с детьми, проживая каждый момент детства заново, лелея своего внутреннего ребёнка, проявляя своего внутреннего взрослого. Но стоит детям вырасти и стать самостоятельными — человек теряет свою социальную роль, а с ней же и часть значимости.

А кто-то любит часами на себя в зеркало в спортзале, фотографируется, а потом выставляет эти фотографии в социальные сети. Подпитывая своё чувство значимости для других людей, абсолютно незнакомых, совсем неважных... и ненужных.

А кто вы, когда никого нет рядом?

У вас будто нет лица, имени, качеств? Для кого нужны ваши достижения? Перед кем похвастаться? А кому пожаловаться? Кто вам скажет, молодец вы или подлец?

Представьте на секунду: вы просыпаетесь один, в кровати, в незнакомом доме. Выходите на улицу — окружающие странно на вас смотрят. Вы пытаетесь понять, где вы, куда вам идти, как вернуться домой. Ведь вы привыкли просыпаться по будильнику, отводить детей в школу, ехать на работу, отчитываться перед родными, где вы были. А здесь вдруг очутились в другой реальности, с которой вас никто и ничто не связывает. У любого будет паника.

Но если предположить, что это всего лишь сон и утром вы проснётесь по будильнику у себя дома, то всё будто нормально. И вы можете во сне побыть собой, таким, какой вы есть, без социальных ролей. Вам будет

всё равно, опаздываете ли вы, кому вы должны денег, как вы выглядите, есть ли у вас дорогая машина, что о вас подумают друзья и коллеги. Если вы видите сон, вам захочется полетать над горами как птица, поплавать в тёплом море либо стать пилотом самолёта — всё, что только ваша фантазия захочет.

И именно ваша фантазия — ваше истинное Я.

Именно в детстве вы были настоящим. Более настоящим, чем являетесь сейчас. Без тревожности, спешки, обязательств и навязанных обществом целей. А, да! И без вашего драгоценного опыта взрослой жизни. Не всех красит опыт. Но, к сожалению или к счастью, за этим опытом пришла на Землю каждая душа.

Вы родились не как чистый лист — вы уже были кем-то до этого. И в ваших генах — история ваших предков и целого народа (об этом мы поговорим в других главах). Поэтому вы уже родились особенным. Вас не фабриковали на одном станке со всеми. Но почему-то общество вам уже подготовило будущее, не спрашивая вашего мнения.

Вас не спросили, в какой стране вы хотите родиться, хотите ли вы быть юристом или бухгалтером и есть картошку. Может быть, вы не хотели учиться, а хотели быть рыбаком и есть манго. Никто не хуже и не лучше. Но один завидует другому, и всё только потому, что до сих пор не знает, кто он на самом деле.

Ребёнок, может быть, родился таким особенным, как фейхоа (название фрукта). Но в той местности росли только яблони и груши, и ребёнку сказали, что он какая-то странная груша. Какая-то не такая. Зелёная. Плохая. Такой ребёнок вырастает с низкой самооценкой. И потом думает, почему он плохой юрист (бухгалтер, психолог, менеджер), какой-то не очень богатый. Зато он красиво пишет стихи и виртуозно играет на гитаре. Но родители сказали — его хобби не престижно. А вот быть юристом очень престижно. И он кладёт

полжизни на то, чтобы оправдать ожидания своих родителей, общества и доказать всем, что он престижнее других. Но где-то в глубине себя он презирает поэтов и гитаристов за то, что они позволили себе это. А он — нет. Зато он престижный, а они слабаки.

К примеру, одной девочке мама всегда говорила, что она — леди. Поэтому должна быть отличницей, играть на фортепиано, быть скромной и не дружить с какими-то там простушками. В итоге девочка вырастает действительно леди. Леди-достигатор. Леди-работа. Леди «ты меня не достоин». Леди «лучше уж одной». А замужем путь будут простые девочки.

Кому-то может показаться, что я против каких-либо профессий и строго воспитания. Наоборот, я считаю, что это часть индивидуального пути человека. Я не призываю бросать любимую (или даже нелюбимую) работу. Прежде чем бросать что-либо, нужно почувствовать огромную благодарность за ваш опыт и возможности, которые не у всех есть. Без этого опыта вы бы не смогли оценить свои возможности и понять истинные желания. К примеру, я была айтишником, так как считала, что работа с людьми не для меня. Через десять лет я поняла обратное и выучилась на психолога. И возможно, это моя не последняя профессия — и это тоже нормально. Каждый этап формирует следующий. Каждая предопределённость, каждый выбор, каждый опыт, каждое заблуждение — это всё части сияющего светом истины индивидуального Пути (об этапах я расскажу подробно во второй главе).

Мы все прошли через трафарет родителей в детстве и шаблон общества со школы. Многие были энтузиастами, идейными личностями в студенческие годы, кто-то гений, а кто-то боролся против системы, а теперь все они смотрят те же самые сериалы по выходным (ну, или футбол).

Да и кто мы для мира? Ещё одна единица, песчинка среди песка. А кто мы без других людей, если не для

кого показать новое платье или авто? Да, мы социальные существа. Но...

1.2. Отречение?

Личность похожа на зеркало, которое годами заклеивали чужими наклейками. Психология помогает их снять. Но увидеть своё отражение — уже задача души.

Мода и тенденции не возникают сами по себе — в их появление вкладывают миллиарды. Чем чаще они меняются, тем быстрее растёт спрос на ненужные вещи. Тем больше кредитов оформляется ежечасно. Появилась новая профессия — блогер, который заставляет людей хотеть больше. Страдать от того, что у кого-то это уже есть. Таким образом стимулируется выходящее за рамки разумного потребление.

Большинство людей думают, что смотрят социальные сети, а на самом деле социальные сети смотрят людей. Пока ты не смотришь на экран своего гаджета, ты мало чего хочешь и меньше потребляешь. В том-то и секрет. Крупные компании спонсируют смысл жизни: ради чего надо жить и зарабатывать деньги. Либо через желания и мотивацию, либо через страх и дефицит.

Это же так весело! Вот он, смысл жизни — вечная карусель, гонки, соперничество, постоянно новые желания. Есть для чего вкалывать с утра до ночи, если ты карьерист. Есть что просить у мужа, если ты в декрете. Есть ради чего изучать маркетинг, продажи, позиционирование, психологию, дизайн, искусственный интеллект, профилактику выгорания. Затем снова: маркетинг, продажи, как похудеть, как познакомиться, как стать привлекательнее, куда поехать, как не выгорать. Затем снова: как заработать в десять раз больше, как получить миллион просмотров, как отучить детей

от гаджетов, если я сам в них живу... секундочку! Нужен психолог, я плохая мать (отец), как не выгорать. И вы выгораете.

В какой-то момент вы осознаёте, что так дальше продолжаться не может. Пока в круговороте искусственной жизни или в вечной гонке вы потеряли несколько лет, забыли про себя, ваши дети перестают в вас нуждаться. Вы чувствуете, что перестали быть значимым для самого дорогого в вашей жизни. Вот это действительно больно.

И я говорю не только про поколение миллениалов — это касается всех. А ведь есть люди, которые ни разу не почувствовали необходимость остановиться и переосмыслить весь пройденный путь. Приносит ли то, что вы делаете, истинное счастье или только покрывает новые потребности. Покрываются одни — рождаются новые. Достигается один уровень жизни — сразу появляются новые потребности, желания становятся более изощрёнными. Но там, на новых уровнях, сахар слаще не становится. Проблемы не прекращаются — они становятся иными, более интересными. К примеру, как вернуть сахару сладкий вкус.

1.3. Кризис среднего возраста, или Важный экзамен Сатурна и кармических узлов

То, что когда-то было зоной комфорта, со временем может стать болотом, в котором постепенно тонут мечты, силы и желание двигаться вперёд.

Как понять, взрослый ли вы человек?

Дело в том, что когда человек думает только о себе, своих успехах, своей проявленности, достижениях, финансовом росте, то он, скорее всего, может просто жить для себя. Но это не говорит о его психологической зрелости.

Многие считают, что этого уже достаточно, однако в действительности этого может хватить лишь для формирования личности, но не для развития души. Если человек после достижения определённого возраста продолжает жить исключительно достигаторством, если он застревает в бесконечном развитии отношений, в попытках получить любовь и внимание партнёра, подарки, признание, свадьбу, путешествия, повышение на работе, одобрение коллег, бизнес, социальный статус и начинает мыслить исключительно от мира к себе, то он постепенно отдаляется от собственной миссии и предназначения.

У кого-то переломный этап наступает после тридцати лет, у кого-то после тридцати трёх, а у кого-то только после тридцати восьми — у всех по-разному. Первые кризисы могут проявиться уже в двадцать восемь лет, а могут не приходить вплоть до тридцати пяти. Но в любом случае человек уже не способен оставаться прежним.

Сначала это состояние может ощущаться как неудовлетворённость собственной жизнью. Затем появляется внутренняя пустота, обесценивание собственных результатов, своих успехов, постоянное сравнение себя с другими людьми. Потому что каких бы высот человек ни достигал, ему всё равно будет казаться, что этого недостаточно. Он будет хотеть всё больше и больше. И рядом всегда найдётся кто-то успешнее, богаче, красивее, влиятельнее, популярнее, особенно если речь идёт о социальном продвижении и публичности.

И тогда человек начинает постепенно проваливаться в чувство собственной ничтожности, неудовлетворённости и внутренней нереализованности, даже если объективно он уже многого достиг и не испытывает материального дефицита.

Если в этот момент человек закрывает глаза на внутренний кризис и продолжает механически дви-

гаться к своим целям — уже без живой мотивации, без радости, без ощущения счастья от собственных побед, — если каждый его успех начинает обесцениваться практически сразу после достижения, тогда судьба начинает посылать ему препятствия.

И если человек воспринимает эти препятствия исключительно как повод вступить в борьбу с миром, то он не проходит свой урок, а лишь глубже застревает в нём. Он снова начинает оправдывать свои позиции, защищаться, бороться с конкурентами, осуждать систему, спорить с жизнью, с Богом, с обстоятельствами. И в результате постепенно приходит выгорание.

Если до определённого возраста у человека так и не появляется внутреннего согласия с этим уроком, если он не принимает необходимость трансформации, если в нём не формируется гибкость мышления, гибкость нейронных связей, способность адаптироваться к жизненным переменам, то жизнь может начать буквально разрушать прежнюю опору человека. Иногда человек теряет практически всё, за что держался, пока не переходит на новый уровень осознанности.

Как можно определить, являются ли цели человека ложными? Прежде всего, ложные цели почти всегда продиктованы страхом.

Какие это могут быть страхи? Страх одиночества — и тогда человеку кажется, что необходимо как можно скорее жениться/выйти замуж или вступить в отношения. Страх остаться без опоры — и тогда возникает навязчивая идея любой ценой приобрести жильё. Хотя сам по себе этот страх во многом оправдан, потому что человек действительно должен обеспечивать свою безопасность и стремиться к наличию собственного пространства. Но проблема начинается тогда, когда вся жизнь человека превращается исключительно в попытку заглушить внутренний страх внешними достижениями.

Поэтому, если вы хотите иметь своё жилье, работайте над собственным «сосудом души» (об этом я рассказываю в четвёртой главе). Если у вас будет сформирован здоровый «сосуд души», то вам будет гораздо легче создать ваш «сосуд жилья» недвижимостью как уже вторичный «сосуд безопасности».

Хотите поскорее получить недвижимость — работайте над чувством собственной безопасности. Ваша цель будет достигнута быстрее.

Также это относится и к цели выйти замуж/жениться. Спросите, а для чего вам вообще это нужно? А вдруг вы останетесь одни?

К примеру (для женщин), вдруг вы не реализуете себя как женщина? Если вы являетесь женщиной, значит, вы уже реализовали себя как женщина. Вы уже не одна. Чтобы вы родились, на это потребовалось очень много поколений до вас. И вы нужны были вашему роду, вы нужны были вашим родителям. Если вы живёте, значит, вы уже нужны. И вам не нужно подтверждение того, что вы нужны. И если вы поймёте, что в вашей жизни уже есть любовь, что вы получили любовь от своей матери, вы получили любовь от своего рода, потому что вы живы, вы родились. И за вашей спиной стоит огромное количество людей, поколений, которые многое прошли для того, чтобы вы появились на свет, поэтому вас никогда не будет чувства одиночества.

Поработайте над этим в расстановках — это метод психологической и феноменологической работы, который получил известность благодаря немецкому психотерапевту Берту Хеллингеру. Первоначально метод назывался семейными расстановками, потому что был направлен на исследование динамики внутри рода и семьи. Позже появились организационные, бизнес-расстановки, расстановки симптомов, отношений, жизненных выборов и посвящённые другим темам.

Займитесь поиском своего родового дерева и исключённых родственников — людей, которые пропали без вести, погибли, либо были в ссылке, к примеру, либо в заключении. Это тоже очень важно.

Как только вы принимаете исключённых в своём роду, то вы принимаете части своей личности, которые чувствуют себя одинокими. Ведь даже в нашей натальной карте мы можем увидеть признаки того, что в роду очень много было исключённых и очень было много чувства одиночества и отвержения.

Поэтому если вы работаете одновременно и с психологией, и с астрологией, то поработайте обязательно и с вашим родом, с поиском пропавших без вести, с признанием секретов в вашем роду, восстановите информацию. Как только вы признаете людей в своём роду, то вы признаете, что вы не одиноки.

Какие ещё могут быть признаки незрелости личности? Если исходить из цели, которая сформирована страхами, это могут быть бунтарские страхи: я должен доказать, я должен быть круче, сильнее, богаче, умнее, красивее, я должен превзойти кого-то, то есть такой соревновательный дух. В таком случае человек начинает вкладывать все свои силы в то, чтобы заработать деньги и истратить их на объекты доказательства своего превосходства.

Это может быть очень дорогая марка машины, часов. Это может быть хирургическое вмешательство для увеличения своих достоинств либо уменьшения недостатков. И обычно люди считают, что таким образом они покрывают свой внутренний дефицит. Это может дать освобождение от внутреннего желания превосходства, доказательства, борьбы, соревнования, сравнивания себя с другими. Это вполне нормальное и здоровое явление. Особенно когда человек насыщается сразу после того, как он воплощает свою мечту в реальность, получает то, что хочет, как награду