

Меня
будто
нет

Ирина Тева Кумар

Меня будто нет

как свободно
проявлять себя
и не жить в тени других

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Т29

Тева Кумар, Ирина Евгеньевна.

Т29 Меня будто нет : как свободно проявлять себя и не жить в тени других / Ирина Тева Кумар. — Москва : Эксмо, 2024. — 272 с. — (Книжная терапия).

ISBN 978-5-04-191400-4

Проявлять в мир свои чувства, желания и идеи абсолютно естественно. Однако, теряя этот ценный навык, мы начинаем жить из «надо», откладывая самих себя на потом, и ощущаем, что нас в жизни будто и нет. Автор этой терапевтической книги, Ирина Тева Кумар, интегративный психолог, преподаватель Московского института психоанализа, разработала мягкую и безопасную методику работы по возвращению проявленности. После прочтения вы узнаете, как:

- менять установки из детства и снимать внутренние запреты;
- говорить своим эмоциям, желаниям и проектам «Да!»;
- уверенно отстаивать свои границы и говорить «Нет!» тому, что вам не подходит;
- разрешать себе быть видимыми;
- свободно говорить о себе, своих достижениях и планах;
- смело воплощать в жизнь задуманное и двигаться к своим целям.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Ирина Тева Кумар, текст, 2024
© Маша Вишневская, фото, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-191400-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора. Сокровища проявленности	9
Введение. Мы рождены, чтобы быть видимыми	13
Пирамида проявленности	17
Что мешает нам проявляться	20
Функции проявленности	24

ЧАСТЬ 1. «НЕ СМЕЙСЯ — ПЛАКАТЬ БУДЕШЬ»: НЕПРОЯВЛЕННЫЕ ЧУВСТВА

Глава 1. Запретные чувства	29
Жизнь за стеклом	37
Один на всем белом свете	40
Самодиагностика	42
Глава 2. Выгодное бесчувствие	44
Небезопасные чувства	46
Не смейся — плакать будешь	54
Глава 3. Легализуем чувства	58
Приручаем кобру	58
Оживаем	60
Контакт с чувствами	63
Глава 4. Меняем отношение к чувствам	66
Развеиваем мифы	66
Выстраиваем контакт с телом	72
Становимся для себя другим Взрослым	75

МЕНЯ БУДТО НЕТ

Глава 5. Выбираемся из-за стекла	80
Учимся сообщать о чувствах, не нагружая	83
<i>Резюме первой части</i>	87

ЧАСТЬ 2. «ХОЧЕТСЯ? ПЕРЕХОЧЕТСЯ!»: НЕПРОЯВЛЕННЫЕ ЖЕЛАНИЯ

Глава 6. Хочу хотеть	91
Хочу перехотеть	96
Можно хотеть только то, что «надо»	101
Формула проявленного желания	104
Самодиагностика	107
Глава 7. Почему ваши желания «на паузе»?	108
Чего мы на самом деле хотим?	110
«Стыдные» желания: секс и деньги	113
Кризис нежеланий	117
Глава 8. Размораживаем желания	121
Следуем за желаниями	132
Мир не рухнет, если мы станем исполнять свои желания ...	136
Человек желающий	139
<i>Резюме второй части</i>	142

ЧАСТЬ 3. «А ТЕБЯ РАЗВЕ СПРАШИВАЛИ?»: НЕПРОЯВЛЕННАЯ СИЛА

Глава 9. «Со мной так можно»	145
Невидимые	151
Не признающие свою силу	153
Безобидные	154
Живущие не свою жизнь	157
Подавляющие гнев	158
Самодиагностика	159

Глава 10. Причины личного бессилия	160
Выученная беспомощность	161
В заточении своих решений	168
Глава 11. Разрешаем себе отличаться	170
Стратегия «и/и»	171
Избавляемся от чувства вины	176
Глава 12. Учимся опираться на себя	178
Спокойная сила	178
Присваиваем силу	182
Глава 13. Заявляем о себе. Выдерживаем давление	184
Безопасные границы	186
<i>Резюме третьей части</i>	191

ЧАСТЬ 4. «СИДИ И НЕ ВЫСОВЫВАЙСЯ!»: НЕПРОЯВЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Глава 14. Пунктирная линия	195
Алиби бездействия	200
Самодиагностика	204
Глава 15. «Осторожно, двери открываются!»	205
Страх неудачи	205
Страх удачи	208
Страх публичности и масштаба	213
Страх денег	216
Глава 16. Шаг вперед — два назад	219
Жизнь по стратегии «зато»	219
Обесценивание	221
Человек-план	224
Шаг вперед — два назад	225
Запуск проявленности	226

МЕНЯ БУДТО НЕТ

Глава 17. Красная кнопка	229
Уровень нормы	229
Очерченное поле	232
Запрет	236
Глава 18. Навстречу проявленности	239
Встретиться с запретом	240
Выразить протест, предъявить требование	242
Глава 19. Новые шаги	246
Ценность шага	246
Трансформируем страхи в ресурс	248
Глава 20. Новые настройки	251
Пересматриваем установки	252
Оставаться собой и идти вперед	256
Автор своей жизни	259
<i>Резюме четвертой части</i>	263
Заключение. Проявляться — значит быть собой	265

От автора

СОКРОВИЩА ПРОЯВЛЕННОСТИ

У Николая вроде бы все хорошо: регулярные повышения на работе, жена — счастливая, дети — примерные. Вместе они уже исследовали полмира в путешествиях. На Новый год все собираются за городом большой компанией — родители, дети, друзья — ставят большую елку до потолка, поднимают бокалы за светлое будущее. Картинка!

Но для Николая это будущее все никак не настает, хотя, казалось бы, вот оно — только руку протяни. Его не заражают восторги малышей и радость домочадцев — сам он давно ничего подобного не чувствовал. Будто в какой-то момент в глаз ему попала льдинка, как Каю из «Снежной королевы», он заморозился, да так и не смог оттаять. Поделиться своей тоской по ярким эмоциям с близкими он тоже не может: не хочет их расстраивать.

— Да и не поймут они, — махнув рукой, произносит Николай и отводит взгляд. Будучи интегративным психологом, я часто слышу подобное на сессиях¹.

¹ Образы героев этой книги были созданы на основе реальных клиентских кейсов. Но ради конфиденциальности все имена и детали о людях и их историях изменены. Любые совпадения будем считать случайными.

МЕНЯ БУДТО НЕТ

У Ольги, другой моей клиентки, тоже все хорошо. По крайней мере, так кажется. Она воспитывалась в семье, где возбранялось иметь собственное мнение, нельзя было сказать родителям и слова поперек. Поэтому, создав свой очаг, она сделала все, чтобы ее дети не росли в той же строгости. Идеальная мама и жена, она чутко относится к потребностям детей и супруга. Утром — завтрак на плите: кому кашу, кому яичницу, чай, сок, кофе на выбор. Обеды с собой в ланч-боксах. Детки — аккуратные, умытые, всегда в школе вовремя. Вечером — ужин (каждый раз что-то вкусненькое), уроки, совместные развлечения. Еще одна картинка, правда?

Но со временем услужливость Ольги превратилась для домашних в обыденность. Ни «спасибо» тебе, ни «пожалуйста». Никто даже и не думает спрашивать, согласна ли она идти в гости к друзьям мужа в субботу и можно ли дочке взять ее косметику. Сама Ольга не настаивает на своем. Внутренний голос сразу же укоряет: как так, близкие увидели ее не мягкой и принимающей, а твердой и желающей чего-то своего? Вот только Ольга, похоже, опять оказалась в ситуации, когда высказывать свое мнение чревато последствиями. Как в детстве.

— Уж лучше я буду помалкивать, — вздохнув, говорит мне она.

Еще ко мне на консультации приходит Анна, талантливый разработчик. Она трудится в найме в IT-компании, но уже давно мечтает открыть свое дело. У нее много идей: почти готов бизнес-план, она придумала, как отстроиться от конкурентов, и даже написала несколько статей в блог.

Но каждый раз, когда наступает время сделать первый шаг, ее бросает в дрожь.

— Вдруг провалюсь? Вдруг не соберу команду? Вдруг продукт не понравится пользователям? — И еще десятки «вдруг», которые останавливают ее. Когда Анна рассказывает это, то обхватывает ручки кресла, будто пытаясь вернуть себе устойчивость.

О чем же говорят истории моих клиентов?

Им сложно проявляться в этом мире. Понимать свои чувства и делиться ими с другими, рассказывать о своих желаниях, отстаивать себя или свободно действовать — все это мучительно, страшно и как будто невозможно.

.....
*Вопреки распространенному мнению,
проявленность — это не про яркий
личный бренд, успешный проект
или сотни тысяч подписчиков в соцсетях.
Вернее, не только про это.*
.....

Я понимаю проявленность гораздо шире — как возможность выносить во внешний мир то, что находится у нас внутри:

- чувства,
- желания,
- мысли,
- стремления к действиям.

Помните, как раньше проявляли фотографии? Что-то уникальное годами может храниться на пленке — и никто про это даже знать не будет. Но стоит зажечь красную лампу, подготовить бумагу и растворитель — и во мраке фотолаборатории случается магия: скрытые изображения становятся зримыми, проявляются как часть

МЕНЯ БУДТО НЕТ

материального мира. Так же и мы способны творить магию (ну или химию) со своими внутренними пленками и делиться с окружающими этими сокровищами.

Сокровищами проявленности.

Эта книга создавалась для того, чтобы вы иначе взглянули на то, что сами считаете проявленностью. Признали естественным и перво-степенным право *быть собой*, занимать свое пространство и возвращать себя до истинных масштабов. Увидели в этом дозволении свободу, силу созидания и обрели опору и ресурс.

Я мечтаю, чтобы после прочтения этой книги вы сделали глубокий вдох, а затем с наслаждением выдохнули:

— Ай да я! Ай да мир! Как хорошо, что мы однажды встретились!

... И поблагодарили себя за то, что сказали «да» — себе, своей внутренней правде. Оглянулись по сторонам и увидели, какой полной стала жизнь. И передали дальше идею: «Я тебя вижу. Как хорошо, что ты есть».

Введение

МЫ РОЖДЕНЫ, ЧТОБЫ БЫТЬ ВИДИМЫМИ

Проявленного человека хорошо видно «в толпе». Его энергия свободно циркулирует во внутреннем мире и формирует импульсы: чувства, желания, мысли. Зародившись, эти импульсы отправляются в мир внешний, не встречая преград, а потом возвращаются в виде удовлетворения или радости. То самое «вижу цель — не вижу препятствий»:

- захотел мороженое по дороге в банк — купил — порадовался,
- разозлился на соседа, занявшего твое парковочное место, — высказался — успокоился.

Когда мы не сдерживаем свои импульсы, а свободно отправляем их в мир, во-первых, они «не застревают» внутри нас, а во-вторых, бумерангом прилетают обратно в виде новой жизненной энергии — для реализации следующих «хотелок». И чем чаще мы позволяем себе проявляться, тем проще с каждым разом это делать. Нарбатывается определенный навык: мы говорим себе **«МОЖНО»**.

МЕНЯ БУДТО НЕТ

Поэтому проявленный человек спокоен, расслаблен и раскован. Уверен в себе. Аутентичен. Его движения плавные и естественные, не зажатые внутренними рамками и гремучей смесью из подавленных импульсов. Он точно знает: миру необязательно реагировать взаимностью на все его «хотелки», но ничто не мешает их проявлять. Как на рок-концерте, когда барабанщик бросает палочки фанатам, — не факт, что «подарок» прилетит именно к вам, но вы же можете поднять руки?

Здесь вы, наверное, скептически подметите: «Тогда чего уж проще — просто отпусти все свои импульсы на волю». Но все немного сложнее. Какие-то из них остаются невыраженными даже у проявленного человека. Кто же определяет, какие импульсы посылать во внешний мир, а какие обречь на застревание во внутреннем?

Итак, знакомьтесь — Стрелочник. Нет-нет, вовсе не тот, кто, провинившись, переводит «стрелки» на другого. Представьте себе стрелочника на железнодорожной станции — в потертой робе, немного уставшего. Он работает уже не первый десяток лет и абсолютно уверен в том, что делает. Он жмет на красные и зеленые кнопки — и тогда одни поезда едут в пункт назначения, а другие отправляются в старое «депо». У каждого из нас внутри живет такой «стрелочник». Это и есть тот самый встроенный фильтр, который одним импульсам говорит: «Полный вперед!», а другие отправляет на «кладбище хотелок».

Помните мою клиентку Ольгу? Именно там сейчас живут ее мысли и желания — в этом мрачном «депо», где заканчиваются все рельсы. Всякий раз, когда Оля хочет проявиться и выбрать собственный комфорт, а не детей или супруга, ее внутренний Стрелочник жмет на красную кнопку и ворчит: «Ты что, хочешь быть похожей

на мать? На эту деспотичную женщину, которая тебе и шагу ступить не давала без ее разрешения? Вот уж нет. У твоих детей не будет этой казарменной строгости».

Неприятный ворчун, согласитесь. Но откуда взялся этот Стрелочник? Кто его назначил, неужели мы сами? Разве мы хотим намеренно что-то себе запрещать? И да, и нет.

Этот «работник путей сообщения» рождается и растет вместе с нами. Он прилежно проходит обучение у коллег — стрелочников со стажем: наших родителей. Именно они настраивают и автоматизируют всю нашу систему проявленности. Например, отбраковывают заведомо «опасные» импульсы:

— *Не смейся так сильно, а то потом плакать будешь,* — грозила пальцем бабушка.

— *Хочется? Перехочется! Аннетит перебьешь,* — отвечала мама на просьбу купить леденец.

Вы же тоже слышали это в детстве? Наши родители, бабушки и прабабушки не хотели запрещать нам что-либо просто так, из вредности. Они не были деспотами. Ими двигало искреннее желание уберечь нас от боли или разочарования, от вреда или опасности, от позора или стыда. А иногда и в буквальном смысле — от смерти. Еще не так давно проявленность приравнивалась к риску, а главным правилом было «Сидите дома — целее будете». Сейчас мир изменился, однако мы все еще продолжаем жить по старым канонам.

Все правила, заложенные в нас бдительными предками, хранятся в особом Своде. Эта внушительная «методичка» состоит из двух частей: **«Можно»** и **«Нельзя»**. Свод передается из поколения в по-