

Содержание

К читателю этой книги.....	11
1. И начинается путь	15
2. Помнить про ведро	16
3. Жить в реальности вины	17
4. Благодарность	20
5. Новое рождается из пустоты	21
6. Разочарование	22
7. Забывшие свою достаточность	23
8. Сила бессилия	25
9. Вина vs сожаление	26
10. Быть или казаться	28
11. У каждого внутри своя война	30
12. И что делать?	31
13. Двери	32
14. Иллюзии	33
15. Жить	35
16. Дочь	36
17. Перерождение	37
18. Любовь к себе	39
19. Ненависть	40
20. Иррациональность всегда превзойдет рациональность	42
21. Отвержение	44
22. Пойти на риск	45

23.	Полюби меня	47
24.	Боль	48
25.	И вдруг ты начинаешь жить.....	49
26.	Про страдания.....	50
27.	Зависимость	51
28.	Усилие	52
29.	Почему тело?	54
30.	Кто виноват и что делать	57
31.	Кто ты?.....	60
32.	Мать и дочь	61
33.	Если я никогда не злюсь.....	63
34.	Слепое пятно как опора	64
35.	С открытыми глазами.....	65
36.	В ожидании «прости»	66
37.	Монстр внутри	67
38.	Реальность травмы	69
39.	Про любовь	70
40.	Какой смысл.....	71
41.	Правда тела	72
42.	Дайте другим жить их боль	73
43.	Зона фрустрации	75
44.	Глубже.....	75
45.	Одна секунда.....	76
46.	Тень как условие честности.....	77
47.	Спасать нельзя принять.....	78
48.	Тревога.....	79
49.	Крышка от души.....	80
50.	Предназначение.....	82
51.	Уже давно все можно.....	83
52.	Страдание как опора.....	84
53.	Война и свобода.....	85
54.	«Психо»	86

55.	Жизнь украдкой	88
56.	Правило достаточности	88
57.	Старость	90
58.	Границы	91
59.	Или оставить мам в покое?	92
60.	Скрижали нормы	93
61.	Про конфету	96
62.	Дочь, я не могу научить тебя быть счастливой	96
63.	Про гнев и велосипед	98
64.	Тревога смысла	99
65.	Хрупкое место	100
66.	Когда детство остается в детстве	101
67.	Против течения	102
68.	В каждом из нас есть всё	103
69.	Про веру	104
70.	Быть как кофе	105
71.	Признать разность	106
72.	Когда твоя женщина перестанет делать вид	107
73.	«Интеллигентное» насилие	108
74.	Пустота	109
75.	Любовь	110
76.	Меня все время виноватят	112
77.	Выбор сердца	113
78.	Главное	114
79.	Злость не равна обвинению	115
80.	Ближе	116
81.	Нехороший человек	117
82.	Состояние нуля	119
83.	Вирус разочарования	120
84.	Да, это я	121
85.	Развидеть плохое	122
86.	Гнев прощения	123

87.	Нас не научили быть живыми	123
88.	Дно	125
89.	Большая маленькая я	127
90.	Легко	128
91.	Нелюбовь	129
92.	Тяжелая ноша или важный груз?	130
93.	Оставьте себя в покое	132
94.	Тонкий лед вины	133
95.	Лягушка в кипятке	134
96.	Поколение внутреннего кризиса	136
97.	Вторичная выгода или базовая потребность?	137
98.	Если я приму тебя таким, как есть	138
99.	А как же драма?	139
100.	Я хочу тебя съесть	140
101.	Меридиан нормы	141
102.	Любила как умела	142
103.	Ты есть	143
104.	Быть увиденным ни за что	144
105.	Ненавидеть, чтобы любить	145
106.	Я знаю?	146
107.	Мне жаль, но чуда не случится	147
108.	Горевание: от инфантильности к взрослости	149
109.	Чтобы не чувствовать голод	151
110.	Зрелость	152
111.	Когда внутри слишком много голодного ребенка	153
112.	Смыслы терапии	154
113.	Принимать решения	155
114.	Ждущие	156
115.	Быть на своей стороне	157
116.	Искра Божия	158
117.	Отношения с самим собой	159
118.	Любить = уважать	160

119.	Эффект Зейгарник	164
120.	Письмо Внутренней девочке.....	165
121.	Хорошо	166
122.	Боль хочет мести	167
123.	Страдание как способ жить	169
124.	Я и Другие	171
125.	Ад — это никогда не умирать.....	173
126.	Бог и я	174
127.	Мама. Нелюбящая или нелюбимая?.....	175
128.	Никогда не сдаваться?	177
129.	Мы устроены удивительным образом!	178
130.	Занятие любовью	179
131.	Закрывать дефицит бывает больно.....	181
132.	Мама навсегда.....	182
133.	Завершать	183
134.	Авторство	184
135.	Воевать или созидать?	185
136.	Соппротивление	187
137.	Настоящая дружба начинается после драки.....	188
138.	Будь	190
139.	Любить — это ресурс.....	191
140.	Можно прятать свои раны?.....	192
141.	Тень Внутреннего ребенка.....	194
142.	Сила Внутреннего критика	195
143.	Тоска по Эдему	197
144.	Война, которую не выиграть.....	198
145.	Срыв	200
146.	Есть вещи, которые не случаются.....	202
147.	Свобода бессилия.....	204
148.	«Дорасщивать» ли Внутреннего ребенка?	206
149.	Честность	209
150.	Дом.....	210

151.	Презрение	211
152.	Уединение как ресурс.....	232
153.	Мама меня никогда не ругала.....	213
154.	Банкротство или инвестиции	215
155.	Первостепенная ценность — энергия.....	216
156.	Ведьмин круг	218
157.	Либо вы устраиваете себя, либо нет.....	220
158.	Жизнь без кожи.....	222
159.	Нарциссическое.....	225
160.	Как на нас влияет травматичный опыт	227
161.	Праздновать.....	230
162.	Внутренние дома.....	231
163.	Многие «я»	233
164.	«С агрессией у меня все нормально».....	235
165.	Нарциссическое самонасилие.....	237
166.	Младший	239
167.	Без царя в голове.....	240
168.	А есть ли страдание?.....	242
169.	Высокомерие.....	244
170.	Мне очень жаль	245
171.	Слезы — важная часть проживания стресса	246
172.	Жизнь конечна	248
173.	В поисках силы	249
174.	Человек себе предстоит.....	250
175.	Тот, кто меня ведет.....	251
	Об авторе	252

К читателю этой книги

Мне представляется, что смысл психотерапии в частности и пути внутреннего роста в целом — включить в свой внутренний мир однажды исключенные части. Не усовершенствовать, не прокачать, не отрезать лишнее или надставить чужеродное, а как раз заново включить когда-то исключенное, вернув тем самым изначальное совершенство человеческой души, в которой по праву рождения уже есть все.

Есть идея, что человек рождается с неосознаваемой целостностью. Быть может, каждый младенец — это изначально совершенная в своей наполненности вселенная, в которой равномерно и беспрепятственно течет энергия, но еще не развернувшаяся, не проявившаяся во всей своей мощи, не осознавшая себя. Потенциальное все и одновременно блаженное ничто.

А дальше, первую половину жизни, мы теряем эту изначальность, адаптируясь от системы к системе, переживая травму за травмой, вынужденно отщепляя от своего внутреннего мира кусочек за кусочком.

И эта постепенная потеря частей себя — данность жизни. Не существует ни идеальных родителей, ни тем более идеального мира, который смог бы сохранить хрупкую душу,

не поранив много раз. Распадаться на осколки (ровно так же, как однажды начать собирать их) — просто часть игры в жизнь, нравится она нам или нет.

И если очень повезет, к середине пути мы попадаем в кризис, который вынуждает впервые задать себе многие вопросы. Кто я? Куда иду? В чем мой смысл? С кем мне по пути? И начинается путешествие внутрь себя, сбор этих самых осколков, включение когда-то исключенного, вспоминание былой достаточности, по возможности — восстановление целостности без деления на «хорошее» и «плохое», «правильное» и «неправильное», «подходящее» и «не очень».

Возможно, это самая короткая инструкция к невидимой глазу игре в жизнь.

Вернуть себе силу и здоровый нарциссизм, скрытые во Внутреннем критике.

Вернуть себе уязвимость и нежность, скрытые во Внутреннем ребенке.

Вернуть себе витальность и одержимость, скрытые в Зависимости.

Вернуть себе последовательность и каркасность, скрытые в Контроле.

Вернуть себе страсть и мощь, скрытые в Теневом.

Вернуть себе принятие и любовь, хранящиеся в самом основании Самости.

Но, пожалуй, главное — вернуть себе милосердие к собственному завершённому содержимому, чтобы однажды почувствовать себя богатым собой...

Перед вами книга, в которой я предлагаю «поиграть», соприкасаясь через тексты с разными состояниями, важным, но забытым опытом и всем, когда-то запрятанным подальше и сложным. Я приглашаю вас походить по комнатам своего внутреннего дома, поразглядывать каждую из них и попробовать

присвоить: «И это тоже я», «И с этим/этой мной тоже все нормально».

Как дополнение к этой книге есть созданная на ее основе рабочая «Тетрадь для самопознания», содержащая 175 заданий.

Задания перекликаются с темой соответствующего текста книги, при этом дневник можно заполнять и автономно. Если вы решитесь сделать все задания этого дневника, результатом станет ваша собственная, самая настоящая и бесценная книга о вас.

И, быть может, пройдя сквозь эти книги, вы сможете стать немного ближе к ощущению собственной достаточности, наполненности и признанному совершенству той конструкции себя, какая она есть.

Ведь слово «совершенный» происходит от латинского *perfectus*, что означает «завершенный». Не «идеальный», не «безошибочный», а «завершенный» — включающий все, собранный воедино, законченный.

1

И начинается путь

Однажды утром или вечером, в хрущевке или элитном коттедже, трезвому или пьяному, на секунду замершему и случайно посмотревшему на себя человеку приходит страшное и давно живущее где-то внутри знание: внутри него огромная дыра. Дыра, которую он пытается заполнить отношениями, деньгами, путешествиями, карьерой, алкоголем, телевизором, интернетом. Человек все время куда-то опаздывает, все время что-то не успевает, все время занят чем-то, все время на пути к какой-то новой сверхцели, а все только для того, чтобы, не дай Бог, не остановиться и не увидеть себя самого...

Но рано или поздно этот момент настает.

«Я пустой. Я не понимаю, для чего живу. Я никого не люблю. Я не знаю, кто я. Мне больно. Я больше так не хочу, а как хочу, я не знаю... Меня нет». Боль этого осознания бывает так велика, что заставляет начать поиск. Что со мной не так? Когда это отверстие величиной с душу появилось во мне? Почему мои представления о жизни не делают меня счастливым и наполненным?

До смерти напуганный человек вдруг задается вопросами, над которыми раньше смеялся и которые презирал. «В чем смысл моей жизни? Есть ли Бог? Что такое любовь?»

И, улыбаясь, Вселенная начинает раскрывать перед дрожащим маленьким человеком новую реальность. Реальность, в которой есть психологи, группы взаимопомощи, сообщества зависимых, тренинги, ретриты, есть вера и дух. Новая реальность, в которой он встречает таких же остро чувствующих необходимость заполниться людей.

С недоумением и облегчением человек вдруг видит: «Я не один» — и робко делает маленький шаг вперед. Замерший

и замороженный, стоящий всю жизнь на месте и требующий от реальности соответствовать его представлениям, не верящий и подавленный, он находит в себе силы сделать этот шаг. Возможно, очень маленький шаг для тех, кто его видит, но необразимо большой для него самого. Так начинается путь.

Сначала человек учится доверять и слышать тех немногих, кто оказался рядом. Он протягивает им руку и аккуратно пробует переставить ногу. Шаги его неуверенные, часто он может останавливаться и стоять на одном месте и даже падать, как любой ребенок, который учится ходить. Со временем движения становятся увереннее и смелее. Он идет на боль и страх и, проживая их, освобождает место для давно забытых любви и благодарности. Улыбающийся человек чувствует острое счастье от этих перемен, чувствует близость и тепло других, чувствует, как наполняется жизнью, он чувствует...

Однажды на своем пути он встречается другого человека — замершего, мерзнущего, до смерти напуганного. «Я пустой. Я не понимаю, для чего живу. Я никого не люблю. Я не знаю, кто я...» — говорит тот. Человек протягивает человеку руку: «Пойдем». И начинается путь...

2

Помнить про ведро

Есть классная метафора про субъективность реальности: тот, кто смотрит на ведро сбоку, будет утверждать, что это перевернутая трапеция, а тот, кто смотрит на ведро сверху, будет видеть круг. И ведь и то, и то правда. Просто не вся.

Часто самый привычный вариант — прожить жизнь в борьбе друг с другом за свою правду о том, как выглядит

ведро. За свою правду о том, как нужно дышать, чувствовать, принимать решения, проживать депрессии и ставить цели. В борьбе, скрывающей страх потерять свое видение и себя и из этого страха уничтожающей все, не совпадающее с личной правдой.

А другой вариант — это бесконечное исследование, восхищение, удивление чужой реальностью. Надо же, как это в тебе устроено. Я стараюсь найти в себе то, чем восхищаюсь в тебе. Через то, что вызывает во мне раздражение, — я вижу непринятые части себя. Отношения как ежедневное знакомство с необъятной и меняющейся вселенной другого и через нее — знакомство с собой.

И, конечно, никто и никогда не увидит это ведро целиком. Но мир как минимум может превратиться из плоского в объемный, наполненный и многогранный, а жизнь и отношения — в постоянное открытие нового, в бесконечное знакомство и расширение.

Если всего лишь почаще напоминать себе про то самое ведро...

3

Жить в реальности вины

Это было много лет назад. Семейные сессии с первым психологом. Тогда я была очень плоха. Я настолько запуталась, потерялась и обессилела от болезненности жизни, что мой внутренний крайне нарциссичный всезнающий критик начал сдавать позиции и мне удалось начать слышать и допускать возможность некой реальности глубже парадигмы «виновата — не виновата», «правильно — неправильно», «должна — не должна».

Честно скажу, было страшно. Страшно увидеть, что если смотреть на себя из концепции «что-то я делаю из любви, а что-то из страха», то оказывается, что все, как я живу и строю отношения, мотивировано исключительно страхом. В том числе страхом оказаться виноватой. А соответственно — бесконечной войной за собственную невиновность и виновность другого.

Страшно увидеть, что любить я не просто не умею. Я даже не знаю, как это, если не опекать. Во мне это место, из которого любят, даже не выросло.

Но еще страшнее было увидеть, что если все мое поведение — это лишь игра в «агрессор — спасатель — жертва», если все, что я делаю, — это бегаю из роли в роль, то я не имею ни малейшего представления ни как вести себя по-другому, ни, самое ужасное, — кто я, если не прокурор или подсудимый.

Первый раз я убрала свой взгляд от внешнего мира и посмотрела внутрь себя. А там пустота. И одновременно, если начать присматриваться, такой переполненный хаос неизвестно чего, что, кроме как огромной паникой, это содержимое никак назвать было невозможно.

Страшно в тридцать с лишним лет осознать, что все, что я называла «я», — не более чем невротическая оболочка неизвестно чего. Страшно осознать, что еще никакого «я» и нет, «я» еще не родилось, не оформилось, не покрылось мясом и кожей. Страшно увидеть, что ты не более чем пожиратель тех, кто рядом, в попытке не чувствовать себя ничем, уродом, плевком на асфальте. Страшно понять, что ты не можешь сказать «нет», но можешь лишь обвинить; страшно, что ты не можешь сказать «да», но только проманипулировать другим, чтобы он догадался. Страшно, когда у тебя нет своего голоса, страшно, что если ты зазвучишь, то как будто будешь виноват в своей неудобности другим. Страшно, что искренне просить прощения и признавать свои косяки невозможно, как будто это тебя

разрушит и уничтожит. Страшно, что уязвимость равна унижению, а агрессия — обвинению. Страшно увидеть тотальную слеппенность с другим, когда если я злюсь, значит, ты виноват, а если тебе грустно, значит, виновата я. Страшно узнать, что во всем этом нет ни капли любви, уважения и поддержки, а лишь самоутверждение друг за счет друга, чтобы, не дай Боже, не почувствовать себя полным г...

Страшно осознать, что так жили мои родители и родители моих родителей и что тот же самый мир, где ты не имеешь права быть, где любое неловкое движение — и ты виновен, мир пустых чужих правил, я передаю своим детям.

Увидеть все это было очень непросто, но одновременно в этом был выход, хрупкая надежда, что можно по-другому, один процент на миллион, что счастье, довольство собой и миром все же возможны. Тогда этот процент был всем, за что я могла ухватиться.

Сейчас мой мир объемлен и наполнен.

Сейчас я знаю, кто я, и мои опоры состоят не из «правильно — неправильно», а из внутреннего переживания своего «я» и понимания собственных мотивов. Сейчас я устойчивый взрослый с довольным ребенком внутри, а не испуганный, едва живой ребенок в оболочке из псевдовзрослого, которому выдали правила игры.

Сейчас я могу сказать: вся моя жизнь, каждый ее час боли, страдания, одиночества, растерянности и моря вины стоил того, чтобы я однажды стала тем, кем стала. Я рада себе. Я достаточно для себя. Я выбираю свою жизнь целиком.

А начиналось все с идеи, что, быть может, вина — не лучшая опора достаточности жизни, быть может, все устроено по-другому...

4

Благодарность

Один мудрый человек сказал: «Счастье — побочный эффект благодарности».

Вообще благодарность — очень зрелое чувство. Для благодарности нужен опыт, нужно достаточно прожить собственного эгоизма и неоправданных ожиданий от других, чтобы научиться ценить тонкое, хрупкое, малое, теплое, рассмотреть в пестроте самое важное.

Ребенок не умеет быть глубоко благодарным. Он радуется подарку, вкусностям, праздникам, достижениям — чему-то особенному, ведь остальное — любовь, забота, уважение — часть единственной ему знакомой реальности. Ребенок не может сказать: «Спасибо, что ты есть», потому что нет опыта утраты, ему неизвестна боль реальности «тебя нет».

Взросление — это поиск через боль и ошибки настоящих ценностей и переживание благодарности за них.

Благодарность себе — это принятие своих достоинств, достижений, уникальности, не столько в сравнении с другими, сколько с собой вчерашним.

Благодарность другим — сложный навык не только получения от людей чего-то без внутреннего протеста, но и искреннее принятие этих людей в свою жизнь, и понимание ценности опыта, который пришел через них, признание трансформации и через тепло, и через боль.

И третий вид благодарности — благодарность Высшей Силе. Вообще вера как таковая, согласно Абрахаму Маслоу, является одним из признаков зрелого человека. Человека, который расстался с детским представлением о том, что он управляет всем происходящим, что в силах все предвидеть, все изменить,

на все повлиять. Человека, увидевшего кружево жизни во всей его красоте и признавшего, что плетет его не он. Благодарность Богу за каждый день, за близких, за опыт и подсказки, за безусловную любовь и отменное чувство юмора, за то, что было, и то, что ждет впереди.

И иногда, когда я загоняюсь в «чего-то не хватает», полезно бывает затормозить и рассмотреть то, что есть. Чтобы пережить благодарность. А вместе с ней — любовь и тепло.

5

Новое рождается из пустоты

Нам сложно переживать скуку, остановку, не-направленность энергии в «надо» или «хочу». Нам сложно выдерживать пустоту. Неопределенность собственных намерений. Отсутствие внятных внутренних импульсов.

Есть такая психологическая байка: «Почему Моисей водил народ 40 лет по пустыне в поисках земли обетованной, хотя расстояние от Египта до Израиля составляет 370 км?» — «Потому что иногда нужно побыть в пустоте и хорошо подумать»...

Кстати, с похожей целью — чтобы приобрести мудрость и силу — скандинавский бог Один повесил себя за ногу на мировом древе Иггдрасиль на несколько дней.

Новое рождается из пустоты. Когда появляется пауза в автоматических действиях, известных направлениях и привычных смыслах.

В пустоте мы максимально уязвимы. Не-думатели. Не-деятели. Не-желатели. В пустоту приходит творчество. В пустоту поднимается из глубин души то, что не удавалось до этого прожить.

По сути, пустота — естественная возможность расширения, рождения новых и вспоминания забытых частей себя.

И одновременно вряд ли мы боимся чего-либо больше, чем пустоты. Что есть силы бежим от нее, забывая все возможное внутреннее и внешнее делами, мыслями, информацией.

А что, если прямо сейчас на несколько минут остановиться в беге и прислушаться к собственной пустоте? Что из нее начнет рождаться? Как отзовется на остановку тело?

Насколько вашей жизнью руководит невыносимость пустоты?

6

Разочарование

Разочарование — это как крах волшебства, рассеивание «чар», запятанных в самом слове.

И если опираться на идею, что Второй вряд ли хотел обмануть и ворожил, то получается, что все волшебство, все грезы жили исключительно внутри теперь разочаровавшегося. Он спроецировал на Второго некую важную для себя идею сверхчеловека, поставил его на пьедестал, к которому, осознанно или нет, стремится на самом деле сам.

Необходимость очароваться кем-то и опереться на нафантазированную фигуру бывает так велика, что все не совпадающие с назначенной ролью черты, поступки, реплики просто не попадают в зону осознанности очарованного, а то, что ему важно, — он усиливает и воспекает.

Разочарование болезненно, но очень целительно. Это утрата. Утрата идеи идеальности другого, идеи его непогрешимости и всемогущества. Утрата идеи, что кто-то знает за меня, как мне жить, кто-то может во взрослом возрасте заменить мне родителя и дать то, что я не могу дать себе сам, что люди в принципе бывают идеальными.

И проживание этой утраты — горевание об иллюзии, отчаяние несоответствия ей Другого — может стать хорошим билетом во взрослую жизнь. Жизнь, где нет идеальных других и идеального меня. Жизнь, где все, что я не получил от родителей, — не могу требовать или рассчитывать наверняка получить от людей. Жизнь, где часто переживается одиночество и никто не поведет за ручку, не решит, не приголубит в любой момент, не вытрет слезы.

Жизнь, где единственный всемогущий, кто всегда может быть рядом, заполнить потребность в близости, принятии и прощении, — это не партнер, не ребенок, не терапевт, не мама или папа, а Бог — снаружи и внутри.

7

Забывшие свою достаточность

Чем больше я исследую свое и чужие внутренние пространства, тем больше убеждаюсь, что стыд — это просто энергия. Энергия рождения. Энергия в чистом изначальном виде, до ее преобразования в понятные потоки (грусти, гнева, радости, желания и прочее).

При этом мозг словно настолько боится этой энергии в ее неопределенности, что старается как можно быстрее странное состояние объяснить и подавить.

Если я видима и от этой видимости переживаю стыд (а я буду переживать, если видима глубоко и по-настоящему) — значит, со мной что-то не так (дура душой) или со смотрящим на меня что-то не так (осуждает наверняка).

Если кто-то критически заметил нечто несовершенное во мне — значит, со мной (я урод) или с ним (сам ты урод) что-то не так.

Если (внимание!) меня кто-то хвалит и от теплых слов я переживаю стыд — значит, со мной (я самозванка) или с ним (он врет) что-то не так.

Замечаете? Единственный шанс не испытывать стыд — вообще не отсвечивать в этом мире. Или, наоборот, этот самый мир не замечать. И надо сказать, всем нам эти тактики хорошо знакомы, так же как навык тут же «захлопывать» от мира себя в стыде.

Но это не все. Вот эти вот решения головы, они же, по сути, прерывают контакт. Не выдерживая стыд, мы отвергаем и внутренне выводим из контакта либо себя, либо Второго.

Одновременно мы так отчаянно стремимся быть увиденными, признанными, оцененными. По сути, тратим всю свою жизнь, чтобы так отразиться в глазах других... А сам момент отражения категорически не выдерживаем. Так же как стремимся к близости и тут же, переживая в ней стыд, — рушимся или рушим.

А если стыд и есть та самая искомая устойчивость? Если проживать стыд, просто быть в нем, не делая резких телодвижений, и есть кратчайший путь к целостности? Если именно стыд нас сшивает, дорождает, утверждает (а не уничтожает, расщепляет и убивает)? Если стыд и есть путь к своей достаточности? Если вся драма, которую инициирует стыд, — маленький баг, системная ошибка, влияющая на всю внутреннюю систему, — лишь в некорректном отношении мозга к нему? Если мы были, есть и будем достаточными, просто когда-то давно об этом забыли?..

8

Сила бессилия

Нельзя присвоить себе силу, не присвоив бессилия.

Бессилия принимать всегда верные решения, бессилия менять другого, бессилия над собственными переживаниями, бессилия перед прошлым, будущим, перед своими и чужими психическими процессами. Бессилия перед ожиданиями и надеждами, равно как и бессилия перед разочарованиями и отчаянием.

Бессилия перед потоком жизни.

Чтобы признать бессилие, нужна большая отвага. Ведь если не я управляю этим миром, если не я причина всего, то это страшно, отчаянно, горько.

Тогда я всего лишь плыву по бурной глубоководной реке в своей маленькой хлипкой лодке и не управляю ни скоростью течения, ни сложностью порогов, не выбираю погоду, ландшафт, температуру воды и то, какое ее количество заливается в лодку при маневрах...

Не принимать бессилие помогает вина. Это я виновата, что течение сильное, я виновата, что пороги сложные, я виновата, что в лодке по щиколотку воды. И то, что в ней есть пробоина, полученная на одном из маневров, кстати, тоже исключительно моя вина: я должна была заранее увидеть камень под водой...

И вот пока я сижу и виновачу себя в лодке, пока я искренне верю, что я — единственный бог всего происходящего вокруг, мне становится все холоднее, воды внутри все больше, а пороги все опаснее...

Тем временем на дне суденышка валяются весла и черпак для воды. Но какой в них смысл, если моя сила должна быть в том, чтобы управлять рекой, а не какой-то дурацкой лодкой...

Вина vs сожаление

Вина — чувство социальное. Родились мы, надо заметить, без вины и стыда. А внутреннюю цензуру «хорошо — плохо», «правильно — неправильно», «виноват — не виноват» мы получили уже из среды, в которой росли.

По сути, сам вердикт «виновен, все из-за тебя» часто лишает ребенка возможности прожить свои внутренние процессы. Все. Значимый взрослый уже обвинил, отверг, назначил плохим. Ребенок попал в душасщее непереносимое состояние «я плохой», из которого можно только защищаться, продолжая неумолимо проваливаться в яму «плохости», нелюбви и непереносимого для маленького человека одиночества.

Совсем другой процесс происходит, когда ребенку спокойно, с любовью даже к нему несовершенному объясняют, что он сделал больно, что его поступок обидел другого. Тогда, видя последствия какого-то действия и не будучи при этом отвергнутым, он имеет возможность совершить внутри сложнейший и важнейший для его души процесс — от злости и отрицания пройти внутреннюю дорогу к сожалению о том, что так случилось.

Каждый раз, проходя этот сложный путь с помощью взрослого, ребенок учится все больше выдерживать собственные чувства и себя ошибившегося, видеть последствия и, главное, — осваивает взрослый навык не бессмысленных торгов внутри «виноват — не виноват», а сожаления о произошедшем, проживания и отпускания ситуации. Сожаление говорит об эмпатии, о том, что я сочувствую другому. Там, где есть только бесконечный внутренний суд и попытка вину не почувствовать, — эмпатии быть не может, так как Второго не видно. Слишком

страшно. Слишком больно утонуть в яме вины. Остается только злиться, торговаться, защищаться, нападать, наказывать себя, вспоминать все обиды и прочее.

Дети, которых слишком часто виноватили, вырастают во взрослых, в которых вины так много, что, с одной стороны, они перестают ее идентифицировать, а с другой — торги «виноват — не виноват» становятся фундаментом их существования.

По сути, они живут в собственной внутренней драме, не в силах быть открытыми в контакте, проявляться, сожалеть, сострадать. Всю свою «тень» им приходится выносить — «вы во всем виноваты» — наружу и переживать «я полное ничтожество» внутри. Война как способ жизни.

Самые зрелые, самые истинно душевные люди, встречавшиеся мне в жизни, были людьми, совершившими не самые хорошие поступки и прошедшими путь от детского «я виноват» к зрелому «я сожалею, что так было; это мой груз, мой поступок, с которым мне дальше жить».

Это сожаление делает душу зрелой, умеющей сочувствовать, принимать других, видеть за дурными поступками других — себя, свою человеческую природу, свою неидеальность, порой испуганность, невозможность не совершать иногда ошибки, не приносить боль.

Мне кажется, только прощая себя, только научившись переходить от поверхностного и тупикового переживания вины к глубинному человеческому милосердию к себе же, мы становимся душевно взрослыми, устойчивыми, зрелыми.

10

Быть или казаться

В желании спрятать от других не принимаемые собой части себя же, в надежде создать у Второго лучшее о себе впечатление, заключается очень забавный феномен — получить зачастую категорически обратный результат.

Ведь когда мы прячем некие внешние изъяны (как мы их субъективно оцениваем) — косметикой, одеждой, освещением, фильтрами, — мы и правда выглядим лучше, пусть на время. Но когда мы прячем то, что считаем внутренними изъянами, — руководствуясь тем же желанием показаться в чужих глазах лучше, — по факту для любого более-менее видящего человека мы выглядим с точностью до наоборот: неустойчивее, двуличнее, напряженнее, глупее, чем есть.

Совсем не обязательно для распознавания подмены быть психологом. Достаточно контакта с собственной интуицией, которая аккуратно шепнет на ухо: «Что-то тут не так, не хочу подходить близко».

У Арнольда Минделла есть понятия первичного и вторичного процессов. Если очень упрощенно, то первичный процесс — это транслируемая нами информация (набор сигналов, движений, мыслей, интонации, слов и т.д.), с которой мы отождествляем собственное «я», а вторичный — то, что мы также транслируем наружу (коль скоро несем это внутри), но с чем отождествляться не хотим, боимся, стыдимся. Так вот, чем больше вторичного (того, что показывать и даже знать про себя не хочется), тем больше оно фонит, выпячивается, считается. И никак иначе.

Бывает, разговариваешь с человеком и замечаешь, что он активно не хочет показывать того, что боится, или широко

улыбается, а ты телом чувствуешь все раздражение, хранящееся чуть глубже улыбки. И, вероятно, смысл такого поведения — показать себя лучше, чем есть, тем самым теоретически вызвав больше доверия и расположения. Но в любом диссонансе между первичным и вторичным процессом много напряжения, много усилия быть кем-то и оттого мало устойчивости, основательности и, главное, покоя. Таким образом, общее ощущение от человека остается, наоборот, более неоднозначным, чем могло бы быть, разреши он себе присутствовать всем собой.

Нам часто кажется, что быть слабыми, испуганными, раздраженными или стыдящимися — не комильфо, но именно скрывая неприятных себя мы теряем в чужих глазах доверие.

В спокойном «мне страшно», «я против», «мне не по силам», «я злюсь», «мне стыдно» и так далее много устойчивого знания себя. И именно это спокойное предъявление себя, разрешение себе быть тем, кто я есть, именно сама отвага быть и делают нас ощущающими опору (хоть и испуганными), душевными (хоть и стыдящимися), устойчивыми (хоть и отчаявшимися), безопасными (хоть и раздраженными).

Получается, что не отсутствие сложного — страха, стыда, злости, потерянности, бессилия — делает нас привлекательными, вызывающими доверие, а как раз бесстрашие показать себя такими, как есть.

Безусловно, все не так просто. Нельзя взять и вдруг разрешить себе спокойно чувствовать и при желании предъявлять вовне то, что десятилетиями отвергалось внутри. Приходится заново долго учиться «быть, а не казаться».

Но в конечном итоге «быть» всегда менее энергозатратно, чем «казаться», и именно «быть» внушает ощущение плотности и подлинности, тогда как «казаться» оставляет лишь неприятный флер пустоты и обмана.

11

У каждого внутри своя война

Я не верю, что однажды она полностью закончится, залечатся все раны и наступит тотальный мир без страха и сомнений. Потому, что у каждого внутри своя реальность.

Я не верю, что кто-то, будь то даже самый уважаемый мной гуру терапии, не говоря уже о себе, видит реальность объективно. Нет ее объективной и в помине. Есть миллиарды секунд, складывающихся в часы, дни и годы личного опыта, эту самую реальность формирующие.

У каждого внутри свой космос.

Я не верю, что можно быть только Солнцем. Или только Марсом. Внутри есть все планеты. Поэтому вместе с радостью за другого я могу завидовать, а вместе с сопереживанием — злиться. Планет много. Я — тот, кто наблюдает за ними, не имея идеи, какой быть моей Галактике.

У каждого внутри свой потерянный рай.

Я не верю, что однажды можно стать счастливым навсегда. Верю в мгновения переживаний тепла, красоты, соединенности, достаточности, в мгновения младенческого счастья рядом с мамой, но — лишь мгновения. И продолжение подсознательного тщетного поиска этого потерянного рая сквозь всю жизнь.

У каждого внутри свой путь.

Я не верю в то, что можно прожить совсем другую жизнь, не повторяющую сценарии родителей и прочее. Я верю, что то же количество актов можно сыграть с другим уровнем осознанности и глубины, сместив акценты и интонации, передавая немного более талантливый сценарий своим детям.

У каждого внутри свой свет.