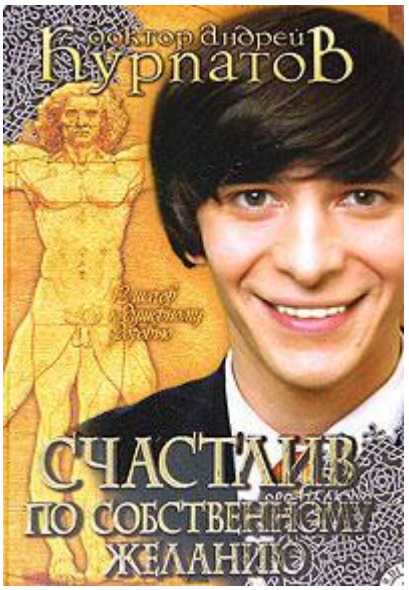
Курпатов Андрей - Счастлив по собственному желанию. 12 шагов к душевному здоровью

(Практикум по системной поведенческой психотерапии)



«Счастлив по собственному желанию. 12 шагов к душевному здоровью»: Нева; 2005
ISBN 5-7654-4503-9

В этой книге вы найдёте подробное описание психологических механизмов, которые вызывают у человека эмоциональные расстройства – страх, тревогу, депрессию, апатию, раздражительность. А также целый спектр эффективных психотерапевтических приёмов, необходимых каждому из нас для обретения душевного здоровья, способности радоваться и жить полноценной жизнью.

Автор книги Андрей Курпатов – руководитель Санкт-Петербургского Городского психотерапевтического центра, врач-психотерапевт Клиники неврозов им. академика И. П. Павлова, член Балтийской педагогической академии.

Предисловие

Книг о том, как стать счастливым, написано до неприличия много. Но многих ли они «осчастливили»? Судя по количеству людей, страдающих от неврозов и разнообразных психологических проблем, – нет. Дело в том, что простого чтения даже очень умных и хороших книг для обретения счастья, конечно же, недостаточно. Человек нуждается в полноценной индивидуальной психотерапии, и никакая книга этого не заменит. Почему же я все-таки решился написать ещё одно «руководство» по достижению счастья?

Во-первых, потому что подобного рода издания почти полностью дискредитировали психотерапию, а она действительно творит чудеса, в чем вы сможете убедиться, прочитав эту книгу. Поэтому передо мной стояла задача реабилитировать доброе имя психотерапии в глазах читателя.

Во-вторых, не всякий нуждающийся может воспользоваться услугами хорошего психотерапевта, а знать, как справляться со своими психологическими проблемами, должен каждый. Наша жизнь полна стрессов, и это слишком дорогое удовольствие – жить без знания инструментов психологической защиты и реабилитации. Здесь вы найдёте конкретные рекомендации по борьбе со стрессами и психологическими проблемами, снабжённые всеми необходимыми разъяснениями.

И, в-третьих, я внял, наконец, просьбам моих пациентов изложить часть своей системы

в письменной форме, чтобы эта книга могла стать для них своеобразным «карманным» психотерапевтом, путеводителем в океане психологических проблем и стрессов. Для психотерапевта просьба пациента – закон, так что, несмотря на все мои предубеждения относительно подобных суррогатов психотерапии, я взялся за её написание.

Учить – означает показывать человеку, что нечто возможно.
Фредерик Пёрлз

Прежде чем предложить свою книгу издателю, я отдал её на рецензию, кому бы вы думали? Конечно же, своим пациентам и получил добро. А раз люди, знающие, что такое реальные проблемы, её одобрили и посчитали удачной, то, по всей видимости, она поможет и вам.

Прежде чем перейти к основной части, я бы хотел рассказать о том, что это за книга и как ею пользоваться. Меня, в первую очередь, интересовали три вопроса: «что?», «как?» и «зачем?» Во-первых, что такое психологические проблемы, и чем они вызваны? Во-вторых, самое главное – как с ними бороться? И, наконец, сакраментальный вопрос «зачем?», который, как мне кажется, беспокоит каждого человека и не нуждается в дополнительных комментариях. Рано или поздно все мы задумываемся о смысле жизни, о своих целях и задачах. По роду своей профессии мне пришлось стать свидетелем сотен человеческих историй, у меня есть и своя собственная, так что здесь вы прочтёте о том, что я по этому поводу думаю. Все мы очень разные, но, по сути, мы ведь очень похожи, поэтому мне предстояло найти и описать это зёрнышко, спрятанное в каждом из нас. Думаю, что вам это должно быть интересно.

Книга состоит из двенадцати глав. Это двенадцать шагов, ведущих нас к себе. Если вы проделаете все, о чем пойдёт речь, то непременно найдёте то, что все мы так ищем: душевное благополучие, радость и силы – это проверено. Человек живёт в мире, и он должен научиться «жить с миром». Так что перед вами двенадцать ступеней, пройдите их шаг за шагом. Первые шесть ступеней могут показаться вам несколько суховатыми, но я надеюсь компенсировать это живостью второй части. Но, как известно, сначала дело, а потом все остальное, так что уж не серчайте. Старайтесь не просто читать, а сверять прочитанное с собственным опытом, со своими ощущениями и выполняйте, пожалуйста, все мои рекомендации. Последнее обязательно, без этого моя работа пойдёт прахом, а вы не добьётесь желаемого результата.

Чтобы жить счастливо, я должен быть в согласии с миром. А это ведь и значит «быть счастливым».
Людвиг Витгенштейн

Для наглядности я снабдил эту книгу случаями из практики. На мой взгляд, это облегчит понимание психологических механизмов, о которых пойдёт речь, а может быть, в ком-то из моих героев вы узнаете себя, что будет очень полезно. Но сложных научных терминов вы здесь не найдёте, я не думаю, что вы должны забивать ими головы. *Ведь цель этой книги – помочь читателю обрести душевное здоровье, а* не получить психологическое образование. Первое намного дороже второго, так что лучше я сошлюсь на примеры из сказок и преданий, в которых сокрыта многовековая мудрость нашего народа, чем на видные имена Фрейда или Юнга.

Неразумные спорят с другими, мудрые – с самими собой.

Оскар Уайльд

Современному человеку недостаёт задушевного общения, поэтому я попытался написать эту книгу в жанре беседы. Побеседуйте со мной начистоту. Но для того чтобы справляться со своими проблемами, нам нужны и конкретные рекомендации, так что после каждой беседы вы найдёте точные рецепты. По образованию я врач, так что считайте, что я прописываю вам «лечение». В каждом рецепте, как это и положено, вы найдёте, что делать, когда делать, в каких количествах и в каких случаях. В конце книги, в разделе «Алгоритмы», я сгруппировал все эти рекомендации для конкретных ситуаций (что делать при тревогах, как побороть депрессию, пережить неприятное событие, приготовиться к ответственной встрече и т.п.).

Эта система универсальна и подходит для каждого, но если с чем-то вы не можете справиться самостоятельно, я приглашаю вас на психотерапию. Сами знаете, со стороны виднее, особенно если глаз намётан. Но в нас много резервов – это совершенно точно, а здесь написано, где их искать и как ими воспользоваться, надеюсь, у вас все получится.

Теперь, кажется, все предварительные разъяснения даны, и если в целом вам это подходит, то, как говорится, «усаживайтесь поудобнее…»

Лилию мало просто поливать, она нуждается в заботе.
Шарлотта Селвер

Введение

Эту книгу я написал в первую очередь для тех, кто страдает от психологических проблем, кто не понаслышке знает, что такое невроз и как сложно бывает привести своё пошатнувшееся душевное здоровье в норму после стрессов. Но смею надеяться, что она будет полезна каждому человеку, за исключением разве что небольшой когорты святых, которых уже ничего не тревожит. Я знаю, что это не всегда приятно, но мы должны признать у себя существование психологических проблем. Пора сбросить маски непреклонных революционеров и стахановцев, с которыми все мы выросли. Зачем лицемерить с самим собой? Какой в этом толк? Психологические проблемы – реалии жизни, с этим трудно спорить.

Не важно, как жестоко вы погоняете вашу лошадь, как пришпориваете вы её бока, не важно, как быстро она бежит; если вы мчитесь по кругу, вы не уйдёте от той точки, в которой начали движение.
Суфийское высказывание

Посмотрите на собственную жизнь. Как вы реагируете на окрик, понукание, слезы? Какие чувства вызывают в вас холодность начальника, брюзжание родителей, капризы детей, резкость супруга? Как вы переносите предательство, измену, ложь? Вам знакомы страх, тревога, чувство вины? Вы знаете, что такое душевное одиночество? Вас тревожит состояние вашего здоровья? Вы бываете мнительны, раздражительны, нервозны? Как вы смотрите на разбитое зеркало, чёрную кошку, рассыпавшуюся соль, нежданное возвращение? Вас не мучает бессонница? Насколько тяжело вы переносите потерю друга, автомобиля, кошелька? А насколько полно удовлетворены ваши мечты и желания? Вы с удовольствием идёте на работу? А возвращаетесь домой вы тоже с удовольствием? А у вас никогда не возникает

желания все бросить и уехать куда-нибудь? Вам бывает просто плохо? – плохо, и все тут. Бывает? А вам знакомо ощущение, что «все достали»? А вы… Это перечисление можно продолжать до бесконечности. Теперь понимаете, что я не утрирую? И вывод здесь один: проблемы есть, и это надо признать.

> Однажды Диоген зажёг фонарь и стал бродить повсюду. Его спрашивали, зачем он это делает. Диоген отвечал: «Ищу человека».

А раз психологические проблемы и стрессы – это реалии современной жизни, нужно знать, как с этим справляться. Жизнь предъявляет нам свои требования и, кажется, не собирается сбрасывать темпы. Кто не поспевает за оборотами, тот попадает в её жернова. А для того чтобы соответствовать этим оборотам, для того чтобы жить, нужно недюжинное психологическое здоровье. Поэтому, если вы не хотите отстать от поезда, все, что будет здесь написано, вам непременно понадобится.

Наш век психологи называют веком тревоги. И это действительно так. Все мы очень тревожны, хотя и не замечаем этого, потому что привыкли. Теперь нам это кажется почти нормальным. Но что в этом нормального? Нормальна только та жизнь, которая радует человека. Если же этого не происходит, значит, что-то не так… И, как мне кажется, я даже знаю, что именно.

Современная жизнь устроена таким образом, что мы все больше и больше чувствуем себя одинокими. Наш единственный собеседник – телевизор, но ведь это игра в одни ворота. Общение с телевизионными ведущими и героями романтических фильмов – фиктивное общение. Реальность подменяется суррогатом, а это не может не сказаться на нашем психическом здоровье. Взаимопонимание и взаимность теперь редки настолько, что их без всяких шуток пора заносить в Красную книгу, если, конечно, ещё не поздно. На что лично я очень надеюсь.

А вот относительно нашего недалёкого будущего учёные строят ещё более ужасающие прогнозы. Они говорят, что человек XXI века – это человек, спящий в обнимку с компьютером. Прежде мы пели: «спят, обнявшись, человеки», теперь – «в постели с компьютером». Человек не может и не должен быть одинок. Человек – существо социальное, для него противоестественно испытывать одиночество! Но, к сожалению, даже самые печальные прогнозы более чем реальны, если мы не прислушаемся наконец к голосу разума и не одумаемся. Нам нужны чувства, истинные, человеческие: радость, нежность, любовь. Но единственное чувство, властно управляющее современным человеком, – это тревога.

> Глубокие чувства, похороненные нами в себе, – это чувства, принадлежавшие тому ребёнку, которым мы когда-то были, ребёнку, пребывавшему невинным и свободным, ребёнку, знавшему радость до той поры, пока его дух не был сломлен. Этот ребёнок продолжает жить в наших сердцах, но мы потеряли с ним контакт.
>
> ***Александр Лоуэн***

Некоторых тревога толкает в тоску и уныние. У таких людей возникают депрессии, из которых очень непросто выбраться. Другие, продолжая сопротивляться, становятся озлобленными и агрессивными. Третьи ищут спасение в алкоголе и наркотиках. Все это **симптомы бегства.** Да, мы боимся такой жизни, которая не приносит нам счастья, пугает нас, и мы бежим от неё без оглядки. Но вы никогда не задумывались, от кого, собственно говоря, мы бежим. Психотерапия убедительно доказывает: мы бежим от самих себя, от своих

желаний и надежд. Но это равносильно самоубийству, чем все мы, не понимая того, занимаемся. И поэтому все, что написано в этой книге, в конечном счёте, – средство найти то главное, что все мы потеряли. Это способ обрести счастье, от которого мы отказались поневоле и которое мы теперь с такой обречённостью ищем…

* * *

Помните сказку о проданном смехе? Мы очень похожи на этого мальчишку, который обменял свой счастливый и озорной смех на богатство и положение (а большинство из нас на «прожиточный минимум»). Впрочем, есть и одно отличие: мальчик пошёл на это сам, а нас фактически заставили отказаться от себя и от своей радости. Воспитание, диктат общественного мнения, страх поступить как-то не так, желание соответствовать идеалу – все это в конечном итоге подорвало основы нашего с вами существования. И единственный шанс вернуть все на свои места – это вновь обрести себя, своё истинное «Я», свой центр, свою сущность. И только в этом случае изменится окружающая нас жизнь. Если мы будем в мире с самим собой, то и со всем остальным мы тоже справимся. Нам придётся отделить зёрна от плевел, если мы хотим жить по-человечески.

Нельзя мудро выбирать жизнь, если ты не смеешь прислушиваться к себе, к собственной самости, в каждый момент жизни.
Абрахам Маслоу

Однажды я прогуливался у Смольного собора со своей пациенткой, страдавшей от депрессии и тревоги. Это был замечательный летний день, светило яркое солнце, а небо было голубым-голубым. Собор был неотразим на фоне огромного, раскинувшегося над ним неба. Я поделился с пациенткой своим восторгом. Она недоуменно на меня посмотрела и сказала: «Как вам может это нравиться?» Пришла моя очередь удивляться. И вот что я услышал: «Посмотрите на эти чёрные трубы. Это ведь ужасно!» Действительно, почти от самых куполов до земли по всем углам и фронтонам вниз спускались ржавые водосточные трубы. А я и не заметил их, залюбовавшись небесно-голубым цветом стен.

Да, мир таков, какими глазами мы на него смотрим. Наше отношение к тому или иному явлению не определяется нашим желанием: хочу – отношусь хорошо, хочу – плохо.

Наше отношение продиктовано нашим внутренним состоянием, общим фоном. Вы, наверное, и сами замечали: вот у вас хорошее настроение, жизнь кажется замечательной и благоуханной, вдруг случается какая-то оказия, и вы только слегка расстраиваетесь, но духом не падаете и вскоре с лёгкостью решаете возникшую проблему. Но если бы вы были в дурном расположении духа и произошло бы то же самое или даже меньшее несчастье, вы бы непременно восприняли произошедшее как трагедию мирового масштаба, причём узрели бы в случившемся некий «закон подлости» или ещё что-то в этом роде. Значит, дело вовсе не в том, как мы относимся к тем или иным событиям в нашей жизни, а в том, каков общий фон, общий настрой нашего внутреннего мира.

Мир счастливого – иной, чем мир несчастного.
Людвиг Витгенштейн

В этой книге изложен многолетний опыт психотерапевтической работы с насущными

проблемами реальных людей. Эта система работает и даёт ожидаемый результат, это я могу утверждать. Здесь нет ничего сверхъестественного, все достаточно просто и понятно. Есть только одно «но»… Впрочем, эта проблема – краеугольный камень любой психотерапии. Лучше, чем сказал по этому поводу Александр Лоуэн, у меня не получится, поэтому позволю себе его процитировать: «Мы (психотерапевты) сильны своим знанием и верой, но мы бессильны сделать что-либо за пациента». Здесь вы найдёте и знание, и веру, а ваша задача – просто воспользоваться этим.

Я прошу вас запомнить **золотое правило «трех П».** Оно гласит: недостаточно просто *Прочитать,* недостаточно просто *Понять* прочитанное, нужно ещё и *Применить.* И не надейтесь, что кто-то сделает это за вас. Да, психотерапевт нужен, и во многих случаях его не заменишь книгой или простыми рекомендациями. Но вы сами знаете, как у нас относятся к психотерапевтической помощи. В нашем отечестве обращаются к ней только в крайних случаях. Мы не приучены к психотерапии, это на Западе иметь своего психотерапевта не зазорно, а, напротив, считается почти делом чести. Там уже давно отнесли психотерапевтов к «средствам первой необходимости». В России же на них все ещё смотрят, как на диковинных животных. И обращаются за помощью в последнюю очередь как к крайнему средству. Такой вот своеобразный жест отчаяния. Ничего не скажешь, мы следуем своим многовековым традициям: пока гром не грянет, мужик не перекрестится. Но чем сильнее он грянет и чем позже вы решитесь перекреститься, тем сложнее будет поправить пошатнувшееся положение. Разве не так? Поэтому мой вам совет – запаситесь зонтиком до появления грозовых туч.

Мне понятны причины насторожённости моих дорогих соотечественников по отношению к психотерапевтам. Мы ведь не привыкли просить о помощи, нас всегда учили полагаться только на себя. И это правильно, но нас никогда не учили, *как* это делать, поэтому такая учёба ничем не отличается от простого, ни к чему не обязывающего уведомления. Нам просто говорили: «Полагайтесь на себя, делайте все сами, будьте независимыми, ваше счастье в ваших руках». Но *как* ?! Вы слышали когда-нибудь подробные разъяснения? Наверное, нет. Этот пробел мы и должны восполнить, именно для этого и написана эта книга.

> Думать легко, действовать трудно, а превратить мысль в действие – самая трудная вещь на свете.
>
> ***Иоган Вольфганг Гёте***

Мы боимся почувствовать себя слабыми и поэтому не любим, когда нам советуют, когда нас наставляют и т.п. Нам кажется, что если мы начнём кого-то или чего-то слушаться, то мы потеряем что-то очень важное внутри себя. Это порождает недоверие и сопротивление, и мы бежим прочь, не дослушав до конца. Так дело не пойдёт. Все, что мы будем делать вместе с вами на протяжении этой книги, это не попытка учиться жить по-новому, а естественное стремление найти в себе точку, которая и послужит нам опорой в жизни. Я не хочу читать вам лекций, я хочу, чтобы вы увидели себя *настоящими.*

Страх перед слабостью заставляет нас считать себя сильными (но через силу). Мы себя убеждаем, что всегда и со всем можем справиться сами (правда, относительно этого пункта нас терзают смутные сомнения), что нам ничья помощь не нужна (этот тезис мы произносим уже со слезами на глазах, преодолевая тягостное чувство одиночества) и т.п. В глубине души мы, конечно, испытываем сомнения по поводу всех этих лозунгов (и это мягко сказано).

> Ты будешь осаждён, пока не пожелаешь сдаться и стать самим собой.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Действительно, в каждом человеке таятся огромные резервы, масса возможностей и колоссальная сила. Но мы все равно нуждаемся в помощи и без неё рискуем крепко запутаться. Причём мы не примем её, если она последует в виде обвинений и назиданий или как сладкая жвачка. Нам нужны простые и понятные рекомендации по использованию таящихся в нас резервов. Владельцу капитала нужно экономическое образование, иначе он его лишится, ведь так? Сейчас перед вами «ликбез» психологической экономики.

Люди существуют друг для друга.
Марк Аврелий

* * *

Мы слишком сложно устроены: в нас сосредоточены сотни противоречивых чувств; толковые и безумные мысли находятся в постоянном споре; сознательные и подсознательные процессы тянут друг у друга одеяло; простые и сложные эмоции морочат нам голову; мы путаемся в собственных желаниях и стремлениях; мы не можем отличить главное от второстепенного, ценное от пустого; страхи преграждают наши порывы; кошмары, фантазии и предубеждения рисуют нам парадоксальную действительность. Такова наша психика. Нужно ли объяснять, что чем сложнее система, тем вероятнее в ней сбои? Нет, это очевидно. И все мы оказались в ловушке.

Причём ладно мы сами путаемся, так ведь нет, нам ещё активно в этом помогают самого разного рода «доброжелатели» от вахтёрши до министра по делам национальностей, начиная с яслей и до гробовой доски, осыпают нас бесконечным количеством предписаний и нравоучений. А звучит все это примерно так: «Это можно, а этого нельзя; это не так, а то не эдак; ты – тот, а не этот; твоё место здесь, а не там; сиди и не высовывайся; ты должен, ты обязан…» На нас обрушились общественное мнение, странная, никем не соблюдаемая мораль, тысячи заповедей, от «не убий» до «не ешь мясного»… Как во всем этом разобраться?

– Как тяжела жизнь! – воскликнул человек.
– Особенно дурная! – ответил Диоген.

Возможно ли бороться со своими психологическими проблемами, если все уже настолько перепуталось, что непонятно теперь, где «наши», а где «не наши»? Нет, бороться со своими проблемами – дело совершенно бессмысленное. Но если открытый бой невозможен, остаётся зайти с тылов. У всякого явления есть свои основания. Значит, есть они и у нашего невроза, и у наших психологических проблем. Так что нам предстоит просто *выдернуть почву у них из-под ног, лишить их опоры.*

Индивидуум имеет в себе способность понять факторы своей жизни, которые приносят ему несчастье и боль, и реорганизовать себя таким образом, чтобы преодолеть эти факторы.
Карл Роджерс

Нужно найти сбои в самой системе, а не бить по верхам наотмашь и наугад. Нужно понять, каковы механизмы, заставляющие нас делать из мухи слона, бояться того, что на самом деле совершенно не страшно, чувствовать себя виноватыми там, где мы не совершили ничего дурного, быть одинокими, когда вокруг такое множество людей, причём в большинстве своём прекрасных и хороших. Понять и исправить сами эти болезненные механизмы – вот что главное.

Большинство же людей используют иную стратегию: они пытаются поймать свои проблемы и выжечь их калёным железом. Они бродят во мраке своего сознания, подсознательного, бессознательного, как по средневековому замку. А проблемы живут в этом замке подобно привидениям. Они неотделимы друг от друга. Невозможно избавить нашу психику от психологических проблем «хирургическим способом». Представьте, вы ходите по старому замку, его населяют тысячи привидений. Они растут, множатся и беспрестанно нападают на вас… Что делать? Ответ прост – нужно просто выйти из замка…

> Не стоит вступать в спор, исходным пунктом которого была ложь. Даже чтобы ему помешать.
>
> ***Мишель Фуко***

Мы можем, конечно, разобраться со многими психологическими проблемами. Например, с помощью гипноза. Но где гарантия, что они не возникнут снова? Что мы вновь не почувствуем себя одинокими, брошенными и никому не нужными? А ведь оно так и будет, поскольку мы решились лишь на косметический ремонт, позапирали привидения в комнатах и теперь как неприкаянные шатаемся по коридорам, так и не отыскав заветного счастья. Куда это годится?

> Как ювелир удаляет налёт с серебра, гак мудрый очищает себя, медленно, тщательно, изъян за изъяном.
>
> ***Дхаммапада***

Поэтому, как говорил один «классик», мы пойдём другим путём. Каким? Во-первых, *мы найдём те психологические механизмы, которые путают нам все карты.* А главное, *мы найдём, чем их можно заменить* ! Какой толк в том, что мы знаем, какая именно деталь в нашей машине испорчена, если не можем заменить её исправной? Никакого. Так что мы не только найдём поломки, мы ещё отыщем для них замену. Так что им ничего другого не останется, как собрать свои вещички и отправиться восвояси…

Конечно, это работа непростая, хотя на самом деле в ней нет и ничего сложного. С ней успешно справились многие и многие десятки пациентов. И результат никого не разочаровал.

Суть проста: найти то, что неисправно, заменить его удобным и эффективным, а потом просто закрепить эти новые стратегии мировозрения и мировосприятия.

После этого человек становится не просто психологически здоровым, он оказывается *самопсихотерапевтичным* ! При появлении новой проблемы он способен быстро и легко нейтрализовать её в самом зачатке. А это, как вы понимаете, дорогого стоит.

* * *

Приступая к какому-то делу, мы должны *знать* и *верить,* иначе, как бы ни близка была цель, мы все равно обречены на неудачу. Сомнение, недоверие, непонимание – все это

сделает даже самый простой путь непроходимым. Решайте сами: хотите – делайте, не хотите – не морочьте себе голову. Но *если вы все-таки решились, то оставьте сомнения.* Подумайте так: «Что я теряю? Не получится, так не получится, а если получится, замечательно! Я получу то, что давно искал». Такая позиция применима ко многим жизненным обстоятельствам, а в данном случае она необходима как воздух.

Впрочем, а что вы, собственно говоря, хотите? Как правило, это вопрос ставит в тупик даже самых уверенных и непоколебимых людей. Действительно, что мы можем хотеть? Много чего… А главное? Что мы хотим больше всего? Это нужно понять и осознать, иначе все прочие усилия окажутся совершенно бессмысленными и бесполезными.

Этот случай произошёл с одной из моих пациенток. Она очень боялась высоты, но не как обычные люди, а панически. Она была совершенно уверена, что сорвётся и упадёт, даже если кругом возвышаются надёжные ограждения. А перейти мост или ещё что-нибудь в этом роде было для неё столь же нереально, как и отправиться на Марс. Так вот, когда мы уже прошли достаточный специализированный курс психотерапии вне этих «экстремальных факторов», то попытались преодолеть какое-то реальное препятствие, чтобы проверить на практике, насколько велик страх. Для этого была выбрана большая увесистая труба, перекинутая через овраг, у ближайшей стройки. Ширина оврага не превышала и метра. Казалось бы, чего бояться? – преодолеть его не составляло никакого труда. Но все усилия были тщетны. Как только она подходила к оврагу или ставила на трубу хотя бы одну ногу, страх охватывал её с головы до пят, и попытка преодолеть препятствие прекращалась моментально и бесповоротно. И это притом, что в отсутствие препятствия возможность преодолеть его казалась реальной.

Правильно поставленные вопросы – половина обучения.
Хадис

Что оставалось делать? Нужно было во что бы то ни стало определиться в том, какие именно переживания переполняли её душу, когда она подходила к оврагу. И знаете, что выяснилось? Оказалось, что она не видит конца трубы – противоположного края оврага. Она смотрела только на этот край и на это окончание трубы, и труба казалась ей бесконечной! По сути, она не видела цели! И отсутствие последней ужасно пугало её. После того как этот факт был установлен и она поняла всю суть происходящего с ней, эта труба сразу перестала быть для неё препятствием. Она смотрела на противоположную сторону оврага и тем самым как бы подсознательно уже преодолевала его.

Путь и врата не нужны, когда ты узрел свою цель.
Худжвири

Видение, знание цели укорачивает, облегчает, можно сказать, съедает путь. Если вы знаете свою цель, путь не будет для вас долгим.

Перед тем как приниматься за дело, чётко уясните себе то, чего вам нужно достичь. Или вам придётся неустанно и безрезультатно преодолевать бесконечно длинную трубу. Желание стать самопсихотерапевтичным, к сожалению, не может быть вашей целью – слишком неконкретно и расплывчато. И мы снова вернулись к нашим баранам: чего вы, собственно говоря, хотите? На что вы надеялись, беря эту книгу в руки? Конечно, у каждого были свои мысли, догадки и желания. Но все-таки? Может быть, вы хотели стать счастливым? Возможно, но это тоже не назовёшь целью, ведь у счастья слишком много определений, чтобы понять, в чем его действительный смысл. Впрочем, у вас есть все

шансы, как известно, «если хочешь быть счастливым, ты им будешь». А если не знаешь, чего хочешь, тогда что? Позвольте дать вам небольшую подсказку. Она не придумана, она взята из реального опыта работы с людьми, имеющими обычные для большинства из нас психологические проблемы, – **желание жить по-человечески.**

> Если вы заранее знаете, к чему вы хотите прийти, то шаги в этом направлении – это совсем не эксперимент.
>
> ***Джиджу Кришнамурти***

Вы понимаете, что стоит за этими словами: «жить по-человечески»? Жить по-человечески – это жить так, чтобы наслаждаться жизнью, радоваться ей и не мучиться беспрестанными проблемами, горестями, ненужными и болезненными переживаниями. Короче говоря, жить, как подобает Человеку, с высоко поднятой головой, вдыхая полной грудью и помышляя лишь о хорошем, ощущая это хорошее, наслаждаясь этим хорошим. Конечно, жить по-человечески – это ещё и жить, как говорят, «по-людски», то есть с человеческим отношением к другим людям, но, если вы сможете избавиться от груза собственных проблем, это придёт само. Не нужно будет скрипя зубами убеждать себя в том, что «к людям надо относиться хорошо, нужно пытаться их понять» и т. п.

> Самой исчерпывающей формулировкой терапевтических целей является стремление к искренности: не притворяться, быть эмоционально искренним, быть способным к выражению всего себя в своих чувствах, работе, убеждениях.
>
> ***Карен Хорни***

Это очень важно – захотеть, это уже полдела. Если же желание подкрепляется точным видением цели, то в сумме они составляют добрых 90%. Кстати, вы знаете, в чем принципиальная разница между человеком и компьютером? Объёмы памяти? Скорость переработки информации? Эмоции и чувства? Да, но главное в другом, главное в том, что компьютер не может *захотеть,* и поэтому, как бы он ни был умен, силён и скор, он никогда не сравнится с человеком. В нем нет самого главного, что есть в человеке – желания. Желание – это двигатель, это то, что вершит жизнь, это настоящий перпетуум-мобиле. Кто-то обвинит меня в том, что я донельзя упростил человеческую сущность. Да, в какой-то мере. Но необходимо чётко осознать: компьютер можно разложить на составные элементы, на гаечки и микросхемы, на провода и кнопки, и мы ничего не обнаружим внутри, хотя нам будет совершенно понятно, что перед нами все тот же компьютер, но только в разобранном виде.

> Что двигает желанием? Я отвечу – счастье, и только оно.
>
> ***Джон Локк***

Человека нельзя разложить на составляющие: память, внимание, эмоции, воля, интеллект, бессознательное. Ни в одном из этих элементов нет и не может быть *человека.* Он в некой непонятной, необъяснимой, неуловимой субстанции, объединяющей, а точнее говоря, созидающей его, являющейся им. И эта субстанция способна *желать* – в этом залог нашего с вами движения, того странного и непонятного перпетуум-мобиле, которое было создано

несколько миллионов лет назад с такой изобретательностью и любовью.

Название этой книги «Счастлив по собственному желанию» – не красное словцо. К сожалению, мы ничего не мечтаем получить с такой лёгкостью и ничто в мире не требует от нас больших усилий, чем достижение счастья. Поэтому при написании книги я попытался сделать все от себя зависящее, чтобы ваш путь к счастью был бы по возможности менее сложным и даже в чем-то приятным. Надеюсь, вы сможете оценить это по собственному опыту. Так что если вы разделяете мой оптимизм, то, как говорится, за дело…

Дело кто любит откладывать – с бедами борется вечно.
Гесиод

Первый шаг.
«Расслабьтесь и получите максимум удовольствия»
(или секрет физического напряжения)

Наверное, вам не раз приходилось слышать витиеватые рассуждения о том, в каких сложных взаимоотношениях состоят душа человека и его физическое тело. Одни клятвенно утверждают, будто бы душа «первична», «величественна», «нетленна», а тело нужно лишь для того, чтобы от него избавиться. Другие, напротив, говорят о том, что «бытие определяет сознание», а «в здоровом теле – здоровый дух». Что ж, и то и другое похоже на правду, смотря с какой стороны к этому вопросу подойти. В конечном счёте, как это чаще всего и бывает, ближе всего к истине нечто среднее.

Впрочем, какой смысл искать главное там, где одно невозможно без другого? Что важнее – машина или бензин? Судя по стоимости, конечно, машина. Но какой в ней толк без бензина? Они необходимы друг другу, а потому здесь нечего делить, и в природе все так. Это человек привык играть в «Царя Горы», тянуть на себя одеяло и восхищаться своей особой, подобно божественному Нарциссу. Природа в этом смысле куда проще и вместе с тем деликатнее. Именно поэтому человек постоянно «борется», а природа «живёт». Человек «страдает», а природа «меняется». Все в мире взаимосвязано, и только человек, запутавшись в своём «одеяле», увлёкшись его перетягиванием, оказался не во взаимосвязи с миром, а в позиции взаимозависимости. Вот почему человек, как правило, остаётся в дураках, а мир, в котором он живёт, продолжает своё существование, несмотря ни на какие катаклизмы.

Душа и тело – не отдельные сущности, а одна и та же жизнь.
Карл Юнг

Что ж, раз дело обстоит таким образом, нам бы следовало узнать, где мы отступаем от всесильных законов природы и начинаем делать глупости, которые и приводят нас к зависимости и страданию. Для начала давайте вспомним, что такое рефлекс. На организм воздействует какой-то внешний *стимул,* и в ответ на него следует соответствующая ему *реакция.* Собаке показывают кусок мяса – у неё выделяется слюна. Очень целесообразная система, не правда ли? Болевой раздражитель заставляет нас отдёрнуть руку. Приятное тепло ведёт к расслаблению. Пугающий звук заставляет съёжиться, напрячься, ведь мало ли что может за ним последовать: удар, нападение или что-нибудь в этом роде. Ветер поднимает пыль, и мы прищуриваем глаза. Удивительно просто и умно.

Те, кто видит разницу между душой и телом, не имеют ни того, ни

другого.

Оскар Уайльд

Как ведёт себя животное, встречаясь с опасностью? Оно мчится прочь – «стимул-реакция», как и положено. Что происходит, когда дикий зверь борется за пищу, право первенства, самку? Он нападает. Это все тот же самый рефлекс – «стимул-реакция». Но как поступает в подобных случаях человек? К сожалению, мы не можем похвастаться следованием природной целесообразности. Попробуйте убедиться сами. Что мы делаем, когда, например, на нас кричат или когда нам угрожает какая-нибудь опасность? Убегаем? Нет, конечно! Мы напрягаемся, как металлические пружины, и стоически, с мужеством переносим все «тяготы и лишения», выпавшие на нашу долю. И каков, по вашему мнению, результат нашей «несгибаемости»? Тяжелейший психический стресс и больше ничего.

Мы не можем быть людьми, если не будем животными.

Александр Лоуэн

Возникающие в таких случаях психологические переживания рано или поздно уйдут сами по себе, если, конечно, мы не успели ещё заработать себе невроз. Но уходит ли возникающее в таких случаях физическое напряжение? – вот вопрос. Первоначальная реакция была совершенно естественна: убежать от опасности или же вступить в бой за свои права. Ведь именно для этого и возникло наше напряжение. Но мы, как это и подобает приличным людям, не реализовали его должным образом.

Мы «невозмутимо» выслушали нападки глубоко ненавистного нам начальника и внешне согласились со всеми его мыслями и доводами, хотя совершенно уверены в том, что он не прав. Мы также справились со своим страхом; точнее, трусливо подавили его (чем, надо сказать, вызвали ещё большее напряжение). Но зато теперь никто не заподозрит нас в трусости и слабохарактерности. Правда, мы подавляли страх именно из-за страха, что нас посчитают таковыми, но ведь об этом же никто не знает, так что можно считать, что и с этой задачей мы справились. Кроме того, мы удержались от желания наказать обидчика, возненавидев его за это ещё больше. Что ж, зато внешние приличия соблюдены и теперь можно смело наградить себя медалью «Борец за христианское мужество». Мы даже перетерпели боль, делая вид, что все в полном порядке. А ведь мы сделаны не из кирпича и железа, а из нормальных живых клеток и нервов! И теперь я задаю вам принципиальный вопрос: разумно ли подавлять возникающее в нас напряжение?

Внешне кажется, все в полном порядке: тишь, гладь, благодать, но организм не обманешь. Рефлекс был запущен, стимул побудил реакцию, а мы её заперли в своём теле, как преступника в камере. И этим, надо честно признать, мы бессовестно попрали природную целесообразность. Реакция, заключённая нами в мышечный карцер, побилась, попротестовала, а потом… А потом это нереализованное мышечное напряжение начинает свою, теперь уже действительно преступную, подрывную (в полном смысле этого слова) деятельность у нас внутри, там, где мы её и заперли. И разрушает оно не только наше тело, но и нашу душу, ведь, как мы видели, они неотделимы друг от друга.

Невротики дурачат только себя и никого больше или недолго дурачат кого-то ещё, если они хорошие актёры.

Фредерик Пёрлз

Самое худшее, что мы можем сделать для себя, – это подавлять свои физиологические потребности, загонять эмоцию внутрь, искусственно успокаивать себя.

Эверетт Шостром

Что остаётся делать напряжению, если его не пускают туда, куда следует? Оно вершит своё дело там, где его заперли. Это что-то вроде биологического закона сохранения энергии. В результате бесконечного подавления наших эмоциональных реакций мышцы поневоле оказываются отстойником этих не реализовавшихся напряжений. Таким образом, в мышцах скапливается огромное множество напряжений, и они точат нас изнутри – капля за каплей. Природу не обманешь. Общество и самого себя обмануть можно, но природу – никогда!

Итак, подводим итоги.

Вместо того чтобы реализовывать наши эмоции естественным образом (бегством, борьбой, слезами, смехом и т. п.), мы как «законопослушные граждане» отсылаем их в свои же собственные мышцы, где они и оседают, как золото на счетах в швейцарских банках.

Только вот, золото ли это? Скорее радиоактивные отходы, своеобразная бомба замедленного действия. И это страшное оружие направлено теперь против нас.

То, что живо – само по себе разумно. Оно становится карикатурой, если ему не дают жить.

Вильгельм Райх

Вы видели, как проявляют свои эмоциональные реакции дети, которые ещё не научились подавлять свои чувства и желания? Если малыши расстроены, обижены, рассержены или не удовлетворены, они начинают кричать и безутешно рыдают, чем быстро и эффективно снимают напряжение мимической и дыхательной мускулатуры, расслабляют мышцы брюшного пресса и верхнего плечевого пояса. Кроме того, они могут снять напряжение рук ударами своих маленьких кулачков по ближайшей поверхности. Например, по столу, если наш малыш наотрез отказывается есть ненавистную ему кашу, или по стене, если его за какую-то провинность поставили в угол. Расстроенные дети раздражённо сучат ножками, стучат ими по полу или же просто подгибают их и падают, чтобы не идти туда, «куда следует». А иногда малыши в расстроенных чувствах прямо кидаются всем телом на пол и бьются об него как рыба, выброшенная на берег.

Противоразумное возникает лишь в случае нарушения какого-либо инстинкта.

Конрад Лоренц

Эта стратегия позволяет им полностью выплеснуть все возникающие в теле физические напряжения и одновременно открыть защёлку душевным треволнениям. Малыши могут специально поломать игрушки или ударить своих обидчиков, невзирая на лица и званья, даже если это взрослые дяденька или тётенька. Провинилась? Получай! У малышей все просто: кто чего заслужил, тот то и получил. Короче говоря, маленькие дети делают все, чтобы разрядить мышечное напряжение, и не скупятся на средства. Как бы там ни было, но стимул должен получить ту реакцию, которую он спровоцировал, – это позиция ребёнка. И в

каком-то (природном) смысле, надо признать, это очень мудрая позиция.

Но взрослые не терпят подобных выходок. Они даже подсознательно завидуют своим детям, их свободе и естественности. А зависть – чувство тяжёлое и агрессивное, поэтому взрослые неумолимы, и у них есть все средства, чтобы заставить ребёнка держать свои чувства при себе. Так что малыши вырастают и постепенно начинают вести себя «хорошо». Потом они и сами станут взрослыми дяденьками и тётеньками, строгими воспитателями и носителями общественного мнения. Теперь, кажется, все довольны, только вот новоиспечённые «воспитатели» мучаются неврозом, и свою жизнь они почему-то называют не жизнью, а существованием, а в остальном… А в остальном, как в песне, «ни одного печального сюрприза, за исключеньем пустяка…» – вся жизнь насмарку.

Закованные в броню своих мышц, мы с нескрываемым мужеством носим в себе свои страхи, тревоги и боль, от чего невротизируемся, невротизируемся и ещё раз невротизируемся.

* * *

Посмотрите вокруг, а может быть, и в зеркало. У современного человека плечи высоко подняты, он выглядит сутулым, даже сгорбленным. Он потерял свою былую пластичность и изящество, он неуклюж и напряжён. Его лицо амимично, улыбка болезненна, а скулы напряжены. Непонятно, то ли он улыбается, то ли готовится укусить. Его ноги словно столбы из железобетона, и они ноют к вечеру, а также после стрессовых ситуаций, как смертельно раненный зверь. Они часто кажутся ватными, немыми, тяжёлыми, гудящими, слабеющими… Суставы рук болят, руки ломает, а ночью их просто некуда деть.

Дыхание у нашего современника прерывисто, скомкано, нервозно. Он разучился глубоко и спокойно дышать. Голова его раскалывается от постоянной боли. А свободный и естественный смех стал просто в диковинку. Да и откуда ему взяться, если наша грудь, плечи и живот зажаты в жёстком мышечном корсете? Неоткуда! Вот у нас и выходит вместо смеха, в лучшем случае, сдавленный стон с каким-то странным «дребезжащим поскрипыванием». Хотите узнать почему? Все достаточно просто, хотя и не сразу очевидно: мы пожинаем плоды своего нереализованного мышечного напряжения, возникшего в ответ на те или иные неблагоприятные внешние воздействия (стимулы). Давайте для интереса все разложим по полочкам. Уверяю вас, что всем вышеперечисленным симптомам мы найдём достойное объяснение в рамках этой теории.

> Хотя большинство пациентов не воспринимает истинную степень своего страха, вовсе не трудно не только ощутить, но даже увидеть его. Каждая хронически напряжённая мышца пребывает в состоянии страха и выдаёт его своим напряжением.
>
> ***Александр Лоуэн***

Напряжённые плечи. Это естественная защита при нападении, мы сворачиваемся калачиком, пытаясь закрыть плечами, мышцами спины и руками жизненно важные органы: лёгкие, сердце, органы брюшной полости. По сути, в наших высоко поднятых плечах проглядывает печать страха и тревоги, печать хронической защиты от мнимой (и лишь изредка реальной) опасности.

Амимичное лицо, напряжённые скулы с агрессивными желваками. Что это? Это подавленное желание укусить в случае агрессивной реакции и страх расплакаться, если нам плохо. Подавление плача и агрессии ведёт также и к **зубной боли.** Мне не раз приходилось сталкиваться с тем, что странная зубная боль, когда болит вся челюсть, вызвана именно

хроническим напряжением мышц лица и стиснутыми от того челюстями. Эта боль быстро уходит, если снять хроническое напряжение мышц верхней и нижней челюсти.

Напряжение ног. Вы помните сказку про Иванушку-дурачка, который сражался с трехглавым Змеем Горынычем? Страшный змий ударял его тяжёлым хвостом, а тот не двигался с места, но только все глубже и глубже оказывался в «сырой земле»: первый удар – по щиколотки, второй – до колен, третий – по пояс. Эта сказка – настоящая быль про начальника и подчинённого, супруга и супругу, учителя и ученика, причём этот список можно продолжать бесконечно долго. Вместо того чтобы убегать от грозящей нам опасности, мы изо всех сил напрягаем ноги, чтобы устоять на месте под её натиском, ведь бегство у нас не в почёте. И мы готовы терпеть, перебарывать свой страх, чтобы не ударить в грязь лицом. И за свою «незапятнанную репутацию» мы расплачиваемся мучительными болями.

Почему появляется **тянущая, ломящая боль в руках** ? Очень просто. Вас рассердили, вы хотели ударить обидчика, но не ударили, вы хотели впиться в него ногтями и разорвать на тысячу мелких кусочков, но не впились и не разорвали. Неудобно ведь… А напряжение осталось, и мышцы болят теперь, как после тяжёлой работы. Вы ведь действительно работали, мышцы ваши трудились, и когда вы сердились, и когда вы подавляли свою агрессию. Вы потратили силы и на «плюс», и на «минус». Такой вот своеобразный двигатель с нулевым КПД. Вам кажется, что вы ничего не делали, *просто* сдержались, когда вам нахамили в магазине, отдавили ногу в общественном транспорте, обошли на работе, предали в личных отношениях. Но это не просто, очень не просто.

Почему **подавлено дыхание?** Вы хотели кричать, вы хотели сказать обидчику все, что вы о нем думаете, вы чувствовали боль и молчали. Для цивилизованного человека это вполне естественно. Ведь так? Так. Но природу такими реакциями мы явно озадачили. А раз озадачили, то нам за это и расплачиваться. И поэтому не удивляйтесь теперь тому, что вы дышите так, словно из окружающей вас атмосферы изъяли воздух.

А **головная боль?** Откуда берётся эта злосчастная головная боль?! И тут за ответом тоже далеко ходить не нужно. Вы хотели расплакаться, когда вас обманули, обидели, предали, незаслуженно наказали, когда на вас отыгрались или не дали вам того, на что вы по праву рассчитывали. В такой реакции (в желании расплакаться) нет ничего необычного, а потому постыдного. Но вы не разревелись как белуга. Вы подавили вырывающийся из страдающей души стон, чтобы он, не дай бог, не прорвался, вы запретили себе в этот миг дышать, возникла гипоксия (кислородное голодание), и тем самым вы посадили свой мозг на голодный паёк. Теперь он платит вам за это мучительной головной болью. И кто виноват? Все то же злополучное мышечное напряжение!

Думаете, что после такой дневной жизни можно спокойно, хорошо и быстро **заснуть** ? Как бы не так, «сон младенца» вам заказан. Тот (младенец) разрядил за день все возникшее в нем мышечное напряжение и теперь может спокойно спать. Как говорится, сделал дело – гуляй смело. Но спать, когда ваши мышцы полны напряжения, как отечественный транспорт в часы пик, невозможно. Учёные доказывают, что мышечное расслабление – это непременное условие засыпания и полноценного сна. Но как можно расслабиться, когда целый день вы занимались только тем, что концентрировали в себе мышечное напряжение?! Оставьте всякие надежды на полноценный сон, а следовательно, и на отдых. Право, у вас нет ровным счётом никаких шансов! Вы будете крутиться в своей кровати, как рыба на сковородке, совершенно не понимая, в чем же дело, а это ваши напряжённые мышцы сопротивляются поверхности кровати. Они напряжены, и поэтому им просто не улечься. Надо думать, что дурной сон принцессы из знаменитой сказки Ханса Кристиана Андерсена был связан также не с мифической горошиной, а с пережитым ею накануне стрессом, её ведь, как вы помните, выгнали из дома. Так что мышечным напряжением она запаслась как следует, а когда мышцы напряжены, и перина не перина, и подушка не подушка.

Хроническое физическое напряжение – это наши подавленные эмоциональные реакции. В организме все взаимосвязано. Нельзя раздражаться и быть при этом расслабленным. Нельзя испытывать радость и при этом нервно сжимать руки, как для удара.

Мы используем понятие «напряжение» и для обозначения физической нагрузки, и для констатации факта психологического дискомфорта. Это и понятно, ведь мы реагируем на внешние стимулы всем организмом: и мышцами, и нервами. Когда возникает какая-то затруднительная ситуация, мы напрягаемся и для того, чтобы выдержать физический натиск, и потому, что переживаем, нервничаем, боимся, гневаемся, думаем, как среагировать, как не ударить в грязь лицом или выйти сухим из воды. Недаром говорят, что «день был напряжённым», возникло «психическое напряжение» и т.п.

Напряжение – это свойство всего нашего организма: и души, и тела. Пока в нас живёт лишнее, неадекватное физическое напряжение, нам не добиться психологического благополучия.

Поэтому, если вам страшно, вы обязательно напрягаетесь. Если вам ничего не угрожает и вы не готовитесь к какой-либо деятельности, то физического напряжения не возникает. Впрочем, это правило работает и в обратном направлении: **если человек полностью расслаблен, то он обязательно спокоен.**

Связь между душевными процессами и мышечными напряжениями действительно впечатляет. Некоторые психологи утверждают даже, что причина наших эмоциональных реакций в напряжении определённых групп мышц, а не наоборот. Например, согласно этим воззрениям, человек плачет не потому, что он расстроен, а он расстроен потому, что плачет. Чувствуете разницу? Он бежит не потому, что он боится, а боится потому, что бежит. Это кажется нелепым и неправдоподобным и, может быть, правильно кажется, но если вы внимательно проанализируете все, о чем мы сегодня говорили, то обязательно заметите, что в этих словах значительно больше здравого смысла, чем фантазии.

А можете даже поэкспериментировать: составьте брови «домиком» и подержите их в таком положении какое-то время. Через пару минут вы отчётливо ощутите тоску, а может быть, даже почувствуете безысходность и примитесь искать верёвку. Впрочем, до этого лучше не доводить, просто лично убедитесь в том, что между вашими эмоциональными реакциями и напряжением мышц есть прямая связь. Понимание этого простого, на первый взгляд, психофизиологического факта способно значительно улучшить качество вашей душевной жизни.

Запомните: абсолютно расслабленный человек не может испытывать тревоги. Или- или! Или расслабление – или тревога. Нет тревоги без напряжения. Связь между душевными процессами и мышечными напряжениями действительно впечатляет. И потому нет напряжения без тревоги, даже если эта тревога не осознана вами.

Если вы абсолютно расслаблены, вас невозможно напугать. Если нечто действительно пугающее произойдёт, то вы сначала напряжётесь, а лишь затем испугаетесь. А до тех пор ничто не потревожит вашего безмятежного спокойствия. Причём эта закономерность касается не только тревоги, но и любых других психологических состояний. Расслаблению соответствует только покой. Даже радость требует какого-то, пусть даже очень маленького, физического напряжения. Поэтому, **если вы полностью расслаблены, значит, защищены от любых переживаний.** Если же вы переживаете, если вас что-то мучит, если вы думаете о чем-то неприятном и тяжёлом, значит, вы напряжены.

> Страх калечит, парализует; и чем более парализованными вы становитесь, тем больше напуганы – так что это порочный круг.
>
> ***Бхагаван Шри Раджниш***

Эту закономерность вы можете без труда проверить. Последите за своим состоянием, выбравшись из давки. Если вы внимательно к себе прислушаетесь, то ощутите подспудную, тихую, но злобную тревогу. Хотите узнать причину? Тогда обратите внимание на собственное тело. Вы сразу заметите, что ваши плечи подняты, а руки согнуты и напряжены. В давке и

плечи, и руки прикрывали ваши органы от сдавления. Вы боялись, что вас раздавят, вот они и старались изо всех сил. Они и теперь стараются, хотя опасность уже давно миновала, и именно из-за этого вы испытываете сейчас «беспричинную» тревогу. Своим напряжением, своим положением через ваше подсознание они напоминают вам о пережитом страхе. Причём над этим трудятся не только плечи и руки, но и многие другие мышцы. Например, вы можете заметить, что ваша шея втянута, чтобы защитить голову, а ноги не сгибаются, потому что вы специально напрягли их, чтобы противостоять падению, и т. п.

Будем считать, что вы все это почувствовали. Теперь подвигайте руками, ногами, головой, разведите лопатки. Вам непременно станет легче дышать. Вы сразу ощутите, что уходит тревога и улучшается настроение. Это кажется почти сказкой, но в этом нет ничего странного.

Так работает простой психологический механизм: если вы напряжены, то непременно тревожны, а если вам удалось избавиться от физического напряжения, уходит и тревога.

В повседневной жизни напряжения возникали и будут возникать. Пугающий звук тормозящего автомобиля, хам в лице соседа по лестничной клетке – все это картины наших будней, и от этого никуда не денешься. Но напряжению нельзя давать застаиваться, его нужно выпроваживать.

* * *

В наших мышцах на правах полноценных хозяев обитают тени боли, страха, тревоги, отчаяния, агрессии, стыда, плача. Они стали нашими постоянными спутниками. Мы дали им волю, когда перестали открыто выражать свои чувства. В угоду консервативному общественному мнению и неповоротливым «правилам общежития» мы самонадеянно объявили войну природе, мы гордо заявили ей, что можем и будем жить вопреки её законам, вопреки её естественному требованию: выдать соответствующую реакцию на определённый стимул. Мы думали, что обвели природу вокруг пальца, положившись на «здравый рассудок», а оказалось, что это она обманула нас. Природа не терпит неуважительного отношения к себе ни в области экологии, ни в психологии. Она направила наше же собственное оружие – реакцию – против нас самих.

Но ведь все мы прекрасно понимаем, что цивилизованные отношения невозможны без подавления тех или иных эмоций. Поэтому наше хроническое патологическое мышечное напряжение оказывается своеобразной платой за право быть человеком и уважать человека в себе самом. Согласитесь, здесь постыдно торговаться, как говорится, «торг здесь неуместен». Но как же быть, ведь напряжения ведут нас к невротизации? Нельзя так оставлять, поэтому я предлагаю вам способ избавиться от лишних напряжений в обход межличностных конфликтов – расслабьтесь.

Ригидность мускулатуры – соматическая сторона процесса подавления
и основа его продолжающегося существования.
Вильгельм Райх

Нам необходимо достичь полноценного, естественного и полного расслабления. Казалось бы, чего проще? Лягте на диван и расслабьтесь… Вы думаете, вы расслабились? Как бы не так! В лучшем случае вы избавились от того напряжения, которое было вызвано вашей предыдущей позой или сосредоточением внимания на чтении этой книги. А хронические напряжения, таящиеся в ваших мышцах, никуда не пропали: они при вас, на то они и хронические! Вы их уже не замечаете, но от этого они не становятся меньше. Вы к ним

привыкли, а как иначе, ведь жизнь продолжается, несмотря ни на что, и надо жить. Человек – существо терпеливое.

Мне вспоминается в этой связи один случай. Мой пациент, молодой человек, до момента заболевания весьма преуспевающий бизнесмен, страдал выраженным страхом замкнутых пространств. Он совсем не мог оставаться дома один, испытывал сильный эмоциональный дискомфорт в автомобиле, не мог работать в своём кабинете, короче говоря, его жизнь на глазах покатилась под горку. Я не буду сейчас разбирать всю его историю, а остановлюсь лишь на интересующем нас аспекте.

В процессе психотерапии мы последовательно изучили все психологические механизмы, позволяющие побороть тревогу, и она почти ушла. Он уже мог нормально работать, ездить на машине, но все же некоторое напряжение ещё оставалось. Я предложил проверить его невроз на крепость и осуществить уже давно позабытое им путешествие в вагоне метро. Одно это предложение мгновенно повергло его в настоящий шок. Он сразу подумал, что из вагона метро в момент его переезда от одной станции до другой выйти невозможно, а значит, он окажется в западне, и никто не сможет оказать ему помощь, если случится сердечный приступ. А в том, что он случится, у него не было никаких сомнений. После долгих раздумий и борьбы между паническим страхом и страстным желанием вылечиться мы все-таки собрались и пошли на штурм метрополитена.

Нам потребовалось немало времени, чтобы просто несколько попривыкнуть к станции, которая уже сама по себе является «замкнутым пространством», а потому будила в нем тревогу. После использования изученных психологических приёмов ему стало легче. Потом мы на пару катались в вагоне электрички от одной станции до другой и наконец покончили с тревогой полностью. Теперь оставался последний, решающий экзамен: ему предстояло одному прокатиться от одной станции до другой. Я попросил его расслабиться, и, как нам обоим показалось, это ему удалось. После этого он вошёл в вагон, сел и облокотился на спинку кресла. Но поезд не спешил закрывать двери. Возникла пауза, прошло какое-то время, и поезд опять загудел, что-то проурчал репродуктор, двери закрылись.

> Мученики не недооценивают тела, они стараются возвысить его на кресте. В этом они едины со своими противниками.
>
> ***Франц Кафка***

Через вагонное окно я увидел такую картину: когда двери захлопнулись, мой подопечный пересел на край сиденья, отодвинувшись от спинки, покрутил головой, поправил кепку, очки, подёрнул куртку, сложил на груди руки и замер. Когда мы встретились с ним в условленном месте, первый мой вопрос был таким: «Насколько хорошо удалось расслабиться?» – «Хорошо, но чувствовал я себя неважно», – услышал я в ответ и вынужден был возразить. Он не был расслаблен, оттого и плохо себя почувствовал.

Как вы думаете, почему я не поверил его словам? Почему я решил, что он не был расслаблен? Все очень просто: его выдала масса совершенно ненужных движений, которые он проделал в момент отправления поезда. Бесполезные движения – это лучшее свидетельство мышечного напряжения. Человек не понимает, что напряжён, но напряжение подтачивает его изнутри. Вот он и начинает кусать карандаш, ломать пальцы, грызть ногти, рвать газету или ещё что-то в этом духе. Поэтому, если моему пациенту перед отправлением поезда вдруг, ни с того ни с сего, понадобилось пересесть, осмотреться, поправить кепку, потеребить очки, одёрнуть куртку, сложить руки и совершить другие движения – значит, он был напряжён, хотя и не заметил этого. А если есть напряжение, то будет и тревога.

И во всем повинна привычка. Ведь мой пациент пытался расслабиться, избавиться от лишних напряжений. Но он привык к своим хроническим напряжениям, а потому не заметил очередной их манифестации. Привычка – страшная штука. Она мешает нам отслеживать свои

напряжения, а значит, и не позволяет избавиться от них, поэтому с этой привычкой надо бороться и выжигать её калёным железом. Мышечные напряжения нужно отслеживать и избавляться от них. Как? Вот об этом и поговорим.

Впрочем, есть ещё один нюанс, который следует знать. Иногда мне говорят: «Я не только не был напряжён, я, напротив, испытывал слабость». В этом отношении должен предупредить: в большинстве случаев слабость с характерным ощущением «ватных» ног, как это ни парадоксально, свидетельствует о мышечном напряжении. Многие мои пациенты жалуются именно на слабость и изредка на тремор после выраженных психоэмоциональных нагрузок, но это именно напряжение, и ничего другого. Просто мышцы бывают настолько сильно напряжены, что вы перестаёте их чувствовать, вы словно бы «отжимаете» их от себя, вот вам и кажется, что они стали немыми, ватными, непослушными и слабыми.

* * *

Хроническое напряжение необходимо выгнать из наших мышц, их надо освободить от засилья того бесконечного множества подавленных эмоций, которые в них скопились.

Как это сделать? Говорят, что клин клином вышибают. И мы поступим именно таким образом. Чтобы достичь полного расслабления, нужно напрячься так сильно, чтобы наши мышцы загудели, заохали и сказали: «Баста, дальнейшее напряжение невозможно! Дайте отдых! Сдаёмся!…» Как говорится, если гора не идёт к Магомету, то Магомет идёт к горе. **Мы должны *заставить* их расслабиться, если они разучились делать это самостоятельно,** в противном случае мы не добьёмся желаемого.

Что нужно делать? Сначала мы научимся последовательно напрягать каждую группу мышц. После этого надо будет освоить их одновременное напряжение, а уже затем мы поговорим о расслаблении. А до тех пор этот разговор лишён всякого смысла. Готовы? Тогда приступим.

Начнём с **мышц рук и плечевого пояса.**

Крепко-крепко сожмите **кисти** в кулак, прикрывая последний большим пальцем сверху. Закройте глаза и мысленно сосчитайте до десяти – спокойно и не торопясь. При этом не снижайте интенсивности напряжения мышц. Расслабляемся… Хорошо.

Теперь проделайте то же самое, добавив к этому движению сгибание в лучезапястном суставе – так мы добьёмся напряжения **предплечий.**

Следующий этап – напряжение **мышц плеча и груди.** Делайте то же самое и плюс к этому разведите руки в стороны, согните их в области локтя и напрягите соответствующие мышцы со всей возможной мощью. Внешне вы должны напоминать сейчас тяжелоатлета, горделиво красующегося своими бицепсами и мышцами груди. Почувствуйте, как напряжение пронзает оба ваших плеча по одной жёсткой линии, как напряжение проходит из одного плеча в другое и обратно. Не забываем считать до десяти.

Идём дальше: напрягите **мышцы лопатки.** Чтобы этого достичь, необходимо, во-первых, максимально свести лопатки вместе, а во-вторых, из этого положения опустить их вниз. Попробуйте сделать это на десять счётов. А после этого проделайте то же самое, но теперь вместе с напряжением мышц кисти, предплечья, плеча и груди, т.е. со всем тем, что делали ранее. Мысленно – от одного до десяти.

* * *

Теперь временно об этом забудьте. А мы переходим к самому сложному участку работы: к **лицевой мускулатуре.** Лицо – это главный выразитель всех наших эмоций: от радости до агрессии. Эмоции и лицо не мыслимы друг без друга, поэтому, если вы хотите справиться со своими эмоциями, вам для начала нужно совладать со своим лицом. На эту

взаимосвязь обратил внимание ещё великий Чарлз Дарвин, который начал свою научную деятельность вовсе не как основатель умопомрачительной эволюционной теории, а просто изучая мимику обезьян, сличая их эмоциональные реакции с нашими. Обезьяны не владеют речью, но, как оказывается, это им и не очень нужно. Для того чтобы общаться друг с другом, им вполне хватает гримас. Причём эти выразительные мордашки способны проинформировать о любых чувствах. Впрочем, как и наши с вами.

Схематично лицо можно разделить на три части. Верхняя включает в себя лоб и брови. Средняя – глаза и нос. А нижняя состоит из челюстей, губ и скул. Попробуем напрячь все три группы мышц по очереди.

Для того чтобы напрячь **лоб,** нужно просто высоко, со всей силой поднять брови. Сосредоточьтесь на ощущении напряжённых мышц лба и попытайтесь запомнить это ощущение.

Теперь переходим к напряжению средней зоны, а именно мышц, окружающих **глаза** и **нос.** Во-первых, сильно зажмурьтесь, как будто вам в глаза попало мыло. Но это ещё не все, мы должны напрячь мышцы, которые отвечают за движение глаз. Для этого просто сведите глаза к центру, к переносице.

Далее нос. Для того чтобы полноценно напрячь мышцы носа, нос должен наморщиться с отвращением, как от самого отвратительно запаха. Получилось? Теперь усильте это напряжение и соедините его с описанным напряжением глаз. Сконцентрируйтесь на этом ощущении, ибо это центральная зона.

Третья часть хотя и не центральная, но очень важная. Вам когда-нибудь приходилось скрипеть **зубами?** Если нет, то вспомните, как это делают другие. Для некоторых это излюбленный способ проявлять чувство крайней агрессии. Может показаться, что таким образом человек осваивает искусство звукоимитации, но это не так, на самом деле он подавляет своё желание укусить обидчика. Хотя мы и «человеки», мы ещё и обычные млекопитающие, причём хищные – об этом иногда следует помнить.

Итак, наша задача состоит в том, чтобы, во-первых, максимально сильно сжать челюсти. Во-вторых, оскалиться и, в-третьих, улыбнуться, причём с «нежностью» Гуэмплена, т. е. изо всех сил растянуть углы рта в стороны. При этом напряжётся ещё и поверхностная мышца шеи. Это, наверное, самая изящная мышца на всем нашем теле, она выглядит, как веер, и покрывает всю переднюю поверхность шеи. Напрягая мышцы нижней части лица, почувствуйте на щеках плотные желваки.

Теперь, когда вы все умеете и все знаете, надо сделать над собой усилие и соединить все эти три упражнения воедино. Это непросто. Более того, есть некоторые нюансы, так, например, невозможно одновременно поднимать брови и жмуриться. Поэтому просто вспомните напряжение, которое возникает в области лба, когда вы поднимаете брови, и мысленно помогайте себе, когда вы будете жмуриться. И главное, ничего не упустите. С первого раза может не получиться, но все же результат достижим. Проверено.

Попытайтесь. **В конце концов, вы должны выглядеть следующим образом.** Нахмуренные брови, зажмуренные глаза, сведённые к переносице, растопыренные ноздри наморщенного носа, сжатые челюсти, желваки вместо щёк и, конечно, улыбка до ушей. Да, выглядит не очень, но, по крайней мере, ярко и эмоционально. Хотя не мне вам рассказывать, что в жизни можно встретить и более «чувственные» лица. Достаточно, например, прийти по какому-то делу в государственное учреждение за пять минут до его закрытия. И вы прочтёте на лицах его служащих (от гардеробщицы до управляющего делами) весь спектр человеческих чувств.

Обязательно запомните возникающее напряжение, ибо главное – не эстетика и даже не правильность выполнения этого задания, а интенсивность напряжения всех мышц на вашем лице. Они, в чем мы имели возможность убедиться, хоть и не велики, но зато очень «чувственны». Не забывайте мысленно считать до десяти, но концентрируйтесь не на счёте, а на напряжении. В противном случае можете ненароком с водой выплеснуть и младенца.

Переходим к следующей анатомической области – **шее.** Сложность заключается в том,

что непривычно напрягать одновременно и переднюю, и заднюю группы мышц шеи. Поэтому сначала опустите подбородок к груди, а затем закиньте голову назад и запомните возникающее ощущение напряжения и в том, и в другом положении.

Теперь пытайтесь наклонить голову вперёд, представляя при этом, что ваша голова встречается с каким-то непреодолимым препятствием, давящим в противоположную сторону, т. е. назад. Вы пытаетесь наклониться вперёд, а вас словно бы возвращают назад. При таком «противостоянии» напряжение возникнет как спереди, так и сзади. Сосчитайте до десяти, а потом одновременно напрягите мышцы шеи и лица.

* * *

Теперь проделаем все прежде изученные упражнения. Соберите пальцы в кулак, сверху прикройте его большим пальцем. Согните кисть кнутри, а предплечье в локтях. Разведите руки в стороны и напрягите мышцы обоих плеч по одной оси. Теперь сведите лопатки и опустите их вниз. Наконец, зафиксируйте голову в срединном положении, желая наклонить её вперёд и создавая при этом противодействие. А теперь добавьте к этому соответствующую мимику. Считайте про себя до десяти и делайте это упражнение с полной самоотдачей.

Помните, вам необходимо добиться максимального напряжения, для того чтобы затем суметь полноценно расслабиться. Сделайте это с силой, на износ, чтобы мышцы сами захотели почувствовать расслабление. Просто *заставьте* их расслабиться.

Проделайте это 3-4 раза с небольшими временными промежутками. Попытайтесь запомнить это глобальное ощущение напряжения во всей верхней части вашего тела. Но не забывайте при этом и расслабляться, вкушайте своё расслабление, как пищу богов. Право, оно того стоит. Главным критерием полноценного напряжения является глубокий выдох, следующий сразу после сброса напряжения. Усильте его, сделайте 2-3 глубоких вдоха. Почувствуйте приятную теплоту, разливающуюся по телу.

Если вы ещё не устали и полны энтузиазма, то продолжим; если устали, то прервитесь, но точно обозначьте время, когда вы снова вернётесь к дальнейшей работе. Здесь нельзя оттягивать, а возвращаться к работе всегда трудно, сами знаете. Как говорится, сделал дело, гуляй смело, а до тех пор нужно поработать.

Главное, помните, что и зачем вы делаете. Вы должны вырвать у своих психологических проблем почву из-под ног, потому что вы хотите «жить по-человечески». Эти занятия не самоцель, а стремление к нормальной и полноценной жизни – это главное и, пожалуй, единственное, что должно вас сейчас заботить. Все остальное позже, и, право, оно приложится, но сначала надо затратить определённые усилия. Ведь чтобы потратить деньги, их прежде нужно заработать. Так же и с психологическим здоровьем: «утром деньги, а вечером стулья».

> Заставить себя сделать что-то против собственного желания – это то же самое, что не работать вовсе.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

* * *

Идём дальше. Следующая группа мышц, напряжение которой нам предстоит освоить, – это **мышцы брюшного пресса.** Дело это важное, достаточно вспомнить о том, какое пристальное внимание уделяют этой части тела рациональные йоги, а они-то ничего зря делать не будут. И я уж не говорю о том, что пресс участвует и в жизненно важном акте

дыхания, и в защите органов брюшной полости от физического воздействия извне.

Для того чтобы напрячь мышцы пресса, представьте себе, будто вас хотят изо всей силы ударить по животу. Проникнитесь этой мыслью и защитите себя: втяните живот и почувствуйте, как при этом напрягаются плечи и мышцы спины. Одновременно создайте напряжение и в зоне **промежности.** Сведите ягодицы и втяните промежность в себя. При этом вы должны сидеть только на ягодицах. Проделайте все это упражнение 2-3 раза, считая про себя до десяти. Теперь проделайте это упражнение, сочетая его со всем тем, что вы делали прежде.

Теперь займёмся **ногами.** Если человек испытывает страх, автоматически возникает напряжение ног, они словно бы предлагают нам убежать от опасности. Но этим разумным предложением мы обычно пренебрегаем, отчего ноги как будто бы обижаются и отказываются нас слушаться. Широко известно выражение: «Меня словно бы парализовал страх, я не мог двинуться с места». Речь идёт в первую очередь о ногах, как вы понимаете. Вот именно с этим «параличом» нижних конечностей, ставшим для современного человека нормой жизни, и следует сейчас побороться.

Но ноги служат не только для бегства, животные используют их и в качестве средства нападения или защиты – лягаясь, толкая и т. п. Среди людей такое поведение ни в чести, а потому напряжение, возникающее в наших ногах с этой целью, мы блокируем. Сейчас нужно прогнать из наших нижних конечностей это подлое хроническое напряжение, которое вызвано неадекватными, с точки зрения природы, реакциями. В наших ногах и страх, и агрессия. Не позволим же им гнездиться в нашем теле. Поверьте, это слишком дорогое удовольствие.

Начнём со **стоп.** Для того чтобы напрячь мышцы стоп, нужно просто хорошенько согнуть пальцы. Сядьте на стуле с твёрдым сиденьем и спинкой и проделайте это упражнение на десять счётов.

Для того чтобы напрячь мышцы **голени,** нужно, во-первых, согнуть стопы, то есть подать их на себя. Сделайте это с силой. А после этого, вторым этапом, сведите носки и разведите пятки. Получится поза косолапого медвежонка, в ней и создайте максимальное напряжение. Считайте до десяти. Не забывайте, что пальцы ног при этом у вас согнуты.

Напрягаем **бедра** и **ягодицы.** Для этого сядьте ровно на ягодицах. Почувствуйте себя неваляшкой: напрягите их и чуть-чуть покачайтесь из стороны в сторону. Теперь из этого положения вытяните ноги вперёд под прямым углом и почувствуйте, как при этом напрягутся мышцы бедра.

Сделайте это упражнение два раза, считая до десяти, после чего соедините напряжение мышц бёдер с напряжением стоп и голеней, как мы делали только что. Почувствуйте единое напряжение всех мышц нижних конечностей, от кончиков пальцев до ягодиц. Теперь расслабьтесь и отдохните, почувствуйте, как по вашему телу растекается приятное тепло.

Наконец, одновременно напрягите нижние конечности, пресс и мышцы промежности. Добейтесь полноценного напряжения и прочувствуйте, как затем обмякнет вся нижняя часть вашего тела.

* * *

Теперь вы готовы к тому, чтобы **напрячься целиком.** Вспомните то ощущение напряжения, которое вы вызывали прежде в верхней части вашего тела. Повторите все от начала до конца быстро, но не спеша, стараясь ничего не упустить. А теперь напрягитесь целиком всем телом и с максимальным усилием. Сосчитайте до десяти и расслабьтесь.

Небольшое уточнение. На счёт «раз» необходимо сразу напрячься на все 100%. А далее, считая до десяти, старайтесь не только не ослаблять силу вашего напряжения, а, напротив, усиливайте его с каждым счётом. **Идите не от большего напряжения к меньшему, а от большего к ещё большему – это должно быть восхождением, а не нисхождением, иначе**

тело просто не захочет расслабиться.

Смысл этой несколько странной тактики состоит в том, чтобы просто удержать наше напряжение на постоянно высоком уровне. Дело в том, что, пока вы напрягаетесь, мышцы начинают постепенно уставать и сами незаметно, потихоньку сбрасывают напряжение. Это классический способ экономии сил. Длительность нагрузки при этом может увеличиваться, но её интенсивность заметно снижается. А нам нужно как раз последнее. Мы должны взять свои мышцы бурной атакой, а не изнуряющей осадой, ведь хронические мышечные напряжения преуспели в этом деле куда лучше нас. Не будем испытывать судьбу и возьмём напряжение штурмом, для этого я и предлагаю такую тактику.

Напряжение должно быть одинаково максимально сильным от начала до конца. Несмотря на то что я столько времени уделяю технике выполнения этих упражнений, **главное – не правильность выполнения всех этих заданий** (хотя это и немаловажно), **а полноценность следующего за напряжением расслабления.** Поскольку именно это нас интересует, именно этого мы должны добиться, а напряжение для нас лишь промежуточный этап.

* * *

Вполне вероятно, что хроническое мышечное напряжение в каких-то участках вашего тела выше, чем в других. Например, если вы в большей степени страдаете от тревоги, то вероятнее всего вам труднее расслабить плечи, мышцы шеи и нижних конечностей. Если же в повседневной жизни вам в большей степени приходится сдерживать раздражение и агрессию, то обратите особое внимание на скулы, напряжение рук и в мышцах спины.

Да вы и сами почувствуете: для того чтобы достичь расслабления в этих участках тела, им нужно дать большее напряжение. И если почувствовали, так дайте. Если же вы не чувствуете, но предполагаете, что оно должно там быть, проведите эксперимент: напрягите указанные участки тела и не расслабляйте их до тех пор, пока можете удерживать напряжение. Только не обманывайте сами себя, если ваши мышцы напряжены, но вы постепенно снижаете интенсивность напряжения, то нужный результат не будет достигнут.

Расскажу вам удивительную историю, которая случилась с одной моей пациенткой. По профессии она была учительницей и уже добрых пятнадцать лет страдала от сильной тревоги, которая временами переходила в тяжёлую и заунывную депрессию. Тревога казалась беспричинной, но была крайне тягостной и почти никогда не покидала мою подопечную. Что бы мы ни делали, она никак не могла справиться с мышечным напряжением, застывшим у неё в плечах. Мышечный блок в этой области был поистине фантастическим! На ощупь плечи казались жёсткими, как камень, и были подняты настолько, что даже ограничивали подвижность головы. Внешне она производила впечатление человека без шеи. За долгие годы тяжёлой и нервной работы, неудавшегося брака и прочих неприятностей на фоне выраженного мышечного напряжения у неё развился тяжелейший шейный остеохондроз.

> Современный человек достиг относительно высокой степени внешней безопасности, но это произошло ценой чувства гармонии и единства тела с природой.
>
> ***Александр Лоуэн***

Нужно было что-то делать!… Я попросил её принять следующее положение: поднять плечи, напрячь их, на сколько хватает сил, прижать руки к туловищу и растопырить пальцы. И в таком положении на выпрямленных ногах, делая маленькие шажочки, ей надлежало ходить взад и вперёд по кабинету, удерживая напряжение в плечах как можно дольше, не

расслабляясь ни на секунду. «Удерживайте мышечное напряжение столько, сколько сможете, – сказал я ей. – Вы должны дождаться рефлекторного, спонтанного расслабления. Мышцы должны расслабиться не потому, что вы им позволили это сделать, а оттого, что они не могут больше удерживать напряжение. Они должны, в буквальном смысле этого слова, „выпасть“ из-под вашего контроля, „растаять“ под вашим натиском».

И она сделала все, как я просил. Она стала ходить по кабинету туда-сюда, внешне очень напоминая пингвина. Ну, сколько она могла так отходить? Минуту? Две? Не знаете? Я тоже не знал, пока не увидел. Больше получаса! Сначала, на пятой-шестой минуте, мне думалось, что она недостаточно сильно напрягла плечи. Я проверил: они были крепче гранита!… И вот в таком состоянии постоянного сильнейшего напряжения они могли находиться целых полчаса!!! И даже после этого полного расслабления так и не последовало. Она совершенно вымоталась и легла на кушетку почти бездыханной, а её мышцы все ещё держали оборону.

Только спустя две недели каждодневных занятий, которые мы назвали «пингвин», она наконец смогла полностью расслабить плечи. Но что было самым удивительным, у неё исчезли все симптомы остеохондроза и прошли шейные боли! Так что если это ваш случай, то, может быть, вам пора в «Арктику»?

* * *

То, что мы напрягались, было лишь прелюдией к основному занятию, лишь дорогой, ведущей к главной цели – к расслаблению. **Мы напрягались не для того, чтобы напрягаться, а для того, чтобы после этого расслабиться.**

Теперь вы проделали большой путь и имеете полное право на отдых. Так что воспользуйтесь этим правом на все сто! После полноценного напряжения расслабьтесь, лягте и почувствуйте разливающееся по телу приятное тепло. Вы ведь знаете, как приятен отдых после изнурительной работы? Это блаженство в сравнении с отдыхом после безделья – ведь так?.. Так что отдыхайте, почувствуйте полное расслабление. Отправляйтесь в страну истинного удовольствия, не сопротивляйтесь этому движению, в вас нет теперь тревоги, страха, нервозности, ненависти и злобы. После безделья вы просто не сможете так отдохнуть.

Способность расслабляться непременно должна войти в вашу жизнь. Причём подавляющую часть времени лучше проводить именно в этом состоянии, нежели в напряжении.

Если же вы не умеете расслабляться, то в экстренных случаях вы не сможете достичь хорошей работоспособности. Тут все взаимосвязано: если большую часть жизни вы проводите в состоянии напряжения, то, когда это напряжение вам действительно понадобится, ваши ресурсы и резервы будут на исходе. Напротив, если вы большей частью расслаблены, то вы накопите силы и энергию для нужных дел.

Это можно сравнить с той старой лошадью, на которой денно и нощно возят воду, а потом рассчитывают, что эта бедолага возьмёт первое место в забеге с жеребцами, которые занимаются исключительно тем, что живут себе в удовольствие и время от времени испытывают свои силы в игровых забегах. Спортсмены, кстати, тоже непременно отдыхают перед соревнованиями, причём делают это заблаговременно. Если же они затянут тренировки, то к соревнованиям подойдут уставшими и измученными и, конечно, не покажут тех результатов, на которые можно было рассчитывать.

> Мне нравится говорить, что я и есть моё тело, с полным пониманием того, что это значит. Это позволяет мне отождествиться со всей моей жизненностью, без необходимости разделяться.
>
> ***Сэмюэл Келеман***

Так что расслабление зачастую нужно не столько для отдыха, сколько для работы. Приведу один очень, на мой взгляд, показательный пример. Вы когда-нибудь видели просыпающуюся кошку или собаку? После сна они встают, делают пару шагов и начинают с таким заразительным удовольствием потягиваться, что им хочется вторить. Так же выгибать спину, зевать, растягивать лапы, закручивать хвост колесом (если бы он у нас был) и т. п. А что это наши братья меньшие делают? Они тонизируют свои отдохнувшие мышцы. Они приводят себя в порядок. После отдыха организм требует разминки, и он готов к новым свершениям. Но если вы не отдохнёте, не расслабите во время отдыха свои мышцы как следует, то и тонизировать вам тоже будет нечего.

Тело – также великий и необходимый принцип, без него задача не может быть выполнена и цель не достигается.

Руми

Вы, наверное, и сами замечали, что чаще всего зеваете даже не тогда, когда хотите спать (в этом случае зевание выполняет роль клина, желающего выбить другой клин – хроническое напряжение, чтобы сделать возможным засыпание), а когда вам скучно, когда нужно сосредоточиться, а сил нет. Вы пытаетесь себя таким образом тонизировать. Но запомните, если вы не были в достаточной мере расслаблены, то собраться с силами вам будет ух как сложно. Чтобы привести себя в норму, недостаточно зевания, вам нужно «разогнать» все свои мышечные напряжения с головы до пят, хорошенько потянуться, и только после этого вы будете готовы к работе.

Итак, мало просто научиться расслабляться. Нужно, во-первых, уметь произвольно, по желанию, входить в это приятное и безусловно полезное состояние физического расслабления; во-вторых, не забывать тонизировать свои мышцы перед нагрузкой; и наконец, в-третьих, сделать расслабление естественным для себя состоянием.

*** * ***

Но получается ли у вас полноценно расслабиться? Существует два критерия, позволяющие распознать **эффективность** вашего напряжения и полноценность возникающего в теле **расслабления.**

Первое: **глубина и полноценность выдоха.** За секунду до напряжения вы совершенно машинально набираете полную грудь воздуха – это организм запасается кислородом. А в тот момент, когда вы расслабляетесь, этот воздух, уже лишённый кислорода, выходит из вас. Так вот, если вы полноценно расслабились после физического напряжения, он должен выйти из лёгких весь, почти целиком, как вода из шлюза. Если после полного напряжения вы инстинктивно делаете глубокий выдох, причём полной грудью, с участием живота, а ваши плечи при этом подаются вперёд и вниз, за ними следует и голова, знайте, вы хорошо расслабились.

Если ваш выдох получился скомканным, неполным, нервным, поверхностным, в два, а то и в три этапа, значит, результат ещё не достигнут. Сначала целенаправленно постарайтесь выдохнуть весь оставшийся в лёгких воздух. Сделайте один или два дополнительных выдоха, «додыхните». После этого сделайте три-четыре глубоких вдоха и выдоха, почувствуйте, что ваши лёгкие работают, как хорошие мехи. Не забывайте, кстати, что в акте дыхания участвует не только грудная клетка, но и живот! И наконец с новыми силами напрягитесь ещё раз, сосредоточившись теперь на дыхании. На этот раз должно получиться.

Позволю себе отвлечься. Может быть, вам это неизвестно (хорошо, если так), но многие люди страдают от весьма странной, мучительной и подчас совершенно беспричинной тревоги. Как вы думаете, где она располагается? Где они её ощущают? В голове? Нет, в груди или в животе. Это не что иное, как зажатый выдох. Где-то, когда-то, в какой-то ситуации они перенесли тяжёлый стресс, были напуганы. Дыхание в такой ситуации становится частым и поверхностным, возникает характерный мышечный блок, и если человек после перенесённого стресса должным образом не расслабился, то теперь время от времени этот «тревожный» мышечный блок воспроизводит себя, напоминая несчастному о себе.

Для того чтобы помочь таким пациентам, кроме решения личностных проблем приходится много работать и с их дыханием. И только когда этот гордиев узел развязан, можно рассчитывать на результаты, а до тех пор все старания бессмысленны. Но к дыханию мы ещё вернёмся в специально отведённой для этого главе, пока просто поищите «нормальное дыхание» интуитивно.

Вы используете ваше тело вместо того, чтобы *быть* этим телом.
Фредерик Пёрлз

Итак, первый критерий полноценного расслабления – это глубокий выдох, приносящий чувство успокоения. Второй важный критерий – характерная поза. Если после напряжения всего тела наступает полноценное расслабление, человек рефлекторно **принимает следующее положение:** голова медленно скользит назад, рот несколько приоткрывается, плечи разводятся чуть в стороны и опускаются вниз, руки расходятся в стороны, живот чуть-чуть выступает, таз выдвигается вперёд, а ноги следуют за ним и раздвигаются сами собой. Постарайтесь прочувствовать всю эту «механику». Если ваше тело не перегружено мышечными блоками, то оно будет двигаться таким образом спонтанно. Вам нужно только довериться возникающему в вас «течению». И не нужно ни о чем думать, просто ощущайте своё расслабление, и все.

*** * ***

Описанное здесь упражнение нужно делать каждый день по 7-10 раз. И это обязательно, иначе хронические напряжения просто не снять, они будут сопротивляться, но не уйдут. А нам нужно не растревожить их, а именно выгнать. Кроме того, вы обязательно должны использовать «напряжение – расслабление» в те моменты, когда вас настигают тревога или какие-то другие душевные переживания, о которых уже шла речь в этой главе.

В психотерапии очень важно, чтобы пациент доверял своему терапевту, в противном случае ничего не получится. Одна моя пациентка очень надеялась на помощь, но поначалу в ней ещё оставалась некоторая доля недоверия (вполне, впрочем, естественного) и ко мне, и к предложенной мною программе. На первом занятии мы освоили с ней «напряжение-расслабление». Она отнеслась к нему с некоторой долей скептицизма. Поначалу к нему все так относятся, видите ли, слишком простое правило: расслабьтесь и не будете нервничать. Мы же привыкли уповать на «суперметоды» и «сверхтаблетки». Поэтому, когда нам предлагают что-то простое, но эффективное, мы долго отказываемся и сомневаемся, пока не поймём, что «гениальное всегда просто». Как и прежде, мы «встречаем по одёжке» и, к сожалению, редко интересуемся «умом». Мы ждём чудес от новых технологий, но они не избавят нас от психологических проблем, это нужно понимать. Иногда пациенты спрашивают: «Доктор, а можно просто какую-нибудь таблетку от страха?» Но, к сожалению, нет таких таблеток, и свои психологические проблемы нам придётся решать самим. А просто – не значит плохо. И моей пациентке предстояло в этом убедиться.

После первого занятия ей случилось остаться одной, фактически взаперти, без врачей и препаратов. И, как назло, возникла тревога, очень сильная тревога. Что было делать? «Хоть на стену лезь», – рассказывала она потом. Но моя пациентка не поддалась начинающейся было панике, она совершила, на мой взгляд, настоящий Поступок. Для того чтобы противостоять панике и тревоге, нужно подлинное мужество, которым не многие могут похвастаться. В руках у неё было одно-единственное средство, она знала лишь об одной опоре невроза, с которой можно справиться своими силами, – о напряжении, и она стала изгонять его из себя.

Необходимость преследовать истинное счастье есть основание всякой свободы.

Джон Локк

Она делала все то, о чем мы уже говорили. Просто стала напрягаться и расслабляться. Я говорю «просто», но как на самом деле непросто вообще что-либо делать, когда тебя охватывает тревога! Ведь нужно в буквальном смысле превозмочь себя, заставить, вынудить. Конечно, тревога ушла, не могла не уйти. Значительно позже она призналась, что поверила мне только тогда, когда справилась с тревогой при помощи «напряжения – расслабления».

Я рассказал вам эту историю, преследуя две цели. Во-первых, вы знаете теперь, как развеять сомнения относительно предлагаемой вам системы, если они у вас имеются. А во-вторых, для того чтобы вы не опускали руки, когда к вам подкрадывается тревога. Собирайтесь с силами и бейте по тревоге расслаблением всякий раз, когда она вздумает к вам заявиться. На это нужны силы, но никто не говорил, что будет легко. Я сказал, что знаю «как», и я пообещал, что это будет несложно. И расслабляться действительно необходимо, в противном случае я бы не поставил этот приём на первое место.

*** * ***

Но одним расслаблением, к сожалению, всех проблем не решить. Прозорливые японцы придумали, как справляться с лишними напряжениями, возникающими у служащих на работе. Вы, наверное, знаете про этот психологический фокус: в холле офиса выставляют чучело хозяина или начальника, и каждый, кто обижен или рассержен на него, может выместить свою боль на этом чучеле. Но, к сожалению, как показывают исследования, несчастным работникам и служащим не становится от этого значительно легче. Все дело в том, что мышечное напряжение далеко не единственная наша психологическая проблема, я вас об этом предупреждал, есть и другие. И о них речь впереди. А сейчас мои рецепты, в них в сжатой форме вы найдёте все рекомендации, которые были даны в этой главе.

Есть дураки, которые думают, что вера в Бога состоит в пустом сидении со скрещёнными руками, ничего не делая.

Аль-Газали

Рецепты

№ 1

Чтобы полноценно расслабиться, необходимо напрячь все группы мышц. Для этого примите следующее положение:

– **Кисти** – сожмите пальцы в кулак.

– **Предплечья** – согните кисти в лучезапястном суставе.

– **Плечи и надплечья** – разведите руки в стороны на уровне плеч, согните их в локтях, плечи чуть-чуть подняты.

– **Лопатки** – сведите лопатки вместе и из этого положения опустите их вниз.

– **Лицо** – нахмурьте брови, глаза зажмурьте и сведите к центру, наморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны.

– **Шея** – пытайтесь наклонить голову вперёд, но мысленно представляйте противодействие, ваша голова словно бы упирается в непреодолимое препятствие.

– **Пресс** – втяните живот, сделайте его плоским.

– **Ягодицы** – сядьте на жёсткую поверхность одними ягодицами так, чтобы бедра её не касались, покачайтесь на напряжённых ягодицах.

– **Промежность** – одновременно с напряжением брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя.

– **Бедра** – из положения сидя вытяните ноги вперёд под прямым углом.

– **Голени** – подайте стопы на себя и чуть-чуть к центру.

– **Стопы** – согните пальцы стоп.

Теперь в этом положении создайте максимальное напряжение. Мысленно считайте до десяти, концентрируясь не на счёте, а на напряжении. На счёт «десять» резко расслабьтесь, откиньтесь назад и сделайте глубокий, спокойный выдох. При необходимости (определяется самостоятельно) можно сделать дополнительно 2-3 глубоких вдоха. Отдохните в течение минуты. Упражнение следует повторять не менее 7-10 раз в день до тех пор, пока вы не научитесь произвольно, быстро и полноценно расслабляться без предварительного напряжения.

Это упражнение необходимо использовать всякий раз при появлении тревоги как средство первой и неотложной помощи. А также во время приступов внутренней скованности, чувстве озлобленности и при стрессах.

Предупреждение **:**

– *У* пражнение противопоказано при инфекциях, беременности, а также в случаях, когда физическая нагрузка ограничена врачом (например, при сосудистых или неврологических заболеваниях).

– В возрасте после 60 лет необходим контроль артериального давления.

– Если появились мышечные боли, не связанные с теми или иными хроническими заболеваниями, сделайте себе массаж и продолжайте занятия в прежнем режиме.

№ 2

Если какие-то участки тела (плечи, шея, бедра и т.п.) поддаются расслаблению хуже других, составьте для них отдельную программу. Напрягайте мышцы этой области отдельно с максимальной самоотдачей, сосредотачивая на ней все своё внимание. Не ограничивайте себя временем, удерживайте напряжение мышц до момента спонтанного, рефлекторного расслабления (пока они сами не расслабятся).

Это упражнение может помочь вам осознать, какие именно эмоции и чувства вы подавляете. Проанализируйте свои мышечные блоки, в этом вам поможет информация, содержащаяся в этой главе, а также процесс осознания (сосредоточьте своё внимание на том, что переживаете, усиливая напряжение в зоне мышечных блоков).

№ 3

После психологического стресса или любой другой неприятной для вас ситуации осознайте появившиеся в вас мышечные напряжения. Если вы почувствовали агрессию, то в первую очередь нужно обратить внимание на напряжение рук, надплечий, лопаток (блокированное движение «боксёрских» ударов). Если вы испытали страх, то почувствуйте надплечья и бедра (попытка укрыться и убежать). Сделайте несколько свободных движений, соответствующих подавленным реакциям («боксёрские» удары или бег на месте), в качестве разминки. Потом повторите эти движения, но теперь с лёгким мышечным напряжением (ощутите свои напряжения в динамике). И наконец напрягите эту группу мышц с максимальной самоотдачей способом, указанным в соответствующем подпункте рецепта № 1 этой главы. Если после однократной физической нагрузки напряжение не уйдёт, повторите упражнение.

№ 4

Перед отдыхом (сном) добейтесь максимально полного расслабления. Если это не удаётся, воспользуйтесь рецептами № 1, 2.

№ 5

Перед работой (после пробуждения) приведите свои мышцы в тонус. Для этого позевайте, покрутите головой (вправо, влево, вперёд, назад) до ощущения приятной тянущей боли; прогнитесь в спине, потянитесь (диагональю: правая рука, левая нога и, наоборот, левая рука, правая нога). Соберитесь в «комочек» и выпрямитесь. Поочерёдно встряхните руки и ноги. Создайте полноценное напряжение во всем теле (рецепт № 1) и расслабьтесь. После 1-2-минутного отдыха вы можете приступать к работе.

Второй шаг.
«Живи настоящим»
(или о том, почему здесь и сейчас лучше, чем нигде и никогда)

Все мы рано или поздно осознаем, что жизнь значительно сложнее, чем кажется поначалу. И эта истина открывается каждому в свой черёд, кому-то в двадцать лет, кому-то в шестьдесят. И хотя на первый взгляд она кажется очень и очень печальной, я не думаю, что это повод для тоскливой меланхолии. Жизнь действительно очень сложна, но, может быть, именно поэтому на неё нужно научиться смотреть проще? Может быть, тогда можно больше увидеть? Как вы думаете?

К сложному надо подходить просто, иначе мы никогда его не поймём.
Джиджу Кришнамурти

Окружающий нас мир поразительно гармоничен. В нем все взаимосвязано, одно нуждается в другом, а то, в свою очередь, дополняет третье. Каждой песчинке, даже самой маленькой, определено своё место. Все события чинно следуют друг за другом. А каждая частичка материи включена в бесконечный круговорот веществ. Помните рассуждения Гамлета на эту тему?

Александр умер, Александра похоронили, Александр стал прахом, прах – земля, из земли добывают глину. Почему глине, в которую он обратился, не оказаться в обмазке пивной бочки?

Истлевшим Цезарем от стужи
Заделывают дом снаружи.
Пред кем весь мир лежал в пыли,
Торчит затычкою в щёлк».

Поэтому все, если приглядеться, исполнено каким-то странным, почти мистическим смыслом. За внешней сложностью нашего мира скрывается какая-то загадочная глубокая простота естественности. И она поистине настолько проста и невинна, что мы оказываемся бессильны её осмыслить. Наш «образованный» интеллект пасует перед ней, выказывая искреннее недоумение. Он не знает, как подступиться к этой истине, за что её ухватить. Интеллект оперирует словами, но слова оказываются бессильны перед неопределяемым. Они то рассыпаются, словно бы ударяясь о стену, то увязают друг в друге. Мысль сдаётся без боя, и только Его Величество Ощущение открывает нам заветный путь в лоно этой глубокой простоты.

Мудрость целостна, а интеллект – лишь шлюха мудрости. Если вы залезли в свой «компьютер», ваша энергия уходит на мышление и вы больше ничего не видите и не слышите.

Фредерик Пёрлз

Мы можем многое понять, многое объяснить, но нечто всегда таится где-то в глубине, что-то всегда остаётся непознанным, необъяснимым. Как понять Космос или великую взаимосвязь всех явлений природы? Как осмыслить рождение целого человека всего из двух микроскопических половых клеток? И как представить, что в загадочной спирали ДНК умещается все многообразие живого мира?! Позволит ли наш Великий Логик, господин Интеллект, хоть когда-нибудь, пусть даже в необозримом будущем, проникнуть в глубину всех этих поразительных взаимосвязей? Боюсь, что мы уповаем на слепого. А проводник из него, прямо скажем, никудышный. Жизнь, Мир нельзя взять штурмом, с наскока. Такие вещи, как любовь, верность и вера, навсегда останутся для нас чем-то странным и сверхъестественным. Но, может быть, это и к лучшему, ведь на конвейере они бы утратили все своё очарование, а может быть, и вообще потерялись.

Мне бы хотелось, чтобы вы не надеялись на рассудок там, где нужны чувства, на познание и логику там, где необходимы восприятие и понимание. Кесарю – кесарево, а Богу – богово. Кто будет с этим спорить?

Наше понимание иногда может быть очень глубоким, ёмким, полным, но совершено невыразимым в словах и в простых причинно-следственных закономерностях («если… то…»). Но разве умоляет этот факт ценность такого понимания? Если мы не можем высказать или сформулировать своё понимание, кто ж в этом виноват? Да и возможно ли, например, ответить на вопрос *почему* вы любите? *Что* заставляет вас верить, особенно в те минуты, когда все, кажется, обернулось против вас? А надежда? *Как* надежда и вера творят чудеса? Вы знаете, вы можете это объяснить? Любой ответ будет выглядеть просто глупо, а в

лучшем случае нелепо. «Просто ты умела ждать, как никто другой», – лучшее и единственное объяснение чуда.

«Все гениальное просто», – сказал классик. Но как достичь этой простоты? В этом-то вся и загадка! Мне бы хотелось, чтобы вы научились этому, причём сейчас.

* * *

Девизом одной шумной рекламной кампании стала такая фраза: «Живи настоящим!» Надо сказать, что, с точки зрения психологии, она удалась авторам лучше всяких похвал! В этих двух внешне совершенно непритязательных словах целых два смысла, две идеи. Иногда на книгу, а то и на собрание сочинений всего одна мысль, а тут сразу две и всего в двух словах. Уникально! Сначала попытайтесь найти их самостоятельно, а потом прочтите «правильный ответ».

С одной стороны, «живи настоящим» звучит как предложение жить настоящим моментом, настоящей минутой. С другой, «живи настоящим» – значит живи реальным, истинным, а ненастоящее, искусственное и пустое оставь в стороне.

Действительно, разве это не прекрасно – *жить настоящим моментом,* не вспоминая печали прошлого и не беспокоясь о будущем? Когда мы были маленькими, то постоянно находились в настоящем; отдавались игре со всей полнотой, совершенно забывая о времени. Мы жили просто «здесь и сейчас»: никуда не торопились и ни о чем не волновались. Мы могли часами возиться в песочнице, наслаждаясь каждым моментом, каждой своей новой фантазией, не думая о бедах и заботах до той поры, пока они сами не заявят о себе. Теперь, повзрослев, мы готовимся к ним заранее. Мы успеваем расстроиться или разочароваться ещё задолго то того, как нечто неприятное произойдёт в действительности. И даже если оно не произойдёт вовсе, мы все равно расстроимся – превентивно, на всякий случай. В нашей памяти хранится множество отрицательных воспоминаний: наши страхи, ошибки, какие-то разочарования, неприятности, возникшие когда-то осложнения и беды. Пережив все это однажды, мы ждём появления подобных напастей снова и снова, в будущем. Но самое печальное состоит в том, что из-за отрицательных воспоминаний и прогнозов ухудшается наше настоящее – самое главное и самое ценное.

Настоящее современного человека потерялось между прошлым и будущим, растворилось в их безжалостной схватке друг с другом. Между прошлым и будущим формируется своеобразная «круговая порука», лишающая человека покоя.

Из-за наших постоянных воспоминаний о плохом мы не можем наслаждаться настоящим моментом. Причём прошлое способно испортить не только настоящее, но и будущее. Ведь будущее произрастает из настоящего, а оно, как мы признали, испорчено прошлым. А оттого что мы боимся неприятностей в будущем, качество нашей жизни в настоящем, как вы понимаете, не улучшается. Да мы и не живём в настоящем, мы где-то всегда «не здесь» и «не сейчас».

* * *

Мы заложники своих страхов. Жена спешит домой, боясь ревности супруга. Супруг боится, чтобы жена не увидела, как он идёт от работы к метро вместе со своей сотрудницей.

Дети боятся родителей, родители боятся того, чтобы дети чего-нибудь не натворили. Бизнесмены боятся своих конкурентов, рэкетиров, налоговой инспекции, падения курса акций, правительства и законотворцев; домохозяйки – электроприборов, сантехников, отбеливателя и пропустить любимый телесериал. Мужчина боится оконфузиться перед партнёршей; женщина боится, что мужчина предпочтёт ей другую. Врачи побаиваются своих пациентов, пациенты – врачей. Продавцы боятся скандальных покупателей, покупатели –

хамоватых продавцов. Все всего боятся, и не надо говорить, что я преувеличиваю! Страх, сидящий в каждом из нас, настолько велик, что его можно только не заметить, но преувеличить его никак нельзя при всем желании.

Но ведь все эти страхи не более чем «фантазии на заданную тему». Будущее ещё не наступило, но оно уже успело испортить нам настоящее. Мы постоянно думаем о неудачах прошлого и побаиваемся, что это повторится с нами вновь. Мы уже не замечаем собственных тревог (правда, некоторые ещё как замечают!), мы с ними свыклись. Для нас психологический стресс уже стал допингом, мы без него не можем. Хорошо же мы устроились, ничего не скажешь! Желающие могут продолжать в том же духе. Но вы-то, я надеюсь, не собираетесь губить своё здоровье, а главное – лишать себя счастья жить по-человечески?

Если мы не разворачиваем время на прошлое и будущее, а живём «здесь и сейчас», то мы не испытываем тревог и эмоционального дискомфорта. Чтобы расстроиться или испугаться, надо выпасть из «здесь и сейчас», развернуть прошлое и будущее – вспомнить плохое и подумать о плохом – только тогда страх станет возможным. Поэтому, чтобы не испытывать страхов, нужно научиться быть «здесь и сейчас».

Как ни странно, прогнозировать неприятности естественно. Так подсознание пытается защитить нас от повторных ошибок. Оно постоянно напоминает нам: «не делай того-то, а то хуже будет», «не поступай так-то, а то пожалеешь», «избегай того-то, а то не миновать тебе наказания». Подсознание оперирует прошлым опытом, чтобы застраховать нас на будущее. Но если у животных этот механизм работает без сбоев, естественно и эффективно, то у человека, как это обычно и бывает, все шиворот-навыворот. Из-за «многогранности» нашей «богатой натуры» и из-за сложности выстроенного нами мира «социальных отношений» этот, по сути, нормальный психологический механизм приобретает у нас патологические формы.

Одна моя пациентка очень любила какую-то особенную рыбу, какую – я сейчас уже не припомню, да это и не важно. Эта рыба продавалась лишь в одном магазине. Однажды, отправившись за своим излюбленным лакомством в тот магазин, она увидела на проезжей части сбитого машиной мужчину. Вокруг суетились люди, уже приехала «скорая помощь». Тело накрыли простыней. И тут ей стало дурно. Она вообще не очень хорошо себя чувствовала в этот день, такое бывает, как вы понимаете. А тут ещё этот стресс, её впечатлительность и вдобавок страх умереть молодой! С тех пор она никогда больше не ела эту рыбу и объезжала это «роковое» место стороной.

Казалось бы, чего страшного? Какое отношение произошедшее дорожно-транспортное происшествие имело к рыбе и магазину? Какая между ними связь? Каждый день на улицах города происходят подобные ДТП и причём в огромных количествах. Кроме того, появись она в этом месте за полчаса до печального события или через полчаса после, разве возникло бы в ней это загадочное отвращение к любимой еде и этому, прежде нейтральному, месту? Разве охватывал бы её панический страх всякий раз, когда она проезжала мимо? Нет, конечно.

Счастлив тот, кто живёт не во времени, а в настоящем.
Людвиг Витгенштейн

Но инстинкт, унаследованный нами от животных, приказывающий избегать всего, что сулит опасность, сработал не в её пользу. Казалось бы, естественная реакция. Но ни одно животное никогда бы не поступило так «неразумно». Его нельзя испугать чужой смертью, более того, оно не боится и своей собственной, ибо не может понять смерть, не понимает своей конечности. Любой зверь живёт «здесь и сейчас», когда же возникает опасность, он реализует все свои резервы. Но пока все нормально, животное не растрачивает свои ресурсы впустую. Мы же способны связывать воедино самые несуразные вещи. Некоторые люди не

ездят в метро, потому что боятся сердечного приступа, который, как им кажется, случится именно в вагоне электрички на виду у посторонних людей. Кто-то панически боится умереть от рака, потому что видел, как умирал кто-то из его родных. Другие страшатся заражения, третьи – отравления, четвёртые – ещё чего-то.

* * *

Человек всегда настроен на перспективу, он живёт будущим, «питается» им. И хотя будущее постоянно разочаровывает нас, обманывает, дурачит, мы все равно, ослеплённые его воображаемым великолепием, стремимся к нему, презрев настоящее. Будущее ведёт себя, как Маленький Цахес, а мы унижаемся перед ним и жаждем его общества. На самом деле все это происходит от чувства патологической неудовлетворённости собой. Мы подсознательно надеемся, что будущее раскроет лучшее в нас. Нам кажется, что, «когда оно наступит», все будет по-другому. Мы проявим себя на все сто, «мы себя ещё покажем», «они о нас ещё узнают». Но все это нелепые фантазии, которым никогда не суждено сбыться.

> В действительности вы ищете лишь чувства удовлетворения; вот почему вы постоянно находитесь в движении, вы судите, сравниваете, взвешиваете, отрицаете. Вполне естественно, что вы не удовлетворены, разве не так?
>
> ***Джиджу Кришнамурти***

Потому что **если мы не удовлетворены собой сейчас, то будущее нам помочь не сможет.** Так что и спешить некуда: из ничего ничего не сделаешь. По этой причине стремление в будущее может только усилить чувство нашей самонеудовлетворенности. И только если мы удовлетворены собой *сейчас* , то можем смотреть в будущее смело и уверенно, только если мы удовлетворены *собой,* то способны его строить. В противном случае это лишь бег на месте, потворство иллюзии и ещё один очередной страх.

Будущее полностью определяется настоящим: каково настоящее, таким будет и будущее.

Конечно, я не имею в виду глупое индюшачье самодовольство. Нет, я говорю о чувстве собственного достоинства, о знании себя, о вере в себя, в свои силы и в своё счастье. Мы должны понять, что **от того, каковы мы сейчас, зависит и наше будущее:** если мы напуганы, озабочены, напряжены и т. п. – таковым (если не хуже) будет и наше будущее. Если же мы сильны, уверены в себе, счастливы – таким станет и наше будущее, поэтому без преувеличения **все будущее сосредоточено в «сейчас».** И если мы не можем не жить будущим, мы должны сделать счастливым настоящее.

* * *

Но жить настоящим моментом – это только один смысл рассматриваемого нами рекламного девиза, который я привёл в качестве идеального руководства к жизни. «Жить настоящим» – это значит ещё **видеть реальность во всей её красе!** Уметь разглядеть великую простоту естественности нашего сложного мира – вот что значит жить *настоящим.*

> Тревога – это напряжение между сейчас и потом.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Современный человек измучен тревогой, и в этом нет ничего странного, ведь он живёт не настоящим и реальным, а своими бесконечными переживаниями и катастрофическими прогнозами, смертельно пугаясь собственных фантазий и домыслов. Он предпочёл инстинкт самосохранения естественному, незамутнённому, свежему восприятию. И перестарался… Инстинкт гипертрофировался и превратился в монстра, который подчинил себе человека. Наш интеллект позволил ему разрастись, и он разбух, как на дрожжах. Все как в известной русской пословице «Заставь дурака Богу молиться – он себе лоб разобьёт». Если дать физиологическому инстинкту волю, подпитывать, а не ограничивать его, мы имеем все шансы нажить себе множество неприятностей. А тревога-то точно неизбежна.

Восприятие первично и непосредственно связано с реальностью. Инстинкт, напротив, лишён этой взаимосвязи, он оторван от жизни, автономен. А **нет лучшего повода для тревоги, чем отсутствие чувства опоры.** Вы знаете ощущение, когда почва уходит из-под ног? (Может быть, вы помните свои переживания, когда резко затормозил эскалатор? Или кто-то выдернул из-под вас стул?) Что это, если не тревога? Именно тревога собственной персоной! Итак, делаем вывод: потеря опоры вызывает тревогу.

Но ведь мы нуждаемся не только в физической опоре, нам нужна и психологическая поддержка, и экономическая стабильность, и социальная устойчивость и т. д. Без этого не обойтись, иначе непременно возникнет тревога. Но на самом деле все это не так важно в сравнении с той опорой, которую мы должны отыскать сегодня – опору на жизнь как таковую!

> Люди – детища этого мира. Как же могут они не любить собственную мать?
>
> ***Али***

Отдавшись производным нашего интеллекта (мышлению, словам, символам, образам, домыслам, пустопорожним переживаниям, пылкому и невоздержанному воображению, болезненной фантазии), **мы оставили в стороне реальность, то, что есть, то, что реально существует.** Мы утратили непосредственную связь с окружающим нас миром и, как следствие, потеряли реальное чувство опоры, чем создали все основания для тревоги и невроза. Единственная тонкая ниточка, связывающая нас с действительностью, с миром – это наше восприятие.

Восприятие – это то, что происходит между вами и реальностью. А мышление, интеллект, вычурные переживания, оценки и прочие подобные им «ребятишки» рождаются уже от вас и от результатов вашего восприятия. Таким образом, это уже третья, а то и четвёртая производная от реальности – «внуки» и «правнуки» реальности. Насколько мы можем им доверять? А насколько доверяем?

Вот в этом-то все и дело: ощущение, восприятие – это для нас слишком просто, нам подавай что-нибудь «посерьёзней»: мышление, прогнозы, наигранные чувства – да, это по нам. Почему-то восприятие оказалось у нас в падчерицах, мы относимся к нему с некоторой брезгливостью. Если вы уповаете на чудо, если вас мучит невроз, ищите спасения у восприятия, ведь только оно даёт вам то чувство опоры на жизнь, в котором вы так нуждаетесь. Доверяйте себе и своему восприятию, воспринимайте и «не накручивайте» лишнего.

На самом деле прошлого, к которому вы все время возвращаетесь, *уже* нет; а будущего, в которое мы так отчаянно стремимся, *ещё* нет! Есть только сейчас, только то, что происходит в данный момент. Настоящее – это сейчас.

Если вам, не дай бог, случится потерять память, прошлое сразу перестанет для вас

существовать. Причём со всеми его бедами и невзгодами! Прошлое существует только благодаря нашей памяти, а в реальности его уже нет, оно кануло в Лету, однозначно и навсегда. Это нужно осознать. А будущее? Кто может гарантировать, что оно вообще будет? Мы привыкли так думать, но… Его может не быть для каждого из нас в отдельности (тоже, не дай бог, конечно) и для всех вместе.

> Если под вечностью понимать не бесконечную длительность времени, но невременность, тогда можно сказать, что вечно живёт тот, кто живёт в настоящем.
>
> ***Людвиг Витгенштейн***

Если мы смотрим на свою жизнь как на совокупность следующих друг за другом событий, мы обречены на тоску и уныние. Такой взгляд открывает нам конечность жизни. Жизнь представится нам коротким промежутком от рождения до смерти. А ведь все мы мечтаем о вечности. Хотите узнать её секрет? Вечность открывается только из настоящего мгновения, только из сейчас.

Теперь, я надеюсь, мне удалось убедить вас в том, что быть «здесь и сейчас» лучше, чем «нигде и никогда», а настоящее лучше ненастоящего. Теперь осталось достичь лучшего. Как мы выяснили, человек был знаком с настоящим в детстве, так что нам не придётся ничего изобретать, просто нужно будет вспомнить это ощущение. Беззаботность и безмятежность – как давно это было! Правда? А так хочется… Что ж, это можно устроить.

* * *

Нам часто дают хороший совет: «Ни о чем не думай». Но как? Именно этот секрет я вам сегодня и открою. Просто взять и не думать нельзя, ведь наш мозг всегда должен быть чем-то занят, он у нас работящий. Поэтому я никогда не говорю своим пациентам: «Не думайте над проблемами». Я предлагаю им заменять «мысли» на «ощущения». Поверьте, это более чем равноценная замена. Эта замена не только освобождает от тяжёлых дум, но и приносит так необходимое нам чувство успокоения и защищённости.

Ощущение – это способ принимать жизнь такой, какая она есть. А если мы не сопротивляемся миру, доверяем ему, мы будем чувствовать его защиту. Тот же, кто постоянно недоволен, фактически обречён на тревогу, ведь он не принимает окружающий его мир, а потому не чувствует себя «дома», не чувствует себя, так сказать, «под крышей дома своего».

> Реальность – это осознавание происходящего опыта, актуальных взаимодействий – осознавание того, к чему мы прикасаемся, что слышим, что видим и что делаем.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Для начала запаситесь терпением. Возможно, то, что сейчас нужно будет делать, поначалу покажется вам очень простым, но эта простота обманчива. И кроме того, за ней скрывается многое, очень многое. Заинтриговал? Тогда устраивайтесь так, чтобы вам было удобно. Постарайтесь уединиться, чтобы никто вам не мешал, и расслабьтесь.

Теперь просто **смотрите вокруг** – дело нехитрое. Смотрите на окружающие вас предметы и называйте их про себя. Каждое новое наименование сопровождайте заветной парой слов «здесь и сейчас». Например: здесь и сейчас я вижу книгу (вы же видите сейчас

эту книгу!). И так далее: здесь и сейчас я вижу люстру, здесь и сейчас я вижу стол…

Только не надо говорить, что вы видите люстру, когда вы смотрите на стол, даже если вы знаете, что она есть в этой комнате – это ошибка. Вы видите только то, что видите. В мире, наверное, и без того найдутся желающие вас надуть, так что не надо приумножать их число своей глубокоуважаемой персоной. Будьте внимательны к себе. Чётко выполняйте указание: на что смотрите, то и называете. Проделывайте это упражнение не спеша. Просто перечисляйте окружающие вас предметы, и все.

В процессе работы вы можете затрудниться с поиском названий для того, что вы видите, не фиксируйтесь на этом. Не важно, как правильно называется тот предмет, на который вы смотрите, – тумба, трюмо или что-то в этом духе. **Главное осознать, что вы видите то, на что вы смотрите – ощутить сам акт восприятия.** Вы должны почувствовать свою способность свободно и непринуждённо воспринимать окружающее, остальное сейчас не должно вас заботить.

Сразу хочу предостеречь вас от типичной ошибки. Мои пациенты частенько говорят так: здесь и сейчас я вижу старый, потёртый стол; здесь и сейчас я вижу криво висящую картину; здесь и сейчас я вижу грязную чашку… Вы можете сами догадаться, в чем здесь ошибка? Если догадались – блестяще! Если нет, то я вам подсказываю: когда вы говорите, что видите «старый» стол, – это означает, что в вашем сознании развернулось время, появилось прошлое, а значит, вы уже не «здесь и сейчас». Когда вы говорите, что видите «криво» висящую картину, – это означает, что вы предполагаете, что она может висеть «не криво», таким образом, вы снова уходите из «здесь и сейчас», оказываясь не то в прошлом, осуждая того, кто повесил эту несчастную картину не так, как следовало, не то в будущем, собираясь её поправить. То же самое касается и «грязной» чашки.

Надо сказать, что для невротика это одна из самых больших проблем: он постоянно все оценивает, сравнивает. От чего и страдает: то то ему не так, то это не эдак. Так рождается на свет тягостное чувство внутренней неудовлетворённости. Так что учитесь смотреть на мир, не давая ему оценок, под себя его все равно не перестроишь. Мир таков, какой он есть, оценкой вы можете только испортить себе настроение, и все.

Всегда, когда в вашем высказывании звучит оценка, всякий раз, когда вы оцениваете наблюдаемый вами предмет, вы перестаёте быть «здесь и сейчас».

Но мы возвращаемся в «здесь и сейчас» к нашим видимым предметам. После того как вы внимательно оглядели все, что вас окружает, начинайте внимательно всматриваться. Некоторые думают, что это дело двух минут – посмотреть на то, что вас окружает. Делают это легко и быстро, а затем останавливаются. Но это дело не минут и даже не часов, при правильном понимании того, что вы делаете, это может стать делом жизни, почти вечности. Я не преувеличиваю!

> Я полагаю, что единственный барьер, мешающий общению между людьми, это наша естественная тенденция судить, оценивать, одобрять или не одобрять утверждения другого человека или другой группы.
>
> ***Карл Роджерс***

Посмотрите повнимательней на эту книгу. Вы видите не только саму книгу, но и буквы, краску, которой они отпечатаны, бумагу с характерной фактурой (волокнами и цветом), переплёт, отдельные страницы, края, оформление и т. п. В ней так много всего, что разглядывать её можно буквально часами (не читать, а именно разглядывать). А если вы посмотрите на какой-то предмет, сделанный из дерева, то удивитесь тому, как красив, загадочен и неповторим его рисунок. Посмотрите на крышку стола или на деревянный подлокотник – это же настоящее произведение искусства!

Самые большие загадки таит в себе то, что мы видим, а не то, что скрыто от наших глаз.

Оскар Уайльд

Кто-то скажет: «Что за ерунда!» Но я позволю себе возразить.

«Ерунда» – это когда мы целый день прокручиваем в голове одну и ту же неприятность, боимся того, чего нет, тратим время на то, что не имеет никакого смысла, поскольку является просто плодом нашего воображения. Мимо нас проплывает целый мир, а мы его не замечаем, игнорируем, вот это, мягко говоря, ерунда.

Так что смотрите и не сопротивляйтесь. А если сопротивляетесь, то попытайтесь осознать, откуда «ветер дует», узнав это, вы сможете безошибочно назвать виновника своего невроза, тревоги или депрессии. А я, в свою очередь, могу дать голову на отсечение, что этим «виновником» окажется или трусливый по своей сути интеллект, или вездесущая и бездушная оценка, а может быть, гипертрофированное и самовлюблённое «Я» или кто-то ещё из этой компании.

Ощущениям современный человек не доверяет, он верит только своему интеллекту. А тот отмечает лишь «практически ценное» и отметает все, чего не может понять, что не может его позабавить или принести ему сиюминутную выгоду. Интеллект в сравнении с ощущением и восприятием эгоистичен, категоричен, а в каком-то смысле даже примитивен. Он упрощает и девальвирует реальное, но всегда готов поручиться за иллюзию. Он слишком целенаправлен, а потому отсекает все подряд. Наш интеллект (ум, рассудок) поступает с ощущениями так же, как в своё время испанцы поступали с чудесными украшениями инков, переплавляя их в грубые и безжизненные куски золота. Ведь сам по себе интеллект не может нас обогатить – это гонка по кругу, переливание из пустого в порожнее, самовоспроизводство. Без восприятия нет интеллекта, он его должник, заёмщик, иждивенец.

Даже с суперинтеллектом мы все равно не будем счастливы до тех пор, пока не начнём чувствовать. Ведь счастье – это ощущение, а не плод размышлений. Мы привыкли безоговорочно доверять своему интеллекту, он нам и вправду очень помогает. Но ум не может сделать человека счастливым, он не может дать нам любовь, поскольку и счастье, и любовь – это чувства, ощущения, иными словами – другая материя.

И запомните раз и навсегда: думать о счастье, представлять себе счастье и быть счастливым – это совершенно разные вещи.

Ошибается тот, кто думает, что любовь и способность ощущать (видеть, слышать, чувствовать) – дети разных родителей. Как раз напротив! Тот, кто любил, знает, как это важно – слышать любимый голос, видеть лицо, тело, глаза, губы любимого человека, прикасаться к нему, ощущать его тепло и ласку. То же самое касается и счастья. Нет счастья без всепоглощающего ощущения, впрочем, как и нет всепоглощающего ощущения без счастья.

Мы разучились отдыхать. Современный человек не знает, что такое отдых, для него отдых – это другого рода работа. И знаете почему? Потому что он никогда не может расстаться со своими проблемами, думами, со своей работой и со своими делами – вот в чем беда. Он разучился быть «здесь и сейчас», жить тем, что есть, а не тем, о чем он думает и чего боится.

Только если мы заставим себя вернуться в настоящее, у нас есть шанс отдохнуть, приблизиться к истинной реальности и, почувствовав свободное дыхание нашей жизни, набраться сил.

Привычной «реальностью» для нас стала нервная пульсация нашего психического аппарата. Но реального в ней не больше, чем сахарозы в диабетическом «сахаре».

Так что смотрите, вглядывайтесь, наблюдайте и не думайте, что вы попусту тратите время, вы учитесь жить, как все живое под этим солнцем, – рационально, естественно и

целесообразно.

* * *

Теперь переходим к нашему **слуху.** Закройте глаза. Вы должны быть расслаблены и спокойны. Начинайте вслушиваться. Для начала можете повторять: здесь и сейчас я слышу шум машин на улице, здесь и сейчас я слышу соседей за стенкой, здесь и сейчас я слышу шаги в коридоре…

Затем постепенно *погружайтесь* в мир звуков, стараясь не фиксироваться на каждом из них в отдельности, а воспринимать их во взаимосвязи, в непрерывном единстве. Ощутите «звуковое поле», в которое вы погружены. Не оценивайте и не характеризуйте, просто *станьте своим слухом,* одним чистым восприятием.

Не знаю, что вы можете услышать в вашей конкретной ситуации, но, даже если до вашего уха не доносится никаких определённых звуковых сигналов, вы можете послушать тишину, ведь у неё тоже есть своё звучание. Тишина нежна, спокойна и безмятежна. Кроме того, вы всегда можете услышать своё дыхание или шелест собственной одежды.

Вместо того чтобы смотреть, мы чувствуем, что на нас смотрят.
Вместо того чтобы слушать, мы проецируем слушание.
Фредерик Пёрлз

Если вы станете своим слухом, у вас не будет ощущения, что вам нечего слушать. Только ваш интеллект, страдающий от категоричности и нечувствительности, может сказать, что вы уже «все послушали, больше нечего слушать и надо идти дальше». Но вы никогда не спрашивали у своего интеллекта, куда это он так торопится? А он ведь и не ответит – он не знает этого. Сам по себе он пуст, в нем ничего нет, кроме понятий, представлений, законов, норм, которые, по сути, являются плодом нашей рассудочной деятельности, так что все это пыль, иллюзия, морская пена. Интеллект (рассудок, ум) пытается компенсировать внутреннюю пустоту объёмом внешних связей, постоянной беспокойной погоней за ними. Но, по сути, он торопится в никуда.

Если же вы будете своим слухом, вы постоянно будете слушать. Вам даже будет приятно, если кругом мало звуков, иначе вы можете быстро устать. Обычно мы не устаём от шума, потому что не слушаем вовсе. У слуха вообще много примечательных особенностей, но об этом мы поговорим в другой раз, когда речь пойдёт о нашем психологическом пространстве. Теперь же просто научитесь слышать окружающий вас мир. Звуки всегда есть вокруг нас, и это реальность, настоящая реальность. И она куда реальней той, что составляет наши страхи, фантазии и иллюзии относительно жизни и царящих в ней законов. Вы знаете, как могут успокаивать шум дождя или звуки нежной тихой мелодии – это потому, что вы пребываете «здесь и сейчас» и вас не отвлекают дурные мысли.

* * *

После того как вы научились слышать, переходим к третьему, наиболее важному способу восприятия окружающего нас мира – к **физическим ощущениям** (тактильным и кинестетическим).

Снова закройте глаза и попробуйте почувствовать собственное тело. Если вы сидите в кресле, то обязательно почувствуете, что ваши ягодицы соприкасаются с мягким сиденьем, спиной вы ощутите соприкосновение со спинкой кресла, вы можете почувствовать

напряжение в шее; если ваши руки лежат на подлокотниках, вы ощутите их. Может быть, ваши руки сложены, тогда вы ощутите руку на руке. Может быть, ваши ноги перекрещены, и вы почувствуете одну ногу на другой. Вы можете почувствовать, как ваши ноги упираются в пол, а из окна дует ветерок. Вы можете чувствовать тепло или холод, тяжесть или лёгкость, расслабленность, мягкость, жёсткость, форму, консистенцию и т. п. Все это реальные ощущения – ощущение реальности.

Здесь также есть типичная ошибка. Когда я прошу своих пациентов озвучивать свои ощущения, они обычно говорят примерно следующее: «Здесь и сейчас я чувствую спинку стула, подлокотник, здесь и сейчас я чувствую пол». Это так и не так. Вы не можете почувствовать то, что находится вовне, о внешнем вы можете только «знать». Вы знаете, что это стул, это пол и т. п. А чувствуете вы только свои ощущения. Вы не чувствуете спинку, вы чувствуете давление в собственной спине. Вы не можете почувствовать подлокотник, вы можете ощутить только давление под рукой, вы чувствуете, что ваша рука поддерживается, не может опуститься из-за давления в нижней поверхности. Точно так же вы не чувствуете ветер, вы чувствуете прохладу, мурашки или что-нибудь ещё в этом роде, но не ветер как таковой.

Важно понять, что вы ощущаете себя, собственные ощущения (теплоту, боль, давление и т. п.), а не какие-то внешние предметы. Поэтому я и прошу закрыть глаза. Но, кроме того, нужно избавиться и от визуальных образов собственного воображения. Не надо представлять себе то, что вы чувствуете, просто чувствуйте, и все. **Станьте своим ощущением.**

> Великая вещь – понять, что сознавание само по себе может быть целительным.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

* * *

После того как вы научились видеть, слышать и чувствовать, переходим к комбинациям. Сначала вглядывайтесь и погружайтесь в мир окружающих вас звуков. **Добейтесь одновременного и полного восприятия и видимых объектов, и слышимых звуков.**

Теперь сочетайте зрительное восприятие и ощущение своего тела. Необходимо всматриваться и вслушиваться. Не переключайтесь с одного типа восприятия на другой, а делайте это одновременно.

И третье: закройте глаза, чувствуйте и слушайте.

После того как вам удалось соединить эти пары, попробуйте одновременно видеть, слышать и чувствовать. Я знаю, что это очень не просто, но, если вам это удастся однажды, после не будет возникать затруднений. Отдайтесь своему восприятию, и вы погрузитесь в мир настоящего, реального, а потому истинно ценного.

Кто-то назовёт это медитацией, но это не так. Это просто очень глубокое и полное восприятие происходящего. Вам, наверное, не раз приходилось видеть, как дети смотрят, слушают, что-то чувствуют и напевают обо всем этом себе под нос. Мы в шутку называем такое детское лепетание «песней чукчи»: «что вижу, о том пою». Но ведь, если разобраться, это самое естественное восприятие! Нормальная работа психики. Примитивно? Ничуть! Попробуйте сами, и вы поймёте, во-первых, как это не просто, а во-вторых, насколько приятно и эффективно. Это выход из оков мышления и понятийного сознания в сферу реальных отношений между вами и окружающим вас миром. Это избавляет от забот, суеты и ненужных хлопот и сопровождается возникновением чувства спокойствия и глубокой умиротворённости. Вы становитесь чище и свободнее. Вы обретаете себя в этом

естественном отношении с миром. Старайтесь быть в этом состоянии и чаще, и дольше – это принесёт вам эмоциональное спокойствие, научит отдыхать и жить настоящим, «здесь и сейчас».

В борьбе между тобой и миром будь секундантом мира.
Франц Кафка

* * *

После того как мы научились быть в «здесь и сейчас», попробуем получить от этой уникальной способности максимум возможного. Как любил поговаривать Сальвадор Дали: «Не бойтесь стремиться к совершенству, вы его все равно никогда не достигнете».

Увидеть прекрасное вам теперь не составит труда. Для этого подойдёт любая вещица, но лучше всего сразу пойдите в лес. Прогуляйтесь по осеннему парку. Посмотрите, как лучи солнца пронизывают пожелтевшую листву, на уходящие вдаль тенистые аллеи, на небо, на воду тихого озера, на гуляющих и на их питомцев. Любуйтесь природой, наслаждайтесь неповторимой естественностью красок, чистотой неба и поразительной уместностью каждой частички в этой огромной палитре. «Остановись мгновенье, ты прекрасно».

Просто смотрите, просто наблюдайте. Оставьте одно восприятие, а думы о будущем и воспоминания о прошлом отодвиньте на потом. Будьте «воспринимающим». Не наблюдайте, не оценивайте, радуйтесь естественности. Осознайте, насколько вечен мир! Как он самостоятелен и независим от нас. Он был до нас, он будет и после, проникнетесь его величием. Почувствуйте себя его гостем. Мир – радушный хозяин, только не надо злоупотреблять его гостеприимством.

Важно радоваться процессу жизни, а не достижению целей жизни.
Эверетт Шостром

Помните знаменитую русскую сказку про Морозко? Морозко символизирует в ней окружающий нас мир. И вот что мы видим. Настенька благодарна и внимательна к Морозко, оказавшись его невольной гостьей, за что ей и воздаётся. А её названая сестра, напротив, требовательна, груба и привередлива. Результат в этом случае также предопределён и всем известен. Что ж, у нас есть возможность выбрать. Не судите мир, а примите его и возрадуйтесь ему. Это ведь так просто: выйди и смотри, смотри и слушай, слушай и ощущай. Проще не придумаешь. В русском языке есть замечательное слово «умиротворённость». Почувствуйте у-миро-творение. А теперь обратимся к творениям рук человеческих, может быть, и они помогут нам обрести долгожданную внутреннюю гармонию. Как вы думаете?

Выберите картину, которая вам симпатична. Сначала взгляните на неё в целом. Обратите внимание на цвета, краски. Поиграйте с цветами, сосредоточивая свой взгляд сначала на одном цвете, потом на другом – красном, зеленом, синем; вместе и по отдельности. Смотрите на цветовые пятна и оттенки. Теперь переходите к формам. Взгляните на линии, положение фигур, их пространственную композицию. Если картина создана с перспективой, попробуйте ощутить, как возникает трехмерность, как удаляются объекты, изображённые на плоскости вместе с другими. Проследите взглядом удаляющиеся планы – один за другим. Посмотрите на пустоты между объектами. Научитесь концентрировать своё внимание сначала на фигурах, потом на фоне и, наоборот, ощутите их взаимосвязь.

Следующий этап – фактура полотна и техника мазка. Взгляните на то, как ложится

краска, как отражается освещение, как фактура ткани (поверхности) повлияла на изображение, посмотрите на строение полотна. Теперь уделите внимание игре света и тени – это конёк многих великих мастеров. И вы снова готовы к тому, чтобы увидеть всю картину в её целостности. Теперь ваше восприятие этой работы непременно изменится, оно станет глубже и тоньше. А полотно покажется вам родным и знакомым, словно бы вы его хорошо и давно знаете.

* * *

Обратимся к скрытым возможностям, таящимся в нашей способности слышать. Причём не слушать, а именно **слышать.** Обычно мы слушаем и не слышим, мы погружены в собственные мысли, теряемся в своих переживаниях, удаляемся от реальности. Это не дело. Конечно, иногда и это может принести вам какую-то пользу, но уметь *слышать* в любом случае важно и нужно. Может быть, научившись слушать пение птицы, человек сможет лучше слышать себя и других? Как вы думаете?

Вслушайтесь в какую-нибудь мелодию. Многие люди ошибочно считают, что у них нет музыкального слуха, что им «медведь на ухо наступил», и что-то ещё в этом роде. Но в подавляющем большинстве случаев это заблуждение. Отсутствием слуха страдает один из ста! Но, не умея слушать, мы действительно испытываем проблемы с восприятием музыки, она может давить, раздражать, порождать ощущение хаоса, какофонии.

Выберите ту музыку, которая не вызывает в вас неприязни, слушайте её снова и снова, пытайтесь вчувствоваться. Как это сделать? Будьте «здесь и сейчас», следите за своим восприятием, за тем, как один звук переходит в другой или дополняет его, как они переливаются, скользят, движутся. Наблюдайте за ними спокойно и непринуждённо. Ощутите движение. Почувствуйте основной ритм, пусть на время он станет вашим ритмом. Теперь ощутите основную мелодию, она может неоднократно повторяться, часто в разных вариациях. Слушайте звуки, сопровождающие мелодию, усиливающие её, акцентирующие её движение. Погрузитесь в музыку, почувствуйте, как она входит в вас, как она становится вами. Это ощущение принесёт радость, и музыка оживёт для вас.

> Все моё учение в этом *здесь-и-сейчас ,* потому, что нет иного пространства, кроме «здесь», и нет иного времени, кроме «сейчас».
>
> ***Бхагаван Шри Раджниш***

* * *

Ну, если уж посторонний звук стал вам родным, то сам бог велел **ощутить** таковым и своё собственное тело.

Современный человек представляет собой некую сомнамбулу. Он движется, не чувствуя собственного движения, говорит, не ощущая речи, переживает и не замечает этого, живёт и совершенно не осознает своего счастья. Он способен концентрироваться только на своей боли, головокружениях и прочей «нечисти», а себя не чувствует. Не дело. Попробуем поправить положение. Для этого совместите свою способность быть «здесь и сейчас» с умением расслабляться. Закройте глаза, станьте своим физическим ощущением, напрягитесь. Почувствуйте, как налились силой все ваши мышцы, ощутите все своё тело, как пальцы, собранные в кулак. Теперь расслабьтесь и почувствуйте себя.

Используйте для этого свой, если так можно выразиться, «внутренний взор», «прислушивайтесь» к своим физическим ощущениям. Основная типичная ошибка –

визуализация. Человек не сосредотачивается на собственно ощущениях, а начинает представлять себе собственное тело и собственные ощущения. Это совершенно разные вещи, хотя поначалу уловить разницу не так-то просто. Человек словно бы смотрит со стороны на собственное тело, словно бы видит его. Но нельзя видеть с закрытыми глазами – это иллюзия! С закрытыми глазами можно только чувствовать, ощущать.

Разберём наши физические ощущения на примере кисти. Закройте глаза, почувствуйте свою кисть. Вы можете почувствовать, как лежат ваши пальцы? Большинство скажет «да», но это практически невозможно. *Как* лежат пальцы, можно только увидеть, а вы должны почувствовать. Вы можете ощутить каждый свой палец, если это не удастся, тогда пошевелите им и сосредоточьтесь на возникающих ощущениях. Вы также можете ощутить пульсацию или напряжение, теплоту, лёгкость, подрагивание, слабость, мягкость (внутри пальца) и т. д.

> Зрелость, обеспечивающая правильную позицию и позволяющая принимать верные решения, подразумевает полноценное включение в реальность. Основой реальности для каждого человека является факт физического существования в собственном теле.
>
> ***Александр Лоуэн***

Важно, чтобы это было ощущением, а не представлением, ведь вы можете и *понять,* что вам холодно или мягко, но это должно быть именно ощущением, непосредственным осознанием того или иного чувства.

Современный человек страдает тотальной анестезией (я бы даже сказал, бесчувственностью), и поэтому даже после столь выраженного напряжения всего тела вам, наверное, не удастся сразу ощутить каждую его частичку. Если вы понимаете, что ощутить правое колено так и не получилось, подвигайте им, сосредотачиваясь на возникающих ощущениях. Этим ощущением может быть простой фантом, что-то неопределимое, неясное, очень далёкое. Но это значительно лучше, чем представлять себе это колено в образах и красках. Главное не внешний эффект, а приближение к реальности.

Наше воображение всегда стремится занять место реальности, но каждый должен быть на своём месте. Реальность – реальностью, а воображение – воображением.

Невротик часто страдает от того, что не чувствует этой разницы. И то, что ему кажется, он предпочитает принимать за реальность, а реальное просто пропускает сквозь пальцы, не замечает, не чувствует. Я бы ничего не имел против такой подмены, если бы воображение было раем. Но мы ведь большей частью представляем себе то, что нас пугает, чтобы быть начеку, – это проявление инстинкта самосохранения. У человека эта способность развита сверх всякой меры, и возникает страх, постоянная немотивированная тревога. Вам это нужно? Вряд ли. Поэтому научитесь отделять зёрна от плевел. Представление – представлением, реальность – реальностью.

Умение быть «здесь и сейчас» позволит вам отслеживать свои ощущения и напряжения. После неприятного разговора или покинув набитый доверху трамвай, вы непременно ощутите в себе массу напряжений. Это позволит вам понять причину внутреннего дискомфорта, и вы можете избавиться от него, только расслабившись. Поведите рукой в сторону, напрягите ту или иную группу мышц, которая ощущается вами как спазмированная и напряжённая, а затем расслабьте её, глубоко вздохните и снова вернитесь к ощущениям. Теперь вы почувствуете, что напряжение или ушло вовсе, или значительно уменьшилось. Во втором случае повторите ту же процедуру и добейтесь полной мышечной свободы от напряжения и спастичности. Вы почувствуете, что вместе с этим улучшится и настроение. А что ещё может быть лучше после неприятного разговора или трамвайной давки?

От древних греков до классиков марксизма-ленинизма философия проповедует идею о

том, что «движение – это жизнь». Но чувствуем ли мы свои движения, отдаём ли мы себе отчёт в том, что движемся? Погруженные в многослойные одежды, задёрганные, мы сломя голову несёмся по жизни. Вы чувствуете это движение? Руки отдельно, ноги отдельно. Мы замечаем их наличие, только когда после долгого трудового дня они начинают «отваливаться».

Выйдите на улицу, почувствуйте прохладный ветерок, касающийся ваших щёк, тепло солнечных лучей. Теперь ощутите каждый свой шаг, соприкосновение стопы с землёй, неровность почвы, колебание туловища при переносе центра тяжести, ощутите синхронное движение ваших рук, даже если оно незначительно, почувствуйте, как вы держите голову и спину. От положения головы зависит и то, куда направлен ваш взгляд. Скорость, с которой вы движетесь, отражает ваше общее и внутреннее напряжение. Некоторые люди просто не могут идти медленно, это не мотор в них работает, так пытается вырваться наружу внутреннее напряжение и тревога. Они совершают массу ненужных движений: поправляют головной убор, поднимают и опускают плечи, подёргиваются, беспричинно, невротично (резко и напряжённо) крутят головой по сторонам. Они обязательно держат что-то в руках, перекладывают этот предмет из одной руки в другую, проворачивают его в руках. Их дыхание поверхностное и частое.

> Прикосновение – один из основных языков мышц, нервов, любви. Когда тебя несут – это поддержка; когда к тебе прикасаются – это контакт; чувствующее прикосновение – это забота.
>
> ***Гунтер***

Попытайтесь осознать все свои движения. Отыщите их причину, только не внешние поводы, а то внутреннее напряжение, которое заставляет вас совершать то действие, в котором нет необходимости. Не ищите прямых ответов, просто осознавайте, что вы делаете и к чему, зачем, что побуждает вас к движению.

Одежда на вашем теле, сумка в руках – все это тоже ощущения настоящего. Ветер, солнце, дождь – это тоже настоящее. Так называемая плохая погода намного реальнее наших фантазий и страхов. Учитесь жить настоящим, каким бы оно вам ни казалось, – это сделает вас сильными, вы обретёте способность опираться на себя.

Живите настоящим и не чувствуйте себя потерянными. В мире нельзя потеряться, можно потеряться только внутри своей головы, и это действительно страшно. А мир может напугать только тех, кто не уверен в себе, а неуверенность в себе произрастает из неспособности жить настоящим.

Мы разучились ощущать реальность, а теперь платим за это тревогами и психическим напряжением. И запомните: без «здесь и сейчас» у вас ничего не получится.

Мне припоминается сейчас, не знаю, как и сказать, то ли забавный, то ли печальный случай. Одна из моих пациенток ужасно боялась поездок в метро, думая, что там с ней непременно случится сердечный приступ. Однажды ей стало в метро плохо, и с тех пор она отказалась от его услуг. Нам нужно было не только научиться справляться со страхом, не оставляя для него психологических оснований в себе, но и просто привыкнуть к мысли о том, что в метро ездить можно и в этом нет ничего сверхъестественного. Было решено начать с малого. На занятие я принёс магнитофонную запись звуков метро. Не предупредив её специально о том, что именно она услышит, я попросил её надеть наушники и просто слушать. Вдруг её лицо переменилось, она побледнела и напряглась, что заставило меня испугаться. Я выключил запись и спросил её о том, что её так взволновало. Она ответила мне вопросом: «Это аппарат для того, чтобы поднимать артериальное давление?»

Люди добывают необходимое им для жизни, а то, что нужно для счастливой жизни, не припасают.

Диоген

Оказывается, она не поняла, что слышит звуки в метро, но её подсознание с помощью ассоциативных связей пробудило в ней страх сердечного приступа, связанного с метро и его звуками. Это вырвало её из «здесь и сейчас», и в обыкновенном плеере она увидела страшный прибор, провоцирующий сердечный приступ. Когда она осознала, что это был звук, просто звук, нам удалось с этим справиться. Будьте «здесь и сейчас», чтобы не мучиться из-за того, из-за чего не следует мучиться. Реальность намного проще, чем мы думаем, оставьте прерогативу додумывать её на несчастную долю гениев.

Притча о Диогене, сидящем в бочке на берегу, – притча о человеке, нашедшем мир с самим собой. Рассказывают, что Александр Македонский, навестивший великого философа, обещал в качестве императорского дара удовлетворение любой его просьбы. Диоген посмотрел на цезаря и попросил его отойти в сторону, чтобы он не загораживал собой солнце. О чем эта притча? Об истинной реальности, о настоящем. Кто из них двоих был солнцем – лучезарный цезарь или небесное светило? Диоген поставил все на свои места.

* * *

Мы постоянно должны что-то воспринимать – так устроен наш организм. Психологи проводили такой эксперимент: они поместили человека в отдельную комнату, наложили на глаза непроницаемую повязку, закрыли уши звукоизолирующими наушниками, а все его тело находилось в специальном костюме, изготовленном таким образом, чтобы ограничить все физические восприятия до минимума.

Что, вы думаете, с ним происходило дальше? В таком состоянии человек быстро погружался в мир возникающих в его сознании галлюцинаций: ему слышались голоса, звуки; ему казалось, что что-то происходит с его телом и кожными покровами; он видел картины, которых не было в действительности, так, словно бы они были настоящими. Мы не можем не воспринимать, мы должны воспринимать! Неужели же лучше отдаться на растерзание внутренним проблемам, комплексам, вине, страхам и прочим психологическим монстрам, чем естественным образом воспринимать реальные явления?

Надо признать, что, хотя на нас и не накладывают наушники, наглазники и т. п., мы очень похожи на участника этого эксперимента.

Игнорируя естественные раздражители, пренебрегая ими, мы автоматически оказываемся в сфере собственных домыслов и иллюзий, мыслей, бегущих по кругу, и бездны прогнозов, из которых оправдаются лишь считанные единицы.

Наше сознание устроено таким «замечательным» образом, что породить психологического монстра для него – пара пустяков. Поэтому если вы хотите избавиться от своих проблем, то первым делом откройте глаза, отдайтесь своим физическим ощущениям и используйте уши по назначению, а не только для того, чтобы удерживать на них шапку (прошу прощения за банальность).

Поймайте ощущение настоящего и не расставайтесь с ним. Когда вы отправляетесь на прогулку, не мчитесь сломя голову как на пожар, если нет даже дыма. Когда вы едите, не спешите, как неугомонные, а вкушайте каждый съедаемый вами кусочек. Пусть его вкус радует вас, а для этого достаточно просто быть «здесь и сейчас». Конечно, если вы сравниваете что-нибудь (например, овсяную кашу) с вашим излюбленным деликатесом, вы расстроитесь. Но если вы будете «здесь и сейчас» и отдадитесь вкусу, ощущению, действию, вы испытаете истинное наслаждение даже от каши!

Жизнь – это и не страдание и не блаженство. Жизнь – это чистый холст, и надо самому быть художником по отношению к ней.

Бхагаван Шри Раджниш

Вспомните и о запахе. Ваши любимые цветы… Ваши любимые духи… Ваш пёс… Конечно, пёс может пахнуть и не очень хорошо, особенно после долгой прогулки, но это ваше любимое существо и это его естественный запах. Живите настоящим и не осуждайте. Вы, конечно, можете, любя, сказать ему: «Ах ты, грязнуля!» – или что-нибудь в этом роде, но главное, чтобы в вас не родилось отвращение.

Подчас от этого страдают не только и не столько наши питомцы, которым мы прощаем многое, но и люди, нас окружающие: кто-то нам не приглянулся, кто-то ошибся в произношении слова, чья-то манера одеваться кажется нам следствием дурного вкуса и т. п. Все это, может быть, так, но в конечном счёте от наших оценок и сравнений страдаем мы сами. А избавит от этого только «здесь и сейчас» – может быть, это последний человек, с которым нам представилась возможность встретиться. Кто знает, что случится с нами через секунду?

Иногда можно встретить на улице какую-нибудь чрезвычайно безвкусную особу. Большинство «эстетов» сразу надувают губы, опустошают взор, делая его рыбьим, и отводят голову так, словно им предложили вычистить авгиевы конюшни. Но приглядитесь повнимательней: вот она идёт, на ней огромная фиолетовая шляпа с ядовито-зелёным бантом, голубой шарф, коричневая блузка в розовый горошек, короткая потёртая джинсовая юбка, сумочка из белого медведя, туфли прошлого века, лакированные под кожу крокодила, чёрные колготки в клеточку, ярко-красная косметика, синие веки и огромных размеров бижутерия под золото. Да, забыл, ещё жёлтая пикантная вуаль и ожерелье из морских ракушек!

При целостном восприятии этого образа, конечно, она выглядит несколько пугающе. Но неужели же вы и вправду думаете, что она безвкусна?! Ведь она сумела разглядеть в каждой из этих вещей красоту и шик! Да, ей, мягко говоря, не удалось удачно сочетать все эти элементы, но зато как она увидела каждый из них в отдельности! Вот что замечательно! Она, в отличие от большинства из нас, способна восхищаться тем, что есть.

Когда взор чист, он зрит чистоту.

Санайи

Увидеть красоту – вот что позволяет «здесь и сейчас». Жить настоящим – это вовсе не тупое глазение, это не нудное перечисление обычных предметов, это даже не «упражнение для борьбы с неврозом» – это сама жизнь, но, в отличие от обычной для нас, полная радости и реальности! Это не фильм, не киношная выдумка – это то, что есть. А вот то, что мы о жизни думаем, плюс подавляющее большинство философских басен, которые называются «трудами» и «собраниями сочинений», пустое морализаторство под эгидой «общественного мнения», бесконечные рассуждения о политике и ещё о тысяче дел, в которых от нас ничего не зависит, – вот это выдумка. Дети выдумывают разные небылицы про «тарабашек», чтобы объяснять то, что им непонятно. Так они пытаются спастись от своих страхов, но, может быть, нам пора вырасти из памперсов?!

Вы знаете, почему мужчины так любят рыбалку? А излюбленным занятием женщин прошлого было вышивание? Потому что в том и в другом случае они «здесь и сейчас». Научитесь и вы получать удовольствие от настоящего момента, это избавит вас от многих ненужных переживаний.

* * *

Но вернёмся к неврозу. Невротик, в отличие от здорового человека, фиксируется на каком-то одном отрицательном переживании (например, на страхе умереть или заболеть, на ощущении безысходности, на чувстве вины, на любовном разочаровании и т. п.), оно приобретает в его сознании исключительную значимость и вытесняет все, что действительно реально и ценно. Следовательно, **вся проблема невротика в том, что он обращает внимание не на то, на что надо.** Конечно, если вы боитесь смерти, то вас будет пугать все, что с нею хоть как-то связано: транспорт, любые боли, самая незначительная инфекция, «символичные» цифры, закрытые пространства и т. п. А одна моя пациентка со страхом смерти панически боялась всего, что было связано с похоронами, её пугал даже чёрный цвет.

Если вы удручены, то все происходящее будет расценено вами как плохое или неудачное, а это только усилит вашу удручённость. Как же поставить все на свои места? Как сделать так, чтобы тревожные мысли и переживания не заслоняли от нас то, что действительно ценно? Вот на эти вопросы мы и ищем ответы.

> У «здесь и сейчас» нет проблемы. Вы можете *сделать* из этого проблему, если забудете, что вы здесь и сейчас.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Когда мы пребываем в «здесь и сейчас», у нас все становится на свои места: реальное воспринимается нами как реальное, а мнимое мы и вовсе не берём в расчёт.

Наша психика устроена таким образом, что у нас не может быть сразу двух актуальных целей (это как с зайцами – за двумя сразу не угонишься). И оба наших глаза смотрят в одну точку, и поворачиваемся мы или в одну сторону, или в другую, но не в две сразу. Преследуемые нами цели могут меняться: сначала лидирует одна, потом другая, но только по очереди и никогда вместе.

Рассмотрим простой пример. Мама с сыном отдыхают на пляже. Малыш купается в воде с другими детьми. А у мамы завязывается интересный разговор с некой женщиной. И вот она уже полностью поглощена беседой, а ребёнок временно выпал из поля её внимания. Но вот с малышом несчастье: он купался, у него свело ножку, и он зовёт маму на помощь. Что происходит дальше? Мама моментально забывает, о чем только что разговаривала со своей новой знакомой, бросает все и сломя голову бежит на помощь к своему ребёнку. В мгновение ока все, чем она занималась до крика, померкло и рассыпалось, теперь перед ней только одна цель, одна проблема – это её ребёнок.

Так что актуальной (самой главной) может быть только какая-то одна цель. В нашем примере или беседа с новой знакомой, или ребёнок – или одна, или другая, но только не две вместе. Почему я заговорил об этом? Дело в том, что тревога и состояние «здесь и сейчас» исключают друг друга, они не могут одновременно умещаться в одном человеке. Или то, или другое, и тут вы имеете право выбирать. Конечно, это требует труда, но ведь виден путь, а это главное. Если бы вы не знали, куда идти и что делать, вот это была бы проблема, а вы все знаете. Теперь вы имеете все шансы постепенно сделать «здесь и сейчас» столь же естественным и актуальным для вас состоянием, как и нынешнюю тревогу пополам с тоской и унынием.

Итак, «здесь и сейчас» – это путь к реальному, к тому, что есть. Но пройти его можно только в том случае, если вы сделаете «здесь и сейчас» актуальным переживанием и сместите наконец с этого почётного места свою тревогу, тоску и нерешительность. «Здесь и сейчас» должно стать для вас главной целью, начните с малого, с простого упражнения,

которое я вам предложил в самом начале, а дальше – больше. Тележку нужно только вкатить в гору, дальше она пойдёт сама.

*** * ***

Подведём итоги. Что такое быть «здесь и сейчас»?

Быть «здесь и сейчас» значит просто быть своим ощущением, своим восприятием. Быть «здесь и сейчас» значит чувствовать, отдаться на волю того, что есть, того, что реально происходит.

Быть «здесь и сейчас» – это значит сделать выбор между постоянными размышлениями и предположениями в пользу восприятия и чувства. В «здесь и сейчас» нет ничего, кроме ваших ощущений, но вы и есть ваше ощущение. Отдайтесь своему ощущению, обратитесь к себе.

Интеллект, рассудок не был дан нам изначально; все, что мы знаем, мы знаем благодаря кому-то. И только ощущаем мы благодаря себе. В наших знаниях больше чужого, чем своего. Наши чувства – это мы сами. Быть «здесь и сейчас» – значит быть собой. Перестаньте быть «зрителем», посторонним самому себе. Станьте участником, станьте своим восприятием, полностью и безраздельно. Это даст вам осознание самого себя. Быть «здесь и сейчас» – значит ощутить своё собственное существование. Но это не просто пустое «я», какой-то слабенький ноль без палочки – это «Я есмь», существующее «Я».

> Изгнание? Но куда? Может ли кто выбросить меня из мира? Я иду, куда мне хочется. Повсюду одно солнце, одна луна, звезды, сны, пение птиц…
>
> ***Эпиктет***

Бытие «здесь и сейчас» – это ощущение себя, это истинное «Я есмь» – самое главное и самое первое в нашей жизни. Впрочем, и самое последнее. «Я есмь» – это начало и конец. «Я есмь» – это ощущение «здесь и сейчас». Будьте «здесь и сейчас»!

Когда я начинаю работать с пациентом, первым делом я учу его расслабляться и быть «здесь и сейчас». Но не потому, что это проще всего остального, а потому, что это значительно сложнее, чем самые головокружительные психологические приёмы, и это требует много времени и сил. Недавно мне позвонил пациент, с которым мы работали больше месяца назад. И он сказал, что теперь у него все в порядке, а потом признался: «Я только сейчас начал понимать „здесь и сейчас“, и с каждым днём я все ближе и ближе к нему». В его голосе звучала радость, радовался и я, чего и вам всем желаю.

Рецепты

№ 1

Для того чтобы избавиться от тревоги, неуверенности, оценок, сравнений, нерешительности, тоски, уныния, чувства опустошённости и бессмысленности жизни и проч., а также для того чтобы достичь эмоционального комфорта, необходимо свернуть время (прошлое и будущее) и быть «здесь и сейчас».

Первый этап **:**

Учитесь видеть : начиная каждое предложение со слов «здесь и сейчас я вижу…», перечисляйте окружающие вас предметы; вглядывайтесь и разглядывайте их.

Учитесь слышать : закройте глаза и слушайте звуки, встречайте и провожайте их, ощутите себя погруженным в поле звука.

Учитесь ощущать: сконцентрируйтесь на своих физических ощущениях, ощутите все, с чем соприкасается поверхность вашего тела, какие ощущения порождают эти взаимодействия; обратите внимание на чувства напряжения, расслабления, тепла, лёгкости, тяжести, сдавления внутри вашего тела.

Второй этап **:**

– отслеживайте свои оценки, осознавайте, что оцениваете и сравниваете;

– осознайте нереальность («поверхностность») оценки (сравнения), вспомните, что таким образом вы разворачиваете время (прошлое, которого уже нет, и будущее, которого ещё нет);

– заменяйте оценку (сравнение) на реальные переживания (ощущения): внимательное вглядывание, вслушивание, переживание ощущений;

– ощутите предпочтительность ощущений оценке.

Третий этап **:**

Сочетайте поочерёдно умение слышать и видеть; видеть и ощущать; слышать и ощущать. После этого научитесь одновременно видеть, слышать и ощущать. Добейтесь эффекта «провала» в свои ощущения.

Четвёртый этап **:**

Выполняя свои обычные дела, пытайтесь быть «здесь и сейчас», то есть видеть, слышать и ощущать, внесите «здесь и сейчас» в свою повседневную жизнь.

После того как вы освоите состояние «здесь и сейчас», начинайте постепенно увеличивать длительность этого переживания. В первый день, уединившись, проделайте эту процедуру три раза по 5 минут. На следующий день увеличьте время пребывания в «здесь и сейчас» вдвое (по 10 минут 3 раза). Начиная с третьего дня пытайтесь выполнять те или иные обычные для себя дела (например, мытьё посуды или машины) в состоянии «здесь и сейчас». Дальше – больше. Предела нет.

№ 2

Для того чтобы ощутить наиболее полные и глубокие отношения с окружающим миром, необходимо научиться погружаться в созерцаемое, в звуки и ощущения.

Во время прогулок (проделайте их специально с целью побыть «здесь и сейчас») по парку (или в лесу) старайтесь охватить взглядом всю ширь неба, утонуть взглядом в листве, пытайтесь увидеть каждую веточку, каждую капельку росы, каждый лепесток. То же самое касается звуков. Слушайте пение птиц, шелест листвы, звук собственных шагов. Почувствуйте, как движется ваше тело, как подошвы соприкасаются с почвой, как расположены руки, как вы держите голову, ощутите касающийся вашего лица ветер, почувствуйте тепло солнечного луча или холод дождевой капли. Ощутите свою «сопричастность» и «уместность» в гармонии мироздания.

Постарайтесь так же полно воспринимать предметы искусства: художественные полотна, скульптуру, архитектуру, музыку. Эти занятия должны быть целенаправленными и на первом этапе систематичными, а не от случая к случаю.

№ 3

Если вы понимаете, что не должны о чем-то думать, но ничего не можете с собой поделать и мысли навязчиво беспокоят вас, необходимо:

– осознать, что вы мучаетесь от навязчивых мыслей, и отследить их появление;
– осознайте их нереальность;
– примите решение заменить эти мысли на реальные ощущения;
– начинайте ощущать, концентрируясь только на своём восприятии.

В первые несколько минут вы будете испытывать огромное желание прервать эту процедуру, мысли будут прорываться, оттесняя ощущения на второй план. Вам необходимо пересилить это сопротивление упражнению. Старайтесь быть «здесь и сейчас», «несмотря ни на что». Переборов сопротивление и перетерпев внутреннюю смуту, чётко следуя предыдущим указаниям, вы достигнете необходимого результата: навязчивые мысли перестанут вам докучать.

№ 4

Так как для человека может быть актуально только какое-то одно переживание, а о другом в это время он забывает, используйте свою способность «актуализировать» настоящее (то есть быть «здесь и сейчас») всякий раз, когда вас начинают тревожить неприятные переживания. Делайте свой выбор в пользу настоящего. Говорите себе: «Живи настоящим!». И помните, что вы не «отвлекаетесь», а возвращаетесь к той опоре, к тому основанию, которое вы так безрассудно покинули, вверив себя переживаниям, связанным с вашими проблемами и неврозом.

№ 5

При возникновении тревожности, внутренней напряжённости лягте, закройте глаза и попытайтесь почувствовать всю поверхность своего тела (от головы до пят). Если в таком состоянии вам не удаётся ощутить все свои кожные покровы, лягте в горячую ванну и проделайте ту же самую процедуру.

Третий шаг.
«Моделируйте свою жизнь по собственному вкусу»
(или о том, чем «прогноз» отличается от «планирования»)

Прежде, когда в нашей стране нельзя было шутить ни на политические, ни на сексуальные темы, общим местом официального юмора был гидрометцентр. Странно, казалось бы, чего в нем смешного? А ведь находили! Надрывая животы, сатирики потешались над прогнозом погоды, сильно сомневаясь в его достоверности. Даже существовало такое укоризненное замечание: «Он точен, как прогноз погоды», что означало «полную безалаберность и абсолютную безответственность». Но разве странно, что прогноз может оказаться ошибочным? Ведь это только предположение, догадка, мысль, мнение, а иногда просто игра воображения.

И тут хочется вспомнить классика: «Над кем смеётесь? Над собой смеётесь!» А ведь и правда, мы все постоянно прогнозируем. Каждый наш поступок, каждое наше действие овеяно массой прогнозов и предположений: «Как пройдёт встреча?», «Что скажет Иван Иванович?», «Заподозрит ли жена?», «Рассердится ли муж?», «Хватит ли бензина?», «Подойдёт ли трамвай?», «Будет ли очередь?», «Оформят ли вовремя документы?», «Выплатят ли аванс?», «Кем вырастет мой оболтус?», «Станет ли мне дурно в давке?», «Не раздавят ли?», «Ошибусь…», «Не сумею…», «Не выдержу…», «Не успею…», «Не смогу…», «Не получится…», «Не выйдет…» и т. д., и т. п. Но имеет ли все это смысл?

Большинство вопросов изобретены для того, чтобы мучить себя и других.

Фредерик Пёрлз

Впрочем, мы уже отчасти говорили об этом: большинство прогнозов основано на страхах. **Человек автоматически прогнозирует в будущем то, чего боится.** Наше мышление целиком и полностью погрязло в вязкой трясине бесконечных прогнозов. Обжившись в нас, как у себя дома, прогнозы (а это, прежде всего, страхи и опасения) парализуют всякую нашу активность, крайне снижая качество жизни.

Предположение, что будущее похоже на прошлое, не основано на каких-либо аргументах, но проистекает исключительно из привычки.

Дэвид Юм

Откуда берутся наши страхи? У них два источника. С одной стороны, мы припоминаем все, что доставило нам ту или иную неприятность в прошлом, и боимся повторения случившегося в будущем. Ведь не хочется же дважды садиться в одну и ту же лужу. Но это ещё не все, мы ведь «умные», учимся не только на своих, но и на чужих ошибках. А из опыта мы знаем, что случиться может все что угодно, поэтому всего и боимся. Давайте спрогнозируем возможные неприятности и трагедии, которые, мы знаем, случались с другими людьми, а значит, могут постичь и нас с вами.

Ну, во-первых, совершенно противопоказано выходить на улицу. На улице действительно может произойти любая неприятность. Можно с лёгкостью попасть под машину; кто-то мог сесть за руль в изрядном подпитии, а кто-то мог разлить на трамвайных путях масло. Так что все это очень и очень серьёзно. Если же после катастрофы вам все-таки удастся выжить (что вряд ли), не дай бог вам попасть в руки врачей. Обязательно случится что-нибудь ужасное: вы или не выдержите наркоз, или вам по ошибке дадут не то лекарство, а может быть, вам просто неправильно поставят диагноз и сделают не ту операцию.

Кроме того, на улице можно подвергнуться жестокому нападению, можно поскользнуться и упасть, а можно просто заблудиться. Кстати, кого-то прямо на улице взяли в заложники! На кого-то упал кирпич, на кого-то – балкон, а на кого-то – целая сосулька, так что все это угрожает и нам. Короче говоря, выход на улицу совершенно противопоказан и равносилен самоубийству. Тем более, даже если мы решимся выйти на улицу, нет никаких гарантий, что это у нас получится. Можно застрять в лифте, а можно подвергнуться в нем нападению. По лестнице спускаться также ни в коем случае нельзя, ведь можно упасть и сломать себе шею! Вы же знаете, и такое бывает, поэтому останемся дома.

Но ведь и дома, если разобраться, совсем не безопасно. Может взорваться телевизор или загореться проводка. Возможна утечка газа или прорвёт трубу с кипятком. В конце концов, могут заявиться грабители, вымогатели и насильники. Впрочем, и сам дом может рухнуть, особенно если он уже в «преклонном возрасте». Правда, в новых домах ещё меньше уверенности, вы ведь знаете, как теперь строят. Дом может оказаться с какими-то серьёзными недоделками. А может быть, в проект вкралась какая-то роковая ошибка! И даже в том случае, если с проектом все в порядке (что далеко не факт), в любой момент может произойти землетрясение или проснётся плывун под нашим домом, а может быть, просто случится трагическое крушение какого-нибудь самолёта и его горящие обломки разрушат именно наш подъезд. Так что дома оставаться может только отчаянный безумец.

Тем более никак нельзя есть, может быть, кто-то подложил вам яд. Причём, наверно, вы станете просто случайной жертвой, а может быть, и нет… Кроме того, пища может быть заражена какими-нибудь ужасными бациллами или опасными для жизни гербицидами. Спать

тоже нельзя, потому что, когда вы спите, вы беззащитны и наиболее уязвимы. Работать запрещается категорически! – тут двух мнений быть не может. Ни о работе, ни о службе не может быть и речи! Даже по дому ни в коем случае ничего нельзя делать. Ведь вы непременно порежетесь на кухне, а потом погибнете в мучениях от заражения крови. Кроме того, вы можете поскользнуться в ванной и разбить голову о раковину. Вас может убить током, а может быть, случится пожар…

> Любая ситуация страха исчезает, как только человек приходит в соприкосновение с настоящим, и вновь появляется, когда он озабочен будущим.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

И ведь это далеко не полное и весьма поверхностное описание грозящих нам опасностей. А сколько больших и маленьких трагедий ожидает нас каждую минуту! Можно просто случайно разбить чашку, а можно оказаться за решёткой по сфабрикованному делу. Вам кажутся мои предположения бредом сумасшедшего? А как насчёт народной мудрости: «От тюрьмы и от сумы не зарекайся», «Бережёного Бог бережёт», «Раз в году даже палка стреляет» и т. п.? Все, что я только что предложил в качестве «воображаемых прогнозов», не фантазии автора, а настоящие, реальные проблемы многих моих пациентов. Они действительно боятся всего этого и даже подчас ещё более нелепых вещей. Они действительно ждут появления этих напастей с минуты на минуту.

> Безумие заключается в том, что мы принимаем фантазию за реальность.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Но вы, как бы здоровы ни были, по сути, мало чем отличаетесь от моих пациентов (и я тоже вряд ли составлю исключение). Просто ваши прогнозы и предположения относительного будущего, может быть, не так абсурдны, но в принципе они так же нелепы и бессмысленны. **Прогноз – это фантазия, принятая за реальность.** Так что нелепость и абсурдность нам гарантирована, даже при внешней строгости и логичности наших умозаключений.

* * *

Итак, раз уж мы заговорили о прогнозах, что такое любое наше решение? Это выбор, выбор между чем-то и чем-то, кем-то и кем-то, кем-то и чем-то, чем-то и кем-то. **Человек поставлен в ситуацию постоянного выбора,** причём большей частью мы выбираем не из лучшего и хорошего, а из двух бед меньшую. Выбор, вообще, страшная штука. Мы привыкли гордиться возможностью и правом выбирать, но не учитываем две вещи. Во-первых, предоставив нам право выбора, у нас отобрали право не выбирать, а потому мы просто вынуждены этим заниматься. И во-вторых, увлечённые этим замечательным лозунгом («Право выбора!»), мы не обращаем никакого внимания на огромное количество подводных камней, скрытых в самом выборе.

С одной стороны, **выбирая, мы в каком-то смысле берём на себя ответственность за результат.** Но результат не зависит непосредственно от нас. В значительной степени он определяется множеством непредвиденных обстоятельств, досадных случайностей и

внешних причин, с которыми нам остаётся только мириться. «Человек предполагает, а Бог располагает», – кажется, так говорили древние.

С другой стороны, **выбор – это всегда потеря** : выбирая одно, мы расстаёмся с другим. Это понятно многим мужчинам, решившимся, точнее решающимся, уйти в другую семью. По своему или чужому опыту вы знаете, что на это иногда уходят годы! Выбор – это потеря, а терять, как известно, не хочется. Можно вспомнить и хрестоматийный пример, басню о буридановом осле, который выбирал между двумя охапками сена, пока не умер меж ними от голода.

Выбор (пойти или не пойти, сделать или не сделать, согласиться или не соглашаться и т. д.) овеян тысячью прогнозов. И на самом деле, **мы выбираем не между реальными вещами, а между прогнозами.** Например, кто может знать, как сложится новый брак, какой нам отведён срок и чем мы кончим? Никто! Выбирать между прогнозами нелепо, это все равно что торговать мёртвыми душами и при этом прицениваться, рассуждая о том, какая из них лучше, а какая хуже (так, если вы помните, поступал Собакевич в бессмертном гоголевском творении). Абсурд!

Выбор сам по себе безумие и инструмент порабощения. А если мы выбираем между собственными фантазиями и страхами, принимая их за реальность, наше положение оказывается ещё более печальным.

*** * ***

Прогноз не приходит один, он мгновенно приведёт за собой ещё десяток. Они навалятся на вас, как снежный ком, как лавина, и вы ничего не сможете сделать. Человек живёт на ассоциациях, а они могут рождаться и на пустом месте. Связать друг с другом совершенно не связанные вещи нам не сложно, но ведь это так далеко от реальности! Но несуразность наших ассоциаций будет нами не замечена, ведь логика – это не всегда здравый смысл. Логика – это механизм ассоциирования, но наши ассоциации – это плод воображения, фантазии, если хотите. Помните расхожую фразу: «Доверяй, но проверяй».

Критерий истины – реальность. Но прогноз пугает, и мы бежим от реальности, поэтому необходимая проверка оказывается невозможной.

«Какая гадость эти ваши прогнозы, – сказала мне как-то пациентка. – Они множатся, как саранча: один, другой, третий… И так ярко, в картинках! Я просто вижу трагедии, которые со мной приключатся! Какая нелепость! Неужели же человек не может прожить без прогнозов?» Отвечаю: может, если он абсолютно в себе уверен. Мы переоцениваем значимость внешних событий, когда чувствуем себя песчинкой в океане событий. Если мы отпускаем своё «Я» путешествовать в фантазиях, смотрим на себя, как в кино, попутно с помощью прогнозов придумывая сюжет, конечно, возникнет тревога, страх, а то и паника. Наше «Я» должно быть всегда при нас. Эта книга не случайно называется «Счастлив по *собственному* желанию», все, о чем я здесь рассказываю, способ поместить своё «Я» туда, где ему и следует быть. Вспомните знаменитую сказку про щуку и Емелю: «По щучьему веленью, по моему *хотенью ... »* Осознайте своё желание счастья и *захотите* его, и тогда щука сделает своё дело, но для начала нужно захотеть. Не захотите – не будет, а захотите, как говорится, «остальное купим».

В принципе, прогнозы естественны, ведь мы должны избегать того, что сулит нам опасность, поэтому мы держим их в голове и постоянно насторожены. Это закон природы, так работает инстинкт самосохранения, все, казалось бы, нормально. Но не видим ли мы большее количество опасностей, чем есть на самом деле? Не преувеличиваем ли мы опасность? Грубо говоря, так ли опасно то, «что скажет Иван Иванович», и так ли велика вероятность того, что «нас раздавят в давке»? Наверное, нет. Но тысячи людей боятся этого так, как следовало бы опасаться только конца света.

Диоген как-то рассуждал о важных вещах, но его никто не слушал, тогда он защебетал по-птичьи и сбежалось множество людей. «Ради пустяков вы сбегаетесь, бросая своё дело, а ради важных вещей не пошевелитесь», – сказал Диоген.

У животных на обстоятельства, связанные с опасностью, формируется так называемый «условный рефлекс», после чего они просто избегают этих ситуаций, и все. У нас же с рефлексами дела обстоят несколько сложнее. Во-первых, мы поставлены в другие условия, так, например, может оказаться невозможным «избегать» Иван Иваныча, поездок в часы пик или чего-то в этом роде. Животные лишены такого рода щепетильности, у них все проще: не этот, так другой, не тогда, так в другое время. **У нас больше запросов, а значит, и больше слабых мест.** А где тонко, там, как известно, и рвётся.

Во-вторых, условный рефлекс связан с конкретными обстоятельствами, а **прогноз оторван от реальности.** Если животное просто и без лишних переживаний, если так можно выразиться, избегает территорий, на которых ему угрожает опасность, то человек способен беспокоиться там, где опасность ему не угрожает, но, как ему кажется, *может* угрожать. Например, зная, что самолёты иногда терпят крушение, некоторые люди категорически отказываются на них летать, тогда как, по данным статистики, это один из самых безопасных видов транспорта, кстати, не в пример автомобилю. Потенциально опасна даже дирижёрская палочка. Рассказывают, что один известный дирижёр умер от заражения крови, оцарапав себя собственной палочкой на одном из концертов. Но тогда жить вообще вредно.

В-третьих, животное находится «здесь и сейчас», оно обеспокоено только настоящим моментом, непосредственной опасностью, а человек беспокоится заранее – за часы, а то и за годы.

Животное переживает стресс, когда ему непосредственно угрожает опасность, а человек находится в состоянии хронического стресса вне зависимости от того, реальна угроза или же она ему только кажется.

Животное боится того, что ему угрожает, а человек боится того, что ему может угрожать. И если первого (конкретных опасностей) сравнительно немного, то второго (возможных опасностей) можно навыдумывать, как мы видели, сколь угодно много. Поэтому животное не болеет неврозом, а человек из него просто не выходит, лишь иногда забываясь на время.

* * *

Одна из моих пациенток панически боялась высоты. Страх был поистине чудовищным, он распространился настолько, что ей было страшно не только подниматься по лестнице, но и просто смотреть на неё со стороны, издалека. Она не могла смотреть на крыши домов, трамвайные провода, небо. Мне запомнился такой её рассказ. Обычно она никогда не спускалась по лестнице в одиночку и всегда шла только с провожатым, даже если надо было пройти всего лишь один пролёт. Но однажды она оказалась один на один с таким пролётом, причём вдобавок у него не было перил! Она возвращалась с очень важной встречи, была прекрасно одета, в шикарном дорогом платье, туфли на шпильках, причёска, украшения, маникюр, косметика. И теперь этот пролёт… Что ей оставалось? Она встала на колени, ухватилась за стену, ограничивающую лестницу с одной стороны, и таким образом преодолела все семнадцать ступенек, обливаясь слезами и потом. Она рассказывала мне об этом смеясь, но в её глазах был тот же страх, что и тогда, два года назад! Радость стала для неё тайной за семью печатями. Что же происходило в ней, что вызывало такой страх?

Мы занимались, но эффект был незначительный, причины скрыты, а страх огромен. На

занятиях она научилась наконец избавляться от страха, но в реальных условиях побороть его так и не удавалось. Постепенно мы научились преодолевать лестницы с перилами, она могла уже смотреть фильмы с трюками на небоскрёбах. Следующим этапом был эскалатор. После многочисленных совместных поездок с применением всех накопленных знаний и опыта он перестал представлять для неё жизненную угрозу. (Хотя, к слову, во время первой нашей поездки у неё возник панический страх, а потом она ощутила, что у неё отнялись ноги!)

> Разум, управляющий душой, – прекрасная вещь и высшее благо для людей. Поэтому думай над тем, как его приобрести. Взамен получишь счастье и опору в жизни.
>
> ***Кратет***

После всего этого она решилась на самостоятельную поездку по эскалатору. Я ждал её наверху, не буду скрывать, в напряжении и с тревогой. Когда она наконец появилась (мне казалось, прошла вечность), лица на ней не было. Она была бледна, как полотно, губы дрожали. Обеими руками она вцепилась в поручень и еле сошла со ступени. После того как мне удалось привести её в чувства, я спросил: «Что вас так испугало?» И вот что я услышал в ответ: «Мне всю дорогу виделось, как я кубарем лечу с эскалатора вниз». Прогноз.

Разумеется, все мы имеем шанс упасть с эскалатора, теоретически от этого никто не застрахован. Но так ли велик этот шанс? Нет. Впрочем, если трястись от страха, думать о том, что ты обязательно упадёшь, и чувствовать, как от этого страха у тебя отнимаются ноги, такая вероятность увеличивается, хотя и это не ведёт к падению! Далее мне представилось, что если бы я сам ехал по эскалатору с единственной мыслью, что сейчас упаду, или же, по примеру моей подопечной, всю бы дорогу воображал собственное падение, то, наверное, вряд ли бы добрался до верха. Прогноз – страшная вещь, способная привести к несчастью. Так что мне ничего не оставалось, как придумать средство, способное с ним справиться. Этим средством я и хочу с вами поделиться.

* * *

Вы знаете, чем прогноз отличается от планирования?

Прогноз – это предположение о том, что, как нам кажется, должно произойти. А планирование – это решение о том, что вы будете делать. Прогноз говорит о событиях, которые могут произойти, а могут и не случиться. Сбудется прогноз или нет, кто может знать? А план вы реализуете сами, так что он зависит именно от вас.

Прогноз – это всегда результат. Дом рухнет или температура воздуха будет плюс пятнадцать – все это результаты, нечто свершившееся. А **план состоит из действий, а не из результатов.** Например, вы можете запланировать пойти в гости, а вот окажетесь вы в гостях или нет, не стоит и не может стоять в вашем плане. Ведь хозяева вечеринки могут передумать, заболеют или, того хуже, умрут, или произойдёт потоп, или ещё что-нибудь в этом роде – все это от вас не зависит. Но ведь вы и не планировали *быть* на вечеринке, вы планировали только на неё *пойти,* а это большая разница. Вы даже не планировали *прийти* на эту вечеринку, поскольку, дойдёте вы до неё или нет, это также от вас не зависит: мало ли что может случиться по дороге (не дай бог, конечно). Но пойти вы пойдёте, это от вас зависит, и вы это сделаете. А вот результат? Как говорится: «Я сделал все, что мог, кто может, пусть сделает лучше меня».

> Человек предполагает, а Бог располагает.

Русская народная пословица

Так что, Богу – богово, а нам – планирование.

Если же что-то не произойдёт по вашей вине, то вы будете виноваты, но если, как в приведённом примере, это от вас не зависит, если вы сделали все, что могли сделать, но не вышло, не получилось, сложилось по-другому – что тут рвать на себе волосы? Как можно серьёзно и осознанно брать на себя ответственность за то, что от вас не зависит?..

* * *

Не надо обольщаться – это обязательно приведёт к разочарованию, которого, между прочим, можно было бы избежать, если бы вы рассуждали здраво, а не фантазировали. Рассчитывать можно только на те средства, которыми обладаешь. В противном случае «глупая» ситуация вам гарантирована. Психологи в своей практике часто сталкиваются с проблемой «неоправданных ожиданий». Если мы чего-то ждём, а это не случается, то мы расстраиваемся, даже в том случае, если прогнозировалось что-то плохое! Вы настроились на что-то определённое, а вышло по-другому, это уже достаточный повод для «глубокой кручины». Я уж не говорю о положительных прогнозах! Ведь фиаско на фоне уверенности в победе воспринимается как большая трагедия, нежели «конец света».

Будущее само позаботится о себе.
Фредерик Пёрлз

Расскажу в этой связи о «феномене Нового года», как я его называю. Когда мы были маленькими, то верили, что в Новый год обязательно произойдёт какое-то чудо, исполнятся наши желания и начнётся новая жизнь, во сто крат лучше и краше. Повзрослев, мы узнали, что Деда Мороза не существует, а первое января, по большому счёту, ничем не отличается от любого другого дня, разве только тем, что его выделили красным цветом в календаре и в двенадцать часов ночи 31 декабря принято пить шампанское. Но ожидания на уровне подсознания остались. Это заметно и по типичным предновогодним оговоркам и по предпраздничной суёте, которая значительно отличается от озабоченности перед любым другим праздничным событием. «Как прошёл Новый год?» – спрашивают друг друга знакомые, встретившись второго или третьего числа. «Да так… – слышится в ответ. – А у вас?» – «Да так же…» Это симптом разочарования. Ждали чуда, чего-то необыкновенного, а все прошло как обычно, да ещё кто-то из гостей напился и разбил «любимую мамину фарфоровую статуэтку танцующей балерины».

Нельзя ждать чего-то определённого, иначе мы всегда будем обречены на разочарование. Никакое событие не может произойти совершенно в точности так, как мы задумали, ведь есть много внешних обстоятельств, которые от нас ровным счётом никак не зависят: начиная от капризов погоды и заканчивая переменчивым человеческим настроением.

Если вы мысленно нарисуете себе картину какого-то события, причём со всеми мелочами и в подробностях, а потом настроитесь на её полную реализацию, а в результате все выйдет не так или даже чуть-чуть не так – вы непременно расстроитесь. Хотя на деле, может быть, все выйдет лучше, чем ожидалось, но вы этого не заметите, не поймёте! Вы будете поглощены разочарованием относительно собственных фантазий.

Вот вы приходите на кухню с искренним намерением сделать себе глазунью. Вы уже предвкушаете своё наслаждение, воображая два жёлтых блестящих шара на белом фоне.

Разбиваете яйца на сковородку, одно, другое… И вдруг, бац! Один желток растёкся. Катастрофа! От такого разочарования может даже аппетит пропасть. Вот так глазунья может испортить всю жизнь. Я, конечно, несколько утрирую. Но, по сути, разве не так? Глазунья – это ведь только метафора, а так проходит вся наша жизнь: ждём глазунью, а получаем омлет, заказываем яичницу – подают яйца вкрутую, хотим винегрет, но, кроме оливье, в меню ничего не значится. Вот так… Аппетит к такой жизни пропадает быстро и подчас надолго.

> Только та жизнь счастлива, которая может пренебречь прелестями мира. Для неё прелести мира суть не более, чем милости судьбы.
>
> ***Людвиг Витгенштейн***

Мы можем (а по-моему, так даже должны) верить в то, что все так или иначе будет хорошо. А как именно? Кто может знать? Но без этой веры нет человека, нет любви и нет Бога. А верить в то, что все случится так, как мы задумали, – нелепо и бессмысленно, даже, я бы сказал, безрассудно. Все случится так, как случится, и, наверное, это хорошо. Представляете, если бы все в жизни происходило в точности так, как задумано. Чего ни пожелаете – все происходит, ну прямо как в сказке! Представляете, насколько скучно было бы жить. Но дело не только в скуке, бог с ней. Человек перестал бы стремиться жить, пропал бы всякий смысл в его существовании. Он бы зачах, как цветок, который поливали сверх меры. Впрочем, что об этом говорить, если жизнь устроена так, как устроена, так что лучше вернёмся к «прогнозу-планированию».

* * *

Итак, мы выяснили: прогноз – это некое предполагаемое нами событие, которое мы расцениваем почти как данность, но случится оно или нет – от нас не зависит. А планирование – это то, что мы делаем сами, не ручаясь, впрочем, за конечный результат, поскольку не можем его гарантировать из-за возможного влияния внешних обстоятельств. Психологический прогноз плох в любом случае. Тем более что обычно мы прогнозируем одни неприятности: неудачи, опасности, катастрофы, измены, обманы, потери, болезни. Мы прогнозируем в будущем неприятные события, надеясь таким образом избежать их, но вместо блага это приносит нам только вред. Здесь срабатывает старая формула «много хорошо – тоже плохо», а наша способность к прогнозированию гипертрофирована. Отрицательный прогноз расстраивает, тревожит, вызывает беспокойство, он мешает жить настоящим, тем, что есть, даже если прогнозируемое событие случится не раньше чем через сто лет.

Как же избавиться от этого «генетического дефекта»? В моей терапии есть несколько «золотых правил», одно из них гласит: **найдите звено, вышедшее из строя, и замените его на новое, полноценно функционирующее.**

Если вместо бесконечного прогнозирования вы будете планировать то, что зависит именно от вас, вы избавитесь от разочарований, не будете отравлять своё настоящее страхами и сможете противостоять любым своим проблемам.

* * *

Рассмотрим простой пример. Одному моему пациенту предстояла чрезвычайно важная встреча. Он безумно волновался, тревога просто била через край. Мне кажется, что даже сравнение с Везувием не позволит мне передать размах его тревоги. Он успел уже все

спрогнозировать и теперь был абсолютно уверен, что там ему станет плохо, он не выдержит нервно-психического напряжения, растеряется и сядет в лужу. У него не было никаких сомнений в том, что его встретят недоброжелательно, что плачевный итог предрешён, а провал обеспечен. Он постоянно повторял, что никуда не пойдёт, хотя идти собирался. И говорил, что не хочет об этом «даже думать», хотя, как вы понимаете, только об этом и думал. Все это производило удручающее впечатление: он отказывался от еды, не мог спать, постоянно прокручивая в голове сцену своего поражения. Он переживал, плакал, как приговорённый к казни, и трясся, подобно осиновой листве на предгрозовом ветру (так велико было его мышечное напряжение).

Неизбежного не избежать. Так стоит ли бегать?

Я с видимым равнодушием предложил ему не идти на предстоящую встречу. «Какой смысл идти туда, где провал предрешён?» – сказал я ему. Как вы думаете, какова была его реакция? Он взбесился! Он сказал, что это невозможно, что я ничего не понимаю, что идти нужно обязательно, что от этого зависит вся его жизнь, что положение безвыходное и что он обречён. Из всего хаоса его причитаний и доводов я вычленил один. «Так идти надо?» – переспросил я его. «Надо», – обречённо ответил мой подопечный и закрыл лицо руками. «Что ж, тогда расслабимся». – «Это не поможет», – услышал я в ответ. «Ясное дело, кто бы сомневался! Но все же…» – настоял я. И он внял моей просьбе. Хотя полного расслабления, как вы понимаете, достичь ему так и не удалось, но, по крайней мере, он стал меня слышать. Не меньших трудов стоило погружение в «здесь и сейчас». И хотя результат был далёк от идеала, но, как говорится, «за неимением лучшего».

Теперь оставалось лишь вернуться к тезису, который звучал в каждом его причитании, несмотря на все опасения: «Надо пойти на встречу». Я предложил ему *запланировать* пойти на эту встречу; просто принять это решение прямо, категорично и без дополнительной аргументации. Чему быть, того не миновать, а там как сложится так и сложится. Минуту он раздумывал, прерывая своё молчание затяжными «эээ…», «но…», «ууу…». Каждую его попытку начать сопротивляться неизбежному я тоном, не терпящим возражений, останавливал словами: «Надо просто принять решение». На второй минуте его сопротивление самому себе было сломлено, он глубоко вдохнул и промолвил: «Ладно, а там будь как будет».

После этого мы говорили о посторонних делах, решали какие-то мелкие проблемы, пили кофе и смеялись на пустом месте. А когда грусть снова посещала моего подопечного, я снова и снова спрашивал: «Ты принял решение?» – «Да», – отвечал он мне всякий раз. И мы вновь возвращались к прерванному разговору на «посторонние темы». В конце встречи я вновь вернулся к основной проблеме. К этому времени он уже «остыл» и мог рассуждать здраво. Мы обсудили ситуацию, проверили многие возможности (самые разные) и приняли решение: на предстоящей встрече «действовать по ситуации». А до того момента думать об этом бессмысленно и бесполезно, ведь мы не знаем, какой она будет. Гадание на кофейной гуще было бы в этом случае более оправданно, чем даже самое рассудочное прогнозирование. Ведь у того, с кем ему предстояла встреча, накануне могла умереть любимая кошка или (примерно с той же вероятностью) она могла принести долгожданное потомство на радость хозяину. Комичность этого предположения нейтрализовала последний прогноз.

А ведь и правда, кто может знать, с какой ноги встанет тот, от кого зависит принятие важного для нас решения? Заранее этого не угадаешь, поэтому нечего и гадать.

Мы можем отвечать только за себя, за свои поступки, за свои решения. Мы даже не можем чувствовать себя ответственными за их воплощение, которое во многом зависит от внешних обстоятельств. Тем более невозможно решать за другого и другое.

Данте как-то сказал, что «благими намерениями выстлана дорога в ад». Иными словами, даже если мы, как нам кажется, поступаем правильно, резонно и с «благими намерениями», результат все равно может быть каким угодно. Но с другой стороны, если мы вовсе ничего не будем делать, нам тогда вообще не на что будет рассчитывать. Прогнозы парализуют и тем самым обрекают нас на гибель. Надо двигаться, дамы и господа, надо жить! Помните сказку про двух лягушек, которые оказались в крынке с молоком? Одна сдалась без боя, а другая взбила лапками из молока масло и освободилась. Первая сделала прогноз и погибла, вторая выработала план и спаслась. Да, она действовала на авось, но исходила из своих возможностей.

> Каждый раз, когда вы играете беспомощность, вы создаёте зависимость, вы играете в зависимость. Другими словами, мы делаем себя рабами.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Одни рассматривают мир как случайность, другие – как необходимость. Не знаю, кто из них прав, но лично мне совершенно очевидно, что весь наш мир – это сплошная возможность, много возможностей, бесконечно много, и мы должны их использовать. Сколько начатых дел завершится желаемым, неизвестно, может быть, меньше половины, но мы, если мы сложим руки, никогда ничего не достигнем.

Вот, например, я пишу эту книгу, но не знаю, возьмёт ли её издательство, понравится ли она читателю, а главное, поможет ли она ему. Но если я не буду над ней работать, на результат вовсе можно не рассчитывать. Да, я пытаюсь сделать эту книгу удобной и приятной для чтения, а также доступной и эффективной. Да, я пытаюсь прояснить все, что может, как мне кажется, вызвать затруднения, я веду переговоры, приглашаю редактора… Все это я делаю, но **я не думаю об удаче, хотя я на неё настроен, и это даёт мне силы.** Но я не *прогнозирую* увидеть её в списке бестселлеров, не мне это решать. Я со своей стороны сделаю все от себя зависящее, а в остальном можно только надеяться.

Но не надо грезить, грёзы больше вредят. Иллюзия может быть самой прекрасной, но нет ничего дороже реальности, пусть самой непривлекательной, поскольку иллюзия вообще ничего не стоит – это блеф, ветер, пыль.

Но вернёмся к описываемому случаю.

После того как мой подопечный полностью заменил прогноз на планирование, его настроение улучшилось, общее состояние нормализовалось, прошла слабость и появился аппетит. Накануне встречи он как следует отдохнул и выспался (он проспал не то 12, не то 14 часов). И сон ему приснился весьма примечательный. В детстве мой подопечный очень боялся контролёров общественного транспорта, хотя всегда законопослушно оплачивал проезд. Эту ситуацию он и воспроизвёл во сне. Ему снилось, что он попался контролёру, билета у него при себе как назло не оказалось, и он бросился бежать. Контролёр был большим, грузным, весь в чёрном, в возрасте за пятьдесят, неуклюжий, но опасный и озлобленный. Страх во сне возник панический!

Мой пациент бросился бежать, а контролёр за ним по сугробам, размахивая руками в огромных чёрных рукавицах. Потом он увидел пред собой высокую крутую гору, покрытую льдом (как те, на которых катаются дети, но очень большую), и стал на неё вскарабкиваться, контролёр за ним. Восхождение было долгим и непростым. И вот, когда мой подопечный был уже в нескольких метрах от вершины, он вдруг ясно (как бывает во сне) осознал, что у него не осталось больше сил убегать, а возможности спастись исчерпаны. Он посмотрел на вершину, которой ему так никогда не достичь, и заплакал.

Он лежал на отвесном склоне, распластавшись всем телом. Ухватившись за какие-то выступы, он замер. И тут его словно бы пронзила мысль, которая настолько не вязалась со

страхом погони, что он засмеялся. «Не заберусь, так хоть покатаюсь», – подумал он во сне. И, разжав руки, с бешеной скоростью полетел вниз, сбив по дороге с ног страшного контролёра, который отпал куда-то в сторону и рассыпался, как глиняная статуэтка. А наш герой со смехом, ощущая ветер и движение, продолжал свой полет вниз и все приговаривал: «Не заберусь, так хоть покатаюсь». С этими словами на устах он и проснулся. Настроение его было приподнятым, он почувствовал себя уверенным и решительным. Как вы понимаете, в этом сне он боролся все с той же проблемой, что и на протяжении последних нескольких дней. Но теперь он знал выход.

Проведём небольшой анализ этого сна. Его детский страх контролёра – это страх того чиновника, с которым он должен был встретиться на днях. Желание убежать – это надежда на то, что этот чиновник примет то решение, на которое рассчитывал мой подопечный. Добравшись до вершины, он почувствовал, что все возможности исчерпаны и от погони не уйти, – это все его причитания, которые я выслушивал поначалу. Он на мгновение почувствовал свою обречённость и беспомощность. Но вместо того чтобы замереть и ждать, что его поймают (чем он собственно и занимался до того, как мы заменили прогноз на планирование), он решает идти навстречу опасности, ведь движение вниз – это движение к контролёру, а не от него! Он не планировал результат (спастись от преследования), он планирует реализовать единственную оставшуюся у него возможность. А это движение вниз, поскольку вверх уже не подняться.

> Мир существует не ради ваших ожиданий, так же как и вы живёте не ради ожиданий мира.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Он делает план, а не прогноз, он решает делать то, что от него зависит, а там как получится. И как он к этому относится? Теперь он уже вовсе не приговорённый к казни, что прежде звучало в каждом его слове. Пропало чувство безысходности. В его словах звучит глубокая самоирония: «Не заберусь, так хоть покатаюсь!» И в результате он в обход всех ожиданий и прогнозов уходит от своего преследователя. Не. ожидая результата, не прогнозируя его, а просто планируя сделать то, что в его силах, он избавляется от угрозы! Он полностью уходит от прогнозов, которые, подобно жестоким мучителям, на протяжении нескольких дней не давали ему ни спать, ни есть, лишили сил и чувства внутренней свободы.

> Не преклоняйся перед прошлым, не скорби о будущем, не предавайся беспокойным мыслям! Когда наступит подходящий момент, нужно действовать.
>
> ***Сюнь Цзы***

Потом он не без удовольствия рассказывал мне, как удачно прошла встреча, которой он так боялся, как остроумно отвечал он на поставленные ему вопросы и какое замечательное впечатление произвёл на своего собеседника! А мне думалось: «И стоило так волноваться?» И я сам себе отвечал: «Как это нам свойственно!» Таковы прогнозы. Интересно, каким был бы результат, если бы на эту встречу он отправился в том виде, в котором я застал его, прежде чем прогноз был заменён на планирование? Вероятно, итог мог быть и менее удачным. Мне так, по крайней мере, кажется.

*** * ***

Итак, нам уже известно: прогноз следует заменять на планирование. Сейчас самое время уточнить некоторые детали.

Во-первых, надо помнить, что *все описываемые мною психологические приёмы эффективны только при одновременном их использовании.* Они обладают, если так можно выразиться, взаимопотенциирующим эффектом, они усиливают друг друга. Если мы используем только какой-то один элемент, то невроз просто перенесёт свой «центр тяжести» на другие психологические системы и механизмы. И вытравить его таким образом не удастся. Мы должны выдернуть из-под своего невроза почву, причём целиком и одномоментно, только тогда он рассыплется как карточный домик. А простая замена прогноза на планирование нам ничего не даст.

Возвращаясь к приведённому примеру, вспомним: я начал с того, что попросил своего пациента расслабиться и быть «здесь и сейчас». Конечно, это получилось не в полной мере, но зато это открыло нам путь для дальнейшей работы. Только после этой процедуры мы перешли к следующему этапу. Нельзя планировать, не будучи «здесь и сейчас». Если мы не «здесь и сейчас», в нас уже есть прогнозы. Мы что-то домысливаем, строим какие-то предположения, даём оценки, делаем допущения и т. д., а все это, по сути, модификации прогноза. Так что первым делом надо почувствовать себя «здесь и сейчас», иначе замена прогноза будет лишь иллюзией.

> Следует всегда помнить, что мы не можем управлять событиями, а должны прилаживаться к ним.
>
> ***Эпиктет***

Что значит планировать, будучи «здесь и сейчас»? Это значит, что вы не можете *запланировать* несколько последовательных действий. В этом случае вы будете иметь дело не с планом, а с планом-прогнозом. Например: «Я пойду за картошкой, а потом её поджарю». Вы заранее уверены в том, что купите картошку, но откуда такая уверенность? Вы прогнозируете, что будет после того, как вы сделаете что-то, что запланировали, но ведь вы не знаете, каким будет результат. Как же можно планировать следующий этап?!

Например, вы испытываете напряжение и вместо того, чтобы пугаться этого, вы планируете расслабиться. Но нельзя планировать: «Если это не поможет, тогда все пропало» и т. п. Во-первых, кто сказал, что не поможет? А даже если и не поможет. Тогда и будете решать, что делать. Но до тех пор пока вы даже не попытались расслабиться, планировать то, что вы будете делать после того, как у вас это не получилось, просто бессмысленно!

Мне неоднократно приходилось иметь дело с такой ситуацией. Муж (что не очень-то на него похоже) напился, буянил и что-то в этом роде. Жена припомнила всех своих подруг, которые страдали от мужей-алкоголиков, перепугалась, как гугенот в Варфоломеевскую ночь, и решила сразу развестись. Разумно? Не думаю. Потерпи до утра, пока он проснётся, поговори с ним. Посмотри, как дальше будут развиваться события, выясни, что это было – досадная случайность или начало печальной закономерности. Попробуй ему помочь, если есть необходимость. Но развод?! Разве сейчас этот вопрос стоит на повестке дня?!

Чётко следуйте правилу: я планирую только то, что могу сделать самостоятельно, то, что зависит именно от меня, и только сейчас, когда я знаю ситуацию. Каким будет положение вещей дальше, как изменится ситуация, я не знаю, а потому и планировать на шаг вперёд бессмысленно. Последовательность и преемственность обязательна. Люди привыкли планировать на шаг вперёд, но совершенно не думают о предстоящем шаге.

Запомните, всему своё время, не гоните лошадей. Мы, к сожалению, под давлением нашей урбанизированной цивилизации привыкли торопиться и в спешке потеряли себя. Не

спешите – сначала первое, потом второе, и не надо начинать с десерта, вы испортите себе аппетит. Вы можете запланировать только то, что будете делать непосредственно сейчас – и, слава богу, этого вполне достаточно!

Если будущее все равно неизвестно, так стоит ли ломать себе голову?

Во-вторых, *замена прогноза на планирование не может быть произведена сразу.* Мы привыкли к прогнозам и не видим в них ничего плохого, мы и не замечаем того, что без конца прогнозируем. Любое предположение является прогнозом, просто у прогнозов, если можно так выразиться, разные «степени тяжести». То, что вы, чихнув один раз, заподозрили у себя грипп (а может быть, просто дует от окна?) – это прогноз. И то, что вы, влюбившись, думаете, что будете жить с этим человеком счастливо до скончания веков, также является прогнозом. Мы делаем тысячи прогнозов каждый день, каждый час, каждую минуту, мы живём в сети прогнозов, от этого и страдаем.

Кто-то сначала задел Диогена бревном, а потом крикнул: «Берегись!»
Диоген засмеялся: «Ты что, снова собираешься меня ударить?»

Итак, **для того чтобы уйти от прогноза, первым делом надо его отыскать.** Это не так просто, как может показаться. Зачастую мои пациенты, которые уже освоились с «прогнозом-планированием», скатываются в прогноз при малейшей неудаче. Например, хорошо справляясь со своими проблемами, они могут столкнуться со сложной ситуацией, почувствовать себя неважно на фоне перенесённого гриппа и решить, что невроз возвращается. На мой взгляд, этот прогноз – самый нелепый из возможных. Невроз или есть, или его нет, это как беременность, она не может быть наполовину. Если вы выходите из невроза, возможны некоторые спады, но у кого их не бывает? А прогнозировать движение вспять при малейших неудачах, по меньшей мере, абсурдно. Если же вы делаете прогноз о печальном исходе событий и о возврате в невроз, вы прогнозируете, а это действительно способно повернуть вас на 180 градусов. Но если вы увидите в этой минутной слабости прогноз и замените его на планирование, считайте, что ваша взяла, вы со щитом, а не на щите. Планирование в данном случае заключается в дальнейшей и полноценной работе над собой, о чем, собственно говоря, мы и ведём речь.

Будущее знала только Кассандра. Ну так ведь она была сумасшедшей.

После того как вы отыскали прогноз, **надо осознать, что вы прогнозируете.** Это нужно делать примерно следующим образом: «Это прогноз; да, все возможно, и жизнь – непростая штука, но все-таки это моё предположение, а как сложится в действительности, я не знаю и не могу знать».

Вы поняли, что прогнозируете, и теперь самое время **перейти к планированию.** Вы знаете, что в этой жизни есть то, что зависит от вас, и то, что от вас не зависит. На то, что от вас не зависит, вы повлиять не можете, поэтому все свои силы надо тратить на то, что зависит именно от вас, а не на то, что вам неподвластно. Не изображайте из себя ветряную мельницу, лучше воспользуйтесь ступкой.

Теперь, **когда план создан, его нужно реализовывать.** Об этом почему-то часто забывают. Да, после того как план создан, прогноз уходит, но не довольствуйтесь малым,

помните слова Сальвадора Дали про стремление к совершенству. Он был большим чудаком, но в «совершенстве», что ни говори, знал толк. *План – это то, что вы будете делать сейчас.* Если сейчас вы будете заняты делом, причём тем, что является наиболее актуальным и важным, вы избавитесь от прогноза вовсе, вы лишите его власти над собой и своими чувствами. Кроме того, реализация плана поможет вам справиться с трудной ситуацией, и она не перерастёт в проблему.

Помните, что **жизнь сама по себе не является проблемой,** хотя она, как мы говорили, и непростая штука. Она может подкидывать нам неприятные сюрпризы, но проблема – это то, что создано нами.

Жизнь может лишь поставить нас в трудную ситуацию, но все проблемы исключительно нашего собственного производства. Если мы теряемся перед лицом трудностей, если мы ударяемся в неблагоприятные прогнозы – появляется проблема.

Но если мы не разводим руками, не опускаем их перед лицом собственных страхов, а принимаем решения и воплощаем их в жизнь, мы справляемся с трудностями. Так или иначе, но справляемся. Если вы будете поступать таким образом, то у вас не будет проблем, а это как раз то, что нам нужно.

В-третьих, *планировать – в конечном счёте значит уметь доверять жизни.* Повышенная подозрительность только вредит. Сегодня нам кажется, что все вокруг только и норовят обмануть друг друга, в результате подозрительность стала чертой нашего «национального характера». Это большая беда. Взаимная отчуждённость растёт, сердца черствеют. В чем дело? Неужели только в сложной финансово-экономической ситуации? Причина не в том (точнее, не столько в том), что современный человек не может доверять другим, а в том, что он разучился доверять самому себе, хотя этого-то он и не замечает. А единственным проявлением доверия к себе является планирование, ведь планирование – это опора (реальная опора!) на собственные силы. Так что не упускайте своего шанса.

Планирование должно стать частью вашей жизни, тогда вы почувствуете, что начинаете доверять себе. Представьте себя в роли начальника. У вас много подчинённых, кому доверить ответственное поручение? Доверив кому-то раз, два, три, увидев, что он справляется, выполняет ваши поручения с желанием и инициативой, разве вы не станете доверять ему больше? Так и с самим собой. Доверьтесь себе один раз, другой, третий, и результат не заставит себя ждать.

> Теоретически существует полнейшая возможность счастья: верить в нечто нерушимое в себе и не стремиться к нему.
>
> ***Франц Кафка***

Так как человек не доверяет себе, он пускает все на самотёк, хотя у него и есть ошибочное ощущение, что он делает все сам. Но фактически это лишь иллюзия. На самом же деле он стоит на обочине дороги и смотрит, как мимо него пролетают машины. И он не регулировщик и даже не водитель, он просто зритель. Вы собираетесь жить или стоять на обочине жизни? Вы всегда будете «зрителем», если не научитесь по-настоящему доверять себе, а в этом вам поможет только планирование, причём постоянное, с желанием и инициативой. Не воспринимайте планирование как бремя, ведь это путь к себе, а разве это не дорого?

* * *

Как-то Александр Македонский спросил Диогена: «Что тебе даёт занятие философией?» И вот что он услышал в ответ от человека, сидящего в бочке на берегу моря:

«По крайней мере, я готов к любому повороту судьбы». Планирование даст вам то, что дают долгие и не всегда простые занятия философией. Как ни повернётся судьба, вы всегда можете принять решение относительно себя и никогда не будете испытывать разочарования, поскольку вы и не прогнозировали какой-то определённый исход. Вы лишь планировали свои действия и поступки.

Больше всего вознаграждает критический пересмотр тех идей, которые дольше всего считались бесспорными.

Альфред Норт Уайтхед

Например, кто-то опаздывает к вам на встречу. Как поступает человек, не знающий, как опасно прогнозирование? Он прогнозирует, загадывает, строит предположения. Влюблённый страшится, что любимая недостаточно его любит, деловой человек разочаровывается в своём партнёре, друг сердится на друга, знакомый обижается на опаздывающего. Как все они встретят провинившегося? Сколько они «накрутят» самых нелепых предположений относительно этого человека, его личностных и деловых качеств? И что они будут думать о его отношении к ним? Как пройдёт их встреча после того, как настроение ждущего испортится, а опоздавший будет чувствовать себя виноватым вдвойне?

Человек, который знает, что такое «прогноз-планирование», переживёт эту жизненную ситуацию иначе. Во-первых, ему понятно, что в дороге могло произойти все, что угодно, или могли возникнуть какие-нибудь непредвиденные обстоятельства. Во-вторых, он просто займёт себя, он будет «здесь и сейчас». Возможно, он примется разглядывать проходящих мимо людей, если ему это интересно, или купит газету, выпьет джина. Короче говоря, он будет делать то, что ему интересно, и то, что он может делать в данной ситуации. Если же он не будет «здесь и сейчас», если он станет прогнозировать, то неминуемо представит себе, как эффективно он мог бы потратить это время, сколько бы он успел сделать и так далее – то есть опять бы возникла проблема. Но ведь у него нет такой «возможности», тогда зачем по этому поводу сетовать? Мы можем делать только то, что можем, и это хорошо и естественно.

Заменяйте прогнозы на планирование. Отслеживайте и уничтожайте их. Делайте только то, что от вас зависит. А из-за того, что от вас не зависит, нечего и переживать. Все равно все будет так, как будет, а настроение вы себе испортите – к чему? Если вам не нужны лишние проблемы, живите настоящим и делайте все от вас зависящее для достойного будущего. Полагайтесь на судьбу и не старайтесь ей противостоять. Из ничего ничего не выйдет, только набьёте себе лишние шишки.

Будьте «здесь и сейчас», планируйте и действуйте. И не забегайте вперёд, ведь будущего ещё нет. Помните?.. **Живите настоящим и используйте его для того, чтобы моделировать своё будущее по своему вкусу.** Если вы не изменитесь сейчас, то и будущее не станет лучше. Если вы пассивны и бездеятельны, кто вам поможет? В конечном счёте все зависит от вас. Если обстоятельства вас не балуют, не опускайте руки, а планируйте, планируйте и ещё раз планируйте. Делайте все от вас зависящее, и удача придёт к вам – ко всем приходит, ко всем, кто хочет этого. Это закон жизни. А о других важных законах и психологических механизмах мы поговорим в следующей главе. И ещё, не откладывайте на завтра то, что вы можете сделать сегодня. Бог вам в помощь.

«Назад в будущее» (или что такое положительные воспоминания)

Вот вы и прочли всю главу, посвящённую злостным обидчикам всего человечества, неумолимым катастрофическим прогнозам. Если вы не просто читали текст, а соизмеряли сказанное с личным опытом, вы не могли со мной не согласиться. А если вы ещё и

поэкспериментировали, попробовали избавиться от прогнозов с помощью планирования – значит, моя работа достигла своей цели. Но даже если вы все это сделали, вы со всем согласны и вам этот метод помогает, могу дать руку на отсечение, что есть один пункт, который вызывает в вас, мягко говоря, лёгкое возражение. Какой? Вы считаете, что я несправедлив по отношению к положительным прогнозам, к мечтам, лучезарным фантазиям и светлым надеждам. Покорно принимаю эту критику, но весь перечень этих психологических «добродетелей» называется мною не «прогнозом», а «положительными воспоминаниями».

Для беды и счастья не существует ворот, они порождаются самим же человеком.

Хань Фэй

Действительно, положительные воспоминания – прекрасная вещь! В них столько ностальгического очарования и в то же время столько поддерживающих сил, что нам остаётся только восхищаться ими. И, конечно, их я вовсе не имел в виду, когда обрушился на прогнозы. Но ведь мечты и надежды тоже бывают разными. Если, к примеру, вы мечтаете о трехэтажном особняке, модном автомобиле, фигуре лучшей топ-модели или бицепсах культуриста, идеальном (с вашей точки зрения) супруге и послушных детях – эти мечты ничем не отличаются от прогнозов. Поскольку разочарование в связи с ними вам почти обеспечено. Повторюсь, **к прогнозу относится все, что представляет собой некий результат, нечто законченное, содержательное.** То же, что относится к положительным воспоминаниям, нельзя пощупать, это более тонкая материя. В положительных воспоминаниях находят своё отражение самые глубокие и истинные желания каждого человека, они выражают его сущность. Они – это то, что вы хотите больше всего на свете. Из чего складывается ощущение счастья? Если вы ответите на этот вопрос, то поймёте, что я имею в виду, когда говорю о положительных воспоминаниях. Это то самое лучшее, что мы храним в себе, то, что составляет нас.

Итак, мечты и надежды, происходящие от наших истинных желаний, я отношу не к прогнозам, а называю их «положительными воспоминаниями».

Почему «воспоминаниями»? – спросите вы. Согласен, конечно, они направлены в будущее, но разве нельзя вспоминать будущее? По крайней мере, для детей это просто пара пустяков. Они рассказывают о своём будущем, как о чем-то давно свершившемся. Это взрослому свойственно волноваться из-за неизвестности так, что это волнение способно свести на нет все самые благие начинания. Поэтому нужно брать быка за рога и в этой чудовищной схватке между страхом неизвестности и слабыми, ничем не подкреплёнными надеждами на будущее встать на сторону последних и убедить себя в том, что это не просто будет, а уже было, причём «без всяких дураков». Только если дети представляют себе будущее очень предметно и очень конкретно, то вы должны видеть его сущность. Положительные воспоминания – это мечта о счастье, о любви, о взаимности, о самореализации, о выполнении своего предназначения (в широком смысле), а не о финансовом счёте, даче и пенсии.

Я отказываюсь служить Богу как наёмный работник, ожидающий платы.

Рабийа

Конечно, сейчас вам кажется это нелепым, но ведь ваши надежды и мечты на самом

деле именно из прошлого. Они с ним связаны, они ему принадлежат. Мы ведь не выдумываем свои мечты, они как бы вспоминаются нами, это воспоминания о себе. Они приходят из нашего прошлого и на своих крепких крыльях уносят нас в будущее. Эти крылья зовутся: вера, надежда и любовь.

Может быть, в вашей жизни все шло наперекосяк, бывают ведь и трагические судьбы, но тем более нужно относиться к хорошему как к чему-то свершившемуся, как к чему-то настоящему, как к реальности. В противном случае вы разуверитесь в жизни, но разве можно так жить? Наши надежды без преувеличения могут рассматриваться как проявление реальности. Они заставляют нас действовать, они помогают нам жить. Вы знаете, на какие подвиги способен по-настоящему любящий человек? А какие великие события стали воплощением чьей-то мечты и кропотливой работы!

Мы должны сделать свою мечту частью настоящего. Мы должны верить в мечту, чтобы жить.

Поэтому мечта – это не прогноз, это инструмент движения, это весла нашего судна, идущего по волнам жизни. Они спасают нас от пробуксовки, ускоряют наше движение и позволяют маневрировать в шторм и между препятствиями. Вот почему и веру, и надежду, и любовь я называю «положительными воспоминаниями».

С одним из моих пациентов случилось несчастье. Он попал в автокатастрофу и был на волосок от смерти. Крайне тяжёлое состояние, множественные травмы, большая потеря крови и слабое сердце моего подопечного заставили врачей сомневаться в благоприятном исходе, о чем они и сообщили родственникам. Но он выжил, и это действительно было похоже на чудо. Когда я навестил его в больнице, он уже мог сидеть, хотя о ходьбе говорить было рано. Я застал его сидящим на кровати, он оживлённо разговаривал с санитаркой, и они над чем-то весело смеялись.

Знаете, о чем он мне рассказал? Он рассказал о своём путешествии «назад в будущее». В самые тяжёлые моменты в реанимации, когда сознание едва мерцало, проваливаясь временами в небытие, он вспоминал своё прошлое: о том, как любил, и своих любимых людей, что он успел сделать, что считал важным и ценным в своей жизни. Эти воспоминания придавали ему силы. Он не знал, выкарабкается он из этой переделки или нет, но то, что переполняло в эти минуты его сердце, вселяло уверенность, что жизнь (даже если она уже заканчивается) прожита им не зря. Он плакал слезами радости и не боялся смерти, догадываясь, что сейчас она к нему ближе, чем когда бы то ни было. Когда мы с ним расставались, он сказал мне: «Когда на занятии вы рассказали мне о „положительных воспоминаниях“, я не очень понимал, зачем мне это может быть нужно. Но когда все это случилось, оказалось, что положительные воспоминания – единственная моя опора. Я вспомнил, о чем вы мне говорили, и оживил в памяти самые светлые переживания прошлого. Они-то меня и оживили».

> Тот факт, что нет ничего другого, кроме духовного мира, отнимает у нас надежду и даёт нам уверенность.
>
> ***Франц Кафка***

А сейчас я расскажу вам, чем «положительные воспоминания» являются для меня, на чужих примерах это сделать сложнее. Когда я испытываю какие-то затруднения, то вспоминаю о своих целях, о своей главной мечте и о любви. В эти мгновения ко мне возвращаются силы, я чувствую себя увереннее в настоящем, когда уверен в своём будущем. Я не знаю, каким оно будет, но я уверен в нем, а опору для жизни я нахожу в своём прошлом. Да, оно было не простым, были и взлёты, и падения, и боль, и разочарование, но я воспроизвожу в своей памяти не тёмное, а светлое: любовь, верность, преданность, заботу, доброту, благодарность – чувства, которые я испытывал и за которые мне не совестно, более

того, я горжусь ими, это придаёт мне уверенность и силы. Радость взаимности, счастье полноценной жизни и осознание её ценности я, конечно же, обрёл не сразу, но я всегда верил в то, что когда-нибудь я обрету искомое, и они не обошли меня стороной.

Мечты не реализуются на пустом месте, поэтому я делал все от себя зависящее, чтобы у моих надежд был фундамент. Я его выстраивал, работал над собой, но я не стремился к ним, как охотник за жертвой. Те переживания, которые составляют истинные желания и мечты каждого человека, подобны птицам. Кто-то может пытаться поймать их в сети, ставить ловушки, капканы, но, на мой взгляд, их нужно подкормить, построить для них удобные жилища, и тогда они сами придут к вам. Но вряд ли стоит ожидать их появления на голодной и разорённой земле, выжженной обидой, отчаянием, ненавистью и страхом.

Я не случайно говорю о том, что положительные воспоминания делают меня «уверенным» в своём будущем, хотя мог, казалось бы, сказать «верю». Нет, я именно *уверен,* и это не игра слов. Нельзя позволить себе поверить в то, что все случится так, как задумано. В этом случае мы сразу же начнём требовать от жизни, чтобы это случилось, причём немедленно, а этим мы обрекаем себя на разочарование и затаённую злобу. Надейтесь чистым сердцем, что все будет хорошо, и не требуйте конкретно и скоро, ведь, как известно, всему свой черёд. Пусть эта уверенность станет лейтмотивом вашей жизни, она будет толкать вас вперёд и поддерживать перед лицом неудач. Но упаси вас бог подумать, что это *должно* произойти. Ведь нам никто ничего не должен. Мы должны, если хотим, а нам никто ничего не должен, если не хочет.

Итак, мечтайте, сколько вам заблагорассудится, но не относитесь к мечте как к горизонту, к которому, сколько ни иди, все равно не дойдёшь. Относитесь к ней как к почве или как к крыльям. Пусть она служат вам поддержкой, а не тянет вниз своей несбыточностью, как это бывает у некоторых неизлечимых романтиков.

И наконец, о собственно положительных воспоминаниях. В нашей жизни было много хорошего (даже если мы по тем или иным причинам привыкли думать иначе), но мы за редким исключением не строим свои прогнозы на этом фундаменте. Наше подсознание, озабоченное выживанием, считает это непозволительной роскошью и предпочитает уберегать нас от бед смутными предчувствиями и прочей психологической нечистью. (Чего стоят одни приметы, чтобы понять, как подчинены мы прогнозам!) Поэтому, если подсознание не хочет этим заниматься, эту приятную миссию следует перепоручить сознанию. Когда вам плохо, начните вспоминать, когда и как вам было хорошо. Только не прогнозируйте: «Так уже не будет». Ну и что?! Зато ведь было, это было в вашей жизни! А могло и не быть.

> Отойдите в ситуацию, которая поддержит вас, а потом возвращайтесь с этой вновь обретённой силой к реальности.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Представьте себе, будто вы подводите последние жизненные итоги, о чем самом дорогом и радостном вы вспомните? Вот это и вспоминайте, когда вам плохо. Умейте представить, что жизнь уже прожита, с этой точки ярче высвечивается то, что поистине ценно. Попробуйте, это работает. Проверено.

Этот почти фантастический, но совершенно реальный случай произошёл на одном из занятий с моей пациенткой, страдавшей от страха замкнутых пространств. Дело было поздней весной. Молодая симпатичная девушка, студентка престижного вуза, уже два года испытывала приступы удушья в городском транспорте, а особенно в метро. Уже к четвёртому занятию она была готова отправиться вместе со мной в метро. С тревогой к этому времени мы уже научились справляться. Но на эскалаторе я почувствовал смятение в её глазах. «Я боюсь…» – прошептала она и ухватилась за мою куртку. Она словно чего-то ждала от меня. «Все будет хорошо», – сказал я ей и сам поймал себя на прогнозе, ведь я не знаю, что и как

будет. «Поездки в метро всегда были мукой», – ответила она мне. «А теперь будут праздником, ведь ты умеешь быть „здесь и сейчас“, а значит, все будет нормально». «Праздник?» – переспросила она. – «Праздник», – твёрдо ответил я. Откуда у меня взялась такая уверенность, не знаю. Но что-то подсказывало мне, что все будет хорошо. Мы на скорую руку воспроизвели все психотерапевтические приёмы, которые изучили к этому времени, и её душевное состояние нормализовалось. Потом я рассказывал ей какие-то забавные истории, а она смеялась.

> Чтобы страсти нам не вредили, будем поступать, как если б нам оставалась неделя жизни.
>
> ***Паскаль***

Увлечённые беседой, мы не заметили, как оказались в вагоне. И вот я снова ловлю её взгляд, и она говорит: «Действительно, похоже на праздник: я еду в метро, а мне не страшно, даже весело». И тут случилось чудо. К нам подошла пожилая женщина с букетом тонких и нежных нарциссов, как видно, выращенных на своём приусадебном участке. «Вы такие красивые, что я не удержалась, и, если вы позволите, я подарю вашей девушке цветы», – сказала она. Мы опешили, заулыбались в ответ и не успели оглянуться, как она уже вышла из вагона, оставив в руках моей подопечной семь чудесных нарциссов.

«Откуда вы могли знать, что все так и случится?» – спросила меня пациентка, когда мы выходили из метро. «Я не знал», – честно ответил я. «Но ведь вы сказали, что будет праздник, и он настал», – услышал я в ответ. «Я обещал», – улыбаясь, уточнил я. «Значит, знал», – настаивала моя пациентка. «Значит, знал», – согласился наконец я. И что услышал в ответ? «И я тоже знала. Когда вы сказали, что все будет хорошо, я поняла, что все так и будет, должно быть. Я вам поверила и поверила в будущее, я перестала его бояться. Раз вы сказали, значит, так и будет». Удивительно? Да, по крайней мере, это был единственный случай, когда моей спутнице случайные прохожие дарили цветы. Почему это произошло именно после того, как я фактически заставил себя поверить в то, что все будет хорошо и что мы обязательно справимся? Кто-то сошлётся на банальное стечение обстоятельств. Может быть, но все же это слишком закономерно, чтобы быть случайным.

Вера в счастье творит чудеса, только не надо относиться к счастью как к чему-то должному. Воспринимайте его как подарок, и каждую его крупицу запоминайте, чтобы помнить. И ещё, верьте, что все будет хорошо.

Рецепты

№ 1

Для того чтобы избавиться от появившегося прогноза (нескольких последовательных прогнозов), необходимо чётко, полно и последовательно выполнить четыре действия:

– Расслабьтесь и ощутите себя «здесь и сейчас».

– Осознайте, что вы прогнозируете, то есть думаете о том, что никак от вас не зависит и произойдёт так, как произойдёт, хотите вы этого или нет; при этом не забывайте, что прогноз – это, по сути дела, ваша фантазия, плод вашего воображения, а какой будет реальность, вы не знаете.

– Подумайте о себе, о том, что вы можете сделать, что в этой ситуации зависит от вас, какие действия вы можете предпринять, чем вы сейчас можете заняться.

– Теперь реализуйте свой план, то есть делайте то, что от вас зависит, и то, что вы

можете сделать.

Не отчаивайтесь, если после четвёртого пункта вы опять скатитесь в прогноз. В этом случае следует просто ещё раз проделать все четыре этапа – от расслабления до реализации плана. После двух-трех таких прогонов вы полностью избавитесь от прогноза, и ваше психологическое состояние нормализуется.

Предупреждение **:** не путайте планирование с равнодушием, напротив, план для того и создаётся, чтобы достичь максимума, сделать все по полной программе, а не для того, чтобы отчаяться и ничего не предпринимать.

№ 2

Если вы сталкиваетесь с трудноразрешимой ситуацией, не отчаивайтесь и не делайте катастрофических прогнозов. Осознайте возможности, а возможности есть всегда. Продумайте свои возможности, но не прогнозируйте результат. Подумайте о том, что вы можете сделать, чтобы добиться желаемого, и вместе с тем уточните для себя, что даже если вы не добьётесь того, чего хотите, то вы не будете расстраиваться, потому что вы и не рассчитывали на 100-процентную удачу. Вы также можете представить себе, что случилось самое плохое, сбылся самый ужасный прогноз, подумайте, так ли страшен провал, осознайте, что с этим провалом у вас появятся другие возможности и вы сможете заняться чем-то другим. Помните, что жизнь продолжается, несмотря ни на какие катаклизмы и трагедии. Поймите, что жизнь не заканчивается после того, как что-то не выйдет, и что не так страшен черт, как его малюют.

№ 3

Если вы испытываете сложности в общении, если вам не удаётся сосредоточиться, когда в этом появляется необходимость, пробуйте действовать по ситуации. Последовательно, не торопясь, просто переходите от одного действия к другому. Не пытайтесь объять необъятное, находите решения, когда того требует обстановка. Не просчитывайте свои действия на несколько шагов вперёд, вместо этого помните о цели, которую вы перед собой поставили. Изберите стратегию, но не определяйтесь в мелочах. Вами должен быть осмыслен каждый ближайший шаг, то действие, которое вы будете предпринимать сейчас, в данной ситуации, а не та совокупность действий, которая, по вашему мнению (до события), должна быть вами реализована.

№ 4

Когда вы нуждаетесь в чувстве опоры, когда вы испытываете приливы уныния и разочарования, обратитесь к «положительным воспоминаниям». Вспомните все самое хорошее, что было в вашей жизни, подумайте о том, чего вы больше всего хотите, на что надеетесь. Пусть мечта кажется вам несбыточной, но не бойтесь идти к ней. Скажите себе: «Все будет хорошо», – и принимайтесь за дело.

№ 5

Если вы испытываете озлобленность или усталость, представьте себе, что это ваш последний день. Как бы вы хотели его прожить? Как вы смотрите на окружающих вас людей, понимая, что это ваша последняя встреча? Когда в сердце родятся благожелательность и

доверие, поступайте в соответствии с этими чувствами.

Четвёртый шаг.
«Когда деревья были большими»
(или почему «большим» быть лучше, чем «маленьким»)

Если использовать столовый хрусталь для колки орехов, он разобьётся в мгновение ока. Если же использовать его по назначению, причём аккуратно и бережно, то он продержится значительно дольше. Это должно быть понятно. Как мы используем нашу психику? Рационально? Целесообразно? Уместно и по назначению? Ни то, ни другое, ни третье. К сожалению.

Наши проблемы не появляются ниоткуда, они являются непосредственным следствием нарушения реализации тех или иных естественных психологических механизмов – наш хрусталь используется не по назначению. Чтобы избавиться от психологических проблем и избежать невротических реакций, мы должны разобрать эти механизмы, привести их в норму и научиться использовать их в целях противодействия возникающим проблемам.

Жизнь современного человека не назовёшь простой, она постоянно подкидывает ему множество поводов к тому, чтобы впасть в уныние, почувствовать себя переутомлённым, стать агрессивным и страдать. Зачастую только адекватных механизмов реагирования оказывается недостаточно, они просто не рассчитаны на такое напряжение. Необходимо их усиливать, модернизировать, совершенствовать. Это даст возможность противостоять влиянию многих разрушительных факторов: как внешних (в виде работы, партнёра по браку и т. п.), так и внутренних (например, мнительность, нервно-психическая напряжённость и др.).

О *трех* очень важных *психологических механизмах* мы уже говорили.

> Две вещи беспредельны – Вселенная и человеческая глупость, но я ещё не совсем уверен относительно Вселенной.
>
> ***Альберт Эйнштейн***

1. Мы нашли важной закономерность *«напряжение – расслабление».* Мы узнали, что если человек напряжён физически, то в нем автоматически возникает и психическое напряжение. Если же он расслаблен, то просто не может испытывать тревоги, а находится в состоянии полного душевного благополучия. Как расслабляться, мы научились. Мы также выяснили, что напрягаться следует только в тех случаях, когда того требуют обстоятельства, и нужно добиваться полноценного физического расслабления всякий раз, когда мы хотим полноценно отдохнуть и набраться сил (как физических, так и душевных).

2. Мы также выяснили, что человеку доступны *две реальности* : с одной стороны, мир его прогнозов, иллюзий, идеалистических представлений, мышления и интеллекта, а с другой – реальность объективно существующих событий. И у той, и другой есть свои плюсы. Но если первая способна засасывать и обездвиживать нас через нелепые страхи, абсурдное домысливание, через навязчивый анализ неприятностей и с помощью неблагоприятных прогнозов на будущее, то вторая – мир реальных вещей и событий – приносит в наши души долгожданную гармонию. Мы знаем теперь, что, растворившись в самом акте восприятия, мы отдыхаем, гармонизируемся и обретаем тот положительный настрой, который так нам всем необходим. Как это делать, мы тоже уже знаем.

3. И наконец третье средство, которое позволяет нам справляться с неврозом – это *замена прогнозов на планирование.* Когда мы прогнозируем, то полагаемся на события, которые от нас не зависят, а это порождает неуверенность, и мы теряем необходимое чувство стабильности, начинаем нервничать и испытываем тревогу. Прогнозы имеют свойство

множиться, расти, приобретать чудовищные формы и парализовывать всякую нашу активность. А план – это то, что зависит только от нас, и то, что именно мы будем делать. Поэтому планирование даёт нам чувство уверенности, а если есть уверенность, то и ответственность не в тягость. А ведь отсутствие чувства ответственности – это основная беда любого без исключения невротика. Вот почему планирование хорошо во всех смыслах, и именно поэтому мы научились им пользоваться.

Сейчас речь пойдёт о *четвёртом психологическом механизме,* подрывающем основы невроза. Он менее очевиден, чем первые три, но он также эффективен, если понять его правильно и применять не как рыбий жир, а как парное молоко, то есть с желанием и удовольствием.

*** * ***

Что же это за механизм?

Дело в том, что **наше подсознание очень чётко реагирует на пространственные характеристики.** Попытаюсь пояснить.

Проследим этот психологический механизм на простых примерах.

Когда мы переживаем страх, нам субъективно кажется, что мы стали очень «маленькими», незащищёнными, а на нас давит что-то огромное, тёмное, страшное и непонятное. С другой стороны, в состоянии эмоционального комфорта, когда нам спокойно и приятно, мы чувствуем себя «большими», распахнутыми, открытыми.

Вот молодая стеснительная девушка пришла на собеседование по поводу работы. Как она выглядит? Она сжалась в комочек, боится каждого задаваемого ей вопроса, теряется и не знает, что ответить. Её руки сомкнуты, плечи вжаты, она сутулится, словно бы на неё всерьёз нападают. Как девушка себя при этом чувствует? – маленькой и ничтожной. А экзаменатора она представляет, как нечто большое и недоброжелательное.

Однажды мне пришлось выслушать рассказ одной такой абитуриентки. Она описала мне своего «мучителя» так: «Он был такой огромный! Широкое лицо, большие плечи, толстый-толстый, чудовищно большие руки, гортанный смех, он так надо мной издевался!» Каково же было моё удивление, когда я совершенно случайно встретился с этим «монстром». Это был добродушный полноватый старичок с улыбчивым лицом и покатыми плечами, а рост его был не больше метра шестидесяти. Надо заметить, что напуганная девушка была из числа более чем рослых (что-то около метра восьмидесяти), крупного телосложения, но очень впечатлительная. Это, видимо, её и подвело.

Теперь другой пример. Как вы ощущаете себя в приятной компании близких вам людей? Как вы, например, сидите на диване? На самом краешке? Колени прижаты друг к другу, руки на них аккуратно сложены, спина, как свая, а шея напряжена и вытянута вперёд, наподобие стрелы строительного крана? Как бы не так! Вы расслаблены, вы вальяжно располагаетесь на диване, одну руку кладёте на подлокотник, другую – на спинку. Что вы чувствуете? Вас ничего не пугает и не ограничивает.

И потому правило гласит следующее: если вы ощущаете себя в полной безопасности, вы чувствуете себя как будто больше, таким «объёмным», «широким», «просторным»; вам свободно и легко, вы открыты, вы словно бы заполняете все окружающее вас пространство.

У этого психологического механизма есть и биологическая основа. Когда нам угрожает опасность, мы сжимаемся калачиком, стараемся укрыться, спрятаться, стать незаметными, раствориться в окружающем нас пространстве, иными словами, стать «меньше». Улитка прячется в свой домик, мелкие зверьки бегут в свои норы, птицы прячутся в листве деревьев, более крупные звери замирают, а маленький ребёнок складывает руки на животе и подтягивает к ним ножки. Взрослые люди, следуя этикету и боясь показать свою слабость, не принимают этой характерной для страха позы. Но желание сжаться в них все-таки

появляется. (Как бороться с подобного рода мышечным напряжением, мы уже знаем.) Поэтому взрослый человек принимает вынужденное промежуточное положение: он ходит с опущенными плечами и, потупив взор, пытается пристроить свои руки где-то спереди и подогнуть ноги.

> Если вы намеренно собираетесь быть меньшим, чем вы можете быть, я предупреждаю вас, что вы будете несчастным всю оставшуюся жизнь.
> ***Абрахам Маслоу***

Впрочем, когда малыш становится чуть постарше, он перестаёт укрываться от опасности так, как велит ему биологическая целесообразность, то есть прятаться или закрываться руками. Теперь он спасается от опасности по-другому: прячет свои глазёнки в материнский подол. А с возрастом мы начинаем вести себя ещё «лучше»: просто отводим взгляд, когда нас что-то пугает. По принципу: не вижу – не страшно. Я знаю, что многие женщины таким вот забавным образом смотрят «ужастики», как только ситуация накаляется, они закрывают глаза и ждут, пока буря уляжется. Только вот не очень понятно, какой смысл в таком просмотре. Впрочем, мы, наверное, действительно сильно соскучились по очень острым ощущениям. Наша «кожа» на фоне каждодневных стрессов настолько «огрубела», что её теперь ничем не проймёшь. И надо ли теперь удивляться всеобщей разочарованности в любви?

Но я отвлёкся. Любовь любовью, а мы рассматривали реакцию нашего организма на страх. Сжаться, уйти в себя – вот эта тенденция. Мы пытаемся спрятаться (в широком смысле), когда сталкиваемся с чем-то пугающим. Но так как мы не позволяем себе сжаться физически по причине «хорошего воспитания», то нам больше ничего не остаётся, как сжаться психологически, причём за двоих – «за себя и за того парня». Испытывая тревогу, мы перестаём смотреть по сторонам, прислушиваться к происходящему, мы думаем о чем-то своём, судорожно перебираем варианты и прогнозы, реагируем невпопад, внутренне сосредоточены и вместе с тем бездеятельны, точнее, парализованы и сжаты.

* * *

Если мы чувствуем себя «большими», то нам никто не страшен. Кого нам бояться, когда мы большие?! Если мы ощущаем себя огромными, заполняющими собой пространство от земли до неба, от горизонта до горизонта, то нам практически гарантировано чувство внутреннего спокойствия и радости. Если все в нас, если мы во всем, то разве может нас что-то расстроить или тем более причинить нам какой-либо вред? Нет.

Когда же мы ощущаем себя «маленькими» и ранимыми, нам тут же начинает казаться, что нас все норовят обидеть. Что окружающие только и думают о том, как напасть на нас, воспользоваться нашей слабостью и беззащитностью в своих интересах. Мы ощущаем себя комфортно, будучи «маленькими», только находясь под могучей защитой. Женщина вплотную прижимается к любящему мужчине и успокаивается. Мальчик жмётся к маме, когда ему страшно, и перестаёт плакать.

Если мы ощущаем себя «маленькими», страх возникает почти автоматически. Кстати, этот симптом весьма характерен для первого посещения города небоскрёбов. В этом случае отчётливый страх может и не появиться, но становится неуютно, возникает ощущение никчёмности и потерянности. Если же человек попадает на природу, смотрит на горизонт, на небо, на уходящее вдаль море или сопки, ему становится легче, он ощущает себя в безопасности. Почему? Если спросить его, как он себя ощущает, он скажет: «Большим, до горизонта, до неба». Проверено.

Поэтому приведённое выше психологическое правило работает и в обратном направлении.

Если мы ощущаем себя «маленькими», то автоматически возникает чувство страха или, в лучшем случае, эмоциональный дискомфорт (единственное исключение – состояние защищённости, которое может дать любимый и любящий человек). Когда же мы ощущаем себя «большими», то чувствуем себя свободно и непринуждённо, что даёт нам ощущение эмоционального комфорта и радость.

Сегодня мы научимся быть «большими», чтобы бороться со страхом. Но прежде нам предстоит узнать, какой механизм служит увеличению психологического пространства. Человек – это его психические функции. Вы – это ваше зрение, ваш слух, обоняние, физические ощущения и т. д. Без этого мы просто немыслимы. Но как мы используем свои функции? Мы смотрим себе под ноги – это и понятно, надо застраховать себя от падения. Мы стараемся ничего не слышать – это тоже естественно, ведь кругом столько шума, что можно оглохнуть! Мы ограничиваем и свои физические ощущения ношением узкой и плотной одежды, ведь мы привыкли к теплоте и комфорту. Все эти стратегии понятны, но чем все это оборачивается?

Результат не утешителен: мы сужаемся до мизерных размеров. Мы становимся меньше ростом (примерно от уровня опущенных глаз до стоп), слышим только самих себя, а потому сворачиваемся до размеров собственной черепной коробки, мы чувствуем только то, что рядом, в самой непосредственной близости, а главное – мы не стремимся к большему. Вы давно видели дерево? Думаю, что недавно, ну, наверное, не меньше года назад. А ведь вы проходите мимо деревьев каждый божий день! Но оставим это, меня интересует, давно ли вы прикасались к коре дерева? Наверное, и не вспомните, когда это было. Ведь так? Об этом-то я и веду речь. Наши восприятия ограничены до минимума, и именно это заставляет нас чувствовать себя «маленькими», а значит, слабыми и уязвимыми.

Если мы ощущаем себя «маленькими», нам становится плохо даже в отсутствие всякой угрозы. Фактически, мы сами себе организуем этот «праздник». Человек сам как будто специально все делает для того, чтобы чувствовать себя «маленьким» и несчастным. Поэтому первая и наиглавнейшая задача, как говорил один из недавних классиков, в том, чтобы дать вырасти своим ощущениям, дать им простор и волю.

* * *

Как и в прошлый раз, начнём со **зрения.** К сожалению, городской ландшафт (тот, в котором и проживает мой потенциальный читатель) очень ограничивает обзор: высотные здания, отсутствие горизонта, жёсткие и ограниченные поворотами перспективы и т.п. Современный человек вообще сильно страдает от этого. Не случайно, видимо, среди многих моих пациентов, страдающих психологическими проблемами, чаще обычного встречается близорукость, подчас страшная близорукость – они хорошо видят только вблизи. Это адаптационная реакция. Мы привыкаем смотреть в непосредственной близости от себя, и хрусталик глаза перестраивается таким образом, чтобы нам было легче. Молодым людям выписывают очки «для дали», но они, как правило, их не носят. Мы жертвуем перспективой ради близко расположенных предметов: книг, телевизора, лиц домочадцев и т. п.

Врачи-офтальмологи не находят в этом ничего криминального, ведь в старости человек все равно будет страдать от дальнозоркости, а, как известно, плюс на минус или минус на плюс… Короче говоря, это их не волнует. Но с точки зрения психологии это печально. Мы не видим теперь дальше собственного носа – в прямом смысле слова. Человек смотрит только туда, где видит, а видит он теперь только вблизи. И вот печальный итог: мы становимся «меньше» и страдаем от психологических проблем.

У страха глаза велики, да умишко короток!

Но средство борьбы с этим недугом лежит на поверхности, а проще его и не придумаешь – нужно научиться смотреть вдаль. Мы часами на работе проводим время за созерцанием того, что находится вблизи. Придя домой, мы смотрим на то, что расположено в наших, мягко сказать, не просторных жилищах. Остаётся только прогулка. Выйдя из дома, посмотрите вокруг, сначала рядом, а затем постепенно увеличивайте моле обзора. Как это ни парадоксально, сначала это может показаться сложным, вы будете срываться на близко расположенные объекты, но скоро вы привыкнете и вам станет легче. А ещё чуть позже вы испытаете настоящий восторг, «поднявшись» над творениями человека.

> Чем более какая-либо вещь имеет совершенства, тем более она действует и тем менее страдает, и наоборот, чем более она действует, тем она совершеннее.
>
> ***Бенедикт Спиноза***

Смотрите на улицу. Сначала просто на людей, транспорт, теперь больше – на всю улицу, стены домов, затем на крыши и после них на небо. Запрокиньте голову и просто смотрите в небо, уходящее вдаль и ввысь. Пронзите его взором, окунитесь в него, почувствуйте его. Небо может быть разным, но оно всегда красиво и величественно. Даже если оно полностью покрыто облаками, в нем все равно есть своё очарование: лучше видна перспектива, почувствуйте горизонт. Если же оно ясное, то вас непременно поглотит его глубина.

Старайтесь сделать свою прогулку продолжительной. За полчаса вы ничего не успеете. Идите, не торопясь, спокойно и без суеты, будьте «здесь и сейчас». Если вы ограничены во времени и не можете позволить себе специальных прогулок, прогуливайтесь по дороге на работу или домой. Вы можете выбрать путь подольше, но поспокойнее. Поверьте, это много лучше, чем потратить час на ожидание нужного транспорта, а потом давиться в нем пять остановок.

Одна из моих пациенток панически боялась открытых пространств. На улице её охватывала сильная тревога, а о том, чтобы преодолеть мост, не могло быть и речи. Она, уже весьма пожилая дама, всю жизнь прожила в чрезвычайно благополучной по советским меркам семье. Все её родственники сильного пола были высокопоставленными военными, сама она заведовала универмагом, который находился прямо напротив её дома. А потому до пенсионного возраста она совершенно не тяготилась своей проблемой. Все было под рукой, а если нужно было куда-то ехать, то к дому подавали машину. Выйдя на пенсию, она заскучала и поняла, что многого лишена, не имея возможности свободно выйти из дома. А ведь она даже не могла навестить своих любимых внуков!

Пространство давило на неё, как огромный гидравлический пресс. Только в небольших помещениях она чувствовала себя нормально: дома, в своём кабинете, в машине. Даже общественный транспорт казался ей чем-то ужасным из-за своих размеров. Мы начали с ней работать. Каково же было моё удивление, когда я понял, что она никак не может справиться с элементарным заданием – просто смотреть на небо!

Пришлось начать с малого. Сначала мы разглядывали окна соседних домов, потом решились посмотреть на их стены в целом. Затем мы перешли к крышам и только после этого к небу. Уже с крышами возникали почти непреодолимые проблемы, но мы с этим справились. Небо же никак не давалось. Только после того как мы освоили дыхание (о чем мы ещё будем говорить ниже) и полноценно научились быть «здесь и сейчас», а о расслаблении я уже и не говорю, небо наконец-таки покорилось. Но оставался транспорт, обычный общественный транспорт. Я предложил ей поехать в церковь, куда она очень

стремилась, что, впрочем, естественно для человека, переживающего личностный кризис. Она с радостью согласилась, но я поставил условие: только на трамвае. После долгих колебаний она решилась – искреннее желание взяло верх, хотя трамвай и казался ей голгофой.

Это был морозный зимний день, уже смеркалось. Небо – прозрачное, тонкое, пунцовое – покоряло своим бесконечным величием и глубиной. Мы стояли на остановке и уже пропустили несколько трамваев, дожидаясь полноценного расслабления. Только после того, как ей удалось расслабиться, мы начали своё путешествие. К счастью, ситуация вынудила нас быть «здесь и сейчас»: нужно было оплатить проезд, а так как для моей пациентки это было в новость, то потребовались значительное внимание и силы. Как только все было сделано, она заняла место, нервно ухватившись за поручень впереди стоящего кресла. Теперь нужно было привести в норму дыхание, и когда мы выполняли эту благородную миссию, наш трамвайчик, добродушно постукивая и позвякивая, стал забираться на мост.

Поначалу мою спутницу охватил ужас. Она, конечно, была уже не «здесь» и не «сейчас», напряжена и почти бездыханна. А тем временем нашему взору открывался прекрасный вид: одно из самых широких мест Невы, дома на противоположном берегу которого кажутся крохотными, Летний сад, шпиль Михайловского замка и купола Спаса-на-Крови. Небо, огромное, полное, багровело от заката. Впрочем, видел это только я, а она смотрела в пол. Что мне оставалось? «Посмотрите, какая красота!» – сказал я ей. Она подняла глаза и увидела небо. Из высокого окна замёрзшего трамвая оно казалось поистине огромным во всем своём великолепии. Она увидела реку, редкие облака, закат, улыбнулась и промолвила: «Небо…» Мне кажется, что именно в этот момент ретировался многолетний невроз моей подопечной. Чуть позже она сказала мне: «Знаете, а ведь в трамвае ездить куда лучше, чем в машине: из его окон так хорошо видно небо!»

Страх перед смертью – лучший знак ложной, то есть плохой жизни.
Людвиг Витгенштейн

Если у вас есть такая возможность, то отправляйтесь-ка на природу. Туда, где небо не ограничено многоэтажными домами. Лягте на мягкую траву и вглядитесь в чистое небо. Не думайте о нем, просто будьте «здесь и сейчас». Просто смотрите. Освоившись, начинайте входить в него и позволяйте небу входить в вас. Становитесь небом, большим, как небо. Вдыхайте его, ощущайте его полноту, безмятежность и гармонию. Вы скоро заметите, что ваше личное пространство стало так велико, как небо над вашей головой. Вы сами станете небом, и это принесёт желанную радость.

Хотя, по большому счёту, дома не помеха. Нужно просто осознавать, к чему вы стремитесь. А вы хотите стать «больше», охватить небо, войти в него и испытать радость. Когда я был маленьким, моя мама, которая провела все своё детство в старом Петербурге, часто водила меня с кузенами на «экскурсию» по старым питерским дворам-колодцам. И мы испытывали от этих прогулок неописуемый восторг. Теперь я понимаю, что вызывало в нас такую радость. Мы бежали во двор, устроенный колодцем, конечно, не для того, чтобы увидеть облезшие стены домов, а чтобы обрести небо, которое открывалось из них, словно бы подмигивая. Оно обращалось к нам, и мы доверялись ему.

Страх всегда думает о маленьких вещах, любовь никогда не думает о малом. Любовь готова пожертвовать всем; любовь думает только о широком.
Бхагаван Шри Раджниш

Есть и ещё один способ раздвигать пространство с помощью зрения – это свет. Малыши любят по весне играть солнечным зайчиком. Свет льётся в окно, на мгновение замирает в ладошке на зеркальце и снова отправляется вдаль. Взрослые не находят в этом ничего привлекательного, а зря. Посмотрите на то, как падает свет, как он прорезает пространство, как делит его на светлые и тёмные участки. Игра света и тени – странная загадка. Вам стоит только внимательно приглядеться, и если вы последуете за светом, то непременно почувствуете себя больше. Свет наполняет все вокруг вас, и если будете внимательно смотреть на него, то прямо увидите, как раздвигается пространство.

Однажды я услышал такую восточную историю.

В древности жил великий император. У него было три сына. И вот пришло время передавать бразды правления государством в руки одному из них. Старый император призвал сыновей к себе, желая испытать их. Он дал им три дня сроку, сравнительно небольшую сумму денег и задание: в течение этого времени и на эти деньги наполнить свои огромные дворцы так, чтобы в них не осталось пустого места. Старший из сыновей приказал свозить в свой дворец весь мусор столицы и её окраин; средний скупил на все деньги низкопробного, дешёвого сена. А как решает загадку младший сын императора, никто не знал. Даже ходили слухи, что он вовсе не собирается соревноваться со своими находчивыми старшими братьями, а ещё было известно, что он выносит из своего дворца всю мебель и утварь и раздаёт нищим выданные отцом деньги.

Настал назначенный срок, и старый император отправился на осмотр дворцов своих сыновей. От дворца старшего сына доносился столь ужасный запах помоев, что император даже не смог подъехать к нему. А слуги донесли, что дворец заполнен лишь наполовину. Дворец среднего сына также был пронизан неприятным запахом от гниющего сена, но император все-таки смог осмотреть его и лично убедиться, что и этот сын также с заданием не справился, ему не хватило отведённых денег. Во дворце младшего сына не было ни одной вещи – казалось совершенно пусто. Эту гармонию пустоты нарушали лишь свечи, множество горящих свечей наполняли весь дворец светом. Пустой дворец был полон.

Для того чтобы стать «больше», не нужно носить высокие платформы и вытянутые шляпы. Если вы ощущаете себя «маленьким», то, даже имея рост, превышающий два метра, вы не будете чувствовать себя «большим». Я знал также и достаточно «больших» людей в социальном смысле, которые, несмотря на своё положение, так и остались «маленькими», нуждались в защите и постоянной эмоциональной поддержке.

«Маленькими» нас делает страх, «большими» – максимально полное восприятие окружающего нас мира.

И это должно быть именно ваше восприятие, вашего сердца, а не восприятие страха, не надо смотреть на мир так, словно бы вы высовываетесь из норы, чтобы проверить, не угрожает ли вам кто-то снаружи. Сливайтесь с окружающим миром, будьте с ним, ощущайте его и чувствуйте, что вы в нем. Вы должны ощутить свою принадлежность этому миру, и тогда он отблагодарит вас своим радушием.

* * *

Следующий этап в раздвижении пространства – это наш с вами **слух.** Мы научились игнорировать звуковые сигналы. И ведь это тоже адаптационная реакция, а как иначе защититься от ужасных городских шумов? Мы все ещё реагируем на некоторые сигналы (телефонный или дверной звонок, шипение выкипающего чайника и т. п.), но большей частью мы стараемся ничего не слышать. Зрительные образы тяжелее игнорировать. От них можно избавиться, лишь опустив глаза, но все же они заявляют о себе. Со слухом дело обстоит иначе. Стоит нам о чем-то «своём» подумать, как мы уже совершенно ничего не слышим, даже обращённые к нам слова. Помните эту знаменитую фразу: «Повтори-ка, что я только что сказала». Мы воспринимаем звуки просто как шум, совершенно на них не

концентрируясь.

Мне вспоминается очень тонкое замечание одной моей знакомой, занимавшейся преподаванием русского языка для иностранцев. Однажды мы с ней о чем-то очень воодушевлённо разговорились в присутствии её иностранных учеников. Они практиковались в разговорной речи, потому наша эмоциональная беседа была, как вы понимаете, не без педагогического расчёта. Вдруг она обернулась к прислушивающимся студентам и спросила: «Вы нас слушаете?» Те хором ответили: «Сльюшаем!» Она покачала головой и укоризненно заметила: «Как музыку или как шум водопада?» Чем, как вы догадываетесь, заставила их сильно смутиться.

Вот и мы с вами слушаем окружающий нас мир словно бы шум водопада, в лучшем случае как музыку. А ведь звук – это огромная область нашей жизни. Целый мир! И он требует более внимательного к себе отношения. Звук играет большую роль в нашей душевной жизни, и многие женщины, в отличие от большинства мужчин, понимают в этом толк. Звук, как по мановению волшебной палочки, раздвигает окружающее нас пространство. В этом прекрасно разбирались и наши предки. Сколько сказано о колокольном звоне, как мы привыкли восхищаться им! Создатели церковных традиций ничего не делали зря. Их знанию человеческой психологии можно позавидовать. Чего стоит одна знаменитая русская икона, написанная по канонам так называемой «обратной перспективы»!

Никого нельзя обманывать, в том числе и мир насчёт его победы.
Франц Кафка

Раз уж я обмолвился, приведу один, на мой взгляд, очень интересный факт к теме нашего разговора. Предметы на православных иконах часто изображаются с большим количеством плоскостей (граней), чем можно реально увидеть из одной точки. Например, если вы смотрите на обычный ларец, то видите его крышку и две стороны. На иконе вы увидите не только две, но и три стороны. Да крышка может быть изображена со всеми её четырьмя гранями и верхом. На самом деле это невозможно, но иконописцы специально делают эту «ошибку». Вы уже знаете зачем. Конечно! Это создаёт ощущение большего объёма, раздвигает пространство, что даёт соответствующий психологический эффект, а не только религиозный, как это принято считать.

Точно такой же механизм скрыт и в колокольном звоне. Вам никогда не приходилось слышать игру хорошего звонаря какой-нибудь небольшой церквушки, стоящей на отшибе в сельской местности таким образом, что от её входа взору открывается большая перспектива: поля, холмы или река? Ощущение поразительное! Кажется, что все вокруг пронизано звуком. Его раскаты заполняют все окружающее пространство, раздвигая и словно бы продлевая его. Колокольный звон увеличивает психологическое пространство слушающего и наполняет души верующих любовью и благодатью. Не важно, верите вы или нет, но если вы умеете слушать, то непременно услышите в этом звуке себя и свою радость.

У звука есть и другая замечательная особенность, которой нет у зрения. Звук позволяет вам ощутить себя в центре окружающего вас пространства. С помощью глаз вы сможете охватить лишь 130-150 градусов, а слух позволит вам объять все 360 по всем плоскостям. Войдите в лес, закройте глаза и слушайте пение птиц. Вы услышите радостный гул леса со всех сторон, вы ощутите себя в самом центре леса. Наслаждайтесь этим ощущением полноты!

И вот ещё одна немаловажная рекомендация. Если вы внимательно прислушаетесь, то поймёте, что у звука есть своя протяжённость. Чтобы восприятие звука было полным, *не бросайте его на полпути, а встречайте и провожайте его.* Будьте с ним от начала и до конца. Обычно человек поступает со звуком, как с булочками в известном анекдоте: «Не съем, так понадкусываю…» Не «надкусывайте» звук, а пытайтесь воспринять его в «полном

объёме».

> Пространство – не одно только равномерное бесструктурное место, не простая графа, а само – своеобразная реальность, насквозь организованная, нигде не безразличная, имеющая внутреннюю упорядоченность и строение.
>
> ***Павел Флоренский***

Когда вы сидите в вагоне метро, то можете услышать, как поезд притормаживает, а звуки на мгновение словно бы замирают. Но вот поезд снова увеличивает скорость, и вы слышите, как звук нарастает, увеличивается, набирает мощь. Вслушайтесь в него с самого начала и проводите его, когда он снова будет сходить на нет. Следуйте за ним, будьте вместе с ним, отдайтесь звуку, ведь звук – это скорость и движение. Почувствуйте, как вы движетесь вместе с ним.

Также следует поступать и с музыкой, хотя, может быть, это и посложнее. Однажды я прогуливался в парке, был тёплый летний вечер. На противоположном берегу озера звучала прекрасная музыка, и сильный женский голос пел на английском языке: «Слушай своё сердце!» Я не стал отказываться от столь заманчивого предложения, и через секунду в унисон эту мелодию пела уже моя душа, поднимаясь над водной гладью. Прочувствуйте и вы радость от расходящегося звука.

Обратитесь к тому, что имеет непреходящую ценность – к Моцарту или к Баху. Сядьте на удалении и вслушайтесь в то, как звуки заполняют вашу комнату. Выйдите из комнаты в кухню, оставив приоткрытой дверь, и вы услышите, как музыка следует за вами, как она распространяется по всей квартире. На концерте вы увидите огромный зал, полный звука. А проходя мимо уличного музыкального киоска, вы услышите, как музыка пронизывает все окружающее пространство. Ловите тот момент, когда музыкальная партия начинается и вы впускаете её в себя, когда она заканчивается и покидает вас. Пусть музыка раздвигает стены и наполняет собой мир, а вы двигайтесь вместе с ней – наружу, в пространство, становясь им.

Музыка, как и звуки вообще, повсюду. Вы можете услышать её в подземном переходе – раздвиньте пространство до его размеров. Вы услышите её, проходя мимо уличного музыкального киоска, посмотрите, как её много вокруг. Звуки всегда рядом, просто нужно обратить на них внимание и последовать за ними, и вы станете «больше», это я могу вам гарантировать.

> Свобода – не то, что приходит при завершении; она должна присутствовать с самого начала.
>
> ***Джиджу Кришнамурти***

И напоследок ещё о музыке. Не знаю, как для вас, но, по-моему, никакой музыкальный инструмент не раздвигает пространство так, как флейта. Если вам удастся раздобыть запись с флейтой – считайте, вам крупно повезло. И ещё орган! Это ведь тоже церковная музыка, правда, католическая, но разве это имеет значение для пространства? Сходите на органный вечер и насладитесь величием пространства, становясь им.

* * *

Для того чтобы раздвинуть пространство, в ряде случаев на помощь приходит **запах,** аромат. Обычно обоняние прозябает в одиночестве и чудовищной невостребованности,

найдите и ему достойное место. Может быть, вы помните из детства запах кондитерской фабрики или хлебокомбината. А запах леса? Вам знаком его свежий аромат? Цветы… Запах цветов – волшебство! Это раздвигает пространство получше компьютерной графики. Почувствуйте запахи и следуйте за ними.

Для того чтобы почувствовать себя «больше», **физические ощущения,** кажется, подходят меньше других, но это не совсем так. Если вы ощущаете тепло солнца или дуновение ветерка, капли дождя или падающий на лицо снег – все это послужит расширению вашего пространства до жаркого солнца или набегающих туч. Есть своя прелесть и в прохладе предгрозового ветра. Вместе с тем ветер – это ещё и звук. Вы также можете видеть качающиеся кроны деревьев, которые отдают на волю ветра свои листья. Так что все без исключения способы восприятия окружающего мира пригодятся вам для того, чтобы соединиться с этой стихией. Физические ощущения не помешают вам и в море, и на спортплощадке.

Итак, мы опять убеждаемся в том, что способность видеть, слышать и ощущать помогает нам справляться с тревогой и другими неприятными психологическими переживаниями.

Поскольку мы – это наши ощущения, то в зависимости от того, насколько распростёрты они, настолько велики и мы сами.

Они дают нам возможность почувствовать себя «большими», «объёмными», «широкими», а это, в свою очередь, избавляет нас от страха и даёт чувство защищённости и психологического благополучия.

Нас окружает мир, и не стоит от него отрекаться, только ощущение своей взаимосвязи с миром, только абсолютное понимание того очевидного факта, что весь окружающий вас мир и есть вы сами, ибо весь мир – это ваше восприятие, даст вам наконец то великое осознание своего существования, к которому все мы подсознательно стремимся.

* * *

Как вы уже поняли, **чтобы полноценно «раздвинуть» пространство, необходимо использовать все ваши системы восприятия: зрение, слух, обоняние, физические ощущения.** Недостаточно просто смотреть вдаль, при этом нужно ещё слышать ветер, ощущать свежесть. Звук позволяет прекрасно раздвигать пространство, но если мы не видим света, не чувствуем собственного тела, мир теряет свою реалистичность, живость, естественность. Это как в кино: все понятно, все видно, все слышно, а ощущение реальности приходит лишь на мгновение. И стоит вам пошелохнуться или отпить сок из стакана, как все эта экранная иллюзия мгновенно меркнет и перестаёт волновать.

Как же соединить свою визуальную, слуховую и прочую пространственность? Готов предложить вам для этих целей следующий приём. Сначала нужно полноценно осознать факт своего существования. Для этого прочувствуйте все, что вы делаете: идёте, сидите, танцуете, поёте или моете посуду, – все ваши действия. Вы смотрите и видите, вы слушаете и слышите, вы чувствуете и ощущаете – все это вы. Осознайте, что ваши действия – это вы, что это проявление вас. Движения усиливают ощущение жизненности. А ведь нам так это нужно, при нашей-то почти «предсмертной» спастичности! Двигающийся человек чувствует себя значительно лучше пассивного лежебоки.

Вы себе не нравитесь и потому убегаете от себя, от того, что *есть* .
Джиджу Кришнамурти

Теперь переходим к самой «мании». Начинайте складывать. Осознавайте, что вы – это

ваше тело, ваши чувства и эмоции, ваши желания и потребности. Вы – свет, который разливается повсюду; вы – звук, который есть везде; вы – тепло и холод, подвижное и неподвижное. Складывайте все, что попадается вам на глаза, все, что вы слышите, все, о чем думаете, все, что вы ощущаете.

Складывайте и складывайте, как будто вы строите дом, кирпичик к кирпичику. Постепенно вы достигнете огромных размеров, сопоставимых со всей Вселенной. И в этот миг вы поймёте, что вы – это все. Вы – все, все в вас, и вы во всем. Вы станете большими, как все, ничто не будет больше вас или помимо вас – вы все. Вам теперь нечего бояться и не о чем беспокоиться. Ощутите великую гармонию этого состояния, обретите спокойствие и возвращайтесь.

Когда вы были маленькими, вы хотели вырасти, чтобы стать большими. Вы выросли, но так и не научились быть «большими» – теперь вы умеете это. Так пользуйтесь же!

* * *

Вы, наверное, слышали, что психологи часто разделяют людей на интровертов и экстравертов. И если первые погружены в себя, менее активны, склонны больше думать, чем действовать; то вторые, напротив, деятельны, плещут эмоциями и мало думают о последствиях. Сложно сказать, какой из этих типов больше подвержен неврозам и у кого больше психологических проблем, поскольку у обоих есть свои достоинства и слабые места. Но то, что интроверты, в отличие от экстравертов, склонны сужать своё пространство до минимума, это точно. Именно поэтому депрессии у интровертов самые тяжёлые. Представители этого психологического типа не могут удерживать пространство в «развёрнутом» состоянии и от этого постоянно испытывают слабость, подавленность и тяготятся чувством безысходности. Так что если вы относитесь к их числу, то вам следует уделить своему пространству максимум внимания.

Пессимизм – по существу не что иное, как религиозная болезнь.
Уильям Джеймс

Мне припомнился сейчас один пациент, который был стопроцентным интровертом, а его невроз только усугублял эту черту. Он обратился ко мне за помощью по поводу проблем, которые возникали у него в отношениях со слабым полом. Ему было уже за 25, но он так и не мог начать полноценную половую жизнь, что его очень и очень беспокоило. Появилась тревога, нарушился сон, его мучили головные боли и наконец возникли проблемы с потенцией. Он стал бояться оказаться полным импотентом. Так что постепенно эта проблема стала главной и полностью заняла все его сознание. Теперь он только об этом и думал, от чего ещё глубже и глубже погружался в свои переживания, что, как вы понимаете, не шло ему на пользу.

Мы договорились встретиться в Летнем саду. Мало того что это одно из красивейших мест в Петербурге, здесь ещё настолько уютно и немноголюдно, что лучшего места для психотерапии и не придумаешь. Посетитель автоматически оказывается в «здесь и сейчас». А что может быть лучше? Мы прогуливались по парку, был удивительный летний вечер. Сквозь изумрудные кроны деревьев пробивались нежные лучи заходящего солнца, а от Невы веяло едва заметным ветерком. Молодой человек рассказывал мне о своей беде. Мне удалось развеять многие его страхи, потом мы разговаривали о психоанализе, которым он хотел заниматься, и постепенно его сознание стало проясняться. Он так увлёкся беседой, что смог наконец хотя бы на время позабыть о своих проблемах. Когда примерно через час мы, сделав круг, вернулись в исходную точку, ко входу в парк, он с удивлением для себя отметил, что

здесь расположен пруд.

Человек, считающий свою жизнь бессмысленной, не просто несчастен, а плохо приспособлен к жизни.

Альберт Эйнштейн

Надо сказать, что пруд у входа в Летний сад не заметить просто невозможно: во-первых, он достаточно велик, а во-вторых, для того, чтобы пройти в глубь сада, его необходимо обогнуть, что мы и сделали. И вся уникальность случая состояла в том, что мой подопечный поначалу совершенно его не заметил. Только теперь, когда мы вышли к пруду во второй раз, он произнёс: «Странно, неужели здесь был пруд? Нет, когда мы входили, его здесь не было». Он не верил своим глазам. Но, как известно, пруды не появляются и не исчезают в течение часа. Вот что значит смотреть и не видеть.

Представляете, насколько надо быть погруженным в себя, чтобы не заметить пруд, который ты даже обходил, чтобы продолжить свою прогулку! Но оказывается, что и такое возможно, если ты полностью захвачен своей проблемой. А теперь подумайте о том, каким «маленьким» он должен был ощущать себя, если ничего не видел вокруг! Он словно бы смотрел внутрь себя и уменьшался, уменьшался и уменьшался. Проблема росла, а он уменьшался, она давила, а он поддавался. Он был «маленьким», а она – «большой». Он так и говорил: «У меня очень большая проблема».

Чем меньше мы уверены в себе, чем меньше мы соприкасаемся сами с собой и миром, тем больше мы хотим контролировать.

Фредерик Пёрлз

Мы действительно подчас очень сильно «уменьшаемся» под влиянием тех или иных обстоятельств, совершенно не замечая этого. Немудрёно, что после этого мы испытываем тревогу и нервно-психическое напряжение. Но зато когда мы начинаем выходить из плена своих проблем, внешний мир словно бы открывается для нас заново. Если же мы все-таки меняем внешний мир на тернии собственного сознания, поглощённого проблемами, то на психологическое благополучие можно не рассчитывать.

Ты расслабляешься в тот самый момент, когда перестаёшь притеснять себя.

Фредерик Пёрлз

После этого внезапного прозрения мы снова углубились в парк, и, когда вышли к пруду уже в третий раз, а состояние моего подопечного к этому времени стало ещё лучше, он, опять же с удивлением, заметил ещё и пару лебедей. Они были там и в первый, и во второй раз, за это я могу поручиться, поскольку сам их видел, причём в этот момент их подкармливали шумные ребятишки, чего трудно было не заметить, ведь их радостный гул был слышен чуть ли не во всех уголках парка. Видимо, аудиальный канал восприятия у моего пациента к этому времени ещё не открылся, вот он и не услышал детского крика. Да и видел он едва-едва. Думаю, что если бы мы сделали ещё один кружок, то на четвёртый раз мой подопечный увидел бы на нем ещё и уток.

Этот случай кажется мне более чем показательным. Много ли «прудов» пропускает мой

дорогой читатель на своих прогулках? Думаю – порядочно. Проведите эксперимент: оглянитесь вокруг. Что вы до сих пор не замечали, что прошло мимо вас? Если вы смотрите на жизнь сквозь пальцы, вы «уменьшаете» себя этим. А если вы «маленькие», то вынуждены будете страдать от «больших» (проблем). Мой вам совет: не пропускайте ничего, что может сделать вас «большими».

Этот механизм борьбы с тревогой, раздражённостью и депрессией может показаться вам странным, но зато это работает. Вам остаётся только проверить. Так сделайте это!

Делайте себя «большими» сами, так же как я учил этому своего пациента, как я учу всех, кто желает справиться со своими психологическими проблемами.

Рецепты

№ 1

Чтобы снять нервно-психическую напряжённость (например, после тяжёлого трудового дня), нужно совершить продолжительную прогулку, в течение 45-90 минут. Во время прогулки направляйте свой взгляд на удалённые объекты, находящиеся на расстоянии более одного километра от вас. Останавливайтесь у водоёмов и на перекрёстках с дальними перспективами. В течение 3-5 минут смотрите вдаль поочерёдно во всех направлениях. Смотрите на крыши домов и на небо, следите за движением туч.

№ 2

При депрессивных состояниях следует основное внимание уделить аудиальному каналу восприятия. Используйте негромкие естественны звуки, например: пение птиц, шелест листвы, журчание ручья, шум речной волны и т. п. Закройте глаза и вслушивайтесь. Не слушайте, а пытайтесь услышать. Ощутите «объёмность» окружающего вас пространства, улавливая звуки, приходящие с разных сторон (старайтесь, чтобы не было «немых» секторов). Хорошим средством является также колокольный звон и выступление уличных музыкантов. Один сеанс должен составлять не менее 30 минут.

№ 3

Для улучшения своего психологического состояния и в качестве профилактического средства «впускайте в себя» небо. Лягте на землю (траву, скамейку и т.п.) и начинайте вглядываться в небо. Не пытайтесь его разглядывать, а просто внимательно смотрите вверх перед собой. Не будьте сторонним наблюдателем, станьте самим восприятием. Добейтесь ощущения сближения с небом, вам должно казаться, что оно почти вас касается. А после этого впустите его в себя. Вы можете помочь себе дыханием (более подробно см. в главе 5).

№ 4

Для обретения сил при лёгких астенических состояниях необходимо осознавать все свои движения в пространстве: ходьбу, бег, движение рук во время еды, повороты головы, дыхательные экскурсии и так далее – все, что вы делаете. При этом не ограничивайте, а, напротив, усиливайте свои движения, постепенно наращивая темп (полагайтесь на интуицию). Сначала интенсивность физических движений будет ниже интенсивности

психических процессов (внимания, сознания, восприятия и др.). Затем они сравняются, а после этого скорость и динамичность движений будут пытаться вырваться вперёд. Ваша задача – не отстать от интенсивности вашей физической активности. Она должна, подобно буксиру, вытащить вас из трясины апатии и полного безразличия. Длительность этого предприятия колеблется в пределах 10-45 минут. Ощущайте динамичность жизни. Если вам удастся прочувствовать силу и импульсы своих движений, то это непременно отразится на ваших внутренних резервах.

№ 5

Для повышения своего психоэнергетического потенциала сочетайте развёртку пространства по всем системам восприятия одновременно: через зрительный и аудиальный канал, физические ощущения, обоняние и т. п. Выйдете на открытое пространство, смотрите по сторонам на удалённые объекты, кроны деревьев, тучи, слушайте звуки, доносящиеся со всех сторон, особенно связанные с видимыми и ощущаемыми объектами, ощущайте ветерок, тепло или холод, влагу, почувствуйте запах воздуха Осознайте, что вы – это ваше восприятие, ваше зрение, слух и тело. Складывайте все, с чем сталкивается ваше восприятие, ваше сознание, а также присовокупите к этому все ваши чувства и желания. Не анализируйте, не разбирайте и не оценивайте, а просто «складывайте» в себе, пусть это сделает вас «большими». Ощутите динамичность жизни и почувствуйте себя в каждом её проявлении.

Пятый шаг.
«Расслабьтесь и дышите глубже»
(или рассказ о естественном дыхании)

Больше всего по своей наивности меня умиляет чрезвычайно распространённый совет: «расслабьтесь и дышите глубже». От кого только не услышишь этой рекомендации! И от гипнотизёра, и от домашних, от случайных прохожих и коллег по работе. Наверное, легче перечесть тех, кто этого не советует, может быть, только патологоанатом, и то вряд ли. Но о чем они говорят и что именно имеют в виду, понять, мягко говоря, сложно. Если вы поработали над «напряжением-расслаблением», то знаете, что расслабиться далеко не так просто, как это кажется на первый взгляд. Просто рекомендация «расслабиться» равносильна предложению «выпить море». Сегодня мы поговорим о дыхании, и вы убедитесь, что предложение «дышать глубже» звучит так же забавно и по-дилетантски, как и предписание «расслабиться».

Дыхание играет в нашей психической жизни далеко не последнюю роль. Вы, наверное, догадываетесь, что древние греки были людьми неглупыми. Так вот, слово психея имело у них два значения, с одной стороны, оно обозначало «душу», а с другой – «дыхание». Дышать для древних греков значило обладать душой. Психея часто изображалась ими в виде летящей бабочки, а души умерших – как бабочки, вылетающие из погребального костра. Так что полет, дуновение, ветер и дыхание – это понятия одного «полёта», и душа также стоит в этом ряду. Впрочем, что там греки, мы ведь тоже говорим о «вдохновении», понимая под этим активную творческую и душевную работу, и употребляем выражение «испустить дух» («дух вон»), констатируя факт смерти.

Но дело не только в мифологии и языковых аналогиях, хотя они и очень убедительны.

Невозможно одновременно быть честным и невротиком.
Фредерик Пёрлз

Человек, у которого по тем или иным причинам возникает приступ удушья, испытывает панический, спонтанно возникающий страх смерти (психологи называют такой страх «витальным»).

Как вы понимаете, это не случайно. Сильное чувство стеснения за грудиной, свойственное больным с инфарктом, также вызывает страх смерти. Субъективно и тем и другим кажется, что жизнь словно бы уходит из тела, оставляет его, им кажется, выражаясь метафорически, будто бы «отлетает душа». Если же им удаётся раздышаться, то страх смерти проходит. И они чувствуют, как жизнь, а с нею и душа, возвращается обратно в свою физическую оболочку.

Есть и ещё один очень важный аспект. Дыхание всегда сопровождается звуком, хотя бы даже и очень незначительным. Поэтому, переживая страх, животное пытается, насколько это возможно, не дышать, чтобы не выдать таким образом своё местонахождение хищнику. Можно сказать, что **задержка дыхания – это инстинктивная защитная реакция в ситуации грозящей опасности.** Но, как мы видели на примере с приступом удушья или инфарктом, это правило работает и в обратном направлении! **Подавленное, затруднённое дыхание подсознательно, автоматически вызывает в нас страх.** Иными словами, *если вы не дышите – вы боитесь, если вы боитесь – вы не дышите.* Итак, оказывается, что страх спаян с дыханием точно так же, как и с физическим напряжением (о чем мы говорили выше)! Это позволяет нам сделать следующий немаловажный вывод.

Страх непосредственным образом связан с процессом дыхания. Если вы приостанавливаете дыхание или дышите поверхностно, в вас автоматически возникает страх или чувство тревоги. Если же вы дышите свободно и полно, вы будете чувствовать себя спокойно и уверенно.

Надо ли после этого говорить, что освоение своего дыхания, его механизмов – это один из путей, позволяющих справиться с психологическими проблемами и неврозом? Мне кажется это совершенно очевидным. Более того, психологи считают, что сознательный контроль дыхания является одним из древнейших способов борьбы со стрессом и другими психологическими нагрузками. В этом случае они обычно ссылаются на практику древних йогов, но об этом мы поговорим попозже.

*** * ***

Как это ни печально, но все мы дышим не бог весть как. Мне уже как-то приходилось отмечать, что жизненный ритм современного человека значительно превышает естественные нормативы. Эта гонка приводит к тому, что мы попусту растрачиваем все имеющиеся в нашем распоряжении резервы. Специалисты говорят, что наступающий век – это век «клипового ритма». Давайте попробуем в этом разобраться.

Что такое музыкальный клип, вы себе представляете. Он монтируется таким образом, чтобы одна картинка не демонстрировалась на экране больше 3 секунд (этим правилом пользуются теперь не только клипмейкеры, но и создатели рекламных роликов, кинофильмов, развлекательных программ и т. п.). При этом на один полный дыхательный акт в норме приходится не менее 4 секунд, а то и более! Не стыкуется! Я уже не говорю о музыкальном ритме, который у современных мелодий достигает 160-180 ударов в минуту, что в 2-3 раза превышает " частоту сердечных сокращений! Отмечу попутно, что связь между дыханием и сердечными сокращениями почти прямая, ведь в конечном счёте они обеспечивают одну функцию – доставку кислорода к тканям. И раз уж мы об этом заговорили, то в продолжении нашей мифологической экскурсии отмечу, что всем известный Пифагор считал кровь «седалищем души».

Человек спешит, конечно, не только из алчности, никакая приманка не

могла бы побудить его столь энергично вредить самому себе; спешит он потому, что его что-то *подгоняет,* а подгонять его может только страх.

Конрад Лоренц

Итак, как мы видим, ни нормальное дыхание, ни сердечные сокращения не поспевают за «клиповым ритмом». Чувствуете, что узел затягивается? Наш организм не может не реагировать на такую стимуляцию «сверхчеловеческим» ритмом, тем более что она почти постоянна и чрезвычайно навязчива! Этот ритм бьёт нас, как плеть, заставляя двигаться, а значит, жить и дышать (в прямом и переносном смысле) все быстрее и быстрее. Мы испытываем нагрузку ритмом на работе, в городе и даже дома (!), поскольку с приходом домой человек включает телевизор с буйствующим ритмом рекламных роликов, а выключает его, только отходя ко сну. Надо ли после этого удивляться тому, что люди в нашу эпоху расцвета медицинских технологий сгорают к 40-50 годам как новогодние свечи?

Вот и получается, что все мы мчимся по жизни от понедельника до понедельника, высунув языки, подобно гончим на охоте. Только непонятно, какого зверя мы травим? Впрочем, если задуматься, становится понятно, какой это зверь, хотя вывод и неутешителен, весьма неутешителен…

Современный человек – это «запыхавшийся человек». Он дышит часто и поверхностно, а это «дыхание страха». Так что придётся признать, что мы просто разучились нормально и полноценно дышать.

Я уже как-то говорил, что современный человек не умеет отдыхать. Это утверждение имеет непосредственное отношение к настоящему разговору. Ведь отдых – понятие, произошедшее от корня «дых», «дыхание»; звучит это примерно так: «отдышаться», «отдохновение», «отдых». Мы не можем отдышаться, загнанные до полусмерти ритмом жизни, диктуемым современной цивилизацией, вот и потеряли способность отдыхать. А ведь это так важно, без полноценного отдыха не может быть и нормальной работы. Если же мы учтём, что среднестатистический современный человек трудоголик, а значит, невротично стремится к каким-то результатам, то отдых, причём настоящий и полноценный, для него просто жизненно необходим, иначе жди беды. А отдыхать-то он и не умеет. Создаётся порочный круг: если человек не умеет отдыхать, он не может набраться сил, а если он не может набраться сил, то он не может реализовать свои планы, а если он не реализует свои планы, желание реализовать их усиливается, поэтому он перестаёт отдыхать вовсе, и, как следствие, сил остаётся все меньше и меньше, так что он по прямой дорожке входит в невроз.

* * *

Но теперь мне бы хотелось вернуться к разговору о животном, которое в страхе затаилось от хищника. Как вы думаете, каково его единственное желание в этот момент? Провалиться сквозь землю или, что более реально для большинства (за исключением разве грызунов), умчаться прочь, опережая, как говорят, свой собственный визг. Наверное, так… И вот что мне интересно: как бы оно дышало в таком случае? Как паровоз! (Это минимум!) А что происходит на деле? Как раз обратное: оно подавляет своё дыхание, блокирует его! Ему бы хотелось набрать полную грудь воздуха или для того, чтобы завизжать от страха (а визжать должно хотеться), или чтобы достало сил и энергии для бегства. Но оно этого не делает, и возникает противоречие между двумя противоположными тенденциями. Почти как по Шекспиру: «Дышать или не дышать? Вот в чем вопрос». А ведь невроз – это всегда противоречие.

Впрочем, бог с ним, с несчастным зверем. В природе для всего найдётся выход, а вот с «человеком разумным» ситуация значительно сложнее. Поменяйте местами хищника и жертву на начальника и подчинённого, учителя и ученика, родителя и ребёнка, и вы получите ту же самую картину с той лишь разницей, что для человека войти в невроз пара пустяков, а

у животных его просто не бывает, поскольку, как я уже сказал, для всего находится выход, а их душевная жизнь слишком лаконична. Что ему сделается? Уйдёт хищник – возобновится и дыхание, причём нормальное и полноценное. А вот начальник, учитель и родители будут присутствовать в непосредственной близости до скончания века! И ни кричать, ни убегать они не разрешают. Даже раздражённый или тоскливый выдох будут расценены ими как личное оскорбление. Но дышать же нужно! Почему они этого не понимают?

Когда мы испытываем психоэмоциональное возбуждение (не важно, положительное или отрицательное), в организме усиливается энергетический обмен. Ткани требуют больше кислорода для сжигания питательных веществ (кислород – это живой огонь, как вы знаете), поэтому рефлекторно усиливается дыхание и кровообращение. Разумеется, если вас ругают или происходит что-то в этом роде – это вас волнует, а значит, вы должны усилить своё дыхание. Но поскольку вы боитесь нападения, как тот суслик, то вы дыхание задерживаете. Иными словами, все шиворот-навыворот.

> Как показывает жизнь, счастье в меньшей степени зависит от внешних вещей, чем полагает большинство.
>
> ***Уорен Коупер***

Если ребёнок делает тяжёлый выдох после очередной «отчитки», он не столько проявляет свой негативизм по отношению к взрослым, сколько выполняет естественный физиологический акт. И разумеется, он делает его сразу после того, как дыхание становится возможным. Как же окружающие это воспринимают? Взрослые моментально улавливают в этом выдохе раздражение. А как ему не быть? – ведь это более чем естественно. И все начинается снова: «Ах, ты ещё и недоволен?! Ты ещё и не согласен?! Ты ещё и возмущаться будешь?! Ну, ты у меня получишь!» – примерно так. Всыпать в таком случае хочется обидчику, а не обижаемому. Но ребёнок, взрослея, быстро понимает, что с дыханием в таких ситуациях надо повременить, и оно ещё более отсрочивается, подавляется. В конечном итоге в нагрузку к диплому о среднем образовании неплохо было бы сразу выдавать медицинское свидетельство о хроническом неврозе.

Задержка дыхания при таком нервно-психическом напряжении потенциирует это напряжение, усиливает его.

Возникает порочный круг: на вас нападают (чаще вербально, то есть с руганью или назиданием), вы от этого напрягаетесь, как следствие растёт потребность в кислороде, но вместо того, чтобы раздышаться, из-за страха усугубить атаку (причём сами атаковать или ретироваться вы тоже боитесь) вы подавляете дыхательные движения, чем ещё больше усиливаете напряжение.

Попутно замечу, что цербер в облике правил общественного поведения подавляет не только само дыхание, но и такое его естественное проявление, как крик. Ведь крик, по сути, – это просто глубокий форсированный выдох, и только определённое напряжение голосовых связок создаёт звук. А кричать неприлично – все это знают. Мамы всегда говорят своим малышам: «Не кричи! Перестань кричать! Как тебе не стыдно, замолчи!» (правда, при этом сами они орут как на пожаре, таким образом осуществляя воспитание, поэтому этот крик обществом только приветствуется). Если вы когда-нибудь случайно наступали на лапу собаке, то слышали, какой громкий и резкий визг за этим следовал. Это естественная физиологическая реакция, которая свойственна и человеку. Но так как нам, людям «приличным», кричать неудобно, то мы в ситуации испуга рефлекторно глубоко вздыхаем, но не выдыхаем, чтобы избежать крика. Хорошего в этом, как вы понимаете, мало, поскольку любое нарушение естественного функционирования ведёт организм к поломке.

Состояние подавленного крика известно многим по визитам к стоматологу. В ситуации, когда вам должны сделать больно, естественно испытывать страх. Но в кабинете у врача

кричать себе позволяют только дети. А взрослые раздувают свою грудную клетку и задерживают дыхание, чтобы, не дай бог, не закричать. Если эта история про вас, то в качестве эксперимента можете проверить: когда вы в очередной раз сходите к своему стоматологу, проконтролируйте свою грудную клетку. Вы увидите, что к исходу этой процедуры она расширится до размеров воздушного шара Жюля Верна.

> Там, где у некоторых людей личность, у большинства – пустота, потому что они слишком заняты тем, что проецируют себя во все стороны.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Кроме крика, этикетом также подавляется и рыдание. Плакать – это уже плохо, но рыдать запрещено совершенно категорически. Посмотрите, как рыдает малыш – это ведь почти крик. Он напрягается, набирает полную грудку воздуха и выпускает из себя воздух, крик и слезы настоящим залпом! Когда ему плохо, он рыдает (кричит). Это всем хорошо известно. Зачастую он просто не знает, чего хочет, или не может объяснить свою нужду взрослому и поэтому призывно кричит или безутешно рыдает.

Каждому из нас тоже бывает плохо, и нам тоже не всегда понятно, почему на душе скребут кошки. А иногда нам бывает плохо оттого, что мы не можем донести свои нужды, свои желания и просьбы до окружающих, даже близкие бывают к нам глухи. Нам хочется до них докричаться, а когда и это не удаётся, то хочется рыдать. Но рыдать нельзя – это неприлично! Поэтому нами придуман замечательный механизм подавления таких рыданий – это объяснение. В таких ситуациях мы начинаем все сами себе разъяснять: какова причина, кто тому виною, как это бывает и почему в жизни все не так, как хотелось бы. Объяснили и успокоились, вроде как и повод для рыданий отпал. Повод – да, а причина – нет, причина осталась. Конечно, мы плодим объяснения подобного рода из благих намерений, только вот служат они неблаговидной цели. На уровне сознания мы можем себя успокоить, но подсознание такими баснями не утешить.

> Вы собрали определённые факты; и что же дальше? Разве сведения об ужасах войны предотвратили войны?
>
> ***Джиджу Кришнамурти***

Тем более к таким объяснениям остаются глухи наши физиологические процессы, и дыхание в первую очередь. Если мы почувствовали себя плохо (как ещё говорят, «просто плохо»), в нас возникло желание разрыдаться от захлёстывающего чувства брошенности и безысходности, прямо как у того малыша. А если мы захотели разрыдаться – значит, мы набрали полную грудь воздуха, но, не рыдая, мы не можем его выпустить. Ребра разведены, плечи напряжены, диафрагма жестоко сдавила органы брюшной полости, и дыхание парализовано! Кислорода в крови становится меньше, и организм автоматически садится на голодный паёк. А в первую очередь страдает головной мозг, он в этом смысле самый ранимый. И из-за этого возникает ноющая, ломящая головная боль, которая знакома теперь каждому.

> Человеку, которому раб надевал сандалии, Диоген сказал: «Ты был бы совсем счастлив, если бы он ещё и сморкался за тебя».

Поэтому зачастую мне приходится учить пациентов рыдать, чтобы высвободить естественные дыхательные движения, убрать мышечные блоки и наладить полноценное функционирование дыхательного аппарата. Иногда только это способно избавить человека от головной боли. А все эти аспирины и тому подобная химическая отрава – это лишь полумеры, ведущие подчас к нежелательным последствиям. Цивилизация подавляет, но она же и подыскивает суррогаты защиты, но природу не обманешь, как ни старайся. Если головной мозг нуждается в кислороде, то ему нужен именно кислород, а не анальгин. А для этого нужно дышать, а не ждать, пока очередная таблетка, пшикая, растворится в вашем стакане.

* * *

Но на этом наши беды не заканчиваются…

Вдыхая и не выдыхая, боясь навлечь на себя гнев «гонителей», мы раздуваем нашу грудную клетку до определённых пределов и фиксируем её в таком нефизиологичном (ненормальном) положении. Наше дыхание приобретает патологические формы.

Вы знаете, как дышит акула? Я не биолог, но, насколько мне известно, у неё нет специальных органов, создающих отрицательное давление – наподобие нашей грудной клетки. А потому она дышит, только когда движется. Вода попадает ей в рот, самотёком проходит сквозь жабры и там отдаёт растворённый в ней кислород. Если акула остановится, то вода перестанет проходить сквозь жабры, и она погибнет от недостатка кислорода. Поэтому, как свидетельствуют специалисты, она даже спит в движении или ложась против течения. Почему я вспомнил про акулу? Дело в том, что человек с таким, по сути, парализованным дыханием уподобляется акуле. Он **из-за своей хронической тревоги фиксирует свою грудную клетку в промежуточном положении между вдохом и выдохом** таким образом, чтобы воздух все делал сам: входил и выходил. А сам человек фактически уже не дышит, он лишь имитирует этот процесс, видимо, с той целью, чтобы окружающие не подумали, что он умер. Но это не дыхание, это жалкая пародия на него.

Человек оказывается неспособен ни к свободному полноценному вдоху, ни к полному выдоху. Выдох даётся особенно тяжело! Когда я прошу пациента глубоко вдохнуть, он долго тренируется, «раздыхивается», и наконец, с 5-7 захода, ему удаётся вдохнуть, да и то не до конца. А с выдохом дела обстоят ещё хуже. Иногда мне приходится просить пациента после его «полного» выдоха «додыхивать», то есть выгонять из себя оставшийся в лёгких воздух с использованием всей предназначенной для этого дыхательной мускулатуры, которая настолько застыла и огрубела, что совершенно разучилась делать то, для чего предназначена. Таких дополнительных выдохов иногда приходится делать два, три, и всякий раз со значительной порцией воздуха!

Шёл ёжик по лесу, забыл, как дышать, и умер. Потом вспомнил и дальше пошёл.

Анекдот

Что же происходит с грудной клеткой? В процессе дыхания участвуют *три большие группы мышц* :

– мышцы, находящиеся между рёбрами, – они расширяют грудную клетку;

– мышцы верхнего плечевого пояса – они подтягивают грудную клетку вверх;

– диафрагма, которая работает снизу, как насос, увеличивая объём грудной клетки за счёт сжатия органов брюшной полости.

Соответственно этим группам мышц выделяют три формы дыхания: *грудное* (за счёт межрёберных мышц), *ключичное* (за счёт мышц верхнего плечевого пояса) и *диафрагмальное* (за счёт диафрагмы).

Межрёберные мышцы у большинства людей работают еле-еле, и то если они очень постараются. Мышцы верхнего плечевого пояса застыли, как каменные, от постоянной тревоги. Мы уже говорили, что поднятые и напряжённые плечи – это плечи самообороны при возникающем чувстве тревоги. Поэтому раз тревога нам все равно что родная тётка, то и плечи у нас возвышаются, как Эверест с Араратом. О диафрагме я уже и не говорю. Вспомните о хроническом напряжении пресса, потом о том, что в порядочном обществе глубоко дышать неприлично, а теперь ещё посмотрите на свой пояс, затянутый на талии, как верёвка на шее у висельника. Немного же мы оставили шансов диафрагмальному дыханию!

* * *

Теперь я расскажу случай из жизни. Иногда поезд останавливается внутри перегона метро, не доезжая до ближайшей станции. Причины этого внешне совершенно не примечательного факта, как правило, очень прозаичны: или возникла задержка с отправлением предыдущего состава, или просто машинисту понадобилось справить нужду, мало ли что, все мы люди. Так что, в общем, ничего особенного, почему же я вдруг заговорил об этом? Многие мои пациенты испытывают выраженный страх во время таких остановок. Поэтому всякий раз, когда поезд замедляет ход, во мне просыпается психотерапевт, и я начинаю отслеживать реакции людей, находящихся со мной в одном вагоне.

> Кто не испытывает ни перед чем страха и больше всего уверен в себе, как не тот, кто не знает за собой ничего дурного?
>
> ***Диоген***

А реакция человека, страдающего таким страхом, совершенно типична: он (вне зависимости от пола и возраста) вдруг начинает краснеть или бледнеть, его взгляд выражает крайнее беспокойство и озабоченность, плечи поднимаются, а **дыхание становится поверхностным и очень частым.** Такова в общих чертах картина невротической реакции, вызванной страхом сердечного приступа. Вообще говоря, люди, страдающие этим недугом, стараются не пользоваться подземным транспортом, в противном случае мы бы встречали такое поведение значительно чаще.

Дыхание невротика действительно имеет ряд характерных особенностей. Мы уже говорили с вами про мышечные блоки, которые во множестве свойственны людям, страдающим от тревоги, так что проведём теперь маленький «следственный эксперимент». Поднимите плечи, подайте их чуть-чуть вперёд и хорошенько зафиксируйте в этом положении, а теперь попытайтесь сделать глубокий вдох. Вам сразу станет понятно, что набрать полную грудь воздуха при таком положении плеч практически невозможно! А если вдобавок вы ещё и сидите, то на помощь диафрагмы вам рассчитывать также не приходится. Так что с ключичным и диафрагмальным дыханием вы можете распрощаться.

Теперь вернёмся к описанному случаю. Вспомним, что человек в такой ситуации испытывает страх (не будем углубляться в причины, они могут быть самые разные: от «страшной истории» до «исторического факта»). Его дыхание рефлекторно усиливается, он хочет дышать, ведь увеличивается его энергетический обмен! Но, как мы знаем, он не может этого сделать!

Невозможность полноценно дышать сама по себе вызывает страх, мы об этом уже говорили, поэтому человек пугается ещё больше.

Идём дальше. Я сказал, что большинство таких пациентов боятся сердечного приступа. Почему? Дело в том, что в моменты своего страха они реально ощущают сердцебиение, и это укрепляет их в мысли о возможном «сердечном приступе». Что здесь нужно сказать? *Во-первых,* усиление частоты сердечных сокращений в период стресса – процесс более чем естественный. Когда организму угрожает опасность, он собирается с силами, чтобы противостоять ей. Учащение сердечного ритма – лишь одно из звеньев этой достаточно разветвлённой цепи. За такую реакцию отвечает адреналин – гормон, который учащает работу сердца. Но именно этот гормон психологи называют «гормоном страха». Если ввести небольшую дозу этого вещества под кожу, то у человека возникнет настоящая паника! Так что здесь все более чем взаимосвязано.

Во-вторых, пациенты с такой проблемой фактически не позволяют себе дышать. С одной стороны, как мы видели, дыхание блокируется их позой, а с другой – они перестают дышать просто из-за самого страха, который, как мы уже знаем, парализует эту функцию. А ткани требуют кислорода, причём много кислорода, ведь организм переживает стресс! Поэтому кровь, грубо говоря, должна быстрее «прокручиваться», чтобы компенсировать недостаток поступления кислорода из внешней среды. Это чем-то напоминает денежные операции на фондовом рынке. Поэтому совершенно естественно, что сердцебиение в такой ситуации растёт, как на дрожжах.

И тут ко всему прочему присоединяется *третья,* роковая, причина. Человек изначально боится «сердечного приступа», поэтому он уже не «здесь и сейчас», он совершает прогноз, а все его внимание сосредоточено на ощущениях в области груди! Вы ведь знаете, что если вы внимательно прислушиваетесь к собственному телу, то можете усилить любое ощущение, мы уже неоднократно об этом говорили. Итак, роли розданы и драма разыграна.

> Человек свободный ни о чем так мало не думает, как о смерти, и его мудрость состоит в размышлении не о смерти, а о жизни.
>
> ***Бенедикт Спиноза***

Таким образом, человек (точнее, его подсознание) получает «официальное» подтверждение своей догадке: так как во время таких остановок поезда на перегоне метро возникает сердцебиение, то, значит, не за горами и «сердечный удар». Теперь вы знаете, как все это происходит. Этот случай очень показателен и почти банален, но более банальны те случаи, когда происходит нечто подобное, но мы не замечаем сердцебиения и одышки, мы просто чувствуем себя плохо: в толпе, в задымлённой комнате, в транспорте, при эмоциональных нагрузках и других ситуациях, а иными словами, где угодно и когда угодно. Виной тому все та же самая злополучная неспособность нормально дышать и контролировать этот процесс.

*** * ***

Что значит «контролировать»? Говорят: «Заставь дурака Богу молиться, он себе лоб разобьёт». Так что усердствовать не будем. Когда я говорю о «контроле», я не имею в виду постоянную, неусыпную «слежку» за своим дыханием, это совершенно не нужно. Но, когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Что может быть проще? А если вы выясните, что что-то не в порядке и дыхание не налаживается, если оно частое, поверхностное и неэффективное (т. е. не удовлетворяет ваших запросов), тогда просто примите меры.

Дыхание – это физиологический процесс, который в значительной степени подчиняется сознательному регулированию. Вспомните, как доктор, прослушивая ваши лёгкие, говорит:

«Дышите глубже. Дышите носом, теперь через рот. А теперь не дышите. Все, хорошо, можете дышать нормально». И вы ведь можете выполнить все эти предписания. Почему же в моменты, когда вы испытываете страх, вы опускаете руки? Почему вам начинает казаться, что вы никак не можете повлиять на характер «дыхательных экскурсий»? Это не более чем иллюзия, порождённая страхом. В эти моменты нужно просто увидеть, что дыхание стало сбиваться, оно становится неэффективным. После этого вспомнить, что вы «в доме хозяин», и наладить своё дыхание так, чтобы оно удовлетворяло вас и ваш организм.

Я не призываю вас быть своим «хвостом», «шпионом» или чем-то в этом роде, но знать, что с вами происходит, нужно, особенно в те моменты, когда творится что-то неладное. Врачи – люди серьёзные, они не суетятся без толку, но когда они видят, что что-то не в порядке, то принимают соответствующие меры. Последуйте их примеру. Впрочем, вот ещё что, они никогда не забывают о профилактике. Этот аспект я бы также не стал отбрасывать. Поверьте мне как врачу, что легче предупредить, чем потом ломать себе голову. Но, ради бога, никаких нелепых прогнозов – все в мире относительно.

Контроль не должен стать преследованием. Терапевты говорят: «Мы даём рекомендации относительно физической нагрузки всем пациентам, перенёсшим инфаркт миокарда: одни забывают об этом сразу, и это плохо. Другие так на этом фиксируются, что хуже некуда – ни шага больше, ни шага меньше. Они становятся законченными „психами“, постоянно следят за собою, и жизнью их жизнь уже не назовёшь. Остальные же, которых, к счастью, большинство, примеряют наши рекомендации по отношению к себе, и, наверное, это правильно».

> Жизнь – слишком серьёзная штука, чтобы воспринимать её слишком серьёзно.
>
> ***Оскар Уайльд***

По моему глубокому убеждению, все, о чем говорится в этой книге, должно стать стилем жизни каждого человека, если, конечно, он хочет жить нормально, не жалеть о прожитом и не бояться будущего. Но это не программа для «бойскаутов», вас к ней никто не принуждает, и я не навязываю своего мнения. Вы имеете возможность самостоятельно принимать решения, я не хочу, чтобы ущемлялось ваше ощущение внутренней свободы. Человек должен чувствовать себя человеком – в этом правда. Просто из опыта своей работы я знаю, что человеку свойственно питать относительно себя множество иллюзий. Только кропотливый труд над самим собой позволяет ему осознать, насколько сильно он заблуждался когда-то и в своих взглядах, и в своих убеждениях, и в своих отношениях, и в своём понимании тех или иных вещей. Может быть, я и не прав, и предлагаемая мною работа кажется вам несколько неуместной или чересчур громоздкой, но не стоит делать выводов до тех пор, пока вы не проверите эффективность этих психологических механизмов на себе.

> Диоген увидел какого-то человека, совершавшего омовение, и обратился к нему со словами: «Бедняжка, как же ты не понимаешь, что омовением не исправишь ни грамматических, ни жизненных ошибок!»

* * *

Что ж, я, по-моему, уже довольно пофилософствовал, так что самое время перейти к практике.

Если вы чувствуете некий психологический дискомфорт, обратите внимание на своё дыхание. Как вы дышите? Вам нравится? Вы чувствуете, что ваше дыхание спокойно, гармонично и приятно? Если так, то не нужно ничего делать. Но если вы чувствуете, что дышите неполно, не так хорошо, как хотелось бы, то ли вдох недостаточно полон, то ли выдох не приносит приятного чувства расслабления, значит, надо принять меры. В периоды тревоги, знакомые каждому, дыхание подавлено и неэффективно. Попробуйте дышать полноценно, если это не получается, если вы чувствуете ком в горле, ощущаете какое-то препятствие, тяжесть, давление, сжатие в груди – сделайте следующее.

Просто сконцентрируйтесь на своём дыхании, будьте «здесь и сейчас», чувствуйте своё дыхание и только его. Сядьте с выпрямленной спиной и считайте свои дыхания: «раз» – при вдохе, «два» – при выдохе, «три» – при новом вдохе, «четыре» – при новом выдохе и так далее. Продолжайте счёт только до «десяти», поскольку с большими числами счёт дыханий сложен. Пройдите два, три таких цикла.

Как видите, это несложно, правда, есть некоторые тонкости, которые вам следовало бы знать.

1. Считать и дышать не составит проблемы, но вы не должны ни на что больше отвлекаться – вот где собака зарыта. Нельзя ни мечтать, ни просто отдаться дыханию, т. е. дышать «на автомате». Для того чтобы достичь цели (ощутить своё дыхание и почувствовать себя его хозяином), необходимо отдавать все своё внимание именно «одному», именно «двум», именно «трём» и т. д. Ваш счёт, каждая цифра должны столкнуться с дыханием, с вдохом или выдохом, и слиться с ним воедино – сильно, почти страстно и монолитно. Станьте каждой точкой и каждым числом своего счета. Помните, что вы и ваше дыхание – все это часть *настоящего* момента, в этом вам поможет «здесь и сейчас». Вкладывайте себя в каждое число, *следуйте* за своим дыханием, за своим вдохом, выдохом, паузой. Не спешите. Вы должны ощутить, что во всей Вселенной в момент этого упражнения существует только «один», во всей Вселенной есть только «два» – только одна эта, единственная точка, остальное же пребывает во тьме. Так вы сможете стать своим дыханием.

2. Обратите внимание на те препятствия, которые не дают вам дышать в полную меру. Сначала обратите внимание последовательно на все фазы процесса дыхания: вдох, выдох, пауза. Почувствуйте, как воздух входит в нос, проходит через горло и шею в бронхи. Ощутите, как расходятся ваши ребра на вдохе, как растягивается спина, как увеличивается пространство, которое вы занимаете, когда расширяется грудь. Последите за животом, как он выпячивается на вдохе и втягивается на выдохе. Следуя за выдохом, почувствуйте, как эластично, без особого усилия ваши ребра и мышцы возвращаются в исходное состояние покоя, предшествующее следующему вдоху. Не сопротивляетесь ли вы дыханию? Попробуйте это понять.

3. Почувствуйте, какие группы мышц вас не слушаются, «не хотят» дышать. Может быть, напряжена диафрагма, возможно, в вас подавлено желание разрыдаться или выразить своё отвращение (подавлен «рвотный рефлекс»). Если вы встречаете сопротивление в горле – это, скорее всего, подавленное желание кричать. Может быть, слишком отведены назад и опущены лопатки, за счёт чего выпячена грудь, возможно, что вы пытаетесь казаться более внушительным. Нет ли здесь спрятанного от всех, в том числе от самого себя, страха? Кроме того, подавленное желание плакать непременно приводит к головной боли. Стиснутые зубы также препятствуют дыханию, а зубы мы сводим на морозе или когда подавляем агрессию. Помните об этом и не допускайте, чтобы напряжения, подавляющие ваше дыхание, брали над вами верх.

4. В процессе дыхания необходимо почувствовать те движения, которые возникают в теле под его воздействием. Если вы полноценно ощутите своё дыхание, то вам не составит труда почувствовать, как возникающая на вдохе теплота, свежесть или, напротив, тяжесть перемещается по передней брюшной стенке вниз, в таз. А на выдохе это же ощущение (может быть, более лёгкое) вы воспримите текущим по спине. Такая концентрация этих ощущений сделает вас более чувствительными. Ощутите также, как теплеют ваши руки и

ноги, как появляется в теле лёгкость и расслабленность. Если дыхание не даётся вам сразу, не беда. Нужна работа, но вам также может помочь обычное наблюдение. Приглядитесь к тому, как дышат окружающие. Посмотрите за частотой, глубиной, регулярностью дыхательных движений. Понаблюдайте за остановками, паузами, зеванием. Вам будут интересны тяжёлые вздохи, покашливания, сопение, хмыканье, чиханье, пыхтенье, кряхтенье и т. п. Каждый дышит по-своему, и за каждой особенностью что-то стоит, попытайтесь угадать, что именно, и тогда вам легче будет понять самого себя.

* * *

Дышать нужно естественно, как того требует природа, – это моё глубокое убеждение, с этим просто нелепо спорить, это положение слишком очевидно. Плохо, если нам мешают какие-то напряжения и мышечные блоки. Но это не повод для уныния. Их нужно находить, и с ними нужно расправляться. Сказать по правде, я не сторонник различных дыхательных упражнений, которые так популярны сейчас в массах. Большая их часть восходит к практике древних йогов. Они действительно дают некий эффект, который подчас нравится практикующим, но…

Я отношусь с большим уважением к древним традициям и, по мере возможности, пытаюсь отыскать в них разумные зёрна, но лишь те, что способны прорасти на *нашей* почве и дать нужные именно *нам* плоды. Те, кто практикует дыхание йогов, не всегда понимают, чего они на самом деле в результате этого достигают. Практика йогов – это практика аскетизма, практика подавления желаний и влечений. Но наш век, наша цивилизация, наша культура и до того настолько подавила проявление всякой естественности и спонтанности в человеке, что делать это ещё и специально глупо и бессмысленно!

Здоровье – это оптимальный баланс всего, чем мы являемся.
Фредерик Пёрлз

Наши естественные желания и потребности до того ныне подавлены, извращены и унижены воспитанием, нормами, этикетом, что дальше просто некуда! Мы теперь сами не знаем, чего хотим. У нас появляются совершенно противоестественные и грубые желания. Мы начинаем желать того, чего нам совсем не хочется. Мы пытаемся спорить там, где хотим согласиться. Мы злимся на тех, кого любим. Мы хотим насолить, обидеть, увидеть крах, жаждем возмездия, надеемся на месть и злорадствуем в её предвкушении. Вместо желанной нашему сердцу нежности и добродушия мы мечтаем о боях и противостоянии. Все это выглядело бы по меньшей мере странным, если не знать того, что воспитание и бесконечные нравоучения, которые так «раздались» в нашей культуре, лишают ребёнка естественности, спонтанности и открытости ещё в самом раннем детстве.

Это великий парадокс: когда я спрашиваю своих пациентов о том, чего они хотят, они просто не могут мне ответить, так как не знают, чего хотят. А почему? Разве у них нет желаний?! Есть, конечно, только при вдумчивом рассмотрении они понимают, что в действительности им вовсе не хочется того, чего они «хотят». А чего им хочется, они не знают.

После очень долгой, кропотливой и вдумчивой работы становится понятно, что мы мечтаем всего о *трех* простых вещах: мы хотим жить в согласии с окружающим миром, быть в ладу с самим собой, любить и быть любимыми. Кажется, так немного …

Но мы ведь, в принципе, не можем достичь этого, поскольку все, что мы делаем, направлено в обратную сторону! Мы злимся на других, чтобы потом злиться на себя; мы обвиняем мир в том, что он не так устроен, а потом надеемся на то, что он устроит нас; мы

любим и ненавидим через дефис – но это же нонсенс!

Вся проблема в том, что в нас подавлены естественные желания. При всем уважении к древним йогам необходимо признать, что все их практики имели целью подавить всякие желания. Считалось, что аскетизмом можно достичь просветления, но это не совсем так. По легенде, великий Гаутама Будда просветлился именно в тот миг, когда понял, что нужно отказаться от аскетизма. Он провёл в глуши леса многие годы, ограничивая себя в еде, воде и воздухе – во всем, что жизненно необходимо человеку. Он надеялся таким образом найти истину, пребывая в глубокой медитации. Но когда смерть уже готова была взять его в своё царство, а он ещё не познал искомой истины, он подумал: «Если я умру, аскетствуя, так и не познав истины, тогда зачем я аскетствую?» После чего он вернулся к естественному функционированию и постиг то, что искал.

Вместе с тем йогическая практика сохранилась и по сию пору, не претерпев никаких изменений. Она, как и прежде, служит тому, чтобы подавить наши желания, расправившись с телесным и естественным. Человек должен жить по-человечески, глупо было бы думать, что духовное прозрение может быть совершено без плоти, иначе зачем душа находится в нас, тленных, а не летает под облаками? Вот по-человечески мы жить, прямо скажем, так и не научились, но ведь это уже другой вопрос.

В моей практике был такой случай. Я работал с женщиной, страдавшей от очень тяжёлой депрессии. Депрессия была настолько сильна и так долго длилась, что моя пациентка уже не испытывала никаких чувств, кроме тоски, причём безграничной и безумно глубокой. По всему было видно, что её дыхание, как говорится, никуда не годится. Я обратил её внимание на это и был наповал сражён её ответом. Пациентка возмутилась и сказала, что я не понимаю, о чем говорю. Оказывается, она уже несколько лет подряд занималась йогой, а именно – дыхательной гимнастикой. Это прозвучало для меня как гром среди ясного неба. Она никогда не упоминала об этом, и, видимо, никто, даже её родственники, про это не знали. Благо, она могла позволить себе заниматься этими упражнениями в одной из десяти комнат своей квартиры, не привлекая внимания мало бывающих дома детей и мужа.

> Все, что черпает поддержку в «Я», – питательно. Все, связанное с манипулированием и принуждением, в большинстве случаев – токсично. Это фальшь, это лицемерие, это ложь.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

После моих настоятельных просьб пациентка уступила и согласилась показать одно из этих дыхательных упражнений. Обычно её дыхание было каким-то «куцым», экономным и чрезвычайно поверхностным, даже когда она обречённо вздыхала, её диафрагма не сдвигалась ни на йоту. Но тут я был обескуражен. Она приняла специальную позу и задышала, как мехи в кузнице. Это дыхание казалось таким странным и неестественным, что на мгновение все во мне сжалось. Пациентка сказала, что эти упражнения позволяют ей не переживать, но именно это ей было нужно больше, чем кому бы то ни было! Что ж, она добилась того, чего хотела: все её чувства и желания были подавлены, а депрессия, заменившая их, выросла, как многовековой баобаб, укоренившись во всех уголках её прежде весёлой и беззаботной души.

Так что, если кому-то не терпится избавиться от своих желаний и чувств, он может смело освоить с десяток дыхательных упражнений йогов. Но мне кажется, что жизнь уже сделала это за нас, а в наши задачи входит скорее обратное.

*** * ***

Но было бы нелепо полностью отказаться от тех инструментов по поддержанию душевного благополучия, которые скрыты в дыхании. В процессе эволюционного развития сложилась чёткая взаимосвязь между глубоким и частым дыханием, с одной стороны, и активизацией организма, с другой, и это вполне естественно. Вместе с тем при урежении дыхания, что происходит, например, во время сна, центральная нервная система отдыхает, а организм тем временем восстанавливает и накапливает энергетические ресурсы.

Во время вдоха происходит активация психического состояния, а во время выдоха наступает успокоение и расслабление всего организма.

Вы, наверное, и по себе знаете, что если вам удаётся полностью расслабиться после «напряжения – расслабления», то вы делаете глубокий выдох, который только усиливает этот эффект. Для того чтобы воспользоваться этим механизмом, хорошо подходит следующая процедура. Заключается она в увеличении времени, которое вы тратите на все три фазы дыхательного процесса в следующей последовательности: вдох пауза – выдох. Начать нужно с 5 секунд. Медленный вдох в течение 5 секунд, пауза 5 секунд и выдох также на 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Смотрите за результатом, по нему и ориентируйтесь. Если вам несложно, постепенно можете увеличивать длительность каждой фазы, но длительность паузы не следует увеличивать более чем на 10 секунд.

Такое дыхание окажет хороший эффект при повышенной возбудимости и раздражительности. Его не следует выполнять перед работой, требующей высокой активности. Оно оказывает выраженный успокаивающий эффект, поэтому перед сном, особенно если есть сложности с засыпанием, ему самое место. От его услуг также не следует отказываться в случае сильного беспокойства.

Для того чтобы использовать дыхание в качестве средства, поднимающего общий тонус, чередование фаз должно быть иным: вдох – выдох – задержка дыхания. Временные показатели такие же, как и в предыдущем случае. Но, так как это упражнение характеризуется большей функциональной нагрузкой, длительность дыхательных фаз (каждой в отдельности) и самого упражнения не должна сильно увеличиваться, а проводить его следует осторожней.

Ну а если вы собрались штурмовать Зимний или что-то в этом роде и вам требуется собраться с силами на все сто, то дышать нужно таким образом: при обычном дыхании мы активно вдыхаем, а выдох производится более пассивно – сам собой. Сейчас же все нужно перевернуть с ног на голову. Вдох должен совершаться менее активно, а выдох – форсированно, достаточно резко, с искусственно создаваемым затруднением. Сидя с прямой спиной, подав плечи чуть-чуть вперёд, делайте спокойный вдох в течение 3 секунд и с силой выдыхайте в течение шести. Напряжение мышц языка и гортани позволит создать вам необходимое сопротивление воздуху, который следует выдыхать через нос. Одновременно с выдохом напрягайте мышцы рук, груди и живота. Более 5-6 дыханий таким образом делать не следует.

* * *

Мне остаётся надеяться, что мои предупреждения окажутся достаточными для того, чтобы вы не сделали из дыхания культа, как это подчас бывает. Вместе с тем нельзя пускать дыхание на самотёк до тех пор, пока вы не восстановили нормальное его функционирование.

Дышать нужно естественно, и дыхание должно приносить удовольствие, как приносит удовольствие любая функция организма – от глотания до оргазма, если она проходит естественно, а не с неприязнью и не через силу.

При естественном и полноценном дыхании тело принимает характерную позу. На вдохе голова скользит назад, плечи подаются вперёд и вверх, живот втягивается, таз выдвигается вперёд, а ноги раздвигаются сами собой. При выдохе все указанные части тела движутся в обратном направлении, словно бы человек готовится к тому, чтобы «сгруппироваться», но не

«группируется». Все это возможно только в том случае, если вы «отдадитесь» процессу дыхания, чего я вам от всего сердца и желаю, поскольку в естественном дыхании скрыто множество ресурсов для нашего душевного и даже физического благополучия. Так что удачи!

Рецепты

№ 1

Для нормализации душевной жизни необходимо научиться полноценно дышать и уметь контролировать этот процесс в ситуации психологического стресса.

Освоение естественного дыхания. Попробуйте осуществить максимально полный вдох с участием межрёберных мышц, мускулатуры верхнего плечевого пояса и пресса. Осуществите столь же глубокий выдох. «Додыхните» оставшийся воздух в два-три приёма; всего 3-4 последовательных выдоха без вдохов. После 3-5-секундной паузы снова попытайтесь максимально полно вдохнуть. При необходимости проведите этот комплекс 3-7 раз. Ориентируйтесь на результат, вы должны ощутить, что ваше дыхание стало свободным и полным. Вы также должны почувствовать, что все три группы мышц (межрёберные мышцы, мышцы плечевого пояса и пресс) работают слаженно, помогая друг другу в обеспечении дыхания.

Проверка полноценности дыхания. Для того чтобы удостовериться, что ваше дыхание действительно полное, проведите упражнение по напряжению (см. рецепт № 1 из первой главы), концентрируясь на задержанном дыхании. Удерживайте максимально возможное напряжение в течение максимально длительного времени. Затем сделайте 2-3 глубоких самопроизвольных вдоха и выдоха. Дополнительно убедитесь в том, что вашему дыханию не препятствуют никакие мышечные блоки (чувство мышечного напряжения в одной из трех областей: грудной клетке, плечах, прессе). Если вами определяется какой-то мышечный блок, избавьтесь от него дополнительным напряжением данной группы мышц по соответствующей схеме (см. там же).

Контроль дыхания. Дыхание необходимо контролировать первое время в учебных целях, а после того как вы полностью освоите естественное дыхание, только в моменты психологического стресса, а также при внутренней напряжённости и в случаях появляющейся мышечной скованности (с применением соответствующих рецептов из первой главы). *Контроль дыхания* в таких случаях проводится в четыре этапа:

– осознание мышечного напряжения, блокирующего естественное дыхание; констатация факта подавленного дыхания;

– концентрация на подавленном дыхании в течение 3-4 дыхательных актов;

– снятие мышечных блоков (см. рецепт № 3 первой главы), проведение мероприятий, соответствующих «освоению естественного дыхания» (см. выше);

– полноценное и естественное дыхание, которое можно провести в форме рецепта № 2 настоящей главы.

Предупреждение **:**

– при хронических заболеваниях лёгких и верхних дыхательных путей (например: астме, хроническом бронхите с астматическим компонентом) упражнение можно проводить только при наличии соответствующих рекомендаций со стороны лечащего врача, а их интенсивность должна быть невысокой; на период острых заболеваний (ОРЗ, пневмония) упражнения должны быть сокращены до минимума;

– в возрасте старше 60 лет желательна консультация терапевта, интенсивность нагрузок определяется индивидуально;

– упражнения по освоению естественного дыхания не следует проводить в задымлённом и непроветренном помещении, а при контроле дыхания на улице (в

особенности при холоде и на ветру) делайте необходимую скидку на погодные условия.

№ 2

При возникновении чувства тревоги, при ощущении внутренней разбитости или напряжения погрузитесь в «здесь и сейчас», сконцентрируйтесь на своём дыхании. Чувствуйте только своё дыхание. Сядьте с выпрямленной спиной и считайте свои дыхания: «раз» – при вдохе, «два» – при выдохе, «три» – при новом вдохе, «четыре» – при новом выдохе и т. д. Продолжайте счёт только до «десяти», поскольку с большими числами счёт дыханий сложен. И пройдите два-три таких цикла.

Акцентируйтесь на каждом счёте. Отдавайте все своё внимание именно «одному», именно «двум», именно «трём» и т. д. Вкладывайте себя в каждое число, *следуйте* за своим дыханием, за своим вдохом, выдохом, паузой. Обратите внимание на те препятствия, которые не дают вам дышать в полную меру, и устраните их. В процессе дыхания ощутите те течения, которые возникают в теле под его воздействием.

Предупреждение **:** см. в рецепте № 1 настоящей главы.

№ 3

При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности увеличивайте время на все три фазы дыхательного процесса в следующей последовательности: вдох – пауза – выдох. Начните с 5 секунд. Медленный вдох в течение 5 секунд, пауза 5 секунд и выдох также в течение 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом, по нему и ориентируйтесь. Если вам несложно, постепенно можете увеличивать длительность каждой фазы (паузу – не более чем на 10 секунд).

Это упражнение не следует выполнять перед работой, требующей высокой активности. Оно оказывает выраженный успокаивающий эффект, поэтому может быть эффективно перед сном, если есть сложности с засыпанием.

Предупреждение: см. в рецепте № 1 настоящей главы.

№ 4

Для того чтобы поднять общий тонус, собраться с силами, чередование фаз должно быть следующим: вдох – выдох – задержка дыхания. Временные показатели аналогичны тем, что указаны в рецепте № 3 настоящей главы. Но длительность дыхательных фаз (каждой в отдельности) и длительность самого упражнения не должны сильно увеличиваться, а проводить упражнение следует осторожней.

Предупреждение: см. в рецепте № 1 настоящей главы.

№ 5

Для экстренной активации внутренних ресурсов: вдох должен совершаться менее активно, а выдох – форсированно, достаточно резко, с искусственно создаваемым затруднением. Сядьте с прямой спиной, подайте плечи чуть-чуть вперёд, делайте спокойный вдох в течение 3 секунд и с силой выдыхайте в течение шести. Создайте напряжение мышцами языка и гортани для сопротивления проходящему воздуху. Одновременно с выдохом напрягайте мышцы рук, груди и живота. Более 5-6 дыханий таким образом делать не следует.

Предупреждение **:** см. в рецепте № 1 настоящей главы.

Шестой шаг.
«Попейте с тревогой чая»
(или о том, можно ли убежать от собственной тени)

Как вам моё предложение выпить со своей тревогой по чашечке чая? Думаю, вы такого не ожидали. Оно вам кажется нелепым? В этом-то вся и беда…

Мы ужасно боимся своей тревоги и своих проблем. В нелепом предвкушении тревоги, которое известно всем без исключения, мы бежим прочь, как трусливые зайцы, заложив за пазуху свои длинные дрожащие уши. Но ведь вы и сами должны знать, что, если собака видит убегающего человека, она инстинктивно срывается с места и сломя голову мчится за ним вслед, погоняя несчастного зычным лаем. Отсюда вывод: если вы демонстрируете свои пятки, вы фактически вынуждаете гнаться за собой. За убегающим только ленивый не погонится. Кто откажется от наслаждения разделить без труда давшуюся победу?

> Увидев прихорашивающуюся старуху, Диоген воскликнул: «Если для живых, то напрасно, если же для мёртвых, то не мешкай!»

Как-то Франклин Рузвельт сказал замечательную фразу: «Единственная вещь, которой следует бояться – это страх». Но вся беда в том, что мы боимся этого не так, как следовало бы. Если страх перед страхом был бы осознан нами как средство борьбы с ним, если бы он заставил нас остановиться и собраться с силами, это вело бы нас к победе над паникой. Но на деле происходит обратное. **Пугаясь страха, мы готовим ему почву,** мы заботливо удобряем и поливаем её, мы делаем все, чтобы страх вошёл в нас и сделал своё тёмное дело. Мы подобны приговорённому к казни, который сам роет себе могилу. Посудите сами, опасаясь страха, вы признаете его силу, его власть над собой. Любой **страх лишает человека силы,** способности противостоять напасти, он заставляет закрыть глаза и пасть на колени. **Тревога парализует.** Испытывая страх, вы собственноручно отдаётесь на милость победителя.

Если вы боитесь своего страха, своей тревоги – вы обезоруживаете себя перед её лицом, вы лишаете себя способности сопротивляться страху.

Вы сами преподносите ему ключ от своих владений, вы открываете ему свои ворота, вы предлагаете ему «джокер», вы даёте ему зелёный свет, «карт-бланш», права и возможности. Причём это права на вас! Вы вверяете себя собственному страху. На что после этого можно рассчитывать? Вы испугались, что наступит тревога, и она приходит – не может не прийти, ведь вы уже сдались! Сами! Что же вас теперь не взять, тёпленьких? Это было бы даже смешно, если бы не было так печально, ведь вы сдались ещё до того, как она завладела вами! Вы не только не сопротивляетесь, вы безропотно отдаётесь ей. Она, возможно, и не решилась бы напасть на вас, но вы же сами подняли руки! Что же с вами после этого церемониться?

Да, потом вы будете сопротивляться, вы будете говорить себе, что вы сильный, что вы со всем справитесь. Но после драки кулаками не машут. Она уйдёт теперь только тогда, когда сама того пожелает. Теперь это её право решать, когда и что. Она уйдёт после того, как насытится, когда выжжет вас дотла, когда выпьет всю вашу кровь, выжмет все соки, когда вы откажетесь от надежды, утратите веру и способность на светлые чувства. И уйдёт она лишь на время, благо завладеть вами теперь не составляет никакого труда. Тревога поступает, как древние варвары, как татаро-монгольские полчища – все, что возможно, она забирает в качестве добычи, а остальное (то, что не может унести) она уничтожает.

Так ведёт себя тревога, после того как вы отдались ей. А виноват в этом ваш страх перед страхом, ваше раболепие перед болью и страданием, ваша слабость и патологическая пугливость. Что есть в тревоге такого, чего бы следовало бояться? Разве она сама по себе

может лишить вас жизни, любви и радости? Нет, она не может этого сделать, пока вы сами покорно не принесёте ей все это на блюдечке с золотой каёмочкой.

Я крепко взялся? Сразу с места в карьер? Что ж, тогда я прошу прощения и начнём по порядку.

* * *

Вы знаете, что такое тревога? Должны знать, это не редкость. Помните ли вы последний её визит? Обычно при ответе на этот вопрос начинают вспоминать школьные экзамены или что-то в этом роде – нечто на значительном удалении от настоящего момента. А ведь тревога – это реальность каждого божьего дня. Но мы настолько привыкли к ней, что уже не замечаем её вовсе. Страх стал частью нашей жизни, и мы тревожимся так же «естественно», как и едим или дышим. «Как пройдёт день?», «Не опоздаю ли?», «Сдержусь ли, чтобы не высказаться или не расплакаться?», «Не простужусь ли?», «Какие „сюрпризы“ ждут меня на работе?» – все это проявления тревоги. Но мы не замечаем того, что напряжены и встревожены. Нам нужно какое-то из ряда вон выходящее событие, чтобы понять, что мы действительно тревожны.

Многие люди обращаются за помощью к психотерапевту, понимая, что их душевное благополучие катится под горку, что тревога вошла в раж. И они очень удивляются, когда психотерапевт говорит им, что она (тревога) была в них и прежде, причём в огромном количестве, а сейчас она просто стала выплёскиваться через край. Не замечается – не значит не существует. Не доводите себя до этого, распознайте её раньше, чем «дело будет сделано».

> Страх во всех видах является, безусловно, важнейшим фактором, подрывающим здоровье современного человека, вызывающим у него повышенное артериальное давление, сморщивание почек, ранние инфаркты и другие столь же прекрасные переживания.
>
> ***Конрад Лоренц***

Появление тревоги нужно отфиксировать. Вот вы чувствуете себя неуютно. Задумайтесь, обратите на это внимание.

Признайте, что вы встревожены. Чуть-чуть напряжены плечи, дыхание несвободно, вы смотрите вокруг, но ничего не видите. Вы думаете о грядущих событиях, потеряв настоящее, и строите безрадостные прогнозы. Об этих невротических механизмах мы уже говорили. Теперь настало время «сбросить маски», назвать своих врагов по именам. Потяните плечи, вздохните глубже, почувствуйте возникающие в вас препятствия и для расслабления, и для дыхания. Осознайте, что вы развернули время, и уже от одного этого вам стало не по себе. Почувствуйте теперь, как вы можете потеснить тревогу уже известными вам средствами. Посмотрите за её бегством. Лучше, если она бежит, лучше, если вам смешно, а не она потешается над вами.

Пусть повод для тревоги покажется вам мелочью, но ведь все с них начинается, с мелочей. Тревога никогда не приходит сразу и ниоткуда. Она разведывает, вынюхивает, готовит плацдармы, выпускает фальшивые денежные знаки, чтобы подорвать вашу экономику. Тревога делает все, чтобы взять вас без боя, она пытается вас ослабить и найти уязвимые места. А когда вы обессилеете и она почувствует, что силы на её стороне, тогда она и нагрянет. Большинству кажется, что это гром среди ясного неба, но это не так. Вы уже давно в ловушке, просто не знаете этого. Каждый из нас сам потихонечку загоняет себя в угол, не замечая этого или не желая замечать.

Когда тревога будет готова ударить, следуя своему плану, от неё уже будет трудно

отвертеться. Это потребует много сил и огромного мужества. Не доводите до крайности, осознайте, что тревога уже крутится вокруг вас. Остерегайтесь «мнимого благополучия». За подобного рода доверчивость и невнимательность, возможно, придётся потом долго и мучительно расплачиваться. Помните историю про Красную Шапочку? Любезный волк из этой сказки – это тревога, не доверяйтесь ей. Я обращаюсь с этими словами ко всем, к каждому читателю этой книги. Только один из тысячи не нуждается в этой рекомендации. Тревога должна быть осознана – её необходимо «вычислить».

Но этого, как вы понимаете, недостаточно.

* * *

Тревогу нужно принять как факт – спокойно и рассудительно. Некоторые мои пациенты начинают испытывать почти панический страх от одной мысли, что их постоянно сопровождает латентная (неявная) тревога. Когда они осознают это, их начинает бить мелкая дрожь. А ведь это верный путь в капкан тревоги, ведь паника – её воздух. Но зачем этого пугаться? Современного человека постоянно преследует тревога, совершенно естественно. И мир вокруг нас непрост, да и мы сами, откровенно говоря, не сахар. Поэтому и различные неполадки в наших отношениях возможны. Так что пугаться совершенно нечего и более чем бессмысленно. Просто нужно знать, как с этим бороться, а мы сейчас как раз этим и занимаемся.

Ещё одна типичная реакция, которая встречается у моих пациентов после подобного рода разъяснений, – это смирение. «Да, это так, – говорят мне в таком случае пациенты, – тревога стала приметой времени. Кто этого не знает? Вы, доктор, не открыли Америки». (Словно бы я собирался что-то открывать.) Поверьте на слово, эта реакция самая печальная из возможных. Тревога – болезнь, но это не рак и не СПИД. Хотя вы можете сделать её таковой, но в ваших же силах перенести её и как лёгкий насморк.

Тревога – это психологическая реакция. У всякой психологической реакции есть свой механизм, своё «горючее», «подшипники» и «шестерёнки». Этот механизм следует разгадать и исправить, если мы хотим избавиться от нежелательной психологической реакции. Конечно, можно и смириться, но тогда зачем вы живёте? Ради боли, страдания и тоски? Не думаю. Впрочем, как говорят, один доктор ответил на причитания пациента о том, что он устал жить, таким образом: «Потерпите, голубчик, недолго осталось». Так что можете *терпеть,* если у вас есть желание.

Иногда достаточно посмотреть на мир чуточку по-другому, и он перестанет вас раздражать или пугать. Добиться этого нелегко, но нужно знать цель, к которой вы идёте, и тогда результат не за горами. Ваша цель, если, конечно, вы желаете жить полноценно, состоит в том, чтобы позабыть тревогу. Но если вы собираетесь смириться с ней, то забвение вам не поможет. Когда ребёнок появляется на свет, акушер хорошенько хлопает его по пяткам или по ягодичкам, чтобы заставить его сделать первый вдох, потом в этой процедуре не будет необходимости. Так и с тревогой. Но мириться с ней никак нельзя, иначе вы задохнётесь, так ни разу и не вздохнув.

> В своих бедствиях люди склонны винить судьбу, богов и все, что угодно, но только не самих себя.
>
> ***Платон***

Другие пациенты, интуитивно ощущая мою правоту в отношении хронической тревожности, поступают ещё менее разумно. Они всячески открещиваются от тревоги, делают вид, что я преувеличиваю или сгущаю краски. Ими движет подсознательный страх

перед тревогой, они боятся её признать, а поэтому и отрицают. Но отрицанием делу не поможешь – нужна правда. **До тех пор пока вы не осознали, что тревога постоянно с вами, вы беззащитны перед её волей.**

Правда, в факте осознания тревоги таится одна опасность. Не скажу, что многие, но некоторые начинают мгновенно возводить «железный занавес», полагая, что таким образом можно что-то поправить. Начинается своеобразная психологическая «гонка вооружений», что, как вы понимаете, ни к чему хорошему, кроме лишней невротизации, привести не может. Необходима открытость и честность. Тревога – это наша тень. От тени, как известно, невозможно убежать. Да и нужно ли? Может быть, следует просто найти себе место под солнцем, причём в зените? **Нужно признать существование тревоги, а затем решить, собираетесь вы с этим жить дальше или нет, а затем планировать и действовать.** Вот в чем смысл открытости.

И ещё об открытости. Если вы открыты – вы «большие», мы об этом уже говорили. А если вы «большие», то силы на вашей стороне. Тревога – не злой гений, это результат постоянных сбоев в нашем «бортовом компьютере», в нашем мозгу. Если мы устраним неполадки – уйдёт и тревога. Поэтому, если она осознанна, вы можете сделать все необходимое, чтобы от неё избавиться. О самых важных механизмах, позволяющих добиться этого, мы уже сказали, разговор о некоторых других у нас ещё впереди.

Важно понять, что страх перед возникновением тревоги, даже если он бессознателен, провоцирует её нападение. Тревога не нападает на сильных, её жертвы – ослабленные, замкнутые и те, кто готов расстаться с надеждой.

Осознание медленного и вкрадчивого натиска тревоги даст нужный эффект. Вы уже не позволите взять себя «тёпленькими». Осознав, что вы опасаетесь тревоги, вы лишаете её возможности «внезапного нападения». **Кредо тревоги – её внезапность, но её внезапность – это результат вашей слепоты.** Если же тревога лишена возможности застать вас врасплох, вы на коне. Она уже не придёт.

* * *

Часто пациенты говорят мне, что тревога – это нечто всесильное, что если она появляется, то уже ничего нельзя поделать. Им иногда кажется, что она приходит откуда-то извне, как злой демон – огромная, полновластная, она обрушивается откуда-то сверху, подобно снежной лавине. Поэтому они сейчас же готовы сложить руки и сдаться.

О том, что она вовсе не внезапна, мы уже говорили. Сейчас нужно сказать, что это не какая-то злая *внешняя* сила, это не чёрный демон, не кара, ниспосланная нам свыше, и не всесильная внешняя агрессия. **Тревога не «чья-то» и не «откуда-то», она исключительно наша собственная, так сказать, своего производства.** А значит, она нам подвластна – «сами её породили, сами её и убьём».

Ошибкой также было бы считать, что тревога приходит извне. Действительно, подчас мы переживаем страх как внешний натиск. Но это просто ощущение, представление, нам точно так же кажется, что это Солнце крутится вокруг Земли, хотя на деле все наоборот. Впрочем, совсем не случайно субъективное ощущение тревоги переживается нами как внешнее нападение. Это свидетельствует о том, что мы воспринимаем себя принадлежащими своей тревоге. Мы как бы оказываемся под ней, снизу, а делаем мы это сами. Кому ещё это может быть подвластно?

Представьте себе человека как песочные часы. Часть песка сверху, часть – снизу. Песок – это сам человек, он может быть целым, а может быть разделён – часть сверху, часть снизу. Если мы разделены, то наша гармония нарушена, и мы стремимся к воссоединению. Если мы отождествляем себя с тем песком, что находится наверху, мы устремляемся сверху вниз, испытывая при этом радость, потому что ощущаем приближение желанного единства. Но если мы разделены и отождествляем себя с тем песком, который находится внизу, то нам

кажется, что нас засыпает. Хотя на самом деле происходит то же самое воссоединение, только мы не понимаем этого, а то, что непонятно, всегда пугает.

Поэтому, если наше внутреннее единство нарушено, нам следует всегда быть наверху. Мы должны сами «течь», должны занимать активную позицию.

Но нельзя позволить самим себя «засыпать». Если мы застали тревогу (страх тревоги) вовремя и не успели испугаться, оказаться внизу, значит, все ещё в наших руках. И мы сверху, а она снизу, это мы её засыпаем, а не она нас. Но если мы прозевали, если мы нежились внизу и «вдруг» что-то сверху посыпалось, то мы пугаемся и тогда мы пропали.

Если вы не можете одолеть тревогу с ходу, а это иногда непросто, то осознание, по крайней мере, поставит вас в равные позиции. Когда же силы равны, возможны переговоры, причём только они и дадут результат, а борьба в этом случае не эффективна. Не хотите же вы отдавать свои глаза и зубы за чьи-то, пусть даже и соответствующие, органы? «Капля за каплю» – это, на мой взгляд, не метод. **В такой ситуации все зависит от того, на чьей стороне будет инициатива.** Если вы отдадите её в руки тревоги, то она может заманить вас в свои сети, поэтому нужно действовать самим, причём быстро, спокойно и чётко.

Пригласите её на чай. Я не иронизирую. Пусть она приходит к вам в гости, вы её приглашаете – вы хозяин. Сыграйте на своём поле! Каждый спортсмен знает, что это значительно выгоднее, чем играть в гостях. Тут вы у себя дома, вы все знаете, вы владеете обстановкой, вы в силе. А она гость, она слаба и растеряна. Пусть она растеряется, пусть *она,* а не вы, чувствует себя неуютно. Если же вы растеряетесь, если она вас вытянет к себе, вы пропали. Но пока вы под защитой родных стен (а это ваша логика, ваш здравый смысл, ваши душевные силы и гармония вашего самосознания), вам совершенно нечего опасаться. Это она в таком случае должна вас бояться.

Обычно же имеет место обратная ситуация. Тревога вас заманивает, втягивает в себя. Вы теряетесь, начинаете опасаться, а опасение – это уже страх, а страх – это тревога. Возникает настоящая круговая порука: когда в вас возникает страх перед тревогой, когда вы начинаете побаиваться возникновения тревоги, когда вам становится страшно и неуютно, когда обстоятельства вас поджимают – вы уже тревожны!

Страх перед тревогой – это уже тревога. Испугались возможности появления тревоги – все, вы уже тревожны. Теперь можете не бояться её появления – она уже пришла. Прохлопали, прозевали.

Страх тревоги – это сама тревога. Она ещё не осознается вами как тревога, просто вы начинаете подумывать, что сейчас струсите, в вас только-только рождается желание сбежать. Стоп! Чем, скажите на милость, такое психологическое состояние отличается от самой тревоги? Только тем, что вы ещё не поняли, что тревожны. И вам ещё кажется, что вы можете все «переиграть», но, если вы перепугались возможности её возникновения, вам уже просто нечего переигрывать – партия сдана. Разоружайтесь. Поэтому не доводите до греха. Не пугайтесь. **Чувствуете дискомфорт – осознайте приближение тревоги и возьмите инициативу в свои руки.** Скажите ей: «А! Привет! Это ты? Давно не виделись! Как насчёт чайку?» И при этом ехидничайте, как только можете, от всего сердца. Это тот редкий случай, когда ехидство, злорадство, сознание своей силы необходимы как воздух и столь же продуктивны.

Если вы наберётесь наглости пригласить тревогу на чай, она струсит, как неуклюжие братья Иванушки-дурачка из русского фольклора, и даст деру. Поверьте! Только делайте это с юмором, вам должно быть смешно от того, как поспешно и стыдливо она ретируется. **Тревога боится смелости и смеха.** Вы это и по себе знаете. Иногда бывает так: вы чего-то испугались, а потом оказывается, что это был не леший, а старый пень, не маньяк-убийца, а серая мышка пяти сантиметров длиной, не посторонний, пробравшийся тайком в вашу квартиру, а собственный ребёнок. Какова ваша реакция в таком случае? Вы облегчённо выдохнете и рассмеётесь. Этот смех – смех вдогонку убегающему страху. Всякий раз, когда страх уходит быстро и неожиданно, у нас возникает желание смеяться. **Смех – это проводы страха.**

Вспомните знаменитую, почти хрестоматийную, полную глубокого психологического смысла сказку Корнея Ивановича Чуковского про «таракана-таракана-тараканище». Сколько этот деспот нагнал страху на всех – от собак до слонов и крокодилов! «Рыжий и усатый та-ра-кан!» И как все они потешались после того, как он в одночасье был съеден маленьким воробушком! И дело не в том, что воробей был очень смелым или слоны и тигры слабыми, дело в том, что воробей не боялся «рыжего и усатого» таракана, а другие боялись. Ваша задача не бояться – тогда вам море по колено. Нет ничего более гнусного, чем страх. Ведь **страх – это рабство, подчинение, покорность и безволие.** Но если вы не хотите такой участи, если вы не хотите, подобно героям этой истории, «по канавам и дворам» разбегаться, действуйте, как воробей, то есть быстро, смело, спокойно и чётко. «Раз, и съел он таракана! Вот и нету великана!»

Пригласите тревогу на чай, не жадничайте! И вы не пожалеете, поскольку нет более приятного и заразительного смеха, чем смех освобождённого от рабства и зависимости человека. «Кто в доме хозяин?» Я надеюсь, вы знаете ответ. Тогда не тушуйтесь.

* * *

Расскажу случай из жизни. Моя пациентка была совершенно измучена тревогой. Причём её тревога отличалась завидным своеобразием. Ей казалось, что если она встанет, пойдёт, выйдет на улицу, то ей непременно станет дурно, случится обморок и она умрёт. От таких мыслей ей действительно становилось не по себе, она ощущала сильное головокружение, в глазах темнело, возникали слабость, тошнота и сердцебиение. Стоило ей только подумать о предстоящей тревоге, как что-то сжималось у неё в груди.

Так что нетрудно было заметить, что в большей степени мою пациентку беспокоила не сама тревога как таковая и даже не страх смерти, а предчувствие тревоги, страх её возникновения. И уже одного этого оказалось вполне достаточно, чтобы полностью лишить эту молодую и красивую женщину радости жизни, способности работать и заниматься семьёй. Когда же тревога действительно возникала, на мою подопечную становилось просто больно смотреть. Сердце сжималось, когда она, потерянная и ослабевшая, окидывала вас обречённым взором, словно бы из какого-то жестокого заточения. Ей и вправду казалось, будто она проваливается, будто её уводят куда-то. Именно от этого слабели ноги, возникали головокружение и тошнота. Её взгляд в эти минуты молил о помощи.

Плацдармы тревоги были в ней поистине огромны. А страх перед тревогой был несказанно велик, и она сдавала рубеж за рубежом. Она говорила без умолку, постоянно повторяясь. Она перечисляла все то, к чему, по её мнению, должна была привести тревога. Она боялась, что из-за её болезни от неё откажется муж. Она не знала, как воспитывать в таком состоянии ребёнка. Она понимала, что она не сможет работать, она была уверена, что после госпитализации в клинику неврозов ей будет не устроиться на работу. Ей уже казалось, что теперь все её называют не иначе как «сумасшедшая». Все это было проявлением подобострастного страха перед собственной тревогой. Война ещё не была проиграна, но она уже представляла себе, какой будет жизнь в оккупации, и почти смирилась со своей воображаемой участью.

Интересная женщина с высшим образованием, она обладала замечательным чувством юмора. Когда в процессе наших занятий ей становилось легче и она переставала на время бояться появления своей тревоги, она с удовольствием рассказывала мне смешные истории из своей жизни и анекдоты, полные самоиронии и философского смысла. В такой ситуации, когда человек обладает чувством юмора и больше боится тревоги, чем её испытывает, нужно, ни секунды не медля, приглашать тревогу на чашку чая. Этим мы и занялись.

Потеряв серьёзность, вы ничего не потеряете на самом деле,

фактически станете более здоровым и целостным.

Бхагаван Шри Раджниш

Сначала она внимательно выслушала все мои доводы относительно «страха перед тревогой» и согласилась с тем, что страх перед тревогой – это уже тревога. Потом я с невозмутимым спокойствием, ничего, впрочем, не подозревая, предложил ей «попить с тревогой чая». И тут она переменилась в лице. Я, сам того не желая, напугал её своим предложением. Конечно же, я поспешил успокоить мою подопечную относительно метафоричности моего высказывания. «Ну, в переносном смысле, конечно», – сказал я. И тут случилось то, что и называется «попить с тревогой чая». Она засмеялась! «Ах, в переносном! – услышал я сквозь смех. – Надо же, а я подумала, что… Какой стыд! Ха-ха-ха! О боже, какая же я трусиха! Представляю, какое у меня было лицо, я вас так перепугала! Ха-ха-ха! – она смутилась, покраснела, как маленькая шкодница, и прикрыла лицо рукой. – Простите меня. Это надо же!» Потом сначала смущённо, а потом и с шутливой укоризной она повторяла словно бы про себя: «Попить с тревогой чая… Как я этого испугалась. Как нелепо!» Она осознала, что страх тревоги нелеп, и это избавило её от покорности. После этого она смогла поднять голову и справиться со своей бедой.

* * *

Другой случай, значительно отличающийся от приведённого выше, произошёл с одним молодым человеком. Однажды он видел, как пожилому мужчине стало в метро плохо. Тот пошатнулся, упал, кругом засуетились люди. С тех пор при поездках в метро моему будущему пациенту становилось дурно. Он чувствовал сердцебиение и боялся потерять сознание. Причём его не столько беспокоила собственная жизнь, сколько то, что «это неудобно». «Как это, – объяснял он мне, – молодой парень упадёт, кругом люди. Что они подумают?»

Он был склонён к одиночеству, и в этом страхе выражалось его стремление к психологической изоляции. Ему было страшно, что на него обратят внимание, он боялся, что кто-то посягнёт на его одиночество, нарушит его. «Публичность» – вот в чем состояла его проблема. Но он не считал себя одиноким и не хотел избавляться от своей закрытости.

По образованию он был математиком и больше привык работать с цифрами, чем с людьми. На фоне всплеска экономических реформ в нашем отечестве он решил попробовать себя в бизнесе, организовал собственную фирму. Это была сфера услуг, и потому он был вынужден работать с людьми, а это, к сожалению, противоречило всей его натуре. Он оказался, как говорят, «не в своей тарелке». Так что страх «публичного» сердечного приступа стал просто выражением того эмоционального дискомфорта, который был связан со всей его профессиональной деятельностью.

Он прошёл полный цикл разнообразных медицинских обследований и убедился, что никакой патологии у него нет, но страх сердечного приступа его не оставил. Даже напротив, из-за столь пристального внимания к своему здоровью он вырос. Моему пациенту стало чудиться, что приступ может произойти где угодно: в метро, в наземном транспорте, в машине, на улице, в магазине. Он боялся теперь вообще отходить от дома.

Мы заняты поисками причин нашей проблемы, а эти поиски – не что иное, как откладывание самой проблемы на будущее.

Джиджу Кришнамурти

Когда он работал с другими психотерапевтами, ему долго объясняли, что причина в том «психотравмирующем событии», которое он пережил, когда оказался наблюдателем испугавшей его сцены с пожилым мужчиной. Он сам пытался внушить себе, что в его возрасте такого казуса случиться не может, но такого рода аутотренинг ему не помогал. И это не случайно, ведь проблема была не в самом приступе, а в страхе публичности. Дома он приступа не боялся, но при посторонних этот страх неизменно возникал.

Как я уже сказал, избавляться от своей природной замкнутости он не хотел в значительной степени потому, что она сама по себе его не тяготила и он считал её нормальной. Я не настаивал, а зачем? На наших встречах первым делом мы попытались разделить его стремление к самодостаточности и страх перед сердечным приступом. Первое, мы договорились не тревожить, а просто заняться симптомом, который его пугал. Мы убедились в том, что это разные вещи – публичность, его отношения с другими людьми и состояние его здоровья.

Далее был осознан страх приступа. Мы разделили возможный сердечный приступ и страх перед ним. Стало понятно, что проблема не в приступе, а в страхе. Хорошей опорой стало понимание пациентом того факта, что его сердце в порядке, что тревожит его сам страх, а не здоровье как таковое. Действительно, от тех или иных проблем, и в том числе и от сердечного приступа, никто из нас не застрахован. Но можно провести всю жизнь в страхе перед этим и умереть в автомобильной катастрофе в 80-летнем возрасте. А можно, ничего не подозревая, обзавестись инфарктом миокарда в сорок лет. Как лучше жить – всю долгую жизнь в беспричинной тревоге или по-человечески, столько, сколько отведено тебе судьбой. Мой пациент, к счастью, выбрал второе.

Страх смерти означает страх жизни.
Фредерик Пёрлз

Я не предлагал ему пить с тревогой чай, поскольку он не был «компанейским» человеком. Но я предложил ему усилить свой страх, чтобы «лучше его рассмотреть». Мы начали с того, что он, прогуливаясь невдалеке от дома, представлял себе, что каждые пять минут падает, словно бы поскользнувшись. Поначалу это было непросто, ведь кругом люди. Но мы решили, что это его собственное дело: хочет он падать или нет. Он заставил себя захотеть. Постепенно он свыкся с мыслью, что «падать можно» и что в этом, по сути, нет ничего страшного. Но во время одной из своих прогулок он вдруг увидел падение случайного прохожего и сам из-за этого перепугался. Ему припомнились его страх и ощущение публичности произошедшего. Но развязка этой истории повергла его в хохот. Дело в том, что упавший бедолага, бывший, видимо, пьяным, не только не привлёк ничьего внимания, но, встав, с таким «смаком» высказался по поводу своего падения, этой дороги и всей этой жизни, что не засмеяться было трудно.

Смех вызывается ожиданием, которое внезапно разряжается.
Иммануил Кант

После этого мой подопечный решил «пойти на таран» страха. Он намеренно упал и огляделся по сторонам – это ровным счётом никого не заинтересовало, кроме разве что одной сердобольной особы, которая попыталась заглянуть ему в глаза. Но, завидев на его устах улыбку, она сама как-то недоуменно заулыбалась, пожала плечами и поспешила прочь, словно бы увидела что-то сверхъестественное. Такая её реакция оказалась как нельзя кстати, потому что эта ситуация опять заставила его рассмеяться. Он вдруг понял, что большинство,

как и он сам, боится публичности (об этой особенности современного человека мы уже говорили) и сторонится её, как только может. Отсюда он сделал замечательный вывод: «Нечего бояться публичности, поскольку остальные боятся оказаться публикой! Минус на минус дают плюс». Его любимая математика нашла наконец своё «жизненное» применение.

Передай Господу дела свои, и предприятия твои свершатся.
Экклезиаст

Настало время обратиться к сердечному приступу. Понятно, что, если сознательно желать появления сердечного приступа, он от этого не произойдёт, как бы того ни жаждать. Скажи сто раз: «халва» – во рту слаще не станет. Поэтому мы стали приглашать не тревогу, а сердечный приступ. Мы как бы перешагивали через страх приступа к самому приступу. Хотя мой подопечный и пытался вызвать свой сердечный приступ десятки раз на дню, тот был неотзывчив, словно бы объявил ему бойкот. Причём не было и тревоги. Я просил его приглашать сердечный приступ как можно чаще, почти постоянно, в такой форме: «Пусть у меня сегодня случится 10, нет, 15, 20 сердечных приступов. Пусть я упаду и буду валяться, сколько мне заблагорассудится – здесь, на работе, на улице, в машине». Он так и делал, но ни сердцебиений, ни страха не возникало. Ему было только смешно – и все!

С тревогой мы справились другими способами, о которых уже шла и ещё пойдёт речь. Но страх приступа исчез сразу же, как только он стал сознательно желать наступления сердечного приступа. Скоро ему это развлечение даже понравилось. Страх потерял свою актуальность и казался теперь смешным и нелепым.

Мы все тревожны, а люди, склонные к самопогруженности и анализу, в особенности. Эту проблему решает открытость или полноценное и правильное использование изложенных здесь психотерапевтических методик. Тревога сильно укоренилась в нас. Если она сама по себе не поддаётся, то поддадутся те обстоятельства, которые нас пугают. А не будет «пугала», не будет и страха.

* * *

Я привёл два непростых случая из своей практики. При подобных расстройствах следует обращаться к психотерапевту, поскольку они требуют профессиональной работы и помощи. Но ведь каждый из нас испытывает и тревогу, и страх, пусть даже и не столь яркие. Так что это правило будет полезно всем без исключения. Мы должны осознавать свои страхи. **Нам должно быть стыдно за то, что мы боимся того, чего не следует бояться.** Человек создаёт пугало, которого сам же и боится. Это нелепо и грустно. Пугало должно быть понято как пугало.

Почти все мы жертвы так называемого массового сознания. Но массовое сознание – это такое же заблуждение, как и страх перед сердечным приступом, который наблюдается у моих молодых и соматически совершенно здоровых пациентов. Телевидение и пресса, с одной стороны, индуцируют страх перед убийцами, насильниками, обманщиками, коррупционерами и т. д. А с другой стороны, нам рассказывают об этом так настойчиво и с таким равнодушием, что постепенно подобная информация просто перестаёт вызывать в нас должное душевное сопротивление. Мы начинаем привыкать к этому и готовы мириться с этой бедой. Наше сердце начинает с этим мириться. То, что привычно, мы считаем нормальным. Таким образом, хвалёное «массовое сознание» само ведёт к росту преступности и т. п. И эту систему сложно, если не невозможно, перестроить, ведь она закручена на человеческих слабостях. Наблюдая за сценами насилия на телеэкранах, мы компенсируем таким образом свои агрессивные тенденции, а потому готовы платить за это

зрелище. Перемывая кости коррупционерам, журналисты словно бы говорят: «Жаль, что мне так не удалось». А значит, преступность в широком смысле становится желанной. А кто чего хочет, тот это и получает.

> Слова и символы так же относятся к миру реальности, как карта к территории, которую она представляет. Мы живём по воспринимаемой «карте», которая никогда не есть сама реальность.
>
> ***Карл Роджерс***

Один знаменитый философ, а потом другой известный психолог высказали одну и ту же мысль: если вы всю жизнь стремились к чему-то, а пришли к прямо противоположному – знайте, вы именно к этому и стремились. Впрочем, об этом свидетельствует ещё легенда о Вещем Олеге, который, как известно, сделал все от себя зависящее, чтобы страшное предсказание все-таки сбылось. С помощью наших страхов мы оказываемся именно в этой ловушке. Со стороны кажется, что человек специально взращивает в себе страхи. Зачем? Непонятно ни самому человеку, ни тому, кто за ним наблюдает.

Может быть, это повод укрыться от каких-то других проблем, например, невротическая попытка спрятаться от любви? Впрочем, даже поверхностный взгляд на наше общество объяснит эти попытки. Доступность того, что называют любовью, свела её к порнографии, а принудительный по своей сути брак свёл её к «кухонным разборкам». Хороша же теперь перспектива любить. В любовь больше не верят, её не ждут, с ней не связывают своё счастье. Вот и попытки избавиться от этой «муки». А многие говорят страшную фразу, пронзающую меня сильнее физической боли: «Может быть, я не способен на это чувство». Страшные слова… Впрочем, это путь в никуда.

Тревожность, поразившая общество, каждого человека, отсутствие любви, страх перед любовью – это невротическая попытка укрыться от истинных чувств, заменив их не менее сильными по интенсивности суррогатами страха и тревоги.

И слово «суррогат» – не простая метафора, ведь суррогат всегда искусственен, как искусственна и наша тревога, я не зря сравнил её с огородным пугалом. Так, как следовало бы любить, люди предаются тревоге. Тревога, по сути, – протез любви. Мы все замкнуты, а это более чем явное доказательство страха перед любовью. Это-то и порождает тревогу. Случай с моим последним пациентом демонстрирует сказанное как нельзя более явно.

По опыту я знаю, что большинство моих подопечных, страдающих от тревоги, имеют огромный потенциал любви. Так что эта догадка относительно связи немотивированной тревоги с отказом от любви не кажется мне абсурдной. Посмотрите на себя. Вы любите? Может быть, вам мешает тревога? Не испытываете ли вы страх быть брошенным или разочароваться? Поверьте, тревога не мешает вам любить, напротив, вы защищаетесь с её помощью от этого чувства. Если же быть более точным, вы защищаетесь от тех невзгод, которые, по вашему мнению (а это прогноз!), может принести с собой любовь. Так что здесь вы одним махом расправляетесь и с тем и с другим. Кто не рискует, тот не только не пьёт шампанского, но ещё и мучается от того, что не пьёт этого самого шампанского.

> Недоверие к самому себе является условием всякого другого недоверия.
>
> ***Отто Вейнингер***

Поймите, пока вы не переступите через свою тревогу, вы не сможете любить. А если вы не любите, вам не избежать тревоги. От тревоги есть только одна панацея, и это не «таблетка

от страха», которую так часто просят, – это любовь и ещё, как я думаю, вера. **Тревога – это наше собственное детище.** Если мы не желаем с ней расставаться, она всегда будет с нами, даже если перерастёт своего родителя (в этом случае тем более она не пожелает с нами расстаться). **Тревога – это паразит, она паразитирует на всем, на наших желаниях, надеждах и чувствах.** Она питается их силой, как пиявка, как кровососущее членистоногое.

Мы как полоумные кричим о том, что «человек – царь природы». Но кое-кто иногда несколько стыдливо замечает, что человек ещё и её ошибка. Нам бы следовало найти «точки соприкосновения» между этими двумя определениями, иначе мы погубим не только природу, чем занимаемся постоянно и с каким-то садомазохистическим восторгом, но и самих себя. В противном случае мы уподобимся всесильному Нерону, который своими поступками фактически уничтожал самого себя.

* * *

Подведём итоги. Я начал сегодняшний разговор не без патетики и примерно так же завершил его, а сейчас конкретизируем рассмотренный механизм возникновения тревоги и средство борьбы с ней.

Патологическим звеном , которое ведёт к тревоге и которое первым делом нужно найти и вычленить, является **страх возникновения тревоги.** Здесь эта процедура должна быть проведена заранее, как можно раньше. При первых же предвестниках возникновения страха, в тот самый момент, когда в сознании только проскользнула первая шальная мысль о возможности возникновения тревоги, нужно разглядеть начало паники и отфиксировать возникающий страх.

Тревогу нужно поймать до того, как она вступит в силу, до того, как мы успеем испугаться её возникновения, на уровне «прогнозируемой возможности» её возникновения.

Это этап, который юристы охарактеризовали бы таким образом: нет не только «состава преступления» (тревоги), но и «события преступления» (нет даже страха возникновения тревоги). Это все равно что обвинить Ивана Ивановича в том, что он убил Петра Петровича, притом что последний жив-здоров и прекрасно себя чувствует.

Здесь нелишним будет расслабиться, войти в «здесь и сейчас», раздвинуть пространство, наладить дыхание и на корню избавиться от всех прогнозов посредством планирования.

Теперь, когда наша психика уличена в желании потревожиться, мы должны **взглянуть на этот страх со стороны. Патологическое звено –** страх возникновения тревоги – **нужно отделить от прочих.** Если мы посмотрим на свой страх перед тревогой со стороны, то поймём всю его абсурдность. Ведь тревога не только не наступила, она даже не заявила о себе! Мы просто сделали отрицательный прогноз и в соответствии с ним испугались (или попытались испугаться). Если мы не дистанцируемся от своего страха, не посмотрим на него со стороны, то непременно сразу же начнём искать ему основания, подтверждения, вместо того чтобы убедиться в ложности нашей тревоги (тревоги относительно возможности возникновения тревоги).

Третий обязательный этап процедуры: **найти полноценное, нормальное звено, способное заменить патологическое.** Страх тревоги – это бегство от тревоги, попытка скрыться, сбежать, поэтому сейчас вы должны взять на себя инициативу. Пригласите её на чай. Захотите, чтобы она пришла и сделала все, что считает нужным. Пусть приходит, пусть делает что угодно – вы согласны. И вы посмотрите… В конце концов, смеётся тот, кто смеётся последним. **Это должно быть не бегство, а наступление.** Ведь не зря же говорят, что наступление – это лучшая «оборона».

Если вы опасаетесь чего-то определённого, чего-то неприятного и плохого, согласитесь на это, скажите себе: «Пусть!» Более того, решите для себя: «Пусть это случится сто, тысячу

раз!» Скажите всем своим нелепым опасениям: «Валяйте, заводите свою шарманку, пожалуйста, сколько вам будет угодно!!! Я жду! Я даже хочу, чтобы все случилось именно так. Мне забавно будет на это посмотреть!» Не протестуйте перед лицом собственной тревоги, не размахивайте перед ней декларацией о правах человека – не нужны здесь эти ваши слабые «поперхивания». Не надо заявлять о своих правах на власть после того, как вы сами от неё отказались.

Вы утратили свою власть над собственными психическими процессами в тот самый миг, когда стали искать себе оправдание перед лицом страха. Вы капитулировали в тот момент, когда стали искать пути для отступления.

Однажды один из моих прежних начальников сказал (дословно), что я «виноват, потому что оправдываюсь». Тогда я посчитал это глупостью и хамством, но… Но теперь я просто не оправдываюсь – никогда. Не лишайтесь того, что принадлежит вам по праву, а это ваше достоинство и ваша правда, и тогда не придётся комично поперхиваться. Если нечто должно случиться – оно случится, хотите вы этого или нет. Так зачем же лебезить и пытаться безуспешно предлагать свои тщедушные, пропитанные страхом компромиссы? Не бегите, примите удар, повернувшись к нему лицом (если он, конечно, вообще последует). Безусловно, при этом вам не следует забывать о всех тех средствах, которые делают вас сильными, как известно, бережёного Бог бережёт. Но ни в коем случае не теряйте инициативы, не сдавайтесь, вы должны быть на верху ваших песочных часов. Пусть будет так, как будет, вы не боитесь и уверенно смотрите в будущее. Уверенность даёт силы, а именно это вам сейчас и нужно.

И наконец четвёртое: **посмотрите на происходящее из этой точки, когда вы сильны и уверены в себе, когда инициатива на вашей стороне.** Посмотрите на бегство своей тревоги. Удостоверьтесь в том, что, как бы вы ни звали проклятья на свою голову (будь то сердечный приступ или страх измены), они от этого не сделаются более реальными, чем есть на самом деле. И вам станет смешно. Непременно! Должно быть смешно. А если смешно – тогда смейтесь! Смейтесь над собой – это лучший смех в мире. Из всех животных смеётся только человек, потому что только он разумен. Но и плачет от душевной боли тоже только человек и по той же самой причине. Вы можете выбрать то следствие, которое кажется более подходящим. Ну так что, смех или слезы?

Рецепты

№ 1

Чтобы избавиться от периодически возникающей беспричинной тревоги, необходимо последовательно пройти четыре следующих этапа:

Первый этап. Отфиксируйте момент, когда вам начинает казаться, что обстоятельства и ваше внутреннее состояние могут привести вас к тревоге. Вам необходимо осознать, что вы начинаете бояться того, что возможно (как вам кажется) в скором времени возникнет тревога. Осознайте страх возникновения тревоги.

Второй этап. Осознайте, что страх возникновения тревоги – уже страх. Поймите, что на самом деле вы начинаете пугаться или тревожиться до того, как возникает тревога. Взгляните на свой испуг перед тревогой со стороны. Поймите, что фактически вы тревожны задолго до появления тревоги. Найдите предателя в своём стане, готового открыть ваши ворота для тревоги.

Третий этап. Решите для себя, что необходимо предотвратить тревогу, которая вас пугает своим возможным появлением. Займите активную позицию, от обороны перейдите к наступлению, возьмите на себя инициативу. И начинайте призывать свою тревогу. Вы должны «сказать ей», что вы готовы к её приходу и ждёте. Решите для себя, что она вам

безразлична и пусть разыгрывается, если считает нужным – почувствуйте, что вы не боитесь своей тревоги. Задайтесь вопросом: придёт ли тревога после того, как вы пригласили её? Ощутите интерес экспериментатора или шкодливого ребёнка (что вам ближе). Представьте, что вы проводите над своей тревогой эксперимент, ловите тревогу, как желающие покуражиться охотники ловят пугливое животное на приманку. Поймите, что вы «шкодничаете», как безобразничают дети, которые подвязали к кошельку верёвку, спрятались в кустах и ждут, пока на их выходку попадётся какой-нибудь незадачливый прохожий. Ощутите своё злорадство, предвкушая панику зверя, осознавшего опасность, и комичность оконфузившегося прохожего.

Четвёртый этап. Теперь вы можете насладиться бегством своей тревоги. После того, что вы проделали, тревога уходит; можно сказать, что она недоумевает, она в панике и растерянности. Почувствуйте, как она идёт на попятную, как она ретируется. Посмотрите на комичность всей этой ситуации: на вас нападали, вы готовы были струсить и сдаться на милость победителя, но стоило вам только шикнуть, как тревога (страх, опасения) в панике бежала от вас, показав таким образом и своё истинное лицо, и свои пятки. Смейтесь над этим, по крайней мере, почувствуйте на душе радость победы. Усильте в себе желание «поулюкать» ей вдогонку.

Если, несмотря на ваши действия, тревога все-таки наступила, осознайте, где вы допустили ошибку. Может быть, вас подвёл прогноз, вы не смогли погрузиться в «здесь и сейчас» или блокировали своё естественное дыхание. Возможно, вы допустили какие-то погрешности в последовательности этапов, перешли к следующему, не добившись достаточного результата на предыдущем? После этого запаситесь терпением и с новыми силами проделайте эту же процедуру. Если вы все делаете в соответствии с указаниями, то результат скоро будет достигнут. Главное не бояться, что у вас ничего не получится. Если же такой страх возникает, с ним надо бороться точно так же, как и со страхом возникновения самой тревоги, ведь, по сути, он мало чем от него отличается.

Если же тревога не оставляет вас вовсе или появляется более чем внезапно, этот приём может быть испробован вами только после достижения результатов по рецептам предыдущих глав.

Предупреждение: в случаях, когда самопомощь оказывается неэффективной, вам следует обратиться к психотерапевту.

№ 2

Если вы время от времени переживаете какой-то конкретный страх (например, страх сердечного приступа, страх смерти, замкнутого пространства и т. п.), проведите следующие операции.

– Осознайте, что вы оказались заложником собственного страха.

– На уровне простого понимания убедите себя в том, что ваш страх абсурден, нелеп и не имеет под собой никаких реальных оснований. Для этого вы можете использовать «планирование» (см. рецепты № 1 и 2 из главы 3).

– Пожелайте, чтобы страх сбылся и доказал свою реальность, нельзя же бояться собственной тени. Пробудите в себе благородное желание поставить все точки над «i». Используйте для этого такого рода формулировки: «Да, я боюсь, хорошо, я согласен. Что ж, хотелось бы познакомиться с моим страхом. Пусть у меня сегодня случится 10, нет, 15, 20 сердечных приступов! Я хочу этого, нельзя же всю жизнь бегать от собственной тени. Пусть я упаду, потеряю сознание и буду валяться неприкаянным, сколько мне заблагорассудится: здесь, на работе, на улице, в машине, где угодно. Я вполне согласен на все это, только я хочу убедиться в реальности своего страха. Не могу же я гоняться за собственным хвостом до конца своих дней! Решено: сегодня я готов и хочу пережить 125 приступов». Попадая в ситуации, которые связаны у вас со страхом того или иного события, говорите себе: «Вот,

хорошо, самое время пережить мой сердечный приступ. Это для него самое удачное место. Так что лучше пережить даже парочку сердечных приступов. Да и для того, чтобы поваляться при смерти, здесь тоже самое подходящее место».

– Почувствуйте разочарование от того, что призываемый вами сердечный приступ, внезапная смерть или что-то в этом роде не произошло. Досадуйте, ведь вы так желали, чтобы он (например, сердечный приступ) случился, а он так и не внял вашим просьбам. Ваше разочарование должно быть искренним. Вы ведь так хотели умереть от приступа (ведь иначе бы вы не думали о нем с такой настойчивостью), а он так и не пришёл.

Если по тем или иным причинам приступ случился, не позвольте этому событию выбить вас из колеи. Примите его, в конце концов, никто из нас не застрахован от той или иной напасти. Вполне возможно, ваш приступ оказался следствием каких-то случайных обстоятельств. Так что будьте настойчивы и, если нет органических заболеваний, заставляйте себя испытывать то, чего вы боитесь.

Предупреждение **:** если вы испытываете какие-то боли, сердцебиения, неприятные ощущения в тех или иных участках тела, прежде чем приступать к этой процедуре, обратитесь к терапевту, пройдите медицинское обследование и убедитесь в том, что реальной угрозы для здоровья нет.

№ 3

Если вас мучают тревоги относительно собственного здоровья, постарайтесь избавиться от мысли, что вы живёте вечно. Животное не сознаёт своей конечности, но оно и не способно бояться того, чего бояться бессмысленно. Будете вы бояться умереть или нет, здоровья у вас от этого не прибавится. Поэтому смиритесь с тем, что мы не вечны, смиритесь с мыслью, что рано или поздно вам (каждому из нас) придётся умереть. Для поднятия бодрости духа в этом деле можете использовать забавную присказку: «Человек может не родиться, а умереть он обязан».

№ 4

Если вас мучает тревога, осознайте, что это способ, которым вы пытаетесь избавить себя от необходимости любить. Страх любви рождает в вас тревогу, которая способна по своей интенсивности и накалу подменить чувство любви. Найдите ту ситуацию, которая заставила вас загримироваться в обличье своей тревоги, чтобы уйти от любви, подавить в себе любовь, отказаться от неё. Выставите своей тревоге счёт за отлучение от любви, разозлитесь на неё за это, за то горе, которое она вам доставила, и вызовите её на бой лицом к лицу. Прикажите ей появиться и осознайте свою силу, когда она убежит, не выдержав вашего благородного гнева.

№ 5

Для того чтобы избавить себя от внутренней, подспудной, невыраженной тревожности, возьмите себе за правило осознавать ситуации, в которых ваши страхи были беспочвенны. Научитесь смеяться над своими нелепыми и несбывшимися страхами. Обычно мы слишком доверяем своим страхам, и потому, когда они оказываются ложными или беспочвенными, мы прощаем им их абсурдность. Теперь поменяйте прощение на смех, посмейтесь над собой и над своей пугливостью. Посмотрите, как смешно вы выглядите, когда боитесь каких-нибудь мелких и никчёмных вещей, а ведь в других ситуациях каждый из нас проявляет чудеса мужества, даже не осознавая этого! Так что каждый из нас напоминает ту барышню в

гусарском обличье, которая с лёгкостью побеждала до зубов вооружённых французов и падала в обморок при виде маленькой серой мышки. Смейтесь над собой – это самый добрый и самый целебный смех в мире! Не воспринимайте себя слишком серьёзно, пусть так вас воспринимают другие. Позвольте себе быть естественным в своём собственном обществе.

Седьмой шаг.
«Прыжок с лезвия бритвы»
(или не все то золото, что блестит)

Не буду скрывать, я долго раздумывал над тем, стоит ли рассказывать в этой книге о психологическом приёме, которому посвящена настоящая глава, поскольку будет значительно лучше, если в его использовании вам поможет опытный психотерапевт. Так что, если вы недостаточно уверены в себе, просто прочтите эту главу. Её, как информации, на первом этапе вполне достаточно. Если же вы чувствуете в себе силы и уверенность, а главное, мужество, то можете и попробовать. Чем черт не шутит?

Впрочем, есть у этого психологического механизма и «скрытые резервы», неизвестные даже автору, так что можете использовать свою фантазию. Однажды в большой компании моих друзей и их спутниц я между прочим рассказал про этот метод. В ответ мужчины, как это у них водится, посомневались, порассуждали и забыли. Но через пару недель произошла забавная вещь. Практически все женщины, которые слышали мой рассказ, одна за другой признались, что с помощью этой процедуры они сами, да вдобавок ещё и их сотрудницы, с которыми они поделились этим «ноу-хау», успешно справляются с «болями в животе» (неизвестными мне как мужчине).

Надо сказать, это весьма меня удивило, но и очень порадовало. Боли в животе – тоже проблема, которая влияет на состояние психологического комфорта. Поэтому, даже если эта техника пригодится только для этой или подобной ей цели – это уже замечательно. А если с её помощью вы научитесь справляться и с более выраженными психологическими проблемами – лучше некуда!

> Наше самоопределение не появляется у нас в голове; оно складывается из наших поступков.
>
> ***Ретт Браун***

Впрочем, все началось именно с боли. Однажды мне пришлось срочно выехать в командировку. Зимой в Сочи – что может быть лучше? Ещё до отъезда меня немного беспокоил зуб, но к стоматологу, как это водится, я не успевал. На какое-то время боль успокоилась, и я с лёгким сердцем отправился в солнечный город, где небо ночью кажется темно-синим ситом с алмазами. На второй же день зуб разболелся, словно специально.

Что делать? Во-первых, совершенно не было времени, а во-вторых, куда идти с больным зубом в чужом городе? Надо было перетерпеть, но не помогали даже безумные анальгетики! Казалось, во рту взорвалась бомба. Я боролся с болью, как Самсон со львом, только в отличие от этого мифологического сюжета – это мне, а не льву разрывали многострадальную «пасть». На какое-то время мои героические усилия давали некоторый эффект, но стоило мне прерваться в своих психологических изысках, как зубная боль брала надо мной верх. Наверное, я был похож на раненого зверя, впрочем, о льве я уже упоминал.

В один из таких приступов, признаюсь, я сдался. Просто отдался своей боли, и все. Через какое-то мгновение я с удивлением для себя констатировал, что боль заметно утихла. «Вау!» – сказал я себе, и она появилась вновь во всей своей красе. Что было делать? Мне пришло в голову утрировать, усилить свою «капитуляцию». Я лёг, закрыл глаза и, насколько это было вообще возможно, сконцентрировался на своей зубной боли. Она переходила всякие

границы приличия – так просто негуманно было болеть! Но я твёрдо решил довести дело до конца. Все свои душевные порывы я посвятил зубной боли и не поддавался ни на одно резонно возникающее предложение (со своей же собственной стороны, как вы понимаете) прекратить этот инквизиционный эксперимент.

Когда боль достигла своего апогея, я не остановился, а пригласил на подмогу все своё врачебное воображение. Я стал представлять воспалительный процесс. Я шёл от малого к большому. Сначала я представлял себе, как в воспаление вовлекается вся моя верхняя челюсть. Потом этот процесс перекидывается на все близлежащие органы: глотку, нижнюю челюсть, носовые ходы, евстахиевы трубы, уши, глаза и т. д. Боль росла, как на дрожжах. Воображаемый гной растекался по всем возможным анатомическим пространствам, а где их не было, он их образовывал. Примерно через пять минут у меня начался «сепсис» («заражение крови»). Меня не понарошку стал бить озноб, а боль поглотила весь мой тщедушный организм и казалась нечеловеческой. Наконец пришло время спасительного гнойного менингита. Я грезил о смерти, как заплутавший в пустыне путник мечтает о глотке воды. И я умер… Вот так.

Примерно через минуту после своей «смерти» я открыл один глаз, осмотрелся и обнаружил, что у меня ничего не болит. Ровным счётом – ничего! Я постучал по зубу, но, кроме глухого насупившегося раздражения, так ничего и не услышал. Всю следующую неделю я чувствовал себя прекрасно. Море, небо и приятные встречи. Когда я вернулся в родной «город, знакомый до слез», боль возобновилась, и я отправился к стоматологу. Для флегматичного стоматолога он достаточно сильно удивился и спросил: «Долго вы с этим ходите?» На мой встречный вопрос о том, почему это его так интересует, он ответил, что подобной комбинации и в таком запущенном состоянии ему уже давно не приходилось видеть. На одном зубе был и пульпит, и периодонтит, и абсцесс. И с этим я нормально прожил целую неделю! Нонсенс.

Психология творит чудеса. Вам так не кажется? Лично я в этом уверен и с тех пор проповедую сумасбродную мысль о том, что если все функции от головы, то, значит, голова может все что угодно. Основание для этого вывода – мой зуб, который благодаря стараниям моего стоматолога служит мне и по сей день. Тьфу, тьфу, тьфу…

> Начиная с определённой точки возврат уже невозможен. Этой точки надо достичь.
>
> ***Франц Кафка***

* * *

Теперь к делу, сегодня пойдёт речь ещё об одном психологическом механизме, который позволит нам справляться с тревогой, психологическими проблемами, навязчивыми мыслями и даже, в ряде случаев, с болью. В чем он состоит?

Человеку вообще свойственно бояться всего неизвестного , этот инстинкт унаследован нами от животных и соответствует формуле «не знаешь – не лезь». Резонно, ничего не скажешь. Но, как и большинство других «резонных» психологических механизмов, он перевернут нами с ног на голову. Смотришь на такое отношение к «природным ресурсам» и сразу хочется вступить в партию «психологической экологии». Не любим мы себя – вот что я вам скажу!

Итак, бояться неизвестного естественно. «Но при чем же тут, например, боль?» – спросите вы. Все при том же. Ведь нам неизвестно, к чему она приведёт. Может быть, действительно к смерти? Боль и смерть – психологически очень близкие друг другу понятия. Поэтому на уровне подсознания мы точно делаем такой прогноз, а уж он запускает

множество других малоприятных психологических механизмов.

Нам также неизвестно, что с нами случится, если тревога или депрессия покроют нас с головой, как волна в семибалльный шторм. Мы не знаем, что будет, если уже долго, но слабо тлеющий семейный конфликт разразится наконец со всей силой. И мы боимся говорить друг с другом «начистоту». Неизвестно, что будет, когда пройдёт влюблённость, что ждёт нас после смерти и т. п. Иными словами, неизвестно, что будет там – после… А потому мы боимся, оттягиваем приближение этого «неизвестного». **Мы боимся окончания того, что известно, поскольку не знаем, что будет после него.** Но от этого страдание не уходит, а лишь растягивается, усиливается и ранит нас, подобно лезвию бритвы.

Если бы мы знали все наверняка, разве стали бы мы переживать? Если бы мы знали, как все случится и чем все кончится, стали ли бы мы нервничать и дёргаться из-за временных трудностей? Если бы мы знали своё будущее, разве волновало бы нас настоящее? Если бы мы знали, например, что разгорающийся уже пять лет семейный конфликт приведёт к разводу, за которым последуют два счастливых брака, разве стали бы мы оттягивать этот конфликт, надеясь, что «все как-нибудь уладится»? Разве стали бы мы мучиться «проблемой выбора»? И разве стали бы мы жить с этим мучительным психологическим грузом все прошедшие пять лет?! Но всего этого мы не знаем. Впрочем, имеем шанс так никогда и не узнать, если будем без конца оттягивать, терпеть, ждать какого-то чуда и привыкать к своему страданию, которое, как это ни печально, мы же сами себе и создаём.

Мы постоянно балансируем на лезвии бритвы в страхе перед неизвестным. Известное нас не радует (лезвие – вещь опасная и неприятная), но мы не в силах от него отказаться из-за страха перед неизвестным. Но мы никогда не обретём нового, если будем сопротивляться ему, бежать от него, оттягивать его наступление.

* * *

В последнее время большой психотерапевтической проблемой стали поздние разводы. В прежнем СССР развод считался делом постыдным, а для коммуниста даже недопустимым. Поэтому зачастую люди, не желая нарываться на неприятности, да плюс ко всему задавленные массовой идеологией, продолжали жить друг с другом в браке даже после того, как из него исчезали не только любовь и дружба, но даже элементарное взаимоуважение.

> Кто роет яму, тот упадёт в неё, и кто покатит вверх камень, к тому он воротится.
>
> ***Экклезиаст***

Но вот на волне политических реформ «оковы спали», и такая супружеская пара, «проснувшись ото сна», оказалась у разбитого корыта. Теперь в почёте индивидуальность, личность и права человека, а не классовое единство, узы брака и общественное мнение. Так что развод из аутсайдеров постепенно вырвался в лидеры, оставив брак далеко позади. Если в браке ничего не осталось, кроме печатей в паспорте и взаимной ненависти супругов друг к другу, то такой развод можно только приветствовать. И теперь мы готовы идти на развод, но подчас оказывается уже слишком поздно выстраивать свою жизнь заново. Поэтому разводы после 55-60 лет, как правило, производят удручающее впечатление. Но поздний развод далеко не единственный пример из этого ряда, просто он достаточно показателен.

Мораль этой басни такова: **мы не должны без конца оттягивать то, что неизбежно должно случиться.** В противном случае мы не только лишаем себя желаемого будущего, но и отказываемся от настоящего, достойного настоящего. А виной тому служит все тот же панический страх перед неизвестным, перед новым. Да, герой моего рассказа про поздний

брак сохранил в своём кармане партийный билет. И что дальше? Кому он теперь нужен? Мы почему-то уверены в том, что наша жизнь сложится так, как нам кажется, как она нам видится. Но кто мог знать, что принесут горбачевские реформы? Кто мог предвидеть воссоединение двух Германий? Или чудовищную инфляцию и т. п.?

Вместе с тем мы ведём себя так, словно бы знаем своё будущее наверняка, а потому боимся сделать хоть что-то не так, дабы от этого оно, не дай бог, не пострадало. Но как это «не так»? Что значит «не так», если будущее в принципе неизвестно? Как поступить «так» и что значит поступить «не так», если неизвестно, что и как будет дальше?

Мы не знаем и не можем знать своего будущего, поэтому долгосрочные проекты, а главное – наше поведение, выстроенное под них, – это большая ошибка. Проекты нужны, но если мы чувствуем, осознаем, что дальнейшее движение в избранном направлении ведёт только в тупик, мы совершаем глупость, продолжая двигаться по этой дороге. То, что мы сделали сейчас, может в данный момент казаться безумием, но дать фантастический результат в конечном итоге. Кто знает своё будущее? Никто. Но все мы живём так, будто бы оно нам доподлинно известно. Наверное, ангел нашептал нам на ушко. Хорошо, если бы так, но это был не ангел, а наш панический страх перед неизвестным.

Будущее неизвестно, а потому мы его боимся. Чтобы оно нас меньше пугало, мы его выдумываем. А потом начинаем верить в свою выдумку как в истину.

И в результате перестаём искать, бороться, к чему-то стремиться и всеми силами усыпляем свои желания *с* тем, чтобы они ненароком не вынудили нас расстаться со стабильностью. Пусть эта синица безрадостна, но она есть, она в руках. А журавль? «Что журавль? Ведь мы не птицы, мы не летаем». Такова наша философия, но это взгляд обречённого пессимиста. **Из настоящего произрастает будущее. Если мы не изменим настоящее, будущее не изменится.** И если настоящее похоже на трясину, ничто нас из неё не вытянет, и будущее будет таким же вязким и безликим.

*** * ***

Итак, и мой случай с больным зубом, и мои милые знакомые с «болями в животе», и супружеская пара на пороге развода, и ещё тысяча других примеров, которые можно было бы привести, – все они говорят о том, что иногда необходимо решиться на худшее, пройти через огонь, воду и медные трубы, отдаться тому, что пугает, и только это откроет нам путь из тупика. В ряде случаев бесконечные компромиссы оказываются более губительными, чем радикальные решения.

Любая неизвестность кажется нам пропастью, мы начинаем балансировать на краю этой воображаемой пропасти, подобно неопытному канатоходцу, и нас охватывает безумный страх. **Нерешительность усиливает страх, страх усиливает нерешительность.** И мы не решаемся покинуть лезвие, каким бы острым оно ни было. И оно ранит, ох как ранит! Кто решится с него прыгнуть? Только тот, кто справится со страхом, преодолеет всесильный и деспотичный прогноз. Безумству храбрых поем мы песню. Как говорил один из героев Федора Михайловича Достоевского: «Кто преодолеет страх боли смерти, тот станет Богом». Остальным суждено мучиться и страдать от страха перед прыжком и от боли, доставляемой жизнью на лезвии бритвы, лишённой радости и надежды.

И если вы боитесь, я говорю вам: «Прыгайте!» Если жизнь не мила, если и так уже все плохо и все схватки проиграны, чего же бояться? Чего терять? Что может быть страшнее жизни без надежды? Разве жить в страхе не страшно?

Такие ситуации: зубная боль, опостылевший брак, тревога, депрессия – мы называем тупиковыми. А у дзэн-буддистов (очень, надо сказать, толковые дядьки эти дзэн-буддисты) есть по этому поводу такая поговорка: «Тупик – это тоже выход». Нужно только осознать, взвесить и прыгнуть. Всего-то! Впрочем, можете и подождать – как говорится, дело хозяйское.

В XV веке жил один замечательный сумасшедший, звали его Христофор Колумб. Он поверил в выводы другого великого сумасшедшего и решился на отчаянный поступок. Но совершил он его не в одиночку, причём между ним и его матросами была одна очень большая разница: Колумб отправился в Индию, а его команда на «край света» в прямом смысле этого слова. Впрочем, в одном они были похожи: все они ошибались, ведь Америка, как вы понимаете, отличается и от Индии, и от «края света». Вот как бывает, причём это скорее правило, чем исключение. Хотя большей частью, мы принимаем его за обратное.

Надо сказать, что в процессе этого легендарного путешествия драма под названием «прыжок с лезвия бритвы» была разыграна с блеском, словно бы на лучших театральных подмостках мира. После долгих месяцев плавания подозрения моряков усилились, а волнения в массах потихонечку нарастали. «Куда мы плывём?!» – возмущались моряки. «Он нас со свету хочет сжить!» – кричали другие. Провизия была на исходе, пресная вода заканчивалась, они проплыли уже много больше рассчитанных величин, а берега все не было и не было. Тут нервы у любого могут сдать. А моряки тем временем уже нашли все приметы, доказывающие, что близок конец света. И они были совершенно уверены, что ещё чуть-чуть, и они опрокинутся с плоского блюда под названием «Земля» и справят своё печальное новоселье в компании трех неразговорчивых слонов и одной сонливой черепахи.

Возникла паника. Можно себе представить, что в эти минуты творилось на сердце у самого Колумба. Вероятно, мысль о необходимости повернуть назад и убраться восвояси не раз приходила ему в голову. Страх перед неизвестным, возможной гибелью приказывал остаться на лезвии, то есть повернуть назад. И вопрос об этом, как свидетельствует история, действительно стоял на повестке дня. Впрочем, повернув назад в страхе перед неизвестностью и оставшись тем самым на лезвии, Колумб обрёк бы и себя, и всю свою команду на верную гибель, ведь воды и провизии на обратный путь не осталось. Лезвие не так пугает, как неизвестность, но оно может и погубить. Колумб не струсил и, несмотря на все доводы, не свернул с назначенного пути. Этот поступок без всякого преувеличения можно назвать отважным прыжком с лезвия бритвы. Результат не заставил себя ждать – через пару дней команда увидела птицу, а ещё через день ветку лиственного растения на воде. Ну, а потом всем известное: «Земля, земля!» Вот вам и психологический механизм.

Вывод из этой истории прост: пока ты не пройдёшь до конца, не узнаешь, что там, после конца. И при этом нужно обязательно помнить, что **конец – это всегда начало.** Тем более и «конец», и «начало», как утверждают филологи, происходят от одного корня! И если народная мудрость не обманывает насчёт того, что жизнь как зебра (полоса белая, полоса чёрная), то не трудно предположить, что, усиливая «прелести» чёрной полосы, мы скорее её пройдём, а разбавляя её белым, мы лишь удлиняем своё страдание. Вы не знаете, почему часто говорят, что жизнь у нас «серая»?

* * *

Но вернёмся от рассуждений к практике. Расскажу вам два примечательных, на мой взгляд, случая. Одна моя пациентка страдала, как она сама говорила, от беспричинных страхов. Впрочем, по всему было видно, что это отнюдь не так, как она пыталась представить. Но так как причину она открывать не хотела, я и не настаивал. В конце концов, кто имеет право требовать от человека рассказывать то, чем он не считает нужным делиться?

Мы научились с ней быть «здесь и сейчас», дышать, расслабляться, не прогнозировать и т. д. Её состояние значительно улучшилось, настроение поднималось день ото дня. И я уже был настроен завершить этот цикл терапии, как вдруг произошёл следующий случай. Она пришла ко мне вся в слезах, в расстроенных чувствах и с ощущением полной безысходности. В ответ на мой вопросительный взгляд она разрыдалась ещё больше и, уткнувшись мне в плечо, все-таки рассказала, что же её так тревожит.

«Это ужасно, – говорила она, – я уже не боюсь, но эта мысль… она меня гложет…

Никакие планирования не помогают… С этим просто невозможно справиться! Это мой крест… Я знаю, мне от этого не уйти…» – «Так в чем же дело?» – спросил я её. «Вы будете надо мной смеяться», – отнекивалась она. «Не буду, с чего вы взяли?» – отвечал я. «Все смеялись, и вы будете…» – она посмотрела мне в глаза. «Не буду, обещаю. Вы мне доверяете, тогда говорите, кого стесняться? Если это для вас так важно, разве я буду смеяться?

> Не оценивай дороги другого человека, пока ты не прошёл хотя бы мили в его мокасинах.
>
> ***Пословица индейцев пуэбло***

Что я, нелюдь какой-то?» – говорил я. «Нет, – улыбнулась она, – людь». И рассказала…

После небольшой паузы она произнесла: «Я думаю, что у меня лопнет брюшная аорта». У меня словно камень с души упал, и я мысленно перекрестился. «С этой бедой мы поможем», – пообещал я и попросил её лечь на кушетку. Потом на протяжении получаса я уточнял характер болей, особенности её переживаний и ощущений, как она себе это представляет и т. д. – всякие наши психотерапевтические штучки. Когда картина показалась мне достаточно полной, я попросил её пережить этот ужас до конца.

Уговорить её на эту экзекуцию было непросто, ведь этого она боялась больше всего на свете. Но другого выхода у меня не было. Никакие доводы в таких случаях неуместны, и я просто попросил поверить мне на слово. Я видел, как она колебалась. Она взвешивала свой страх и необходимость отдаться ему. Последнее пугало её, как может напугать пропасть, внезапно разверзнувшаяся под ногами. На другой чаше её весов была полная тревог и ограничений жизнь, ведь страх перед разрывом аорты лишил эту женщину всего: способности свободно передвигаться, отдыхать, даже сексуальные отношения были теперь невозможны. Она постоянно измеряла своё артериальное давление, пугаясь любого, даже весьма незначительного, повышения.

Мне оставалось только убедить её в том, что лезвие, на котором она оказалась, потворствуя страху, во сто крат хуже «конца», который она себе представляла. Я должен был дать ей гарантии того, что прыжок с этого лезвия не хуже бесконечного балансирования на его острие. И мне это удалось. Решившись принять свой страх, а не бежать от него, она стала сильнее страха, но полной уверенности в своих силах ей все ещё недоставало. Поэтому я должен был стать для неё тем оплотом уверенности и надёжности, в котором она так нуждалась. Порукой тому было моё отношение и моя искренность.

Когда весь этот подготовительный этап был пройден, я спросил у неё: «Ну как? Рискнём? Можно ещё отыграть обратно». – «Нет, рискнём», – ответила она, и мы рискнули. Она взяла меня за руку, а я стал описывать весь тот ужас, который вот уже несколько лет не давал ей покоя. Она представляла, а я описывал… Я использовал те слова и те образы, которыми она сама пользовалась в своём рассказе. И скоро результат был достигнут.

> Хороший психотерапевт должен рисковать своей жизнью и репутацией, если хочет достигнуть чего-нибудь стоящего.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Когда стенка аорты «стала» пульсировать и трещать по всем швам, она свернулась в комочек и зажмурилась. «Сейчас», – едва выдавила она из себя и сжала мою руку крепко-крепко. «Аорта разрывается, и тёплая алая кровь разливается по брюшной полости», – закончил я свой «ужастик» и замолчал. Моя подопечная обмякла и затихла, словно бы умерла. Складки на её лице разгладились, возникла пауза, которую я не решался

прервать. Из её закрытых глаз потекли слезы, много слез. Я прикоснулся к её плечу: «Молодцом, все хорошо, все кончилось». Она открыла свои замечательные, небесного цвета глаза и, улыбнувшись, возразила: «Нет, началось. Мне кажется, я теперь смогу полюбить». В тот момент, когда этот сосуд, эта воображаемая аневризма, этот пузырь с кровью лопнул, точнее, когда она разрешила ему лопнуть, то почувствовала странное душевное облегчение, она словно бы беса из себя выгнала. Она вновь ощутила себя свободной.

Ей было уже за сорок, и последнее десятилетие она провела без любви и даже без надежды на это чувство. В своём подсознании она словно бы подменила надежду полюбить на надежду умереть от разрыва аорты. Теперь, когда для её подсознания с разрывом аорты все было кончено и оно наконец насытило свою жажду крови, открылось то, что было прежде подавлено. Смерть состоялась и этим открыла дверь любви. Разумеется, аорта не лопнула и, видимо, даже не «догадывалась», что с ней могло такое случиться. Она ведь даже не была поражена болезнью! От тяжёлого недуга страдала душа, психика моей пациентки, а чтобы не выносить истинную проблему на обозрение, она прикрывалась мнимой опасностью – возможным разрывом аорты. После того как оковы пали, открылась возможность обрести утраченное.

В тридцать с небольшим моя пациентка развелась с мужем. Через несколько лет она полюбила мужчину, который был значительно моложе её. Отношения их были непростыми, а поскольку она вдобавок ко всему была его начальницей, ей долго приходилось скрывать свои чувства. Даже когда они встречались, она не позволяла своим чувствам полностью проявлять себя. Она изо всех сил делала вид, что для неё это просто очередное развлечение, ничего, впрочем, не значащее. Фактически она подавила своё желание любить, не разрешила любви проявить себя. После долгих и мучительных размолвок моя пациентка рассталась со своим возлюбленным и уже тогда почувствовала какой-то «ком» в животе. Кроме того, из-за постоянных стрессов у неё стало скакать артериальное давление. Она не на шутку этим обеспокоилась. Давление поднималось иногда до высоких цифр, что вызывало сильные головные боли и головокружения.

> Пока бедствия кажутся нам неотвратимыми, мы смиренно претерпеваем их, но при первой же мысли, что их можно избежать, они делаются совершенно невыносимыми.
>
> ***Алексис де Торквиль***

Изучая между делом медицинскую литературу, она наткнулась на статью, в которой рассказывалось о таком редком заболевании, как аневризма аорты. Недолго думая, моя подопечная сопоставила свои ощущения и симптомы, описанные в этой публикации, после чего однозначно поставила себе диагноз. Она стала специально обследоваться, но её признали «совершенно здоровой». Когда же она высказала врачу мысль о том, что, возможно, у неё аневризма аорты, – тот рассмеялся, сказав, что она «безумная фантазёрка» и что, мол, «нечего ерунду городить, вы совершенно здоровы» (это дословно). Могла ли она поверить его «совершенно здоровы», если каждую неделю её донимали гипертонические кризы? Нет, конечно. Это как в истории про мальчика, который пас овец, а их затем съели волки. Если при её гипертонии врач сказал, что она совершенно здорова, то он с тем же успехом мог ошибиться и относительно аневризмы. Ведь так? Поэтому уверенность в том, что у неё аневризма аорты, осталась, но рассказывать об этом кому-то ещё она теперь не рисковала.

Она знала, что «разрыв» аорты может быть вызван высоким давлением, поэтому она боялась своих гипертонических кризов, как огня. Отчего они стали появляться все чаще и чаще. И вот какая штука, на фоне нашей психотерапии, её давление фактически нормализовалось, а гипертонические кризы исчезли вовсе. И тут-то в ней возопила тревога. Она подсознательно испугалась, что её аорта никогда не лопнет! Не понимая этого, она

долгое время стремилась умереть, к чему, надо сказать, стремится всякий, кто разуверился в любви. Но вот сошла на нет гипертония, а значит, смерть откладывается. И подавленная потребность в любви подняла голову. Именно она, эта потребность, и ничто другое, заставила мою подопечную ощутить остроту лезвия, на котором она оказалась после разрыва с её последним возлюбленным. Именно потребность любви заставила её балансировать между смертью и любовью, помогла ей решиться на тот отчаянный шаг, который она сделала вместе со мной.

Только спрыгнув с этого лезвия, только пережив этот самый сильный страх в своей жизни, только решившись на это самоубийство (а то, что мы проделали, фактически было равносильно самоубийству), она получила возможность осознать своё истинное желание. Сделав этот решающий шаг, она вдруг поняла, что может и хочет любить, что жизнь не кончилась, а, напротив, только начинается.

Конечно, каждый из нас мечтает о взаимной любви, это естественно. Но любовь, даже без взаимности – это уже подарок, большой подарок. Задумайтесь, если ваши чувства не разделяют, это ведь не лишает вас возможности любить самому. А любовь даёт жизнь любящему, поскольку любовь – это энергия жизни. Без любви нет жизни, жизнь есть любовь. Любовь придаёт жизни смысл и вселяет в нас надежду на будущее.

> Вдвоём быть лучше, чем одному, ибо если упадут – друг друга поднимут; но горе, если один упадёт, а чтобы поднять его – нет другого, да и если двое лежат – тепло им; одному же как согреться?
>
> ***Экклезиаст***

У моей подопечной не было больше не только кома в животе, у неё и на душе теперь не было кома. Её душа избавилась от бремени, и через полтора года я был приглашён на свадьбу. Вот так бывает. Сейчас она счастлива, занимается своим маленьким внуком и любит своего мужа больше, чем прежних, всех вместе взятых. Таковы результаты её прыжка с лезвия бритвы, а ведь она могла бы провести на нем ещё тысячу лет, тысячу лет плача. Она решилась принять вызов судьбы, последовать тому, что сама для себя сделала неизбежным. Она прошла, как я уже сказал, через огонь, воду и медные трубы, и теперь её желания были при ней. Они не томятся больше на задворках её подсознания, а живут и дают возможность жить моей *бывшей* пациентке.

В этом деле действительно очень важна решимость и готовность. Вспомним замечательную сказку Ершова про Конька-Горбунка. Царю для того, чтобы жениться на прекрасной царь-девице, предстояло искупаться в трех котлах: с водой студёной, с водой вареной, ну «а третий с молоком, вскипятя его ключом». Как известно, царь побоялся и решил сначала поэкспериментировать на Иванушке. Ванюша пошёл на это дело, правда, под прикрытием психотерапевта в образе Конька-Горбунка, и как результат – стал что ни в сказке сказать, ни пером описать. После чего и на царевне женился, и на престол короновался. Что, как вы понимаете, символизирует любовь и благоденствие. Царь же решимостью не отличался, и психотерапевт у него был никудышный, вот он и «сварился». Такие поучительные истории рассказывает народный фольклор устами Ершова про «прыжок с лезвия бритвы».

* * *

Я не знаю почему, но мы крайне неуважительно относимся к своим желаниям. Причём не к капризам, а именно к желаниям, к своему истинному «хочу». Может быть, нас смогли убедить в их постыдности, низкопробности или что-то ещё в этом духе? Может быть, мы

боимся показаться чересчур экстравагантными, выпасть из серой массы? Или вся причина в том, что у нас нет возможности их реализовать и, чтобы не мучиться даром, мы подвергли их азотной заморозке?

Все эти предположения могут претендовать на знание причины нашего отказа от своих истинных желаний и наклонностей. Но есть несколько фактов, с которыми, на мой взгляд, трудно спорить. Во-первых, наши *истинные* желания точно не являются постыдными. Судите сами, ведь каждый человек в глубине свой души хочет любить и быть любимым, жить в мире и с миром, чувствовать защищённость и защищать кого-то самому. Что же во всем этом плохого? Тем более эти наши истинные желания сложно назвать экстравагантными. Кажется, что нет ничего более общего, достойного и естественного – это во-вторых. Ну а то, что касается третьего, – это невозможность реализации, так ведь мы же и не пробовали, поскольку боимся. Мы боимся того, что нас не поймут, осудят, дадут от ворот поворот. Мы боимся даже попробовать! О чем уж тут говорить.

Человек, я так думаю, должен жить своими истинными желаниями, иначе он просто перестаёт быть человеком.

Подавляя в себе истинные человеческие желания и потребности, мы подавляем в себе человеческое, мы попираем собственную душу – её устремления и веру.

Другое дело, нужно уметь отличать истинные желания от капризов. Например, есть разница между желанием быть любимым и бесконечными попытками обратить на себя внимание. Нужно уметь видеть разницу между истинным желанием и вторичной реакцией, как я её называю. Например, существенно отличаются друг от друга желание любить и ненависть, порождаемая страхом полюбить, страхом перед любовью.

Но все это нам известно или, по крайней мере, может быть нами осознано, если мы приложим некоторые усилия. И ведь все мы в глубине души знаем, чего хотим по-настоящему. Но что-то нас сдерживает, ограничивает, не даёт ходу. Значит, проблема вовсе не в том, что наши желания плохи или труднореализуемы. Значит, проблема в том, что мы боимся им доверять. А если мы не доверяем своим истинным желаниям, разве можем мы доверять самим себе? А куда без этого?

Мы привыкли скрывать свои истинные желания друг от друга за личиной бесстрастности и наигранной силы. И совершенно не догадываемся, что на самом деле все хотим одного и того же. И опять мы на лезвии бритвы, и опять балансируем, не решаясь прыгнуть и боясь упасть.

В «прогулке» по лезвию мало приятного, оно ранит. Но мы готовы терпеть эту боль, готовы мучиться и не можем заставить себя сделать этот один-единственный решающий шаг. Мы не решаемся сделать то, в чем видим свою погибель. Но не решаемся сделать и то, что может принести нам спасение. Мы не доверяем своим истинным желаниям, самим себе и после этого хотим рассчитывать на чьё-то доверие. Осознавайте свои истинные желания и следуйте им, даже если вам придётся прыгать с лезвия. Избавьтесь от прогноза, разглядите цель и прыгайте.

* * *

И теперь о втором обещанном случае. Мы уже много говорили о тревоге. В прошлой главе я даже предложил вам попить с ней чайку. Впрочем, все методы и психологические механизмы, изложенные в этой книге, способствуют борьбе с ней. Но даже они, при всей их эффективности, бывают бесполезны в случаях, когда тревога очень сильна, да вдобавок подкреплена реальной угрозой, или когда человек на протяжении многих лет не видит выхода из создавшейся ситуации, от чего впадает в тяжёлую депрессию и лишается последних сил для борьбы.

Все, о чем шла речь прежде, рассчитано на тех, у кого ещё остались силы для борьбы с недугом, а как быть, если они исчерпаны? Если нет не только перспектив, но и сил их

разглядывать? В этом случае используется этот же психологический механизм – прыжок с лезвия бритвы, только в новой редакции. В таких случаях это уже не прыжок, а *падение* с лезвия. Разница на первый взгляд кажется незначительной, но если для первого нужны подчас значительные силы, то для второго оставшиеся силы могут только помешать. Тут нужно обессилеть и падать, не оказывая падению никакого сопротивления, точно следуя расхожей шутливой рекомендации: «Доктор сказал в морг – значит, в морг».

Итак, как я уже говорил, бывает тревога посильнее простого беспокойства. Мне и самому известна такая тревога, с этим ко мне часто обращаются пациенты. По сути, она мало чем отличается от тех латентных (скрытых) тревожных состояний, о которых шла речь в других главах. Но есть и принципиальное различие, которое заключается в нашей панике, в чувстве потерянности и раздавленности.

Паника, растерянность, ощущение раздавленности – все это наши переживания. В них повинна не тревога, а мы сами – это свидетельство нашей капитуляции перед ней.

И если при латентной, подспудной тревоге мы не переживаем так сильно и так явственно наше тревожное состояние, то в тех. случаях, когда тревога выражена, сильна, нас захватывают собственные переживания, и мы оказываемся поражены страхом, как чумой. Тревога может парализовать, она может завладеть человеком настолько, что невозможна будет никакая деятельность. Это тревога, бьющая через край.

Однажды ко мне обратилась женщина средних лет, поражённая тревогой буквально до мозга костей. Она сама была тревогой. Она ничего не могла делать, ни о чем думать, не испытывая тревоги. Она не знала никаких чувств, кроме тревоги. Мир померк, она перестала его замечать. Всюду ей чудилась одна лишь тревога. Она не выходила на улицу, но и дома оставаться у неё не было никаких сил. Когда она оказывалась одна, ей становилось настолько плохо, что возникало ощущение смерти. Она прямо чувствовала, что умирает. В ней уже не осталось страха смерти, который преследовал её поначалу. Смерть казалась ей каким-то несбыточным счастьем – избавлением. Все время она проводила в постели и уже ничем не занималась.

Тревога подкреплялась и реальной (более или менее) опасностью. Её муж был более чем состоятельным человеком, а, по нашим временам, с таким счастьем жить спокойно не дают. Поэтому она боялась и за него, и за детей. Длительность её болезни побила все возможные рекорды, а количество госпитализаций в психиатрические клиники и сосчитать было трудно. Как мне сказал её сын: «После всего этого невозможно остаться нормальной».

Она почти отказывалась говорить, боялась что-либо объяснять, в глазах постоянно стояли слезы, а надежды на выздоровление не было никакой. Ну, как вы понимаете, я не стал предлагать ей расслабиться и быть «здесь и сейчас», а о попытках раздвинуть пространство не могло быть и речи. Относительно же планирования я вообще молчу, поскольку все её планирования, не говоря уже о прогнозах, вели лишь к разрушению и гибели. Короче говоря, пора было падать с лезвия. Впрочем, этот процесс уже шёл полным ходом, так что от меня требовались только наблюдение и страховка.

Чтобы выполнить задуманное, мне необходимо было уговорить её отпустить последнюю ниточку, связывающую её с реальной жизнью. Надо было, как говорят в таких случаях моряки, отдать концы. Иначе падение грозило растянуться ещё на несколько лет. Этого допустить было никак нельзя, поскольку через пару лет, даже упав с лезвия, это ни к чему бы хорошему не привело – при таком-то психическом истощении. Она все ещё боялась этого падения в никуда. Но даже для того, чтобы удержаться в том состоянии, в котором она теперь оказалась, и то требовались огромные усилия. Как мне было объяснить ей, что нечего цепляться за такую жизнь? Я бы, например, на её месте не стал. Но я – то был на своём месте, а она на своём, так что такой довод глуп, он не имеет никакого смысла. Она же пока ещё продолжала держаться.

Диоген жил в бочке. Когда же его спросили, где будет он жить, если украдут бочку, невозмутимо ответил: «Останется место, которое занимала бочка».

Тогда я сказал ей, что вся её беда в том, что она страдает от полумер: мужа она не любит, но не разводится, детей она любит, но ничего для них не может сделать из-за своей болезни, хочет работать, а думает о смерти. Короче говоря, сплошной разброд и шатания. «Создаётся впечатление, что вы постоянно пытаетесь кого-то обмануть и причём в первую очередь себя: хотите одно, а делаете другое», – сказал я в заключение и увидел слегка раздражённый взгляд, благодаря чему понял, что сопротивление давно назревшему падению ещё до конца не сломлено. И тогда я решился рассказать ей о том, как большинство людей пытаются покончить жизнь самоубийством.

Друг, не бойся ошибок. Ошибки – не грехи. Ошибки – это способы создания чего-то нового, отличного, возможно, творчески нового.
Фредерик Пёрлз

Согласно данным беспристрастной статистики, только один из десяти суицидов заканчивается смертельным исходом. Остальные же переходят в госпитализацию: или в токсикологическую реанимацию, или на травматологическое отделение, или сразу же в психиатрию. Так что если у кого-то такие планы уже были, то знайте, что жить значительно легче, чем пытаться свести с ней счёты. Поберегите силы для лучшего. Но я отвлёкся.

Итак, я поведал ей о девяти из десяти самоубийств. На психиатрическом жаргоне такие самоубийства называются ещё так: «смертельная доза минус одна таблетка». Что это значит? А значит это то, что если самоубийца и решается на этот шаг, совершает это безумное действие, то в душе его решимость далека от ста процентов. Что, впрочем, и не странно, поскольку инстинкт самосохранения на то и инстинкт, чтобы защищать нас от категоричности и наивности нашего мышления. Поэтому, принимая какие-то препараты в целях отравления, человек инстинктивно «недоедает» одной таблетки до смертельной дозы. Если он решается выброситься с балкона, то последний оказывается, например, не шестым, а пятым. Если он хочет отравиться газом, то начинает это незадолго до того, как кто-то должен будет войти в это помещение. И это не игра, не симуляция – это действия разумного и мудрого инстинкта самосохранения.

Надо жить, дамы и господа! Когда я сам однажды оказался в реанимации, то услышал от своего врача замечательную фразу: «Христос терпел и нам велел». Что ж, это правда, и это хорошо. Наше подсознание всегда надеется на лучшее, и в этом смысле оно значительно разумнее и мудрее нашего «учёного» сознания, тяготеющего к тоске и унынию. **Подсознание, внутренние силы всегда дают нам шанс – прислушайтесь к себе, это важнее тысячи лекций и миллиона нравоучений.** Вот об этом я и рассказывал своей пациентке. Она отвернулась, и её взгляд безотчётно устремился в окно. В комнате стоял полумрак, шикарные гардины прикрывали окно почти наполовину, за окном валил снег и завывал холодный ветер. Вдруг она глубоко вздохнула, выдохнула и замерла.

Прошло 10, 15, потом 20 и 30 секунд… Дыхание не возобновлялось. Я не знал, на что решиться: то ли заставить её очнуться, то ли разрешить ей «падать» и дальше. А так как именно это ей и было нужно, то вмешиваться я не торопился, хотя тем временем оживил все свои знания по вопросам реанимации и оказания неотложной помощи. Время шло, прошла уже минута, она не дышала. Только по едва заметной пульсации её сонных артерий было понятно, что жизнь в ней ещё теплится. Когда прошло ещё некоторое время, на её лице вдруг появилась улыбка, она потихонечку вздохнула и открыла глаза. Её взгляд был направлен в

холодное окно, а по щекам градом потекли горячие слезы.

Прошла ещё пара минут, и она, повернувшись ко мне, спросила: «Хотите кофе?» Тут пришла и моя очередь прослезиться. Мы пошли в столовую, она сама приготовила нам кофе, отправив горничную, оторопевшую от такой самостоятельности своей хозяйки, в магазин за цветной капустой. Уже за кофе я узнал, что же с ней произошло. Оказывается, в молодости, около 20 лет тому назад, она уже пыталась покончить жизнь самоубийством, и именно по рассказанной мною схеме: смертельная доза минус одна таблетка. Исход был типичный: её нашли друзья, студенты-медики, сделали ей промывание желудка.

Потом она заснула, а проснувшись, обнаружила себя в тёмной незнакомой комнате. Дверь была слегка приоткрыта, и из коридора в комнату падал тонкий луч жёлтого света. На кухне слышались голоса. Друзья, обнаружившие её, решили обойтись собственными силами и не привлекать внимания родителей, «общественности» и вездесущих комсомольско-партийных органов. И теперь, спрятав мою подопечную, они ждали, пока она придёт в себя, чтобы разойтись по домам со спокойным сердцем. Голова кружилась, она чувствовала слабость и продолжала лежать на кровати, смотря на свет в дверном проёме. Через какое-то время в комнату вошёл тот, из-за которого, собственно говоря, все и случилось (впрочем, он об этом, по-видимому, не знал). Увидев, что она проснулась, он мягким и нежным голосом спросил: «Ну, как ты? Хочешь кофе?»

> Христос умер не для того, чтобы спасти людей, а для того, чтобы научить их спасать друг друга. Это, разумеется, грубейшая ересь, но это также и неоспоримая истина.
>
> ***Оскар Уайльд***

Когда я рассказал ей про суициды, вся эта картина встала перед её глазами. И её охватила такая невообразимая тоска, что ей на мгновение показалось, что жизнь кончилась. То, что она не дышала, она не помнила, ей просто показалось, что она провалилась куда-то, во что-то тёмное и пустое. Ощущение обречённости, конца было полным и столь же реальным, как ощущение жизни до болезни. В этом своём видении она падала и падала, пока не заметила льющийся со стороны жёлтый свет. Её падение приостановилось. Она посмотрела на этот свет и почувствовала запах кофе. Этот банальный для большинства из нас запах принёс в её душу такую радость и спокойствие, что она расплакалась от счастья.

> Если пациент собирается покончить со своими прошлыми проблемами, он должен покончить с ними в настоящем. Он должен понять, что, если прошлые проблемы были действительно прошлыми, они перестают быть проблемами и они, конечно же, перестают быть нынешними.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Теперь вернёмся к её юношеской истории. Незавершённый, не доведённый до конца суицид стал для неё глубокой и неразрешимой проблемой. Она жалела, что не покончила с собой, поскольку её отношения с этим молодым человеком так и не наладились, а больше ей так никого и не удалось полюбить. С другой стороны, она испытывала огромное чувство вины, и не столько перед другими, сколько перед самой собой. И она стала падать с лезвия, на котором так долго балансировала. Она отдалась ощущению безвыходности, тупика, которое было в её подсознании крепко-накрепко сопряжено с жизнью. Когда она дошла до последней точки, страдание отступило, и она увидела свет, а падение остановилось. Осталась

вина, но тут она почувствовала запах кофе, который с того далёкого вечера ассоциировался в её подсознании с любовью и всеобщим прощением.

В православном церковном календаре есть праздник, очень почитаемый на Руси, называют его просто «прощёное воскресенье». В этот день мы просим прощения и сами прощаем. Это-то и сделала моя подопечная под запах кофе, который, очнувшись, предложила и мне, видимо, в знак всеобщего прощения и благодарности. Уходя, я спросил: «А почему цветная капуста?» Она улыбнулась и ответила: «Просто захотелось цветной капусты, вот и все». Слово «захотелось» было для меня высшей наградой.

* * *

В русском языке мы без труда найдём множество выражений, отражающих суть того загадочного психологического механизма, о котором шла речь выше. Например: «он на грани», или «у него срыв», «он надорвётся», «он на краю пропасти», «полный провал», «все рухнуло», «разговор на грани фола» и все то же самое лезвие: «мы ходим по лезвию». Жизнь подобна огромному кубу со множеством граней и следующих друг за другом плоскостей. Мы всегда идём к очередной грани, и поэтому бояться нечего, поскольку за ней с необходимостью всегда следуют новая плоскость и новые пути. Идя к краю, мы не видим того пути, той плоскости, того пространства, которое открывается за ним. Кто-то другой идёт сейчас по той, другой стороне этого куба нам навстречу, и он также боится того невидимого ему пространства, которое держит сейчас нас. По-настоящему страшно может быть только в том случае, если закончится горизонт, но это, к счастью, никогда не случится. Мы боимся подойти к краю, но за краем новое если мы не рискнём, не шагнём, когда от нас этого требует жизнь, то мы никогда его не узнаем. Мы обречены тогда жить прошлым, так что один этот шаг дороже, хотя и сложнее, тех тысяч, которые вы проделали по пути к нему.

Решение проблемы жизни замечают по исчезновению этой проблемы.
Людвиг Витгенштейн

Итак, подведём некоторые итоги. Если вы захотите воспользоваться этой методикой на практике, то не беритесь за большие дела – это только с психотерапевтом! А вот с болью, со слабостью, сниженным настроением можете расправиться и таким образом. Впрочем, и с болью – сначала тоже врач, а потом уже психологические приёмы. Поскольку если у вас аппендицит, то нужно идти на операцию, а не ждать, пока боль утихнет. Ну а если у вас остеохондроз, функциональное расстройство желудка, ссадина и что-то в этом роде, можете попробовать, это помогает.

Дело в том, что любая боль подсознательно вызывает в нас страх смерти. Нам кажется, что если она, не дай бог, усилится, то мы умрём. Поэтому нашему подчас очень пугливому подсознанию нужно доказать, что эта боль не ведёт к смерти. Если разыграть для подсознания эту пьесу, оно успокоится и прекратит усиливать боль своими постоянными обращениями и напоминаниями о себе и своих опасениях. Обманите своё подсознание, и оно прекратит вам докучать.

Что же до более серьёзных случаев, как те, о которых я рассказал в этой главе, то, если у вас нет возможности обратиться к психотерапевту, просто поразмышляйте над ними. Может быть, они наведут вас на какие-то мысли. И может быть, тогда вы по-новому взглянете на одну замечательную новозаветную притчу: «Истинно, говорю вам: если пшеничное зерно, падши в землю, не умрёт, то останется одно; а если умрёт, то принесёт много плода».

Рецепты

№ 1

Если вас беспокоит боль функционального характера (например, головная боль или боль, сопровождающая месячные), зубная боль или боль при небольшой травме (например, ссадина или порез), проведите следующую процедуру. Уединитесь и на уровне здравого смысла осознайте, что умереть вы от неё не умрёте, но страдать будете долго. После этого закройте глаза и сконцентрируйтесь на болевом ощущении. Начинайте её усиливать, заставьте её расти. Не отступайтесь и не идите на попятную. Пусть она достигнет максимума и лопнет как мыльный пузырь.

Предупреждение: если вы не знаете точно причину боли, следует обратиться к врачу; приступать к этому упражнению можно только в том случае, если боль не относится к проявлениям какого-то опасного для жизни патологического процесса.

№ 2

Не откладывайте решение вопросов, которые должны быть решены. Не затягивайте неизбежное. Не бойтесь поступить «не так», потому что вы не знаете, «как» повернутся события. Будущее изменится к лучшему в том случае, если вы заложите основы этого изменения сейчас, в настоящем. Откажитесь от прогнозов, подумайте о том, что зависит именно от вас, и поступайте исходя из своих сил и средств.

№ 3

Если вы оказались в плену тоски, лягте и «отдайтесь» своей депрессии. Пожалейте себя, плачьте «в голос». Не сопротивляйтесь чувству уныния, позвольте ему отыграть свою пьесу, и пусть в вашем воображении разыграются самые «отчаянные» и «несчастные» фантазии. «Переживите» своё горе и живите дальше.

№ 4

Не живите с чувством, что жизнь продолжается вечно. Осознайте конечность и перестаньте её бояться. Уважайте неизвестное, цените будущее за его неизвестность. Единственное средство избежать разочарования – это не «выдумывать» будущее.

№ 5

Осознайте свои истинные желания и руководствуйтесь ими, а не капризами и не «вторичными реакциями».

Восьмой шаг.
«Третьим будешь?»
(или как изменить своё отношение)

Часто говорят, что в наших психологических проблемах повинно наше отношение к

жизни. Изменится, мол, отношение, уйдут и проблемы. Это верно, но никто не говорит, *как* это сделать. Некоторые уверяют, что для того, чтобы изменить своё отношение к жизни, надо поверить в Бога. Я не могу с этим спорить, но должен кое-что уточнить. Мне много раз приходилось видеть служителей церкви (причём служителей разных конфессий), которые не только страдали неврозом от психологических проблем, но даже человеконенавистничеством, если разобраться в их чувствах как следует, отбросив установки и цитаты. Поэтому я более чем уверен, что вопрос не в религиозности и не в уходе в лоно церкви, а, прежде всего и в первую очередь, в отношении к жизни. Если это отношение – любовь, значит, будет и истинная вера и все, что к ней прилагается. Но если такого отношения нет, то никакие монастыри, никакие рясы и сутаны не помогут. Сначала отношение, потом все остальное. Как сказал классик: «Утром деньги – вечером стулья». И никак иначе.

Для того чтобы изменить своё отношение к жизни, нужен большой труд. Но наше отношение к жизни – это результат нашего внутреннего состояния, наших «бортовых систем», если можно так выразиться. Если человеком правят мир и любовь, таковым будет и его отношение к окружающему миру, к жизни и к другим людям. Поэтому, я думаю, начинать нужно с себя, а не с мира, нас окружающего. Мы должны разобраться в себе, внутри себя поставить точки над «i», и тогда все получится, а до тех пор все бесполезно.

Людей мучают не вещи, а представления о них.
Эпиктет

Психологи описали механизм проекции. Упрощённо можно сказать, что проекция – это неспособность увидеть мир реальным, а то, что нам видится в нем, лишь наше собственное отражение. Поэтому, если мир, окружающий вас, не нравится, значит, что-то не так именно в вас, поскольку то, что вам не нравится, – это ваши собственные недостатки. Иными словами, мы проецируем вовне то, с чем не можем мириться внутри себя, а также то, что мы не можем разглядеть в себе, и в первую очередь это наши собственные недостатки.

Все наши психологические проблемы и невроз – это результат болезненных отношений внутри нашей собственной души. А неадекватные отношения с внешним миром и деспотичные по сути отношения с другими людьми – это следствие внутренних сбоев и неполадок.

Мы требуем от жизни и от других людей, чтобы они соответствовали нашим стандартам, нашим меркам, нашему представлению о том, что правильно, а что нет. Но кто дал нам на это право? И кто может дать право другим поступать таким образом с нами? Это грубый и деспотичный авторитаризм! И он от того ещё более нелеп и губителен, что мы не в силах разобраться в себе, в своих собственных желаниях и порывах, со своими собственными проблемами и комплексами; мы не можем их даже толком разглядеть.

Мне бы хотелось рассказать вам, как можно изменить своё отношение к жизни и как сделать этот путь короче и яснее. Но для этого сначала попытаемся разобраться с тем, что такое наши психологические проблемы и как мы с ними «сожительствуем», ведь с этого все и начинается. Не было бы проблем, не было бы и вопросов, касающихся отношения к жизни. Поэтому пришло время поговорить о нашем отношении к своим психологическим проблемам как о факте нашего с вами бытия, а также о том, в чем причины таких отношений.

* * *

У вас есть психологические проблемы? – провокационный вопрос. Должны быть. В противном случае над вашей головой светится нимб. Не замечали? Значит, есть и

психологические проблемы.

Теперь поговорим о том, что такое *психологическая проблема.* Ею может быть тревога, вина, чувство одиночества или неадекватная самооценка. Ею может быть полный проблем брак, отсутствие взаимопонимания с детьми или родителями. Этот перечень можно продолжать очень и очень долго. Но он, к сожалению, не даёт ответа на основной вопрос. Он не позволяет нам понять, что не так и какова сущность любой психологической проблемы, от чего она.

А ведь наши психологические проблемы – «это нечто»! Мы привыкли отмахиваться от них, считая, что таким образом можно от них избавиться. Но на самом деле от психологической проблемы далеко не так просто отмахнуться, как это может показаться на первый взгляд. Кроме того, мы часто не замечаем своих психологических проблем или не хотим замечать. А если и замечаем, так не хотим этого признать. А зря.

Заставив себя думать, что проблемы нет, мы не только не избавляемся от неё, а даже совсем наоборот, мы позволяем ей разгуливать на свободе и делать с нами все, что ей заблагорассудится.

Впрочем, с проблемами можно жить, ведь многие так и делают. Но разве это жизнь?! Я считаю, что от проблем нужно избавляться. Ведь именно наличие той или иной психологической проблемы (проблем) значительно ухудшает нашу жизнь, причём в значительно большей степени, нежели революции или денежные реформы. Проблема снижает уровень психологической комфортности и радости, которую мы можем испытывать. Она умерщвляет жизнь.

Если бы психологическая проблема была просто сложной ситуацией, безвыходным положением, дурной психологической атмосферой или отсутствием должных или желанных людей в кругу тех, с кем мы общаемся, в ней не было бы ничего страшного и она бы ничем особенным не отличалась от любой другой, то есть не психологической, проблемы. Ан нет, различие есть, и оно очевидно, хотя его и непросто сформулировать. Дело в том, что наша психологическая проблема – это прежде всего НАША проблема. И это отнюдь не игра слов. Если от проблем как жизненных явлений мы можем уйти, можем подыскать выход или новый подход, в конце концов, просто не обращать на них никакого внимания и от этого ни капли не пострадаем, то от проблем психологических уйти нельзя, как нельзя уйти от себя.

Мы сами неотъемлемая составная часть нашей психологической проблемы, и, если мы собираемся бороться с ней, мы обречены на борьбу с собой.

А это, на мой взгляд, совершенно бесполезно, поскольку силы в этой схватке изначально неравны, и их расстановка, к сожалению, не в нашу пользу. Ибо со стороны нас – только мы сами, а со стороны противника – проблема и мы сами. Иными словами, двое против одного.

Так что, прежде чем бороться с неврозом или психологическими проблемами, **нужно как следует разобраться, кто на чьей стороне.** Да, да, именно! Надо чётко определиться: вы за болезнь и проблемы или за себя и своё здоровье? Конечно, все мы клятвенно уверены в том, что уж кто-кто, а мыто выступаем против наших проблем и психологических недугов. Но на поверку это не совсем так, по крайней мере, об этом свидетельствует беспристрастный клинический опыт. На деле оказывается, что мы, как это ни странно, союзничаем со своими проблемами и даже потакаем им. В нас нет духа борьбы когда мы говорим о них, в нашем голосе звучат обречённость и терпимость. Мы живём со странной мыслью, что страдать – это полезно. Впрочем, это же очевидная чушь! Кому это полезно? Настолько же полезны ангины, нравоучения и глупость. За что и зачем маленькие дети страдают от ангины и подавляющих нравоучений бестолковых взрослых?!

Наша терпимость по отношению к неврозу или проблемам – неоспоримый факт. Ничего не попишешь. И причина этого проста. Человек склонён повиноваться обстоятельствам, тем более в тех случаях, когда он считает их сильнее себя. И если он ко всему прочему отчётливо ощущает на себе их влияние, страдает от них, то сила его духа тает на глазах, как снежинка в тёплой ладони. А кто не ощущает на себе влияния собственных проблем, кто не страдает от

своих психологических проблем? Вот отсюда и терпимость.

> Страх – наследственное, основное чувство человека; страхом объясняется все, наследственный грех и наследственная добродетель.
>
> ***Фридрих Ницше***

Но некоторые психологи расценили эту терпимость по отношению к неврозу как желание болеть и назвали это «бегством в болезнь». Это дало им повод решить, что страдающие сами виноваты в своих недугах. «Не хотели, то и не болели бы», – говорят такие доктора. Впрочем, мне думается, что, если бы им самим хоть раз пришлось испытать на себе невроз, как говорится, во всей его красе, вряд ли у них хватило бы духу приписать столь изощрённый мазохизм человеку, не потерявшему свой рассудок окончательно и бесповоротно.

И потом, разве не свидетельствуют о желании избавиться от беды неустанные попытки найти из неё выход? Разве можно не хотеть вылечиться и при этом ходить по врачам и психотерапевтам? Зачем, в конце концов, вы читаете эту книгу, если не хотите поправить своё душевное состояние? Следовательно, вы хотите избавиться от мучающих вас бед. И лично я в этом ни на секунду не сомневаюсь. Человек не может «хотеть» болеть, даже если внешне кажется, что это ему выгодно, чем зачастую аргументируют свою позицию вышеозначенные специалисты. Действительно, если смотреть на вещи отстраненно, то можно сделать вывод, что невроз для больного – это благо. Ведь за «больным» ухаживают, «больному» потакают, проявляют к нему жалость и внимание. Все это, безусловно, должно быть приятно. Но это точка зрения стороннего наблюдателя! Если бы у него была возможность взглянуть на эту ситуацию изнутри, он бы переменил своё мнение.

Болезнь и психологические проблемы лишают человека радости, а ведь жизнь, лишённая радости, не мила, так что автоматически утрачивается само желание жить. А разве можно специально не хотеть жить? Не думаю… И ещё, если вы не хотите жить, то не все ли вам равно, ухаживают за вами или нет, проявляют к вам внимание или не проявляют? Думаю, что в такой ситуации это вас не очень заинтересует. Но оставим эти обвинения на совести обвинителей. Как говорится, не судите да и не судимы будете. Лучше вернёмся к нашей расстановке сил.

Итак, я утверждаю, что человек, которому выпали на долю невроз и психологические проблемы, срастается с ними, привыкает к ним, как к своим старым вещам.

Трудно выкинуть за порог то, с чем ты не расставался долгие годы – это естественное человеческое качество. Наша терпимость даёт плоды, помните, как говорят: «Стерпится – слюбится». Здесь картина та же.

Кто-то из людей «заинтересованных» скажет, что он сопротивляется неврозу, ругает его и даже ненавидит. Готов признать эти возражения, но скажите мне, разве мы не сетуем на самих себя или на любимых нами людей? Сетуем, но эти сетования – отнюдь не способ борьбы или противостояния, это только констатация факта, формулировка ваших чувств, за которой нет никаких далеко идущих планов. Сами знаете: милые бранятся, только тешатся.

Итак, посмотрим правде в глаза: **мы смирились со своим неврозом и своими проблемами.** Они сделали нам шах, а мы, словно бы не замечая этого, предлагаем им ничью. Мы чувствуем свою слабость перед ними и ищем союзничества. Разумно ли? Неужели же не лучше продолжить борьбу и хотя бы попытаться вернуть себе счастливую и свободную от постоянной боли жизнь? Или же вы хотите всю жизнь прозябать в болезни и слезах?! Решайтесь!

* * *

Но разве можно бороться против того, что мы считаем (пусть даже лишь подсознательно) неотъемлемой частью себя? Невозможно и абсолютно бессмысленно. Это все равно что играть с самим собой в шахматы. Насколько я могу судить, пока мы не объявим своим проблемам войны, не размежуемся с ними, не увидим их со стороны, пока не распознаем в них врага и обидчика, не осознаем их подлого и гнусного влияния, мы не сдвинемся с места и на миллиметр, чтобы мы ни делали! Мы должны встретиться со своими проблемами и болезнями лицом к лицу, выставить их вон из себя, своей души, своего подсознания и «Я». Мы должны испытать к ним неподдельный антагонизм, осознать, что именно они не дают нам жить так, как мы того хотим, только из-за них наша жизнь стала нам не в радость.

Мы должны относиться к своим проблемам с выраженным и категоричным антагонизмом: никаких компромиссов и перемирий. «Переговоров не ведём, пленных не берём». Объявляется священная война – без пленных и дипломатических игр, до полной и безоговорочной капитуляции. «Я не приемлю вас, ваши действия, ваше влияние и давление. Это окончательно и бесповоротно!» – такова должна быть наша позиция по отношению к болезни, если мы действительно хотим от неё избавиться.

Но освободиться от проблем, которые уже стали частью нас самих, непросто. Со временем мы начинаем путаться в том, где проблема и болезнь, а где мы сами и наша индивидуальность, наши истинные желания, а где результат проекций, подавления и страха. А как можно бороться с врагами, если мы не можем отличить их от «своих»? Это чем-то напоминает положение своего среди чужих и чужого среди своих. Мы теряемся, поступаем неадекватно, начинаем автоматически защищать свой невроз, если на него покушаются, ведь нам начинает казаться, что это покушаются на нас! Мы оправдываемся, ищем объяснений, пытаемся доказать то, во что сами не верим, например, целесообразность своей тревожности или необходимость защищаться от проявлений любви со стороны других людей. И то и другое – симптомы невроза, но мы находим достаточно разумных доводов, чтобы не противостоять им.

Психоаналитики придумали для такого поведения специальное понятие: «сопротивление больного лечению». Фрейд считал, что «Я» больного не позволяет возникшему в нем конфликту (противоречию) выйти наружу. Этим, на мой взгляд, он пытался оправдать низкую эффективность своей терапии. К сожалению, психоанализ не ставит точек над «i», никто не говорит больному: «Скажите своему неврозу „нет“. Здесь, напротив, любезно предлагают: «Давайте поработаем с *вашей* проблемой». Да, но кто сказал, что ваша «проблема» – это «ваша проблема»?! Улавливаете разницу?

Важно осознать, что проблема не *ваша* (не дочь и не бабушка), а ваша проблема – это не вы.

И пока вы не поймёте этого, пока это не станет вашим *внутренним ощущением,* вы, безусловно, будете сопротивляться всякой попытке (и своей, и чужой) избавиться от неё. Сейчас я не противоречу тому, что сказал выше. Действительно, проблема стала НАШЕЙ, но только «стала», а по сути она нам чужда, не по доброй воле, а по незнанию произошла такая рокировка. Поэтому-то нам так важно выдворить нашу проблему (недуг, болезнь) из себя и сказать: «Нет! Тебе здесь не место! У меня нет с тобой ничего общего. Уходи и не возвращайся никогда, я все равно тебя не приму ни за что! Убирайся ко всем чертям!»

Только если мы поймём, что все наши страхи, переживания, душевные мытарства, болезненные эмоциональные реакции, тревожность, раздражительность, мнительность, стеснительность, депрессивность, обречённость, навязчивость, слабость, опустошённость, пассивность, апатичность – не мы, а нечто нам совершенно чуждое, тогда откроется путь к спасению. Если мы осознаем, что эти переживания не принадлежат нам по сути, что они бесцеремонно внедрились в нас и теперь болезненно мешают нам жить, подавляют нас в нашем же собственном существе, только если мы осознаем это, у нас появится шанс

изменить сложившееся положение вещей и сделать «нашу проблему» не нашей.

Я называю это **«выставить проблему за дверь».** Подчас одного этого может оказаться вполне достаточно для того, чтобы справиться с недугом, как это ни парадоксально! Иногда простое осознание того, что «Я» и «мои проблемы» – это две разные вещи, даёт колоссальный психотерапевтический эффект. Хотя, конечно, в большинстве случаев это только первый шаг, но, поверьте, он дорогого стоит, почти полдела! Мне приходится постоянно встречаться с людьми, которые не понимают того, что живут со своими проблемами, как с верными супругами, не расставаясь ни на минуту до тех пор, «пока смерть не разлучит» их. Но разве же так можно?! Как восстать против того, что ты считаешь неотъемлемой частью себя? Не думаю, что это реально. Для начала нужно, по крайней мере, «развестись».

*** * ***

Итак, мы должны размежеваться со своими проблемами, вынести их за пределы себя, посмотреть им «в глаза» и сказать: «Вы меня не устраиваете, я не собираюсь вас терпеть, никто не давал вам права так со мной поступать, я не хочу, чтобы вы делали мне больно». Этот шаг непрост, потому что требует чувства уверенности в себе. Запомните, если вы не уверены в себе и своих силах, прогнать проблему нельзя. Она будет ласкаться, проникать в душу, играть на ваших сомнениях и исподтишка точить вашу психику. Она будет делать вид, что она «ваша», что она вам «родня», что без неё жить невозможно, немыслимо. Но это не так! Совершенно!

Поэтому перво-наперво следует принять несколько последовательных решений, причём сделать это нужно не формально, не на уровне простых, не затрагивающих вашу душу умозаключений, а прямо и категорично, с усилием, осознанием глобальности и ответственности принятых вами решений.

Не для других, а для себя вы принимаете эти решения, ради собственного же блага и своего права на полноценную и счастливую жизнь.

Необходимо проявить своего рода «политическую волю». Итак, что же это за решения?

1. Вы должны осознать, причём глубоко и всем сердцем, что **«так жить нельзя»** ! Действительно, как можно *жить,* постоянно прикармливая свои собственные проблемы или невроз? Конечно, это «гуманно», они нам как родные после стольких-то лет и стольких-то жизненных перипетий. Но это «гуманно» только по отношению к проблемам и неврозу и совершенно преступно по отношению к самому себе, а значит, и к близким вам людям. Определитесь наконец, на чьей вы стороне и о чьём благополучии вы беспокоитесь. Пусть проблемы сами о себе позаботятся, право, как видно, у них это и так хорошо получается.

2. Следует решить, причём прямо и бесповоротно, что вы не хотите так жить. Да и что хорошего в такой жизни? Для кого вы живёте: для себя или для своих проблем? Кто и что вам, в конце концов, дороже: ваши взлелеянные проблемы или близкие люди, которые страдают оттого, что вы озабочены и подавлены? Что имеет для вас первостепенное значение: проблема или счастье? Если второе, то от первого вы должны отказаться, причём категорично: **«Я не хочу так жить!»**

3. После того как решение о том, что вы не хотите так дальше жить, принято, нужно осознать, чего же вы хотите. А чего можно хотеть в такой ситуации? В такой ситуации можно желать лишь одного: жить по-человечески, то есть жить, радуясь жизни. Итак, вы должны принять решение: **«Я хочу и буду жить по-человечески: радуясь и любя!»**

Теперь сложим воедино все принятые нами решения. В конечном итоге они будут звучать следующим образом: **«Так жить нельзя! Я не хочу так жить! Я хочу и буду жить по-человечески, радуясь и любя!»**

Кому-то может показаться, что все это лишь игра слов и пустая, по сути, экзальтация, но это не так. И горе тем, кому так кажется, значит, они так и не поняли, что союзничают со

своими проблемами. То, что мы сейчас делали, – это расстановка сил, приведение внутренних сил в состояние боевой готовности. Эти три фразы не аутотренинг и не самоуспокоение, а изобличение врага. Нельзя бороться с тем, что не осознано нами как опасность и вред. Но как только мы размежевались со своими проблемами, как только мы заняли позиции, мы тем самым развязали себе руки.

Мы получили возможность использовать собственные силы по собственному усмотрению, а не по указке наших негласных правителей, наших «серых кардиналов» – наших психологических проблем и неврозов. Мы получили свободу действия.

Так что теперь самое время для **основного этапа,** то есть действия. **После того как решение принято, оно должно быть реализовано** , иначе от него не будет никакого проку и весь труд пройдёт даром. Как это сделать? Последите за собой внимательно и серьёзно. Вы должны понять, когда в реальной, обыденной жизни вы поступаете вопреки себе, следуя наставлениям своих проблем и невроза, а когда ваши действия исходят от вас, от человека, единственной целью которого является желание жить по-человечески, радуясь и любя. Всякий раз, когда первое будет брать верх над вторым, всякий раз, когда вами начинает верховодить психологическая проблема (ваш комплекс или невроз), вы должны сказать: «Стоп! Так жить нельзя! Я не хочу так жить! Я хочу и буду жить по-человечески – радуясь и любя!» И дальше поступать исходя из этого.

Но есть и ещё один вопрос: как понять, за кого вы играете – за себя или за свою проблему? В чьей вы команде? Здесь вам никто не поможет, только вы сами. Поэтому прислушайтесь к себе, к своему внутреннему голосу.

Истинные желания исходят от чувств любви и радости, а почти все, что исходит от ума и эмоционального беспокойства , – это голос вашей проблемы.

Здесь иногда «буйные головы» начинают со мной спорить. Говорят, что ум даёт человеку много хорошего. Да, это так. Я разве сказал, что он не даёт нам *ничего* хорошего? Нет. Но задайтесь вопросом: что принесёт вам большую радость: когда вам делают что-то хорошее, потому что любят, или когда делают то же самое, но потому, что так положено делать? Представьте, что вам 85 лет. Вы вошли в переполненный вагон метро, и два человека уступают вам место: один, потому что он беспокоится о вас, а другой, потому что он всегда так делает. Оба поступили хорошо, но я спрашиваю, какой поступок вам дороже?

То, что идёт от сердца, дороже, чем от рассудка, ведь так? Внешне не всегда и различишь, но суть совершенно разная. Современные технологии способны создать абсолютную копию Джоконды Леонардо да Винчи, но что эта безделушка в сравнении с полотном, к которому прикасалась рука Мастера? Я не хочу сказать, что ум плох, я хочу, чтобы вы доверяли своему сердцу, только-то и всего. Ваше сердце – вот ваш барометр. А ум и тревога зачастую плохие советчики. Когда мои пациенты мучаются неврозом, они общаются только со своим умом и со своей тревогой. Пока я не обращу их взоры к их же собственному сердцу, я не добьюсь никакого результата.

*** * ***

Психологическая проблема или невроз сами поражают наши эмоции, чувства, мысли и даже тело (как мы видели в первой главе), проникают во все части нашей психики. Возникает вопрос: как же можно избавиться от них? Не получится ли, что мы сами окажемся с той стороны? Как насчёт возможности вместе с водой выплеснуть и младенца?

То, что мы делали до сих пор, было просто расстановкой сил, хотя и требующей колоссальных энергетических затрат.

«Выставить проблему за дверь» – это означает осознать проблему как *проблему.* До тех пор пока это не сделано, любая терапевтическая процедура – просто бестолковая забава.

Поэтому-то мы и пытались разобраться в том, каковы же наши истинные отношения с

собственными проблемами. И уже исходя из этого мы выстраивали новую стратегию. Теперь пришло время для оперативного вмешательства. Метод, о котором сегодня пойдёт речь, как, впрочем, и все остальные, основан на естественном психологическом механизме, который не функционирует у нас в должной мере. Поэтому наша задача состоит в том, чтобы выяснить, что это за механизм и как им пользоваться, как извлекать из него пользу, а не набивать себе очередные шишки, уподобляясь хрестоматийной обезьянке с очками.

О страхе перед страхом мы с вами уже не раз говорили. Мы знаем теперь, что когда человек испытывает страх, то теряет силы к сопротивлению; что он начинает ощущать себя маленьким, чувствует, будто бы оказывается где-то внизу, а сверху на него сыплется ворох проблем и бед. Мы также знаем, что человек под гнётом проблем или страха полностью теряет чувство уверенности в себе. Ему кажется, что тревога – это что-то внешнее, огромное, чрезвычайно интенсивное, способное появиться ниоткуда и забрать его в своё страшное царство, как, согласно Хансу Кристиану Андерсену, Снежная Королева поступила с Каем.

Резюмируя всю эту гамму ощущений и психологических реакций, я сравниваю тревогу (как, впрочем, и большинство других психологических проблем) с космической чёрной дырой. Я не астроном и даже не физик, так что в каких-то тонкостях могу путаться, но надеюсь, что сведущий читатель простит мне это. А в общих чертах гипотеза относительно феномена чёрной дыры понятна и послужит нам хорошей моделью.

Материя в этих космических образованиях превращается в антиматерию, антивещество. Происходит какая-то странная поломка, в результате которой все атомы и молекулы сдавливаются в одну аморфную массу. Внутриатомарные расстояния между микрочастицами (электронами, протонами, нуклонами и т. п.) уменьшаются до минимума, и они сжимаются в одно нераздельное целое. Как следствие, масса вещества на единицу объёма возрастает в немыслимое количество раз! Возникает сильнейшая гравитация, и чёрная дыра начинает втягивать в себя все, что попадается ей на пути; втягивать и разрушать, превращая свою жертву точно в такое же антивещество. Говорят, что таким образом могут пропадать целые галактики!

Психологическая проблема, тревога или депрессия – это почти абсолютный аналог подобной «чёрной дыры». Они поступают с нашей психикой точно так же, как чёрная дыра с теми галактиками. Космическая чёрная дыра – космический хищник, а психологическая проблема – хищник психологический. Вот и вся разница, но сценарий и тактика – одни и те же. Сначала кажется, все спокойно, и вдруг на фоне стресса, другой беды или в результате каких-то подсознательных механизмов возникает поломка. Запускается зловещий процесс разрушения. Он раскачивается и начинает с угрожающей скоростью расти, расширяться, засасывать.

Проблема подчиняет себе все: внимание, эмоции, чувства, мысли, волю. Человек, боящийся смерти, только об этом и думает, он замечает все то, что может привести к смерти, и полностью игнорирует остальное, он переживает только этот страх и ограничивает себя во всем.

Таким образом, постепенно в тисках этой «чёрной дыры с психологическим лицом» оказывается чуть ли не вся психика. Невроз, как какой-то чудовищный магнит, засасывает человеческую душу, а потом разрывает её на куски, как бомба замедленного действия. Спектр человеческих переживаний оскудевает и смещается в сторону отрицательных тонов. Человек думает теперь только о том, что его тревожит. Контакты с окружающим миром сокращаются до минимума. Все подчинено теперь только его проблеме.

Вот точно так одна из моих пациенток после долгих душевных терзаний на почве не сложившихся супружеских отношений вдруг уверовала в то, что все кругом грозит ей опасностью: её могут совершенно случайно отравить; если она дотронется до каких-то предметов, за которые держались другие люди, то у неё непременно разовьётся какая-нибудь тяжёлая инфекционная болезнь. А когда она ехала в машине, то ей начинало казаться, что именно эту машину террористы избрали для своих чёрных дел. Таким образом, как только её невроз, образно выражаясь, сел на коня и хорошенько его пришпорил, вся её душевная жизнь

одним махом пошла под откос. Она была подчинена теперь только своей беде. Она не могла ни пить, ни есть, ни выходить из дома, ни оставаться в нем, ни общаться, ни думать, ни даже спать, поскольку уже начинала бояться того, что не проснётся. Вот такие бывают следствия того, что воля и сознание полностью подчиняются и переиначиваются неврозом, этой психологической «чёрной дырой», которая способна превратить нашу психику в антипсихику, не моргнув при этом и глазом.

Если вас уже закрутило и затянуло в чёрные сети, то спасение нужно искать у психотерапевта. Но если вы ещё способны хоть изредка удерживать свою проблему на периферии собственного сознания и параллельно думать о чем-то другом, то следующее психологическое предприятие будет для вас как нельзя кстати.

*** * ***

Итак, задача первого этапа состоит в том, чтобы **выдвинуть проблему вместе с ворохом всех связанных с нею отрицательных чувств, переживаний, прогнозов и домыслов на периферию.** Сядьте, закройте глаза и попытайтесь отодвинуть от себя все свои горести, так, чтобы между вашим самосознанием и психологическими проблемами, фигурально выражаясь, возникло хоть какое-то расстояние. Вспомните, что мы говорили о ваших проблемах, вспомните, что они не ваши, а только *стали* вашими в процессе невротизации. Посмотрите на них, как на гостей, причём нежданных и нежеланных. Ощутите себя хозяином дома, в который вторглись незваные гости, и потесните их к «двери».

Делайте это медленно, спокойно и уверенно. Просто **вычленяйте из всего вашего психологического опыта то, что вас тяготит, то, что вам не нравится, то, что вас ограничивает, и то, что причиняет вам боль, и откладывайте это в сторону.** Представьте, что все эти проблемы и переживания – шерсть, пыль или нитки, прилипшие к вашей одежде, а вы снимаете их одну за одной. Снимаете и откладываете, снимаете и откладываете… Если проблема (невроз) восседает прямо на вашем «Я», в центре вашего самосознания, то есть подчинила ваши чувства и мысли себе, то бороться с ней все равно что пытаться вытянуть себя за волосы из болота. Добейтесь максимально достоверного (полного) разделения вас, вашего «Я» и ваших бед, психологических неурядиц. Вы должны почувствовать, что ваши чувства и мысли – это ваши чувства и мысли, а проблемы и душевные терзания – это то, что вам докучает, то, что причиняет вам боль. Разделите то, что налипло на вашу одежду, от самой одежды.

Создайте на одной стороне, например на правой ладони, «минус». И сложите туда все свои беды, переживания и конфликты. А на другой – «плюс»: радости, желания и надежды. **Разведите себя на две точки: с одной стороны плюс, с другой минус, с одной стороны положительное и желанное, а с другой отрицательное и пугающее.** Ощутите своё нежелание иметь проблемы, почувствуйте, как они вам тягостны, разозлитесь на них, только не ругайтесь, а с чувством благородного негодования просто скажите себе, что вы не хотите держать их при себе.

У вас есть желание жить без проблем. Ощутите это желание и отодвиньте от себя проблемы, почувствуйте, что они – это то, что мешает вам жить нормально, без ограничений и боли. Ощутите своё главное желание – жить нормально – и то, что мешает вам в этом. И тогда произойдёт необходимое разделение.

Вы хотите «развестись» с вашими проблемами, как с «супругом-деспотом» или как с предавшей вашу любовь «супругой». Вы не хотите мстить и выяснять отношения, вам это не нужно. Вы просто хотите развестись, и все, потому что хотите жить дальше, нормально, без мучений и боли. Примите для себя решение об этом «разводе», почувствуйте, как внутренне вы уже развелись с ним (с нею), пусть бумаги ещё не оформлены и штампы в паспорте ещё не поставлены, но вы уже оформили этот развод в своём сердце. Вы делаете это не ради удовлетворения своей ненависти, а ради будущего.

Если вы все делаете правильно и следуете моим рекомендациям, то сейчас видите и свои беды, и свои желания. Вы видите и то, чего вы не хотите, и то, что вы хотите, и «плюс», и «минус». Но задумайтесь, как вы на это смотрите, кто и откуда смотрит на ваши проблемы и на ваше желание жить без них? Фактически вы же смотрите откуда-то из третьей точки, где нет ни того, ни другого. В процессе вычленения из себя бед и желаний жить нормально произошло ваше разъединение (дистанцирование) не только с вашими проблемами, но и с вашими желаниями, положительными переживаниями и надеждами. Впрочем, ведь это так естественно: для того чтобы тщательно очистить испачкавшуюся одежду, её нужно снять с себя. И вот вы уже смотрите на свой костюм и на сор, который сняли с него, со стороны, из третьей точки. **Вы оказались в положении третьего – в положении взора, словно бы смотрящего со стороны на свои желания и нежелания.**

Пауза! Осознайте сказанное и проделанное.

* * *

Теперь чуть-чуть вернёмся назад. Вот вы представляете: с одной стороны ваши проблемы, а с другой, как противовес первому, ваши желания и надежды. Возникают вопросы: как вы на это смотрите? как и откуда? Получается, что из какой-то третьей точки, где по неумолимой логике вещей нет ни горя, ни желаний. Из ничего, из пустоты, из своего чистого «Я»! Вы обнажены, ведь снят не только сор, но и сама одежда, которую он облепил. Вы так же наги и чисты, как Адам или Ева в райском Эдеме.

Сейчас я отвлекусь для того, чтобы вразумить тех, кто посчитал странным и непозволительным расставаться со своими желаниями и надеждами.

Ну, во-первых, я не прошу расставаться с ними окончательно и бесповоротно, а лишь несколько дистанцироваться от них. И во-вторых, что в этом плохого? Мы зачастую переоцениваем важность своих потребностей и намерений, а ведь они толкают нас на необдуманные, а подчас и на неблаговидные поступки. Благородный гнев и столь же благородное желание жить нормально, чтобы вам не мешали, не докучали и не мучили, может с лёгкостью стать причиной насилия. Это желание может ослепить вас и ввергнуть в пучину преступления. Ненависть открывает все самые тёмные стороны нашей души, а если вы видите своего мучителя, то она становится просто нечеловеческой, в ней сила агрессии, разрушения и мести. Я готов допустить, что наш мучитель и заслуживает этого отношения, но мы ведь люди, для нашего сердца прощение дороже мести. Человек, уважающий себя, не мстит другому, если же он уважает не себя, а свои принципы, свою позицию, своё желание, в конце концов, он будет мстить, он будет кровожаден и безжалостен. Но это агония собственной слабости, это свидетельство неспособности отделить главное от второстепенного. Любовь и прощение – вот что главное, а месть, возмездие, наказание – это второстепенное, хотя они и являются нашими желаниями. Поэтому взглянуть на свои желания и потребности со стороны, лишить их тем самым актуальности, избавить себя от этих нежелательных последствий было бы совсем неплохо.

Кроме того, важно понять, что **человек страдает и будет страдать не от того, что его желания не реализуются в полной мере, а что они у него возникают.** Именно в этом то на самом деле и заключается корень наших психологических проблем. Не было бы желаний, не было бы и проблем, связанных с невозможностью полноценно их реализовать. Это давно осознали на Востоке (в Индии, Китае, Японии). Поэтому десятки духовных школ занимались педантичным и целенаправленным погребением всех своих желаний, зачастую под собственным же пеплом. Аскетизм, которым так прославился Восток, способствует подавлению желаний, и именно это, по мнению ряда древнейших духовных школ, ведёт к избавлению от страданий, с чем трудно спорить.

Если вас интересует моё мнение, то я менее категоричен. И хотя я прекрасно понимаю и полностью отдаю себе отчёт в том, что наши проблемы порождаются именно нашими

желаниями, а все остальное лишь следствие и результат невозможности их реализовать, я не считаю нужным подавлять желания. Поскольку это не только не принесёт нам счастья, но лишит возможности радоваться! Ведь радость всегда сопряжена с удовлетворением тех или иных желаний, а если нечего будет удовлетворять, то и нечему и радоваться.

> Как паук, завёрнутый в собственную паутину, человек опутан собственными желаниями.
>
> ***Дхаммапада***

Чем полнее удовлетворены наши желания и чем они «желанней», тем больше испытываем мы радости от их воплощения. Но у большинства людей спектр желаний шире того, чего им действительно хочется, это с одной стороны. И не желают они того, в чем действительно испытывают потребность, это с другой. Поэтому возможность взглянуть на свои желания со стороны позволяет большинству моих пациентов понять: «who is who?», то есть «кто есть кто?» в этом длинном перечне желаний. Желанна и хорошая квартира, да и автомобиль тоже не помешает, а кроме того, дача, вилла, породистая собака и бог знает что ещё. Но хотим ли мы всего этого действительно по-настоящему, всем сердцем? Кроме того, мы можем хотеть проучить, наказать, доказать и т. п., но истинны ли эти желания? Чуть выше мы говорили о благородном гневе, ярости и мести. Вы действительно этого хотите? Ну спросите себя сами? Вы действительно хотите причинить кому-то вред, специально, чтобы ему было больно, а вы бы наблюдали за этим со стороны? И ничего в вас не дрогнет, и вы не почувствуете раскаяния, пусть даже в самой глубине души?

Я не знаю вас лично, но думаю, что вы бы никому специально не причинили боли, потому что после временного затмения, даже если такое случится в порыве гнева или от боли, вы отойдёте и раскаетесь в своём желании мстить и разрушать. Эти желания не истинные.

Вы хотите любить, и это будет всегда, вне зависимости от обстоятельств, времени года и политической ситуации – и в этом истина. Вы хотите быть любимыми, и это тоже не зависит от обстоятельств. Вы хотите испытывать радость взаимности и чувство защищённости? Да, да, да! Все это ваши истинные желания.

А вот месть, озлобленное доказательство своей правоты или значимости, борьба за своё место под солнцем и за то, чтобы «все было как у людей», – это только ваши поверхностные желания, они исходят не от вашего сердца, а порождаются обстоятельствами. Если бы мы жили в раю, где все сиюминутные желания и потребности человека удовлетворены, в нашем сердце не было бы ничего, кроме любви. Ведь сердце – это любовь, и только если ему делают больно, оно начинает черстветь, ненавидеть и злиться. Но оно отходчиво, потому что главное для него – любовь, а это единственно истинное и первичное, а от всего прочего нужно отказаться или, по крайней мере, дистанцироваться, что и позволяет сделать позиция третьего.

В таком положении, в позиции третьего, дистанцируясь от своих проблем, с одной стороны, и от своих желаний, породивших эти проблемы, с другой, мы вдруг иначе понимаем происходящее, мы осознаем, что часто гонимся за тем, что нам, по большому счёту, не так уж и нужно. Мы начинаем понимать, что страдаем в этой бессмысленной погоне больше, чем это вообще следует себе позволять, что растрачиваем впустую те силы, которые так нам необходимы для более важных дел. Кроме того, положение третьего приносит успокоение, чувство гармонии и безмятежность.

До тех пор пока жив «желающий», вы не будете спокойны. Только если вы отправите его в отпуск или в командировку, а тем временем осознаете то, чего вам действительно хочется, вы обретёте мир и в сердце, и над своей головой.

Вас невозможно уязвить, если все ваши поверхностные желания воспринимаются вами

как нечто вторичное, дополнительное, когда вы видите истинную ценность в любви, взаимопонимании и сострадании. Вы все простите и ни на что не обидетесь, если будете в позиции третьего. Обижаются всегда наши комплексы, подсознательные опасения, впрочем, мстят и ненавидят тоже они. Любовь на это не способна, так что отправьте свои желания и комплексы в отпуск, пусть проветрятся.

Итак, возвращаясь к вопросу о пагубности желаний как таковых, поскольку они вызывают душевные муки при невозможности их реализации, я должен ещё раз уточнить, что к истинным желаниям (к которым, по моему мнению, относятся потребности любить и быть любимым, защищать и чувствовать защищённость, верить и надеяться на лучшее) это не относится, раз эти желания могут быть реализованы без проблем, просто и быстро. Они не могут столкнуться с препятствием, поскольку они естественны и присущи каждому. Если же вам не удаётся реализовать ваши истинные желания (а судя по всему, так оно и есть), причина не в том, что эти цели не достижимы, а в том, что они недостаточно очищены, недостаточно чисты. В них ещё много амбиций, эгоизма, корысти, страха, обид, претензий, настороженности, сомнений, недоверия, прогнозов, фантазий, домыслов, иллюзий и т. д. Конечно, при таком положении вещей надеяться на то, что вы реализуете свои истинные желания без проблем, не приходится. Слишком много мы тянем с собой «психологической контрабанды», слишком много…

Человек – всего лишь капля… Но какая высокомерная!
Литли Вей

А вот взглянув на это дело с позиции третьего, у вас есть все шансы разобраться, где же истинные желания, а где облепивший их сор, отделить, так сказать, зёрна от плевел. Тогда реализация истинных желаний станет наконец возможной, а только это, насколько я могу судить, приносит человеку истинное счастье. Кроме того, не будем забывать, что позиция третьего позволяет нам дистанцироваться также от проблем (в первую очередь)! А если мы смотрим на наши проблемы со стороны, да ещё с позиции третьего, то мы не только способны не поддаться их притяжению, их бешеной гравитации, засасывающей нас, как бедные галактики в космическую дыру, но и выставить их за дверь. А в необходимости этого мы уже имели возможность убедиться.

От проблем, конечно, одним дистанцированием полностью не избавишься, но ведь проблема – это, как правило, не какая-то катастрофа, а чаще просто какое-то событие и наше ощущение его как катастрофы. Согласитесь, что это разные вещи. Мы чаще страдаем не из-за действительных трагедий (например, смерть близкого человека), а от мнимых, от трагического ощущения, по сути, далеко не трагических событий (как, например, развод или просто ссора). От этих бед нужно избавляться, достаточно дистанцироваться и взглянуть на них со стороны, и тогда их актуальность снизится, а вы вновь обретёте психологическую свободу, которая была утеряна вами в тот момент, когда вы расценили прозаическое жизненное событие как катастрофу.

Если вы увидите подобного рода проблему со стороны, на периферии, то поймёте, что ничего трагического не произошло, и перестанете переживать это событие как трагедию.

По сути дела, ощущение трагедии, катастрофы – просто психологическая реакция, это оценка события. Один воспримет какое-то событие как «конец света», а другой как пустяк, доставивший лёгкое огорчение. Поэтому дело вовсе не в событии как таковом, все дело в нас, в нашем к нему отношении. Но просто вот так взять и изменить отношение к тому или иному событию невозможно. Отношение на то и отношение – как его изменишь? Здесь сплелись мотивы, желания, комплексы, установки, принципы и тому подобные вещи, придётся каждую из них вновь переработать и дезактуализировать. А события, которые мы способны

расценить как трагедию, встречаются нам на каждом шагу, так что если без конца заниматься коррекцией своего к ним отношения, то толку от этого будет мало, вы просто устанете, вымотаетесь и изведётесь. Поэтому нужно просто научиться вставать в позицию третьего, то есть дистанцироваться не только от проблем, но и от желаний. Это позволит увидеть мир по-новому, без того субъективизма, который нам так мешает, но, смею вас заверить, это не лишит нас той индивидуальности, которая дана нам от Бога.

«Почему мы не лишимся в таком случае своей индивидуальности?» – спросите вы. Очень просто, **ведь это вы сами и находитесь в положении третьего,** как тут потерять свою индивидуальность? В позиции третьего вы удаляетесь только от своих проблем и поверхностных желаний, не имеющих истинной ценности, то есть от того, что и не является в истинном смысле *вами* и, даже более того, что мешает вам и тяготит вас. И я не вижу ничего плохого в том, что вы избавитесь от всего этого хлама. Но от желания любить и быть любимым, от желания радоваться жизни и петь, как птица, вы так легко не отделаетесь, и слава богу! Потому что вы и есть эти желания, они истинны и живут в вашем сердце, а позиция третьего находится именно в нем.

> Человек должен действовать так, чтобы в каждом данном моменте заключалась вся его индивидуальность.
>
> ***Отто Вейнингер***

Так что **именно в позиции третьего вы достигнете своей индивидуальности, а не лишитесь её.** Именно это позволит вам полно и естественно изменить своё отношение к жизни. И это новое, естественное отношение к жизни не только убережёт вас от невроза и психологических проблем, но и позволит видеть главное. А если человек видит главное и способен отличить его от второстепенного, то он начинает руководствоваться своими истинными желаниями, он начинает быть самим собой. Причём теперь он делает это не в ущерб другим людям, как это обычно бывает, а им во благо и на радость друг другу. Вспомните, как пелось в старой детской песенке: «Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз ещё вернётся». И улыбка, и искренняя, нежная любовь относятся к тем вещам, которыми можно делиться, не только не растрачиваясь, но и приобретая. «И да не оскудеет рука дающего».

*** * ***

Нам часто советуют взглянуть на свою проблему со стороны (ради всего святого, не путайте с моим предложением встать в позицию третьего!), но этот совет не стоит и выеденного яйца. Уясним для себя следующие **три вещи.**

1. Наши психологические проблемы сидят у нас на шее и загораживают нам глаза. Они способны поглотить всю нашу душевную жизнь, подчинив и перестроив её под себя.

2. Наши проблемы, по большому счёту, ни в чем не виноваты. В наших психологических проблемах повинны наши желания. Как говорят на криминальном жаргоне, столь ныне популярном: «Нет человека – нет проблемы». И если несколько перефразировать это выражение, то мы услышим следующее: «Нет желаний – нет проблем». А у нас они есть, оттого-то и проблемы.

Мы также должны понять, что наши желания далеко не всегда истинны, а иногда даже напротив – ложны.

Мы ненавидим, чтобы не любить; мы не принимаем поддержку, чтобы не чувствовать себя зависимыми; мы разыгрываем бесстрастность, чтобы нас не заподозрили в чувственности; мы напираем на логику и здравый смысл, чтобы подавить в себе желание

верить и надеяться. Все это вряд ли можно назвать истинными желаниями, скорее, это наши беды. Поэтому нам следует от них избавляться.

В наших желаниях, лежащих на поверхности и которые мы невротично претворяем в жизнь, слишком много эгоизма, амбиций, дутых представлений, абсурдных прогнозов и совершенно нелепых надежд. Некоторые, например, считают (подчас неосознанно), что если они добьются в жизни успеха и высокого положения, то к ним придёт и любовь. Но любовь не имеет ко всему этому никакого отношения. Скорее наоборот, деньги и власть умерщвляют это чувство. Богатые не просто плачут, они очень сильно плачут, я уж это знаю.

3. Просто смотреть на наши проблемы со стороны – хорошо, но этого мало. Их нужно выставить за дверь, и совершенно незачем с ними церемониться. А если с ними за компанию выставятся и наши неистинные, искажённые желания – туда им и дорога! И от тех, и от других мало проку. Проблемы могут казаться нам невинными и маленькими, а поверхностные желания – простительным капризом. Но волк всегда остаётся волком, даже если он трижды оденется в овечью шкуру. Причём в овечьей шкуре он куда опаснее! Как пророчески звучат при таком сопоставлении желаний и расплаты за них слова волка из хрестоматийной басни Ивана Андреевича Крылова: «"Ты виноват уж тем, что *хочется* мне кушать!" – сказал и в тёмный лес ягнёнка поволок».

Позиция третьего позволит вам прогнать своего «волка».

* * *

Взгляд со стороны хорош – это всем известно, но весь фокус в том, как его осуществить. В этом вам поможет позиция третьего. Снимите с себя сор (проблемы и горестные переживания), потом снимите одежду (все ваши поверхностные желания, которые вы безуспешно пытаетесь претворять в жизнь) и останьтесь хотя бы на время нагими и чистыми. Это даст вам возможность, с одной стороны, понять, что является истинной ценностью, что вам действительно нужно и к чему вы на самом деле стремитесь, а с другой стороны, вы сможете осознать, как пусты бывают наши амбициозные и деспотичные по сути желания!

Позиция третьего – это отнюдь не психологическая надстройка, как может показаться, она естественнее самого естественного. Так что не воспринимайте её как нечто чуждое и навязанное. Нельзя заставить себя быть в положении третьего, это ощущение должно прийти само. И оно непременно придёт, если вы внимательно прочтёте, а потом выполните все предложенные мною рекомендации.

Наши проблемы и искажённые поверхностные желания, по сути, не являются нами, это побочный продукт нашей социальной адаптации, привыкания к жизни. Собственно нам принадлежат только истинные желания и, разумеется, инстинкты. Но и то и другое в жизнь претворить не просто, хотя мы и пытаемся. Правда, результат более чем скромный, поскольку социум и общественное мнение не в восторге ни от наших истинных желаний, ни от инстинктов. Так что нашим комплексам и возникновению моря поверхностных желаний мы обязаны не чему-нибудь, а невозможности реализовать истинные желания и потребности из-за требований и ограничений социума. Наши «лобовые» столкновения с реалиями жизни приводят к невротизации и к созданию самых изощрённых средств защиты своих чувств и истинных желаний, которые оказываются погребены под этими крепостными стенами. В конечном счёте мы начинаем руководствоваться не тем, что «хотим», а тем, что «надо», а также своей местью за то, что мы не можем жить, руководствуясь тем, что мы «хотим», мы начинаем следовать тому, что в предыдущей главе я назвал «вторичными реакциями».

Кому-то могут показаться странными мои слова о том, что социум не одобряет проявления истинных желаний человека. Но это не оговорка и не ошибка. Как это ни печально, но по социальным меркам даже агрессия оказывается более предпочтительной, чем проявление нежных чувств. Когда ребёнок ласкается к матери, она обрывает его словами:

«Ты уже большой, перестань липнуть! Ты ведёшь себя как маленький! Когда ты уже вырастешь!» И с другой стороны, когда малыш злится, она поддерживает его злобу своей злобой. Это противоречие я могу прояснить следующим образом: современный человек очень тревожен, хотя и не осознает этого, а тревожность – это страх перед любовью. Так что все закономерно.

Кстати, страх попасть в зависимость от любви – тоже производное нашего воспитания и образа жизни, по сути, ни о какой зависимости, если бы мы были психологически здоровы, говорить бы не пришлось.

Когда же мы видим проявления любви, нам становится одновременно страшно и завидно, поэтому мы начинаем злиться, сидим как на иголках и, как следствие, делаем глупости. В том числе обрываем ласкающегося к нам малыша и отвергаем любимых, чтобы не попасть к ним «в зависимость». Впрочем, слово «глупость» не отражает всей глубины и трагичности нашей ошибки, на самом деле такое поведение преступно (по отношению и к себе, и к другим), оно естественно вытекает из нашей нынешней социальной жизни.

Учитывая сказанное, должен признать, что современному человеку непросто встать в позицию третьего. И особенно сделать это непосредственно в конфликтной или психотравмирующей ситуации. Но, как я уже говорил, позиция третьего – это не какая-то психологическая надстройка, которую нужно повсюду возить за собой на громыхающей тележке, она естественна. Её нужно однажды достичь, ощутить себя в этой позиции, и тогда не придётся всякий раз выстраивать её заново. Пробуйте «быть третьим» как можно чаще, и скоро вы почувствуете, как изменится ваше отношение к жизни: пустое уйдёт, а главное и ценное останется. Все непременно так и будет, но сначала нужно немного потренироваться.

Позиция третьего – это состояние души (и так можно сказать). И если вы достигаете такого состояния в спокойной обстановке, то непременно сможете оказаться в позиции третьего и в трудной ситуации.

Если вы обретёте позицию третьего, то вы перестанете мучиться из-за пустяков, а в действительно трудных ситуациях вы научитесь быстро находить выход.

* * *

Теперь, когда вы все уже знаете о позиции третьего, я расскажу вам упрощённый вариант этой психологической процедуры, предназначенный для случаев, когда вы предполагаете какое-то неприятное событие в ближайшем будущем. Впрочем, это, как вы понимаете, прогноз, но если планирования вам оказывается недостаточно, то этот приём будет как раз к месту.

Этот приём основан на достаточно простом психологическом механизме: если человек понимает, что самое страшное уже позади, он ощущает прилив сил, возникает так называемое «второе дыхание».

Как мы можем использовать этот психологический механизм? Вы понимаете, что даже очень страшное и неприятное событие не приведёт вас к «абсолютному финалу», что жизнь все равно продолжится после предполагаемой неприятности? Вы осознаете, что самое главное (а это ваша жизнь) не пострадает? Попробуйте с этим согласиться. Мир, как мы уже знаем, это возможность, причём много возможностей, так что вы ещё все наверстаете. Это как в известном тосте: «Главное – здоровье, а остальное купим!»

Теперь вам остаётся представить, что самое плохое вы уже пережили и смотрите на него как на прошлое, как на нечто уже случившееся, из настоящего. Да, неприятное событие вам только предстоит, да, оно ваше будущее, но вы ведь знаете, что грядущая неприятность не эшафот, так что жизнь после этой неприятности непременно продолжится и вы будете жить и ощущать жизнь точно так же, как и сейчас вы её ощущаете (на всякий случай ущипните себя для усиления чувства реальности). Поэтому, если вы воспримете будущее после неприятности как настоящее, этим вы никого не обманете. А вот настроение

ваше непременно улучшится и сил прибавится, так что, может быть, после этого вы и неприятность преодолеете без труда. Такая игра со временем вполне правомочна и оправданна. Я называю этот приём «через будущее в настоящее». Попутешествуйте во времени.

Предположим, вам предстоит неприятная встреча, какое-нибудь хирургическое вмешательство или что-нибудь ещё в этом роде, что вас очень беспокоит. Вот вы уже в пути. Вы идёте туда. Теперь **ваша задача максимально полно, ярко и достоверно представить, как вы возвращаетесь оттуда после того, как все самое неприятное уже случилось.** Вы должны понять, что жизнь, что бы там ни случилось, мало изменится, поэтому вам не составит труда представить себе, какой она будет после этого неприятного и тягостного события. Жизнь, как вы знаете, имеет тенденцию продолжаться.

Представьте себе, как вы выходите на улицу после того, как это неприятное событие произошло, открываете дверь и выходите. Где будет находиться солнце? Это будет день или ночь? Каким будет небо? Будет слякотно или морозно? Может быть, будет стоять жара, а по двору будут бегать одичавшие собаки? Вы зайдёте по дороге назад в магазин? А в какой? А что вы там купите? А вы знаете продавщицу или кассиршу в этом магазине? Она вас узнает и улыбнётся или, как всегда, не заметит? Она высокая и грозная или беленькая и миниатюрная? А что вам захочется съесть? Может быть, выпьете стаканчик соку или джин? Как (чем) вы можете себя порадовать?

На все эти и множество других вопросов можно себе ответить. Ведь, наверное, все где-то так и будет. Да, произойдёт неприятная беседа или вам удалят зуб, но вы ведь непременно выйдете из этой «пещеры плача» и отправитесь обратно в мир, окружающий вас сейчас. И он вряд ли сильно изменится от того, что вам отказали или лишили зуба. Все будет как и прежде: и дома, и собаки, и магазин. Все как и прежде. А кроме того, вы опять будете чего-то хотеть, вы будете ощущать почву под ногами, а вашего лица будет касаться ветер. Так что все будет о'кей! Представьте это. И нечего сейчас слезы лить – все ещё будет. И тут мне вспоминаются прекрасные пушкинские строки:

Если жизнь тебя обманет,
Не печалься, не сердись!
В день уныния смирись:
День веселья, верь, настанет.

Сердце в будущем живёт;
Настоящее уныло:
Все мгновенно, все пройдёт;
Что пройдёт, то будет мило!

На этой ноте, даже не занимая специально позицию третьего, вы сможете добиться нужного результата. Вы избавитесь от тревог и забот, а на душе станет ясно и легко. Будущее – это перспектива, а «сердце будущим живёт». Плохо только, если у вас нет будущего, а у вас оно есть (исключение составляет только тот случай, если вас приговорили к «высшей мере наказания» и срок приведения приговора в исполнение – «сегодня»), значит, все ещё будет хорошо. Помните, что, пока вы живы, у вас впереди ещё масса возможностей и все изменится к лучшему. Чувство, которое вы научитесь испытывать с помощью этой процедуры, поможет вам полагаться на будущее. Вы также не будете воспринимать сиюминутные проблемы как трагедию всей своей жизни.

Какой будет наша жизнь, мы не знаем, но, если мы живём, значит, все ещё будет и будет хорошо. Кто знает, может быть, за поворотом вас ждёт то, на что нельзя сейчас и надеяться. Если вы живы – вы имеете все шансы найти это.

Если вам не предстоит никаких определённых неприятностей, а потому вас не заинтересовало предложение прокатиться «через будущее в настоящее», но вам уже тоскливо и тяжело, вы все равно можете воспользоваться психологическим механизмом, который я только что представил. Как это сделать? Сядьте где-нибудь в тихом месте, посмотрите на мир отстраненно, как наблюдатель, и напишите свои мемуары. Нет, я не шучу. Просто мысленно напишите для своих потомков о своей жизни сейчас, как о прошедшем, как о событиях 20–30-летней давности. Напишите о тех событиях, которые предшествовали настоящему моменту, о том, чем все закончилось. Даже если финал кажется вам печальным – все равно не отступайте. Напишите о том, что вы думаете об этом этапе своей жизни как об одном из многих периодов, которые были и ещё будут. Были у вас и взлёты, и падения, и радости, и печали – напишите об этом. Вам нужно почувствовать, что самое плохое уже позади, посмотрите на свою жизнь с высоты своей старости. Как известно, «большое видится на расстоянии».

Впрочем, есть у этого психологического механизма и другая сфера применения. Расскажу об этом на примере. Мой хороший друг несколько лет подряд встречался с девушкой. Они были ровесниками, интересы у них были схожими, да и вообще казалось, что они очень друг другу подходят. Но отношения их давно не ладились. Оба жаловались мне по секрету друг от друга, что хотя у них «все как бы в порядке, но что-то не так», «теплоты нет». Они словно бы жили в противофазе: то один расположен, а другой закрыт, то наоборот. Так они промучились на протяжении целого года. Когда-то я без задней мысли рассказал им об этом психологическом приёме: **для того чтобы преодолеть препятствие, нужно представить, будто бы вы уже это проделали, а своё будущее представить как прошлое** , «что пройдёт, то будет мило».

И вот однажды они встретились у неё на квартире и, не сговариваясь, воспользовались этим правилом, то есть каждый про себя думал, что это их последняя встреча. Причём они были готовы к тому, что так оно и будет. Они стали вести себя так, словно бы приняли решение расстаться и уже даже объяснились на этот счёт. И, как ни странно, они ощутили прежнюю близость, им снова было хорошо вместе. Они радовались друг другу и заботились друг о друге. Они были честны и не играли, были открыты и откровенны (да и чего скрывать, если вы расстаётесь?). Впервые за долгое время они стали слышать и понимать друг друга. И вдруг ощутили, насколько друг другу дороги! И в интимной сфере все у них было так же хорошо, как и в период начальной романтической влюблённости. Короче говоря, счастье, и все тут. Но он вдруг решился признаться, что мысленно согласился с тем, что им предстоит расстаться! Потупил глаза и виновато говорит: «Я вот, видишь, думал, что мы с тобой расстались уже, что последний раз…» Она же, девушка не без чувства юмора, тоже взор потупила и вторит: «А я, знаешь, тоже думала, что все, расстаёмся…» Он удивлённо поднимает глаза, а она смотрит на него и смеётся. Потом они смеялись оба, а через несколько дней я получил от них в подарок замечательную табакерку. Вот и храню её теперь в память о «третьем».

Кто теперь скажет, что «третий лишний»?

Рецепты

№ 1

Чтобы справляться со своими психологическими проблемами, необходимо уметь чётко производить расстановку сил. Для этого проделайте следующие четыре этапа.

1. Осознайте, что союзничаете со своими проблемами (подумайте, как вы это делаете), позволяете им использовать ваши ресурсы и эксплуатировать ваше смирение (определите, где вы идёте на поводу у своих проблем). А теперь уверенно, с пониманием трагичности своей

ситуации, скажите себе: «Так жить нельзя!»

2. Осознайте, каковы результаты вашей склонности к компромиссам с собственными проблемами и комплексами. Задумайтесь о том, сколько маленьких и больших ограничений вводит в вашу жизнь потворство собственным проблемам. Ощутите свою зависимость от них, почувствуйте их кабалу и решите для себя: «Я не хочу так жить!»

3. Попытайтесь понять, как вы хотите жить, как бы вы хотели ощущать свою жизнь, о чем бы вам хотелось думать, что чувствовать, чем дорожить. Попытайтесь представить свою жизнь свободной от проблем, а главное – от чувствования их, от боли, которую они ежедневно и ежечасно приносят, и скажите себе: «Я хочу и буду жить по-человечески: радуясь и любя!»

4. Действуйте, «выставив проблему за дверь». Сравните ваше желание жить по-человечески и свою проблему, сделайте выбор в пользу первого, и тогда проблема потеряет свою актуальность и власть над вами, и, как только это произойдёт, принимайте важные для вас решения.

Учитесь действовать в соответствии с вашими истинными желаниями, а не из-под палки своих проблем, не по понуканию своего невроза и вопреки наставлениям собственных комплексов. Проявляйте волю для достижения жизни, полной радости и любви.

№ 2

Чтобы изменить своё отношение к жизни, сделать его естественным и приносящим вам радость, пройдите четыре последовательных этапа.

1. Уединитесь и настройтесь на серьёзный лад. Подумайте о своих проблемах и бедах, о том, во что они превратили вашу жизнь. Проникнитесь к себе сочувствием (право, вы его заслуживаете) и оцените свои проблемы по достоинству (говоря, что «врага нужно уважать» и что страшно, если вы его недооцениваете).

2. Теперь начинайте мысленно противопоставлять себя и свои проблемы (комплексы, невротические симптомы). Попытайтесь добиться максимально полного ощущения, что вы – это вы, а они – это они. Вспомните, как вы жили без них до тех пор, пока они не докучали вам. Посмотрите, что они с вами сделали, в кого превратили и к чему привели (вы ведь у них на посылках!). Подумайте о том, как хорошо без них. Подумайте, что вам открывается, если вы будете от них свободны. Добейтесь полного разведения двух полюсов: полюса проблем и полюса множества своих маленьких и простых желаний.

3. Вы «видите» теперь и свои проблемы, и свои желания, причём отдельно друг от друга. Осознайте, откуда и как вы на это «смотрите». Если вы видите и то и другое, значит, вы смотрите из какой-то третьей точки. Акцентируйтесь сейчас на позиции третьего. Ощутите себя третьим, почувствуйте, что вы не только дистанцировались от проблем (что сделало вас свободным), вы ещё и разотождествились со множеством своих желаний (что освободило вас и от необходимости следовать им, быть заложником собственных импульсов).

4. Вы оказались в центре вашего самосознания, в точке первичности. Здесь сосредоточено самое главное, святая святых: ваши истинные желания, точнее говоря, ваше истинное отношение к жизни. Здесь вы найдёте желание любить, быть любимым, защищённым и защищать тех, кого любите. Здесь главное высвечивается со всей полнотой, а вторичное, пустое и сиюминутное, получает заслуживающее к себе отношение (как ко вторичному, пустому и сиюминутному). Зёрна отделяются от плевел, и вы можете понять, что вы есть, зачем и ради чего стоит жить. В обыденной жизни мы срываемся на мелочах, быстро забываем о главном и о том, что для нас действительно ценно и важно. Нас захлёстывают чувства обиды, ненависти, благородного негодования, множество претензий и требований. Но все они служат разделению нас с теми, кого мы любим, а потому наши истинные желания не могут быть удовлетворены, что приносит душевную муку. Впрочем, причины этой боли, как правило, скрыты от нас. Сейчас вы можете видеть и причины, и последствия, и истинные

цели. В такой ситуации ваше отношение к жизни не может не перемениться.

№ 3

Если вам предстоит какое-то заведомо неприятное событие, от мыслей о котором не просто избавиться с помощью одного только планирования, представьте себе, какой будет жизнь после того, как это неприятное событие произойдёт, как случится самое страшное. Представьте, *что* вы будете после этого делать, *как* вы это будете делать; ощутите свой шаг, своё дыхание, ветер или солнечное тепло. Эти ощущения будут с вами и после возможной неприятности, так что такое путешествие в настоящее через будущее не является искусственным.

Почувствуйте настоящее (см. рецепты в главе 2), осознайте, что это реальные ощущения жизни. Жизнь сама по себе – это ощущение, что вы живы. Оно не зависит ни от каких проблем и жизненных перипетий, а потому если вы будете жить после грозящей вам неприятности, то ощущение жизни будет точно таким же, как и сейчас. Вот почему если вы сосредоточитесь на этом ощущении сейчас, то вы узнаете, каким оно будет после той неприятности, что с большой долей вероятности вас ожидает. Вы можете многое потерять, может быть, даже все, но вы никогда не потеряете чувство, что вы ещё живёте.

Чувство, что жизнь как наше ощущение жизни (имеется в виду «здесь и сейчас», а не наше отношение к тем или иным событиям) не переменится оттого, что что-то пошло не так, как мы рассчитывали, или доставило нам больше неприятностей, чем хотелось бы, придаст вам необходимой уверенности и избавит от страха перед возможными трудностями. Вы не будете бояться потерять то, что потерять невозможно, а значит, вовсе не будете бояться.

№ 4

Если вас тяготит чувство уныния, душевная усталость, чувство опустошённости и печали, напишите свои мемуары, а точнее, ту их часть, которая касается вашего нынешнего состояния. Вы можете проделать это в любой удобной для вас форме: письменно или мысленно. Главное, соблюсти следующие три предписания. Во-первых, у вас должно быть ощущение, что прошло уже не менее 20-30 лет от настоящего момента. Во-вторых, вы должны рассматривать этот период как один из многих в вашей жизни. В-третьих, не забудьте описать те события, которые предшествовали нынешнему состоянию, а также то, чем все закончилось.

Возможно, что после первых минут ваше уныние усилится, но не пугайтесь, это вполне естественная реакция. Если у вас возникнет желание заплакать, не препятствуйте ему, но, что бы ни произошло, продолжайте «писать». Постепенно ваше состояние нормализуется, так что вы обязательно достигнете желаемого результата.

№ 5

Если ваши отношения с кем-то из близких не ладятся, представьте, что вы готовы расстаться с ним, прекратить эти тяготящие вас отношения. Такая мысль позволит вам избавиться от бесконечного количества претензий, которые человек неизменно предъявляет к тем, с кем он живёт и кого любит. Кроме того, если вы осознаете хрупкость реальности, то перестанете проверять её на прочность. А ведь именно эти «проверки» разрушают настоящее. Проверка – проявление недоверия. Если же мы не доверяем настоящему, то не доверяем самим себе, а если мы не доверяем себе, то нам вообще не на что рассчитывать.

Сознание того очевидного факта, что «все не вечно», научит вас ценить то, что есть

сейчас. А если вы цените то, что имеете, то вам легче жить, поскольку у вас есть на что опираться. Вместе с тем сознание того, что ваши отношения не вечны, позволит вам опереться на себя и понять, что для вас по-настоящему ценно. Не бойтесь думать, что вы расстанетесь с любимыми, бойтесь делать ошибки, ведущие к расставанию.

Девятый шаг.
«Уходя, закрывайте двери»
(или о том, как завершать незаконченные ситуации)

Мы уже успели между делом поговорить с вами о психологии животных, а также о психологии рекламы и шоу-бизнеса и даже о психологических механизмах, нашедших применение в церковных традициях! Но о психологии искусства нами почти ещё ничего не сказано. Досадно. Так что будем считать, что теперь самое время обратиться именно к ней.

Все фильмы, литературные произведения и даже художественные полотна можно разделить на две большие группы по признаку «законченности». Если мы будем рассматривать их под этим углом зрения, то увидим, что часть носит, если так можно выразиться, завершённый характер, они как бы совершенно закончены и самодостаточны. А относящиеся к другой группе представляются нам не законченными, они словно бы недоделаны, брошены на полпути, в них нет так называемой логической точки.

Мы знаем, что есть фильмы с happy end. Они всегда завершены, поскольку зрителю совершенно ясно, чем все закончилось. Все точки над «i» поставлены, все сюжетные линии приведены к логическому концу и т. д. Причём кинокартин, конец которых совершенно понятен, большинство. Но есть и другие фильмы, и в них не все так гладко. Сюжет словно бы обрывается на середине, на полуслове. Автор фильма словно бы ставит многоточие вместо жирной и желанной нам точки. Он заставляет каждого из нас задуматься о фильме, ещё раз мысленно прокрутить его в голове с самого начала. Самим представить дальнейшие судьбы героев, а подчас и движение всей сюжетной линии. Мы должны сами придумать развязку, нам предстоит самим догадаться, каким должен быть конец.

Такие фильмы всегда производят на нас сильное впечатление, и зачастую даже не тем, что роли сыграны гениально или постановка картины обошлась создателям в годовой российский бюджет, а просто потому, что они не завершены. Авторы как бы ставят нас перед загадкой, которую мы сами должны разгадать. И мы фактически вынуждены это сделать, поскольку они нас заинтриговали! Эти фильмы обрекают нас на раздумья, они заставляют нас решать головоломку, не имеющую правильного решения. Если все закончилось и все понятно, что над этим думать? Но если сюжет не завершён и непонятен, мы вынуждены искать решение. Мы всегда стремимся к завершённости, ведь завершённость – это определённость, а мы боимся неопределённости, но авторы оставили нас с носом. Они словно бы говорят: «Понравилось? Теперь решайте сами, что и как будет дальше. Чем все закончится?»

> Один болтун сильно докучал Аристотелю. В конце своей длинной речи он спросил философа: «Я тебя не очень утомил?» «Нет, – ответил Аристотель, – я тебя не слушал».

Нас словно взяли за грудки, вынули из кресла, в котором мы так уютно расположились в наивной надежде позабавиться очередной телеэкранной историей, подняли над ним и оставили в таком вот положении «проветриваться». Теперь делай что знаешь. Это не только неприятно, а иногда даже бесит. Поэтому некоторые зрители нередко сердятся на авторов и режиссёров за подобные выходки. Кто из нас не ломал голову, размышляя над тем, как же

должен был бы закончиться такой фильм? Кто из нас не думал потом о судьбах его героев, на чьей стороне окажется Фортуна и «что, вообще, все это значит»? Конечно, все думали, и все ломали головы. И как ваше самочувствие после такой «ломки»? Спокойным не назовёшь, правда? Что-то подтачивает нас изнутри, заставляет ещё и ещё раз возвращаться к сюжету фильма, вновь и вновь продумывать финал, страдать и мучиться от неизвестности и незаконченности. Причём подчас мы занимаемся этим на протяжении очень длительного времени, этот фильм словно бы врезается нам в память, а потом часто и навязчиво напоминает о себе.

Но этого никогда не случится, если мы смотрим фильм с добротно выстроенной развязкой. Если она выписана со всеми подробностями и в лицах, то нам больше просто не о чем беспокоиться: все случилось, все понятно и завершено. Эти фильмы мы, как правило, моментально забываем. В лучшем случае запоминаются какие-то небольшие отрывки, игра любимых актёров, яркие картинки и спецэффекты, музыка или что-то в этом роде. В то же время сюжеты незавершённых фильмов, «остановленных в полёте», мы помним чуть ли не целиком, навязчиво вспоминая какие-то моменты, сцены и события. Подчас даже те, которые сначала не произвели на нас никакого впечатления! Что все это значит? Что происходит? Что не даёт нам покоя? Почему это так? Ответ прозвучал уже с десяток раз: все дело в незавершённости ситуации.

Всякая незавершённая ситуация притягивает наше внимание и остаётся актуальной до тех пор, пока нам не удастся её завершить.

* * *

Вот представьте себе… Начался какой-то процесс, потихонечку так, спокойно. Стал он развиваться, расти, «потолстел», «массу набрал». Должен же он как-то завершиться? Должен. Ну, возьмём простой, абстрактный и несколько идеализированный пример (нас здесь интересует не «правда жизни», а модель, формула): мальчик познакомился с девочкой, стал он за ней ухаживать, цветы дарить, на танцы приглашать, ночевать она у него оставалась. Хочется ли родителям девочки, чтобы эта ситуация каким-нибудь образом разрешилась? Хочется. И разве не естественно их желание? Вполне естественно, вот они и начинают кружить как коршуны над головами молодого голубя и его голубки. А тут ещё и «стервятники» со стороны мальчика присоединяются. Им ведь тоже интересно, чем дело кончится. Кто свадьбы ждёт, а кто крови. Впрочем, и это не так важно, главное, чтобы все стало понятно: да – так да, нет – так нет. Информация нам нужна, конкретность, ясность, внятность, если так можно выразиться.

Тут и сама парочка начинает беспокоиться: процесс пошёл, а куда приведёт, неведомо, непонятно. Тревога возникает, взаимопонимание утрачивается, взаимные обвинения появляются, и ответственность «никак не делится». В молодой, ещё не родившейся толком семье возникает кризис. «Титаник», иными словами, повреждает днище. В такой ситуации, как вы понимаете, возможны самые разные исходы. Но их-то все и ждут! А какие? – это уже дело десятое, главное определённость. «Должно же все это когда-нибудь каким-нибудь образом кончиться?!» Все внимание приковано теперь только к этой ситуации; работа, дача, машина, младшие дети – все отходит на второй план. Все ждут корриды! Все ждут финала – намекают, давят, настаивают, увещевают…

В конце концов напряжение оказывается нестерпимым (во взорвавшейся термоядерной бомбе меньше температура!), и все естественным образом взлетает на воздух. Или молодые, «психанув», разойдутся, либо силы притяжения преодолеют все-таки силы отталкивания и случится то, что красочно именуется «свадьбой». Итак, ситуация завершена, и все довольны. Знаете выражение: «Нет ничего хуже неопределённости»? Теперь есть определённость. Может быть, все сложилось не так, как хотелось бы? Не важно! Главное, есть определённость.

Эта ситуация просто обязана была как-то завершиться – это её долг. Иначе она доставит людям массу беспокойств, они будут переживать и нервничать. А куда это годится? Силы, внимание, средства и интересы – все оказывается сосредоточенным на такой ситуации перед самым её завершением. И хорошо, если она завершится! А что, если нет? Если она зависнет, что тогда? В этом случае она будет без конца отвлекать нас, приковывать наше внимание, требовать оплаты, как «Электросбыт» за прибор в 100 000 ватт. А если таких незавершённых ситуаций окажется не одна, а две, три, десять?! Как вы думаете, может ли нормальный человек это выдержать? Тут и легендарный Фигаро руки опустит.

Если, как говорится, процесс пошёл, должна наступить и развязка. Причём она не процессу нужна, он, может быть, и подождал бы, это теперь нужно нам! Иначе дом покроется пылью, дачу забросят, о младших детях позабудут вовсе, а машину сломают и чинить не станут. Есть актуальная проблема – незавершённая ситуация, а все остальное гори синим пламенем. Завершится ситуация, и все будет нормально, а не завершится, мы ведь нервничать будем, переживать. Прогнозы разрастутся до неприличия (незавершённость всегда порождает прогнозы), а это, как известно, вещь болезненная. Мы хоть и прогнозируем, но прогнозы не любим. Поэтому, если началось дело, надо знать, чем кончится. Вот все мы и начинаем давить, нажимать, торопить, хотя, может быть, и не следовало бы.

* * *

Но я отвлёкся от наших рассуждений относительно психологии искусства. Исправляюсь. Если художественное произведение, будь то фильм или картина, окончены, это производит на нас самое благотворное, самое успокаивающее действие. Взгляд спокойно скользит по добротно выполненному полотну с незатейливым пейзажем. Фильм с happy end вызывает томную улыбку и способствует хорошему засыпанию. Прочитанная книга с понятным финалом беззаботно откидывается в сторону. А её сюжет моментально меркнет в кружевах нашей умиротворённой фантазии, постепенно растворяясь меж прочих забав и реалий жизни.

Но, как мы уже знаем, есть произведения и другого рода. Фильм завершился, оставив нас в полном неведении относительно финала. В книге нет не только эпилога, но даже элементарной точки, сплошные загадочные символы и полунамёки. На картине изображено бог знает что, сразу и не поймёшь, да и после детального рассмотрения сюжет не проясняется: какие-то контуры, блики, полутона… Каково ваше впечатление от художественного произведения такого рода? Надо думать, вы не в восторге, если, конечно, не относите себя к андеграунду или матёрому авангарду.

Возникнет ли у вас после этого желание взять с полки следующую книгу, посмотреть ещё один фильм или, например, заняться чем-то важным и ответственным? По всей видимости, вы не сделаете ни того, ни другого, ни третьего. А если и решитесь на поступок такого рода, то лишь для того, чтобы поскорее позабыть о том странном художественном произведении, которое так беззастенчиво принесло в наши души беспокойство и смуту. Из всего вышесказанного напрашивается следующий вывод:

Всякая ситуация должна быть завершена. Она должна дойти до своего логического конца. В противном случае возникнет эмоциональный дискомфорт, а может быть, и невроз и у нас недостанет сил полноценно включиться в новое действие (событие, процесс).

Я не зря упомянул невроз, поскольку именно незаконченные ситуации очень часто являются его причиной. Можно было бы без труда привести сейчас тысячу примеров, начиная с очень трагичной истории о том, почему один из моих пациентов впал в тяжелейшую депрессию оттого, что его пытались убить и не убили, и заканчивая почти смехотворным (при таком-то сопоставлении) случаем, который произошёл с другой моей пациенткой, тяжелейшая тревога которой возникла после того, как ей пытались вылечить

зубы, но так и не вылечили! Но я лучше, с вашего позволения, расскажу другой эпизод.

Ко мне обратился пациент с жалобами на все. Бывает в нашем деле и такое. Он уже ничего не мог и не хотел делать, всего боялся и ни во что не верил. В его слегка прищуренных зелёных глазах, казалось, постоянно и обречённо читалась одна-единственная фраза: «Подите все прочь». Вот такой вот любезный взгляд. Из нашей беседы выяснилось, что уже полтора года он находится в состоянии «зависшего» развода со своей ненавистной супругой (первое). В семье его удерживала только нежно любимая дочь, а гнали его прочь жена, тёща, тесть и ещё, видимо, кто-то на метле, не иначе. Дела с финансовым предприятием, в которое он вложил все свои сбережения, шли из рук вон плохо, а его дальнейшие перспективы выглядели весьма туманно (второе). Его прежняя профессия не прижилась в новых социально-экономических условиях, так что работать ему было некем и негде, по крайней мере так ему казалось (третье). Ситуация осложнялась тем, что и желания заниматься чем-то определённым у него тоже не было (четвёртое). Ко всему прочему, ему предстоял серьёзный ремонт любимого автомобиля (пятое), который он нечаянно стукнул о пузатую иномарку стоимостью в десятки тысяч долларов, что поставило его в крайне тяжёлое положение, так как восстановление испорченной им машины ложилось на его слабеющие плечи (шестое).

Так что, к чему бы мы ни прикоснулись, все болело и ныло. Все эти и ещё десяток других менее важных дел, которые я сейчас и не упомню, повисли в воздухе, словно туман над осенним болотом. Ни семьи, ни работы, ни единственной в жизни отрады – автомобиля. Вот такие пироги. Если проанализировать положение дел, то мы увидим, что мой пациент оказался в ситуации, когда буквально все его жизненные процессы оказались незавершёнными и требующими своего разрешения. Одно только поддержание этих незавершённых ситуаций в подвешенном состоянии требовало от него колоссальных физических и душевных затрат.

Незаконченные ситуации задерживают работу, блокируя созревание.
Фредерик Пёрлз

Вы только представьте себе: семейная жизнь пошла под откос, тебе должны и не возвращают, ты должен и не имеешь возможности вернуть, тебе негде работать, и даже твоя любимая машина неизвестно когда вернётся в строй! С такими мыслями только в петлю. Но это ведь не просто мысли, как у господина Паскаля или Козьмы Пруткова, это императивы, это требования, это ситуации, требующие безотлагательного решения! «Но откуда взяться силам?» – позволю вас спросить. Все силы ушли на поддержание этих проблем на плаву, так чтобы они нечаянно не потопили своего обладателя. В аналогичной ситуации, кстати, находятся все страны так называемого «третьего мира»: все, что они зарабатывают, уходит на оплату внешних долгов и процентов по ним, а на внутренние нужды, на развитие собственной экономики не остаётся ни гроша! Как говорится: нос вынули, так хвост увяз.

Какие выходы вы видите из создавшейся ситуации? Может быть, ему нужно с чем-то разобраться? Но как? На это нужны силы, а сил нет, поиздержался он. Есть ещё версии? Если нет, то слушайте правильное решение. Когда одновременно много проблем настойчиво требуют своего решения, не нужно судорожно бегать от одной к другой: то тут поделал, то там. Из этого все равно ничего не выйдет. **Нужно определиться с главным приоритетом.** Нужно понять, какая из проблем должна быть решена в первую очередь, от которой зависит, грубо говоря, вопрос жизни и смерти. В случае с моим пациентом, как выяснилось, первым делом надо было уладить вопрос с владельцем иномарки, а вопрос о разводе при таком подходе сразу оказался в числе безнадёжных аутсайдеров. Определившись с главным приоритетом, мой подопечный сразу отобрал те вопросы, которые необходимо решать в скором порядке, и те, что могут подождать, и от этого они никуда не денутся, а может быть,

даже решатся сами собой, если на время о них позабыть и не тормошить почём зря.

Запомните, как любая машина рассчитана на определённые мощности, так и человек не может сделать больше того, что может. Нельзя делать пять дел сразу, а если вы и решитесь на столь отчаянный шаг, то результат в каждом отдельно взятом случае не будет так хорош, как если бы вы отдали ему все свои силы и таланты одномоментно.

Конечно, некоторые скажут, что им и на двух стульях усидеть удаётся, и за двумя зайцами они также поспевают, но подчас это только так кажется. Часто мы, сами того не подозревая, сосредотачиваем все свои силы на чем-то одном, решаем его, а потом быстро переключаемся на другое. В такой ситуации действительно может показаться, что вы делаете несколько дел сразу. Но это «сразу» подразумевает последовательность, а не одновременность. А это большая разница! **Если делать, то только что-то одно, а не все сразу.** Разве вы детей своих этому не учите?

Это психология, а не фантастика. Юлий Цезарь – идеал, но он скорее исключение, чем правило. И хотя дети получают от нас наставления заниматься чем-то одним, сами мы не считаем нужным пользоваться этим правилом. Впрочем, так в большинстве случаев дело обстоит с любого рода наставлениями.

Последовательность и полноценность – вот что нам нужно. Мы должны отдаваться одному делу, и на все сто процентов, тогда будет и результат, и максимальная эффективность.

И если человек с идеальным психическим здоровьем может ещё уподоблять себя Цезарю и прочим великим уникумам, то человек, оказавшийся в плену невроза, не только не может сделать этого, он вообще не может ничего толком сделать. От этого и страдает. Поэтому ему обязательно нужно определиться с главным приоритетом. Определиться и бросить на него все оставшиеся в запасе силы. И огромную помощь вам окажет отказ от прогнозов с заменой их на планирование. В противном случае прогнозы вас окончательно парализуют.

И ещё: нельзя думать о деле, которое вы не можете сейчас выполнить. Тем более бессмысленно в такой ситуации пытаться претворить его в жизнь. Ведь, кроме всего прочего, это лишает вас возможности заняться тем, что вы можете сделать сейчас. Поэтому ещё одно уточнение: **определяться с главным приоритетом нужно из «здесь и сейчас»** , а не из «завтра и не с той стороны земного шара». Представьте, что у вас две проблемы: одна очень важная, другая не такая важная. Но та, что поважнее, не может быть решена вами сейчас по ряду не зависящих от вас обстоятельств. А та, что не отличается особой важностью, может быть без труда решена именно сейчас. Чему в таком случае вы отдадите предпочтение, что будет для вас в «здесь и сейчас» главным приоритетом? Какую проблему вы выберете: ту, что более важная, но не решаемая в данных условиях, или ту, что не так важна, но решаема, причём прямо сейчас? Надеюсь, мы не разойдёмся во мнениях. Нужно делать то, что можно, а не то, что хотелось бы, но никак нельзя.

Идём дальше. Следующее правило: **не запускайте свои дела.** Не нужно позволять проблемам накапливаться, это не только не придаст вам сил, это будет вас тревожить, усилит мнительность, а в конечном итоге все это крайне неблагоприятно скажется на вашей работоспособности. Вы не будете знать, с чего начать, и долго мучиться, прежде чем за что-то взяться. Не думаю, что это вам нужно. Наверное, нет. Значит, не запускайте. Как гласит народная мудрость: «Не откладывай на завтра то, что можешь (а я бы даже сказал „должен“) сделать сегодня».

Итак, главный приоритет – это, как ни странно, не всегда основная проблема. Но это всегда задача на данный момент.

И кроме того, есть и другой главный приоритет. **Для нас это может быть и истинная ценность или основной интерес** , если так можно выразиться. Дело жизни – это ведь тоже главный приоритет. Не важно, решаете вы его именно сейчас или нет, но если вы о нем помните, если вы с ним определились, то, что бы вы ни делали, – это хорошо. Великий Станиславский называл это сверхзадачей.

Сверхзадача – это тот основной внутренний стимул, который и движет нами, делает нашу жизнь осмысленной, а потому интересной и полнокровной. Такой главный приоритет, как мне кажется, следует отыскать каждому. Это, конечно, дело не пяти минут, хотя на это не грех потратиться. Впрочем, не надо забывать и о временном, *ситуативном* главном приоритете, тогда и *основной* окажется куда более достижимым.

Если человек всегда помнит об основной своей цели, о своём главном деле в жизни, а им может быть и любовь, и дети, и работа, и творчество – это делает его сильнее. Он не так беспокоится из-за временных неудач и всегда стремится вперёд. Это, кстати, ещё один способ подпитывать себя силой будущего и верой в него. *А* вера всегда даёт нам силы, здесь я действительно не открываю Америки. Так что определитесь с главным приоритетом, который Станиславский назвал сверхзадачей, а наши отечественные психологи иногда называют «сверхцелью».

После того как вы определитесь с главным жизненным приоритетом всей своей жизни, обещаю вам, что все сразу станет на свои места: важное станет важным, а сиюминутное – сиюминутным.

Поэтому есть у главного приоритета и ещё одна примечательная особенность. Он так же, как и положение третьего, позволяет нам в значительной степени изменять наше отношение к жизни с болезненного и непродуктивного на более целесообразное и весомое. Судите сами. Один мой хороший знакомый был чрезвычайно подавлен своими проблемами, он уже перестал надеяться, что когда-нибудь со всем этим справится, ему казалось, что силы скоро совсем оставят его. И когда он уже был готов совсем опустить руки и, грешным делом, подумывал о самоубийстве, ему в голову пришла странная, на первый взгляд, мысль, он сказал себе: «Главная задача сейчас – несмотря ни на что, выжить». Как только эта мысль была осознана им во всей своей полноте, он почувствовал, что действительных, «взаправдашних» проблем у него значительно меньше, чем это ему казалось прежде.

Определитесь с главным приоритетом, и вы решите самую сложную свою проблему: с чего начать и что делать.

Перво-наперво нам необходимо завершить самую сложную и самую двусмысленную из незаконченных ситуаций: выбрать следующий шаг. Как вы помните, именно эту проблему решает всадник Васнецова перед легендарным придорожным камнем. Символично, что ни одна из начертанных на нем надписей не предвещает герою ничего хорошего, и это ещё раз доказывает, что необходимо просто решиться. Если вам совсем плохо, решите для себя, что ваша «главная задача – выжить». И сами увидите, насколько мелочны и суетны были многие ваши проблемы. Это проблемы периферии, они всегда есть, и это естественно, а переживать из-за них вряд ли стоит. Большое, как мы уже говорили, видится на расстоянии.

* * *

В предыдущем примере я описал достаточно типичный случай, в таком тупике не раз оказывался каждый из нас. Что ж, теперь усложним ситуацию. Определиться с главным приоритетом нужно и полезно, но для этого нам необходимы силы, а они есть не всегда. Они потребуются нам для двух целей: во-первых, для того, чтобы удержать этот «приоритет» в центре нашего самосознания, на ролях именно *главного* приоритета; а во-вторых, для того, чтобы достичь поставленной цели, завершить не законченную ещё ситуацию.

Но бывает, что мы порядком «поиздержались», растратили свои силы, случился, так сказать, «перерасход горючего». И теперь сил просто нет, нет и все. Человек в таком состоянии начинает суетиться, бегать, хвататься за малейшую надежду, пробовать все варианты и ничего не доводит до конца. **Он не может осознать своей слабости,** а если осознает, что бессилен, в нем возникает панический страх, и он снова начинает судорожно перебирать варианты, причём даже не проглядывая их. Так что он оказывается до краёв полон каких-то призрачных планов, но ни один из них не может быть доведён до ума по той

простой причине, что силы его на исходе. Главный приоритет так и не определён, а потому ни одна цель не кажется ему важнее другой. Казалось бы, нет ничего хуже ситуации, в которой приходится выбирать между двумя, по сути, равнозначными целями. Буриданов осел от этого, как известно, даже умер. Но, оказывается, может быть и хуже, и это бывает в тех случаях, когда силы уже на исходе. Равнозначные цели, два незавершённых процесса и полное отсутствие жизненных сил – вот что может подкосить любого человека.

> Существует тенденция оценивать свою собственную группу позитивно, для того чтобы позитивно оценивать себя.
>
> ***Джон К. Тернер***

Ко мне обратился мужчина 45 лет, отставной военнослужащий, ныне вольный коммерсант. Волею судеб он оказался между двух огней. С одной стороны, его жена, ребёнок, эмоционально тягостный брак, а с другой – любовница и райские кущи (знаю, что 95% женщин моего подопечного осудят). Впрочем, не спешите с выводами, я бы мог подыскать в своём психотерапевтическом багаже ещё более неприглядный случай, но уже с женщиной в главной роли. Так что, милые женщины, попридержите своё благородное негодование и пресловутую половую солидарность для другого раза. Сейчас моя задача – рассказать вам о том, как бороться с проблемой, и я не собираюсь выяснять, кто прав, а кто виноват. Как известно, обычно оба хороши. Так что оставим это и вернёмся к нашему разговору. Итак, мой подопечный оказался между двух огней: с одной стороны, жена, с другой – любовница.

Жена – человек, мягко говоря, тяжёлый. Скандальная, претенциозная и обидчивая женщина, которую, по всей видимости, несмотря на это, он все ещё любит. Надо заметить, что мой пациент, при внешней грузности и представительности, человек очень мягкий и ранимый, впрочем, эти свои качества он привык скрывать, в чем не последнюю роль сыграла именно его жена. Любовница значительно моложе, красива, сексуальна (не в пример супруге) и готова на все, только бы ублажить его тело и душу. Когда он с ней познакомился, брак был уже на волоске, постоянные скандалы и претензии не могли придать ему стабильности. Хотелось отдушины, отдыха. И вот это случилось. Полюбил ли он? Сказать сложно, но эта женщина стала для него воплощением многих ещё юношеских надежд, которые так и не осуществились с годами. За одно это можно быть благодарным, но, ко всему прочему, он наконец стал ощущать свою необходимость, желанность, чего прежде, в браке, никогда не испытывал.

Он должен был выбрать, но сразу не решился, а чем дольше тянулось, тем больше оттягивалось. И вот уже пять лет он живёт в двух мирах. Супруге он признался сразу и предоставил полное право поступать, как она считает нужным. Она же разводиться наотрез отказалась, первый год мучилась, после чего смирилась и успокоилась, впрочем, не потеряв при этом своей гордой и самостоятельной позиции в его жизни. С течением времени любовница перестала казаться ему столь желанной, как прежде. Так что постепенно ценности и той и другой ситуации сравнялись. А силы в этой пятилетней войне были растрачены окончательно. В постоянных обещаниях (одной остаться, другой уйти), ссорах и нешуточных скандалах пролито столько невинной крови, что не под силу и сосчитать. Он принимает то одно решение, то сразу вслед за ним прямо противоположное. И ни одно не реализует. Он мучается, переживает. Как быть? Что делать? Извечные вопросы. И вот он начинает судорожно метаться, делать ошибки, причём одну за другой, ощущение собственного бессилия усугубляется действительной растратой всех жизненных ресурсов. Он впадает в панику, а потом в депрессию…

> Мы не изменяемся до тех пор, пока безоговорочно не принимаем себя

такими, каковы мы на самом деле. А затем перемена происходит как бы незаметно.

Карл Роджерс

Теперь подведём очередные итоги. Во-первых, если мы поддерживаем на плаву сразу несколько целей, мы растрачиваем себя впустую. Во-вторых, если мы способны определиться с главным приоритетом, но у нас нет сил и духу сделать решение решимостью, также не о чем и говорить. И в-третьих, это, конечно, моё субъективное мнение, но, может быть, вы со мной согласитесь: нельзя делать выбор в состоянии полного душевного истощения, он не будет, просто не может быть верным! Скорее всего, поднабравшись сил, вы бы приняли совсем другое решение. И оно заслуживало бы значительно большего доверия, чем то, которое вы принимаете в состоянии отчаяния и тоски. Поэтому я не думаю, что мой пациент со своей депрессией и в ситуации «хронического развода» способен принять правильное решение.

Итак, можно смело делать вывод: **сначала силы, а затем выбор своего главного приоритета.** Но до тех пор об этом не стоит и думать! Если вы истощены, то выбор главного приоритета выглядит или как профанация, или как самоубийство. Теперь о главном: как набраться сил? Надеюсь, мне удалось доказать актуальность этой проблемы. Душевные силы, к сожалению, нельзя взять в аренду, но они есть в вас, даже в том случае, если вы лежите пластом и вам кажется, что жизнь подошла к своему концу и пора причащаться.

*** * ***

В нас с вами поразительно много сил, только мы не сознаём этого и не умеем правильно и рационально их использовать. Мы без конца делаем ошибки, тратимся на пустяки и при этом умудряемся выкручиваться из любых злоключений. О чем все это говорит? Все о том же: сил в нас предостаточно! Для тех, кто все ещё сомневается, я предлагаю следующий психологический ребус. Алкоголик жалуется мне на отсутствие воли и неспособность бросить пить. Мы лишаем его алкоголя и денег. Смотрим, что происходит дальше. Он переворачивает весь город вверх дном в поиске средств, с большим трудом наконец достаёт деньги и все-таки покупает заветную бутылку, чего бы ему это ни стоило. Есть ли у него силы? А как у него обстоят дела с волей? Кажется, все на месте, да не там, где нужно, но это уже другой разговор.

Все наши нужды, за изъятием тех, что мы сможем справить и при самых скромных доходах, – пустая игра воображения.

Генри Ст. Джон

То же самое и с моими пациентами, которые избегают ездить в метро. Они уверяют, что у них нет ни сил, ни возможностей – ничего! И при этом для них не составляет никакого труда каждый день добираться на работу и с работы наземным транспортом из одного конца города в другой. Мне бы через неделю такой экзекуции захотелось бы на больничную койку. А они справляются с такими нагрузками годами, для них это дело само собой разумеющееся! Так что уж я и не знаю, у кого сил поболе, у меня или у моих несгибаемых пациентов, считающих себя абсолютно обессилевшими.

Поэтому я вас заверяю: силы есть, это точно. Только мы не знаем, где они и как собрать их воедино. Сейчас об этом и поговорим. Как уже было сказано, много сил тратится просто на то, чтобы удержать незавершённые ситуации на плаву и чтобы они нас окончательно не

потопили. Причём, когда силы нас оставляют, наши незавершённые ситуации почему-то начинают с бешеной скоростью размножаться. Кажется, что надо сделать то, другое и третье, надо поспеть там и там, быть здесь послезавтра, завтра и вчера в это же время. Возникает вдруг парадоксальное желание сделать то и это, заняться третьим и четвёртым.

Казалось бы, все прекрасно, ведь вроде бы инициатива проснулась. Но беда в том, что, когда целей становится очень много, мы перестаём отличать действительно важное от пустого и ненужного, так сказать, «наших» от «ненаших». Мы путаемся и не знаем, где можно отказать или отложить, а где ни в коем случае нельзя. И поэтому-то незаконченные ситуации и берут над нами верх, пользуясь нашим замешательством и слабостью, которую, впрочем, они же и спровоцировали. Все как в детской сказке про осьминожек: детки из двух осьминожьих семей стали менять цвета и перепутались. А родители не знают теперь, каких малышей наказывать, а каких защищать. «Девятнадцать пополам, кажется, не делится». После того как цели перепутаны, а зёрна неотличимы от плевел, мы оказываемся парализованными.

Короче говоря, после того как теряется главный ориентир, приоритет, на его место сразу начинают претендовать все кому не лень. Глаза разбегаются, а силы опять-таки преступно растрачиваются. Как вы знаете, это извечная проблема всех сказочных принцев и принцесс – выбрать одного из тысячи кандидатов. Этот странный, противоестественный и навязанный нам нашей же собственной дезориентацией выбор – погоня за всеми зайцами сразу. Как с этим справиться? **Когда выбор становится невозможным, мы должны просто отказаться от выбора как такового.**

Нужно чётко понять, что, когда вы в таком состоянии, толку от вас ровным счётом никакого. Так зачем же усердствовать? Оставьте все это, **лягте и лежите.** Но не просто так! **Начинайте отслеживать все появляющиеся перед вами цели** (то, что привлекает ваше внимание или «предлагает себя сделать»): то вам хочется попить чая, то вы вдруг тянетесь за книгой, а вот вам просто захотелось пройтись по комнате, включить телевизор, посмотреть в окно и т. д. Мысли и раздумья относятся к этой же категории совершенно не нужных вам сейчас задач. Причём, что характерно, за что бы вы ни взялись, вам это скоро наскучит и вы будете искать для себя другое занятие, так и недоделав (или недодумав) предыдущее. Итак, учитывая все сказанное, приходится констатировать: **ваша задача сейчас в том, чтобы не следовать ни одной из этих целей.** В данный момент вы экономите силы, собираетесь в кучку, так что все эти позывы должны остаться без ответа.

В таком состоянии эти, по сути «бесцельные» цели слетаются к нам, как ведьмы на свой зловещий шабаш. Обычно мы не понимаем, какой злой умысел таится в этих визитах, и безропотно следуем их предложениям: то перевернуться с боку на бок, то посмотреть куда-то, то проверить что-то и т. д. А задача у этих бесполезных целей одна – выпить последние соки. Ваша же задача – им эти соки не отдать. Так что лежите, отслеживайте их появление и отпускайте их с миром. Захотелось вам пойти на кухню или включить телевизор, осознайте это и скажите себе: «Пожалуйста, только без меня».

Расходы всегда стремятся догнать доходы.
Второй закон Паркинсона

Я называю это: «отпустить своих зомби». Посудите сами, сил у вас нет, но вас занимают мелкие и бесцельные дела, вы фактически уподобляетесь зомби, то есть встаёте и подчиняетесь этим странным и бессмысленным целям, как безвольный робот. Появилась цель, вы, как это говорят, «подорвались» и давай выполнять приказание. Задумайтесь над тем, надо ли вам это? Нужно ли вам идти на кухню или включать телевизор? Может быть, у вас есть более важные цели? По-моему, должны быть, но на них у вас пока нет сил. Тогда лежите и собирайте. Но не стоит бросаться в драку, пока нет шансов на победу. Поэтому, если

появляются у вас какие-то цели, желание что-то сделать, отпускайте их с богом, не следуйте им. Пока они только израсходуют вас по мелочам, поэтому пусть идут своей дорогой, а вы лежите себе и лежите. Отпустите своих зомби, куда их так тянет, а сами оставайтесь на месте и прочувствуйте себя. Зомби отдельно, вы отдельно!

Помните, как Иванушка в русских сказках должен был преодолевать дремучую чащу с лешими и прочими болотными нечистями? «Не оглядывайся! Что бы ни случилось, не оглядывайся! Иди своей дорогой. Обернёшься – пропадёшь!» – наказывала ему Василиса Премудрая. Поэтому, что бы вас ни подмывало сдвинуться с места, когда вы лежите и приводите себя в порядок, не реагируйте. Не поддавайтесь на провокации: захотите кофе, скажите себе «Нет!»; журнал полистать – тоже «Нет!»; яичницу приготовить – «Никаких яичниц!» Ничего вам сейчас нельзя, лежите и не двигайтесь, вам сейчас ни на что не следует отвлекаться. Сохраняйте спокойствие и берегите силы. Поддадитесь на сладостные трели сирен – погибнете, вы просто израсходуете, промотаете все свои силы в один момент! Пока вы не собрались в комочек, не приобрели утраченную целостность и устойчивость, любое, даже самое невинное, действие способно пустить весь ваш «капитал» по ветру. Поэтому неуклонно держитесь своей дороги, дороги к собственным силам, через лесные чащи и высокие горы к заветному замку, где за высокими стенами растут ваши «молодильные яблоки».

Все человеческие ошибки суть нетерпение, преждевременный отказ от методичности, мнимая сосредоточенность на мнимом деле.

Франц Кафка

Каждая цель, появившаяся на периферии вашего сознания, на небосклоне действия, – это вампир, жаждущий вашей крови. Если бы вы были в хорошей форме, это бы не ударило по вашему «бюджету», но сейчас вы на мели, так что гоните прочь всех заёмщиков. У вас «экономический кризис», поймите это и отпустите все и вся восвояси. Отойдёте, оклемаетесь, тогда за дело, а пока придите в себя в прямом и переносном смысле этого слова. Когда нет возможности отличить главное от второстепенного, второстепенное садится на голову, это почти закон. Поэтому не будьте безвольным зомби, отпустите их туда, куда им хочется, но сами никуда не двигайтесь! Ни шагу назад, позади только вы!

Человек набирается сил, когда их не тратит. Хотя, как вы понимаете, все хорошо в разумных пределах, а много хорошо – тоже плохо.

Лежите и отпускайте своих зомби. Вот появилась цель: встать и выкурить сигарету. Скажите себе: «Нет!» Пусть ваш зомби ходит курить, а вы лежите, вам не до этого, вы на экономичном режиме: ничего лишнего. Вот возникло желание пройтись по квартире, пусть зомби ходит, а вы лежите, вам не до этого. Захотелось просто перевернуться со спины на живот – ни за что! Если зомби снова и снова поднимают свои головы, снова и снова смущают вашу душу, прокрадываются незаметно и исподволь, будьте начеку и отправляйте всех, от первого до последнего, по одному-единственному адресу (по какому именно, я по понятным причинам не уточняю – звучит слишком нелитературно). Лежите смирно, что бы ни происходило, поскольку вы экономите силы, ваш «аккумулятор» на подзарядке, а «машина» в гараже, и никаких инсинуаций по этому поводу, никаких компромиссов и полумер!

Все это, конечно, не так просто, как кажется. И самая большая сложность – это постоянно удерживать себя в состоянии зоркого «пограничника». Вам достаточно на одну секунду отвлечься, и вы уже поймаете себя на том, что встали или встаёте, что-то делаете и думаете о чем-то совершенно бессмысленном. Какая-то мысль предательски прокралась с чёрного хода и завладела вашим сознанием, а потом и телом. Это вовсе не редкость и скорее случится, чем не произойдёт. И вот, повинуясь ей, вы встали и послушно куда-то собрались. Если это случилось, непременно рассердитесь на себя. Скажите: «Здрасьте пожалуйста! И

куда это я, интересно знать?! А ну-ка на место – в койку!» И мигом возвращайтесь в исходное положение. Соберётесь в целое, как детский конструктор, тогда делайте что угодно, а пока не собрались – что вам неймётся?! – лежите и отдыхайте. Все!

Будьте безучастным свидетелем своих порывов. Спокойно следите и не включайтесь. Отсылайте все свои переживания на периферию, причём в полном составе: и желания, и чувства, и активность. Сосредотачивайтесь в своём центре, помните о третьем.

Пройдёт какое-то время, и вы или уснёте, или вдруг внезапно почувствуете необычайный прилив сил и решимость сделать что-то действительно важное. И то и другое хорошо, так что вы добились желаемого результата. Вы собрались с силами, и они сами заявили о себе. Вы сосредоточились в собственном центре и обрели целостность. Первый исход отличается от второго только степенью физической усталости. Если вы уснули, значит, не только ваша душа, но и ваш организм нуждается в полноценном отдыхе, а отдых для него – это прежде всего сон.

Запомните, **нельзя встать и решаться на что-то прежде, чем вы ощутите действительный прилив сил,** своеобразное второе дыхание. Отпускайте на волю все свои желания и проблемы, не удерживайте их при себе, **останьтесь один на один с собой, и ваши силы вернутся к вам.** Они войдут в своё прежнее русло, как река возвращается в него после весеннего половодья. Не надо думать: «Сейчас я отлежусь, а потом встану, буду пить чай, смотреть телевизор, ходить по квартире, звонить по телефону и листать журналы». Не удерживайте таким образом свои желания и порывы, отпустите их. Отпуская их на волю, вы позволяете себе расслабиться и отдохнуть. Пусть они побродят, пока вы отдыхаете, без вашего участия, это их проблемы. Ваша задача лежать и набираться сил, а все, что будет пытаться вклиниться в вашу жизнь, надо отсекать.

* * *

Если с «зомби» все понятно, мы идём дальше.

Теперь я хочу открыть вам небольшую тайну. Если ситуация долго оказывается не разрешённой вами или, как мы ещё говорим, открытой, то с течением времени она попытается закрыться сама, самостоятельно. Произойдёт это, конечно, не от хорошей жизни, и хорошего в этом мало, поскольку такая «прикрытая» проблема (ситуация) сама способна порождать новых психологических монстров. И вот вам показательный пример.

Ко мне обратилась немного полноватая, улыбчивая, весьма эмоциональная и чрезвычайно болтливая женщина тридцати двух лет. Она жаловалась на свою «фригидность». Поначалу я долго выслушивал множество её объяснений, почему, как ей кажется, она не испытывает к мужчинам сексуального влечения, но ни один из доводов не показался мне достаточно убедительным, я не поверил в её фригидность. Мы стали прояснять ситуацию поэтапно.

Кто-то бранил Диогена за то, что он посещает подозрительные места.
«И солнце туда заглядывает, но не оскверняется», – ответил Диоген.

Во-первых, выяснилось, что к мужчинам она далеко не так равнодушна, как говорит. Впрочем, я ощутил это и на себе, поскольку так фригидные женщины не смотрят на губы и руки своего собеседника. Затем резонно встал вопрос: на каком же этапе пропадает этот интерес? И постепенно картина стала проясняться. Типичная механика состояла в следующем: она знакомится с очередным молодым человеком, он за ней ухаживает, начинает нравиться. Потом, через какое-то время (неделю или полторы), они встречаются в пустой

квартире. Пока он ей все ещё интересен, они садятся за стол, пьют, закусывают, разговаривают о том о сём, и через 15-20 минут она вдруг понимает, что желание рассеялось как дым. И ей начинает казаться, что сейчас он её изнасилует. Она хватает плащ и сумочку и в панике покидает место их «интимной» встречи.

Её чрезмерная болтливость меня смущает, поэтому я задаю ей вопрос: «А как вы с ним разговариваете до того, как чувствуете, что желание оставляет вас?» – «В каком смысле?» – уточняет она. «Примерно так же быстро и бойко, как со мной, в том же темпе или медленнее?» – разъясняю я свой вопрос. «Конечно, нет! С вами я ещё медленно разговариваю!» – рапортует она, а я в душе морщусь. Если сейчас она произносит все 250 слов в минуту, то с какой же скоростью она разговаривает на любовном свидании! Какой немыслимый словесный водопад обрушивается на потенциального любовника!

Итак, она тараторит без умолку, а потом – бац! – желание пропадает. А ведь оно было, в этом нет никаких сомнений. Во-первых, ей, безусловно, не чужд интерес к мужчинам, во-вторых, уже на второй неделе знакомства она норовит прыгнуть к молодому человеку в постель, что, согласитесь, слишком резво для фригидной женщины. И наконец, этот её парализующий взгляд, страстно прикованный к моим губам и пальцам. Получается, что желание было, потом она тараторила, как на пожаре, и оно пропало, словно бы его и не было вовсе.

> Я называю невротиком любого, кто использует свои возможности, чтобы манипулировать другими, вместо того чтобы совершенствовать себя.
> ***Фредерик Пёрлз***

И я прошу её замолчать. Она удивляется и начинает расспрашивать, какой «психотерапевтический метод» я применяю, зачем ей молчать и почему я не хочу её слушать. Темп речи увеличивается, она вновь возвращается к своему рассказу, потом начинает оправдываться. Но я опять повторяю свою просьбу. Она недовольна, замолкает буквально на несколько секунд и снова пытается говорить, после чего снова следует моя просьба. Эти препирательства в той или иной форме продолжаются около пяти минут, и наконец она сдаётся. Теперь она больше не пытается говорить, и мы сидим в полной тишине.

Но она перестала на меня смотреть. Она крутит головой по сторонам, смотрит в окно, разглядывает собственные ногти, иными словами, делает все возможное, чтобы я, не дай бог, случайно не попал в поле её зрения. Так что я прошу её снова, но теперь не только молчать, но ещё и сидеть ровно и при этом смотреть на меня. Видно, что это простое задание требует от неё колоссальных усилий. Она пытается что-то делать руками, постоянно перекидывает ногу на ногу. Мне приходится педантично прерывать все её движения, я пытаюсь вынудить её не выплёскивать внутреннее возбуждение в бесцельные двигательные акты.

В конце концов это ей все-таки удаётся, она смотрит на меня, смущается, краснеет и говорит: «У вас очень красивые руки, доктор». – «Я, кажется, просил вас хранить молчание?» – невозмутимо отвечаю я. «Больше не нужно. Я все поняла», – говорит она после небольшой паузы, а на её чуть-чуть испуганном лице появляется нежная улыбка. Потом она рассказала, что при первой же нашей встрече отметила для себя, что я в её вкусе, но в процессе беседы это чувство пропало. Когда я спросил о темпе её речи при встрече с мужчинами, она очень удивилась, потому что осознала, что в компании с женщинами она почти молчалива. Когда же я заставил её замолчать, она вдруг почувствовала сильное внутреннее напряжение, которое постепенно приобретало характер беспредметного возбуждения. Ей хотелось что-то делать, чем-то занять руки, найти удобное положение для ног, но напряжение не уходило, а только увеличивалось. Если же она начинала смотреть на меня, то напряжение моментально многократно усиливалось. А в тот момент, когда я вынудил её смотреть на меня, она ощутила, как изнутри её «обдало жаром», причём это было желание! Так что она мгновенно

осознала, что все её напряжение исключительно сексуальной природы. Это и стало концом её мнимой фригидности.

Тот, кто не удовлетворён собой, постоянно готов к реваншу.
Фридрих Ницше

Фактически прежде она забалтывала своё возбуждение. Чем больше было это возбуждение, тем быстрее и громче она начинала говорить. Можно сказать, что тем самым она как бы ставила свою «машину» на «холостой ход». «Бензином» в этой «машине» было сексуальное возбуждение. На «холостом ходу», через свою болтовню, она растрачивала все своё возбуждение, и её «машина» глохла, что вызывало в ней ощущение утраты или даже отсутствия сексуального влечения. Теперь я заставил её «машину» поехать, и влечение было ею осознано. Ей стало понятно, каким образом она его практически умерщвляла. При встрече со своим новым поклонником она строго следовала моей рекомендации: подавлять желание без умолку говорить, что позволило её сексуальному влечению пробиться сквозь толщу словесной шелухи, стремлением спрятаться за которую она в значительной степени была обязана своему воспитанию.

Вот таким забавным способом, через банальную болтовню, подсознание моей пациентки завершало ситуацию с подавленным сексуальным возбуждением. Перед сексом был страх, каковы его причины, в данном случае не так важно, с этим мы разбирались отдельно, но способ компенсации был нетривиальным. Болтовнёй она подавляла своё влечение, и ситуация оказывалась завершена, точнее «прикрыта». Решить её естественным образом ей никак не удавалось, а разрешить противоречие между сексуальным возбуждением и возникающим страхом помогала речь. Но это не только не снимало проблемы, а порождало новые и не давало решить прежние.

«Прикрыть» проблему можно, но от этого ситуация не завершится, а вот слабых звеньев в вашей душевной жизни появится больше.

*** * ***

Припомнился в этой связи ещё один интересный случай. Ко мне обратился молодой человек, страдавший от тиков. После тщательного неврологического обследования органические причины его недуга были исключены. Дело было в его психике, а не в повреждении мозга, поэтому мы и начали терапию. Поначалу наша работа не давала желаемого результата. Я пытался искать результативные ходы, но все без особого успеха. Только на пятой или даже на шестой встрече я вдруг разглядел, что он делает. Оказалось, что все его разрозненные движения (а он хаотично двигал почти всеми частями тела) составляли одно, весьма определённое действие. Но отдельные его элементы происходили в разное время, это движение было как бы растянуто во времени. В противном случае картина прояснилась бы быстро, а так пришлось поломать голову.

Что же это было за движение? Его голова двигалась в сторону, словно бы он хотел спрятать своё лицо от смотрящего на него человека. Брови его становились домиком, как бывает у маленьких детей, когда они ощущают себя брошенными. Глаза по очереди жмурились. А губы вытягивались в какую-то странную улыбку с опущенными углами рта. Руки двигались снизу вверх, полусогнутые, с обращёнными вовнутрь ладонями. Но лица при сокращениях они не доставали, поэтому сначала он производил впечатление лыжника, стремящегося отталкиваться одновременно двумя руками. Ноги он тоже пытался подсогнуть, а спина чуть-чуть сгибалась вперёд, словно бы он что-то уронил и намеревался таким образом нагнуться и поднять. Если соединить все эти двигательные акты воедино, доведя

каждый из них до логического конца, то мы увидим плачущего человека, сидящего на корточках и закрывшего руками лицо!

Я попросил его усиливать каждое движение, концентрировать на них все своё внимание и сознательно добавлять недостающую амплитуду. Пока движения были разрозненны, ничто не подтверждало мою догадку, а мой пациент уже начинал сомневаться в эффективности дальнейшей работы. Но я продолжал мягко настаивать, поскольку с каждой минутой искомое было все ближе и ближе. Когда наконец все получилось и он освоил все движения в полном объёме, я попросил его прилечь на кушетку и попробовать сделать все эти движения одновременно. Он делал это без всякого энтузиазма – раз, два, три… И вдруг я услышал долгожданные всхлипывания! Теперь он принял то положение, которое я так искал, естественным образом, а не сознательно и через силу. Процесс пошёл. И только я обрадовался, как мой пациент вскочил с кушетки и стал на меня кричать: «Как вы смеете!» и т. п. «Стоп, стоп, стоп», – сказал я в ответ на его более чем неадекватные протесты. Я попросил его рассказать, что случилось. Какое-то время он ещё продолжал упорствовать, правда, уже без прежних тиков. А потом рассказал. Выяснилось, что когда он согнул ноги, закрыл лицо руками, собрал домиком брови, зажмурил глаза и растянул рот, то моментально вспомнил себя в пятилетнем возрасте. Этот случай произошёл с ним летом на даче. Его жестоко наказали, избив ремнём за какую-то провинность. Тогда он забился в угол и начал плакать. К нему подошёл отец, приказал встать и стал кричать на него, чтобы он не смел своим плачем расстраивать родителей, и что-то ещё в этом роде. Иными словами, его давешний крик на меня был лишь воспроизведением роли отца в описанном инциденте.

> Надо только осознать свои и чужие манипуляции, и тогда бороться с ними станет легко и просто.
>
> ***Эверетт Шостром***

Теперь все встало на свои места. Мальчиком он пережил сильный стресс, но ему не дали полноценно разрыдаться, более того, ему приказали выйти из той позы, которую он принял в надежде выплакать своё горе. Ситуация оказалась незавершённой, и с тех пор он всю дальнейшую жизнь пытался доделать недоделанное: вновь собраться в комочек, сесть на корточки и разрыдаться. Со временем эта история позабылась, да и тик появился лишь к моменту полового созревания (к 11 годам), то есть в период максимальной подверженности как внешним влияниям, так и внутренним толчкам. Так что связь между тиком и тем наказанием рассыпалась, впрочем, и само движение перестало быть прежним, оно развалилось на несколько самостоятельных и неполных двигательных актов.

> Цель, которую более всего хочет достигнуть человек, та цель, которую он сознательно или неосознанно преследует, состоит в том, чтобы стать самим собой».
>
> ***Карл Роджерс***

Итак, история позабылась, но возник «тик плача». Его-то мы и расшифровали, но когда это произошло, он подсознательно отождествил себя со своим отцом, отчего и напал на меня. В этом, как вы понимаете, также проглядывается незаконченная ситуация. Впрочем, это вполне закономерно, ведь он до сих пор не выяснил свои отношения с отцом, храня в сердце обиду. Отец уже умер, и разрешить ситуацию естественным образом у него не было никакой возможности. Теперь он подсознательно пытался закрыть её, унизив меня. Но даже если бы я позволил ему это сделать, то эта проблема все равно вряд ли бы разрешилась, а только в

очередной раз «прикрылась», что бы вновь скрыло её от глаз сознания, и возникла бы новая череда психологических поломок.

Поэтому мы опять вернулись к найденной позе. Он вновь повторил эти движения и наконец смог полноценно расплакаться, выплакать слезы, отложенные им 20 лет назад до лучших времён. Потом, когда он освободился от этого груза, я узнал у него, что бы он хотел сказать своему отцу. Ему потребовалась моя помощь, и вскоре он смог освободиться от обиды и простить. Так завершилась эта ситуация, его сердце очистилось от боли и обиды, а тело избавилось от тика.

Оба описанных случая – типичные примеры завершения незаконченных ситуаций «в обход», они не были завершены моими подопечными, они были «прикрыты» ими в первом случае повышенной болтливостью, во втором – движениями, подобными тику. Как мы видели, подобного рода «прикрытие» ничуть не лучше вовсе не завершённой ситуации. Но оно непременно последует, если мы пустим дело на самотёк. Проблему можно прикрыть с помощью подсознания болтливостью, тиком или чем-нибудь ещё. Возможно, это снизит субъективное переживание душевной боли, но не избавит человека от её причины и создаст новые проблемы.

* * *

Любая ситуация должна быть завершена. Это абсолютное правило, но это утверждение вовсе не означает, что для выздоровления непременно должно произойти какое-то событие, которое не произошло или даже не может теперь произойти. Отец моего последнего пациента уже, к сожалению, умер, и теперь они не могут поговорить друг с другом по душам, но это не значит, что нет возможности завершить эту ситуацию. Все не так безвыходно, хотя и непросто. Когда я говорю, что любая ситуация должна быть завершена, это означает, что мы должны пережить (перечувствовать) и закончить это событие внутри себя. Вы должны принять его, а не пытаться вернуться и переиначить прошлое. Это невозможно, в прошлое нельзя вернуться, ведь его нет, поэтому мы вынуждены принять его, каким бы тягостным оно ни было. Но прощение невозможно до тех пор, пока мы не согласимся его осмыслить и осознать, что изменить его уже никому не под силу.

Прошлое – это наша опора. Если же оно соткано из одних только незаконченных ситуаций и душевных мук, наша опора будет неустойчивой и вязкой. Если мы примем своё прошлое, то окажемся свободны для будущего.

О прошлом нельзя жалеть, это бессмысленно и является проявлением слабости. Жалея о прошлом, вы стремитесь вернуться в него, что-то изменить в нем. Но разве прошлое можно переделать? Нет, а такие реминисценции принесут только много боли, лишат нас настоящего и, соответственно, рождающегося из него будущего. С другой стороны, **осознанное и принятое нами прошлое даст нам силу и уверенность в себе.**

Незаконченная проблема – это психологическое явление, поэтому мы нуждаемся не в том, чтобы изменить реальность, а в том, чтобы решить проблему психологическими средствами.

Вы не сможете попросить прощения у того, кого уже нет, но вы должны иметь мужество простить себя сами и не ждать, что кто-то любезно сделает это за вас. Вы должны иметь мужество осознать свою вину и принять её. **Если вы простите себя, то сможете извлечь уроки из своего прошлого и будете свободны для будущего, в котором не сделаете прежних ошибок.** Но до тех пор, пока вы не взяли на себя ответственность за содеянное, не простили себя, вы, по сути, готовы к тому, чтобы ошибаться и дальше.

Психологическая проблема – это всегда незавершённая ситуация, и решена она может быть только психологическими средствами. Даже если все сложится в реальности, но не сложится внутри вас, ситуация все равно останется незавершённой. В ряде случаев вам может помочь только психотерапевт, поскольку человек зачастую не может самостоятельно

распознать сигналы своего подсознания. Иногда на это требуется много времени. Поэтому я не могу порекомендовать вам искать внутри себя глобальные конфликты. Но **вы должны стараться отслеживать те незавершённые ситуации, которые повисают в вас каждый день, и пытаться разрешать их, не оставляя на завтра.** Завтра вчера не исправишь.

Вы должны научиться видеть, где бросаете проблему на полпути, где по тем или иным психологическим причинам не завершаете ситуацию, где избегаете её решения. Если эти болезненные стратегии так и не будут осознаны вами, то вы постоянно будете сами создавать себе новые и новые психологические проблемы, а к психотерапевту придётся ходить через день. Наблюдайте за собой, осознавайте собственную жизнь. Когда вы затаили за пазухой камень? Где вы решили подождать до лучших времён? В чем боитесь поставить точку? Какую проблему вы решили не замечать? Что и почему вы не хотите доделывать? Что вам мешает? Что не даёт вам покоя? Что удерживает вас от искренности? Что мешает быть открытым и честным? Эти и многие другие вопросы вы должны задавать себе сами, чтобы завершать свои незавершённые ситуации. Не ищите обходных путей, встречайтесь с проблемами лицом к лицу, принимайте их и перестаньте от них бегать. От себя все равно не убежишь.

Запомните: незавершённые ситуации – это всегда проблема, это ваш психологический вампир. Незавершённая ситуация так же глупа, как неоконченная пьеса, и так же несчастна, как неразделённая любовь. Мы должны, просто обязаны найти мир внутри себя, свой мир, и жить с миром. Мы должны завершить все незавершённые ситуации, приняв их, простив тех, кто их инициировал, ощутив ответственность и перестав избегать собственной вины. Мой пациент, о котором я только что рассказывал, не смог поначалу принять эту боль, он пытался жить в ненависти, притупляющей боль, прикрываясь ликом беспристрастности. И это ему удавалось в какой-то мере. Но какой ценой?! Его отец умер, но он так и не простил его, так и не принял своего прошлого. А потому снова и снова воскрешал в своём воображении отца, чтобы снова обвинить и снова разгневаться.

Незавершённые ситуации делают прошлое актуальным, разворачивают время и приносят нам много страдания. Они не позволяют нам жить настоящим. Они втягивают нас в прошлое и заставляют заново проигрывать те роли, которые и без того доставили нам в своё время немало бед, снова и снова. До тех пор пока мы не осознаем эти свои веерообразные движения из настоящего в прошлое, в мир незавершённых ситуаций, недосказанных слов, недоделанных дел, мы обречены на страдание. Прошлое нельзя изменить, но ему нельзя позволить отравлять наше настоящее.

Прошлое уже закончилось, эту мысль надо принять. Есть только настоящее и ещё будущее, которое мы создаём сейчас. Поэтому прошлое нужно понять, принять и простить. Отпустите своё прошлое из настоящего обратно в прошлое, там его место.

Если вы чувствуете необходимость повиниться – повинитесь, если вы испытываете к кому-то ненависть – простите его. А если вы любите кого-то, но не нашли взаимности – пожелайте ему счастья. Все эти ситуации необходимо завершить, ведь от этого зависит ваше счастье и ваше будущее. Вы больше будете мучиться от того, что постоянно пытаетесь вернуть прошлое. Прошлое нельзя пережить заново, его можно принять, понять и простить, а жить нужно будущим, исходящим из настоящего. Вспомните, как блестяще Пушкин завершает ситуацию неразделённой любви, используя все указанные выше правила:

Я вас любил: любовь ещё, быть может,
В душе моей угасла не совсем;
Но пусть она вас больше не тревожит;
Я не хочу печалить вас ничем.

Я вас любил безмолвно, безнадёжно,
То робостью, то ревностью томим;

Я вас любил так искренно, так нежно,
Как дай вам Бог любимой быть другим.

Сначала мы видим, что ситуация не завершена: «Я вас любил: любовь ещё, быть может, в душе моей угасла не совсем». Далее: «Я вас любил безмолвно, безнадёжно». И наконец: «Как дай вам Бог любимой быть другим». В серьёзной литературе попытки вернуться в прошлое встречаются значительно чаще, чем желание забежать вперёд. Это звучит трагический и призывный голос незаконченных ситуаций, которые фактически требуют от нас вернуться в прошлое, тянут назад, в психологические бездны. Но прошлого не вернуть, мы можем только изменить к нему своё отношение.

Всегда помните «завершающий треугольник»: мы должны Понять, Принять и Простить. Три «П».

Может быть, нужно сначала принять и простить своё прошлое, и тогда придёт понимание? А может быть, начать с понимания или с прощения? С понимания и принятия? У каждого свой путь, но так или иначе прошлое должно быть нами активизировано, ассимилировано и возвращено обратно. Все это нужно сделать для того, чтобы оно не застилало нам будущее и не лишало настоящего. Возвращайте прошлое в прошлое и живите настоящим. Завершайте незавершённые ситуации, или, как я ещё говорю: «Уходя, закрывайте двери».

Рецепты

№ 1

Для того чтобы уберечь себя от невротизации, учитесь отслеживать незавершённые ситуации. Если вы испытываете давление незавершённых дел, попытайтесь сократить их число, для этого выполните следующие четыре действия:

– осознайте, что оказались заложником незавершённой ситуации, которая требует своего решения и попусту растрачивает ваши силы;

– примите решение завершить её;

– подумайте о том, что в ваших силах и что зависит именно от вас, выберите лучшую возможность и полагайтесь на себя;

– претворите свой план в жизнь.

Если с первого раза ситуация не завершится, поищите ещё один выход и ещё один, но не оставляйте её незавершённой.

№ 2

Если у вас скопилось несколько неразрешённых дел и вы не знаете, с чего начать, не пытайтесь заниматься сразу всем подряд. Определитесь с главным приоритетом, осознайте, что вы должны сделать обязательно, причём в первую очередь, и чем скорее, тем лучше. Попытайтесь понять, от чего зависит решение главных вопросов.

Научитесь классифицировать ваши проблемы по следующим *четырём группам* :

– жизненно важная (это и есть главный приоритет);

– решение которых может быть отложено, и это не приведёт к нежелательным и непоправимым последствиям;

– решение которых может произойти без вашего участия, если, разумеется, их можно отложить;

– которые в принципе не могут быть решены вами.

Решать все эти проблемы нужно именно в указанном порядке (четвёртая группа проблем, как вы понимаете, вовсе не должна вас волновать; при необходимости сделайте все от себя зависящее, но не стремитесь к результату, достичь который вашими силами невозможно).

Не забывайте, что ваш выбор непременно должен совпадать с вашими возможностями. И не принимайтесь за решение тех проблем, которые не могут быть решены в данной ситуации, в данный промежуток времени и имеющимися у вас силами и средствами.

Если вы оказываетесь в ситуации, когда важная и насущная проблема не может быть вами решена, переключитесь на менее значимое дело. Дайте себе установку не беспокоиться о том, что в данный момент сделать невозможно.

Не пытайтесь решать несколько проблем сразу. Запомните правило: последовательность и полнота. Дела должны решаться последовательно с вашей полной самоотдачей. Научитесь сосредотачивать все свои силы на решаемой проблеме, не распыляясь на дела, которые вы можете сделать позже. Все ваши мысли должны принадлежать решаемой проблеме, а не всей совокупности тех дел, которые вам необходимо сделать.

№ 3

Если вы чувствуете, что устаёте сверх меры, или ощущаете какой-то смутный дискомфорт, может быть, осознаете, что ваша деятельность по не вполне понятным причинам оказалась парализована, отыщите не законченную, но «прикрытую» ситуацию. Какая проблема вами не решена? Где использована полумера? В какой сфере вашей деятельности вы чувствуете, что пробуксовываете? Какая проблема зависла и при этом потеряла свою актуальность, но не была при этом решена? Ответив себе на эти вопросы, вы поймёте, что должны сделать.

Цель же этого действия состоит в том, чтобы избавить вас от бесполезной траты сил на удерживание того, что уже отмирает или умерло полностью. Вы сможете осознать, где вы пытаетесь, образно говоря, склеить разбитую чашку, вместо того чтобы от неё избавиться, то есть, проще говоря, выбросить. После того как все это будет осознано вами, вернитесь к тому, что не закончили, но оставили в таком незавершённом виде. Любая ситуация должна быть именно завершена, а не «прикрыта». Используйте для этого все средства, вплоть до самых радикальных, но в разумных пределах, конечно.

№ 4

Если вы ощущаете упадок сил, если стоящие перед вами проблемы кажутся вам неразрешимыми, тяжёлыми, даже неподъёмными, воспользуйтесь следующим предложением, состоящим из четырех последовательных действий.

Первый этап. Выберите время, чтобы вам никуда не нужно было спешить. Если вам не найти интервала в своём «рабочем графике», отмените все свои дела, встречи и на время позабудьте об обязанностях или перепоручите их кому-нибудь. Все равно, если вы не сделаете того, о чем пойдёт сейчас речь, вам вряд ли придётся рассчитывать на достойную работоспособность и эффективность вашей деятельности. Поэтому не отказывайтесь от этой процедуры только потому, что вы не можете найти на неё время, если, конечно, вы испытываете необходимость в пополнении собственных сил. Итак, выберите время, попросите окружающих вас не беспокоить, можете отключить телефон и лягте на свою постель.

Второй этап. Дайте себе зарок подавлять всякие попытки начать любого вида деятельность, в том числе умственную. Лежите неподвижно, подавляя даже движение глаз.

Отслеживайте появляющиеся цели, требующие своего исполнения (от малейшего желания повернуться в постели до необходимости заняться каким-нибудь важным делом или продумать какой-нибудь из своих планов). Единственное, что вы можете себе позволить, это максимально полно расслабиться, погрузиться в «здесь и сейчас», избавиться от любых прогнозов и «быть третьим». Если желания предпринять какие-то действия будут все-таки возникать, а это непременно произойдёт, «отпускайте» свои желания на волю без собственного сопровождения. Станьте безучастным свидетелем своих порывов, смотрите на них со стороны, с позиции третьего, как на нечто вам не интересное и совершенно чуждое. Если необходимо, укрепите себя мыслью, что вам нужно набраться сил, а единственная возможность достичь этого – не тратить их. Вам также категорически запрещается думать таким образом: «Вот я сейчас отлежусь, отдохну и займусь тем, что сейчас приходит мне в голову». Вы, напротив, должны отпускать свои желания, дать им свободу делать то, что они хотят, но без вашего участия.

На ***третьем этапе*** этой процедуры сохраняйте полное спокойствие и неподвижность, будучи «безучастным свидетелем». Ничего не ждите и ни на что не надейтесь, просто будьте «здесь и сейчас», причём в позиции третьего. Почувствуйте свою свободу от понукающих вас обычно порывов и желаний. Лежите и ровным счётом ничего не делайте.

Четвёртый этап наступит или после погружения в сон, или после того как вы внезапно, но полно и явственно ощутите прилив сил и энергии. Только после того, как вы почувствуете, что ваши силы сконцентрировались, собрались в единое целое, да и вы сами обрели целостность и полноту, прежде утраченную из-за перерасхода сил, приступайте к той деятельности, которая является вашим главным приоритетом и действительно требует вашего участия.

Старайтесь не экономить время для этой процедуры и обязательно применяйте её всякий раз перед тем, как решитесь принять какое-то важное для вас решение или сделать какую-то ответственную и требующую полной самоотдачи работу.

№ 5

Если вы не можете расстаться со своим прошлым, если события, произошедшие в вашей жизни, не дают вам жить настоящим, постоянно напоминают о себе и навевают чувства тоски и уныния, попытайтесь применить к своему прошлому три заветные буквы «П». Попытайтесь *понять,* что происшедшее произошло и уже не может стать другим, что случилось, то случилось и его не изменить. Попытайтесь *простить* своё прошлое, может быть, вам следует простить кого-то из своих близких, кого-то, кого вы любили или до сих пор любите; может быть, вам следует просто простить своё прошлое за ту боль, которую оно принесло вам; а может быть, вам следует простить себя. Прощение принесёт вам успокоение. И тогда вам остаётся только *принять* своё прошлое. Принять – это не осуждать и не оценивать, а согласиться и не сопротивляться случившемуся. Примите своё прошлое для того, чтобы открыть для себя будущее, получить на него право и отдаться тому, что ждёт, а не тем переживаниям, которые уже случились и, возможно, ранили вас.

Десятый шаг.
«Язык мой – враг мой»
(или о том, как языковые игры превращаются в языковые путы)

Язык и речь, вне всякого сомнения, – величайшее чудо природы, и они заслуживают всяческого к себе уважения. Посмотрите вокруг: на достижения науки и искусства, на чудеса техники, на города-мегаполисы. Все это благодаря языку, ведь именно он научил человека мыслить и даже в какой-то мере чувствовать. Ведь стихи, музыка и многие другие проявления духа были бы невозможны без слова и без языка. И на это я никоим образом не

посягаю, прошу понять меня правильно.

А теперь приглядитесь к своим психологическим проблемам. Да, их появлению вы тоже в значительной степени обязаны слову. Чувствуете трудолюбивую руку нашего глубокоуважаемого языка? Он трудится над созданием психологических проблем как пчёлка! Пока вам придётся поверить мне на слово, а когда наступит время доказательств, я не утаю их от вас. Речь – хорошая штука, но невроз – это почти обязательное её осложнение.

Начнём с самого простого. Рассмотрим **язык как средство оправдания неадекватного поведения.** Все мы время от времени поступаем неадекватно, или, как ещё бы сказали психологи, иррационально, то есть глупо, иными словами. И тут нечего стесняться, поскольку от этого не убережёшься. Неадекватность, в конце концов, оборотная сторона адекватности, так что стыдиться действительно нечего, а чем больше вы пытаетесь уберечь себя от неадекватности, тем большую оплошность можете допустить. Но признаем ли мы свои просчёты? Редко и, как известно, с большой неохотой.

Как ведёт себя человек, который поступил дурно и понял это? Он начинает оправдываться. Ведь так? Зачем он это делает? Чтобы размежеваться со своим проступком, снять с себя ответственность, оправдать свою иррациональность или недопустимую халатность. Если это ему удастся, как он поступит в следующий раз? Ощутит ли он должную вину за проступок, извлечёт ли нужный урок, сделает ли необходимые выводы? Или, напротив, сможет осознать свою невиновность (если он действительно не виноват), успев прежде того оправдаться? Вряд ли. Мы не только не умеем учиться на чужих ошибках, но и свои-то нас не всегда учат. А почему? «Язык мой – враг мой», – вот что я вам скажу, ведь оправдание оказывается своеобразным довеском неадекватности. Не было бы языка, нам бы не пришлось оправдывать свои ошибки, утверждая и обосновывая их неизбежность. Не стали бы мы также защищать свою правоту, которая от оправданий приобретает поразительное сходство с ошибкой.

Итак, язык может служить нам средством как защищающим иррациональность и безответственность, так и наказывающим невиновного. Таким образом, язык не только не защищает нас от неадекватности и ошибок, а, напротив, зачастую порождает их.

Если человек делает что-то не так, он не сможет изменить стиль своего поведения до тех пор, пока не поймёт, что поступает неверно. Но как это сделать, если на словах все нелепое и ошибочное объяснено и обосновано?

Чтобы не показаться голословным, приведу пример. Женщина 45 лет страдает от страха перед сердечным приступом в метро. Я спрашиваю её: «Почему вы считаете, что в метро у вас непременно случится приступ, а на улице вы его совсем не боитесь?» – «Потому что метро под землёй, а значит, воздуха меньше», – отвечает она мне. Есть логика? Вроде бы очень логично, но ведь полный абсурд! Следующий вопрос: «Ну, а если даже и случится приступ в метро, что в этом такого? Какая разница? В чем специфика? Ведь, по идее, точно такой же приступ может произойти и на улице, и в наземном транспорте, почему вы боитесь приступа только в метро?» И она так же спокойно, с чувством полной уверенности в своих словах отвечает: «Да, может быть приступ вполне обычный, хотя это и не доказано. Но если он случится в вагоне метро, когда поезд застрянет между станциями, то ведь оттуда будет не выйти, да и на помощь никто не придёт!» Логично? Очень логичная бессмыслица.

Логика – это искусство ошибаться с уверенностью в своей правоте.
Дж. У. Крач

Идём дальше, спрашиваю: «А почему в таком случае вы так боитесь приступа и на перроне?» – «На перроне много народу. Начнут суетиться, блузку расстёгивать, зеваки набегут, наступят, оскорбят», – она ещё долго продолжает развивать свои доводы. И внешне все, что она говорит, представляется очень убедительным. Только вот к функционированию

сердечно-сосудистой системы это ровным счётом не имеет никакого отношения, так что остаётся совершенно непонятным, при чем тут сердечный приступ. Какое он имеет ко всему этому отношение? Что ж, сейчас поясню.

А отношение самое прямое. Страх сам по себе иррационален, ведь, по сути дела (если смотреть объективно), невротику бояться нечего и незачем, но человек боится. Как вы думаете, нужно найти этому страху объяснение? Нужно, в противном случае начинает казаться, что он просто сходит с ума, а это ощущение не из приятных, и поэтому он все-таки «находит» объяснение. Пусть оно лишено всякого смысла, но ведь это в значительной степени успокаивает, неизвестность всегда во сто крат ужаснее неопределённости. Нам действительно свойственно бояться всего неизвестного, а объяснение создаёт иллюзию известности. Определённость, какой бы она ни была, лучше неопределённости. Если же невротик действительно осознает, что его страх не имеет под собой никакого реального основания, он чувствует себя в дурацком положении, это заставляет его пойти на конфронтацию с собственным страхом, но это пугает его ещё больше. А потому человек начинает судорожно подыскивать под свой беспричинный страх более или менее убедительную причину, а после под причину – доказательства и объяснения. И как только он найдёт их, то сразу успокоится и перестанет сопротивляться своей беде, своему неврозу, сложит руки и будет покорно мучиться, сетуя на свою тяжёлую долю. Поэтому я и говорю, что объяснение – это лучший «тюремщик».

Объяснения не облегчают понимания.
Фредерик Пёрлз

Угроза сердечного приступа или разрыва аорты у большинства моих пациентов мнимая. Но для них она более «вещественна», чем страх, не имеющий под собой никаких видимых оснований. Кроме того, если ты «знаешь», что у тебя возможен сердечный приступ или разрыв аорты, ты можешь избежать каких-то ситуаций, которые, по твоему мнению, могут к ним привести (вот почему мои пациенты не ездят в метро и постоянно измеряют своё артериальное давление и частоту пульса), а значит, как бы избегаешь страха. Но это лишь иллюзия, хотя и очень убедительная. У так называемого беспричинного страха, конечно, есть своя причина, но это не сердечный приступ и не разрыв аорты. Каждую минуту реально подстерегает эта опасность миллионы людей, но они не испытывают такого страха, а те, кто соматически совершенно здоров, боятся этого как огня. Но истинная причина «беспричинного» страха глубоко скрыта в подсознании, она имеет психологические корни, именно поэтому и проявляет себя в виде страха, а не сердечным приступом, например.

Невротик боится неизвестности больше любого другого человека оттого, что он в себе неуверен. Причём его неуверенность в себе закономерна: как можно верить в себя, если ты смутно понимаешь, что в тебе есть что-то, что от тебя не зависит, но может тобою управлять, например, страх, возникающий самопроизвольно, без всякой видимой на то причины. А поэтому ему очень нужно найти объяснение своим симптомам, и он ищет, причём даже уже не правды, а хотя бы правдоподобности – только бы не мучиться от страха неизвестности, не балансировать над пропастью, найти хоть какой-нибудь, пусть даже и болезненный, покой и определённость. Такое объяснение позволяет ему жить с его страхом. Жить-поживать, невроз наживать.

Запомните, что любое объяснение, которое вы придумываете (путь даже не преднамеренно), чтобы оправдать собственную неадекватность, иррациональный страх, беспричинное чувство вины или совершённую ошибку, ведёт прямиком к неврозу. В этом смысле **невротик – это человек, разучившийся быть честным с самим собой.** Страх, тревога, депрессия, неизвестность – это пытка; и невротик начинает врать себе, полагая, что это ложь во спасение, но оказывается совсем наоборот. Таким образом, он только

обезоруживает себя перед лицом своих проблем, он смиряется с ними и утрачивает последние силы, необходимые ему для борьбы.

Эта ложь – настоящее предательство по отношению к самому себе, так что это не только самообман, это ещё и самопредательство . Мы боимся признать, что у нашего страха нет внешних причин, не решаемся взять на себя ответственность за свой страх, и от этого наша неуверенность только увеличивается.

Поэтому следующую психотерапевтическую процедуру я предлагаю своим пациентам только после того, как они уже потенциально готовы к тому, чтобы расстаться со своим неврозом. В противном случае она не будет эффективной. Пациент будет цепляться за свой невроз и снова обращаться за помощью к своим лживым советникам, к объяснениям и интеллектуализации. Услужливый язык непременно примчится ему на помощь и тут же на пару с паралогичной логикой отыщет тысячу оснований для любой нелепости. Он парень не промах! Такой вот своеобразный психологический адвокат, клиент которого «всегда прав». Правда, играет он на стороне обвинения, но ведь его клиент об этом не знает, так что нечего и беспокоиться, его тылы прикрыты. А ваши? За вас в такой ситуации я, к сожалению, не готов поручиться.

* * *

Итак, что же я предлагаю своим пациентам, чтобы окончательно избавить их от невроза? Я просто спрашиваю, зачем они боятся. Удивлены? Покажу на примере. Мы уже семь занятий работали с пожилой пациенткой, которая страдала от разнообразных страхов, особенно страшно ей было оставаться одной в замкнутом помещении и умереть во сне. Стаж у этих кошмаров был уже почти пенсионный. Конечно, как это водится, каждый из них, даже самый нелепый, был заботливо укутан ею в десятки разумных объяснений, всему были найдены причины, доводы и основания. Хотя, как вы понимаете, при всей своей внутренней логике и связности эти адвокатские штучки не имели никакого отношения к здравому смыслу. Впрочем, сложно и представить, каким должен быть довод, чтобы объяснить причину, претендующую на разумность, по которой нельзя оставаться в пустой комнате. Но оставим это.

> Единственная сложность состоит в том, чтобы задать правильный вопрос.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Когда после наших занятий она научилась большинству изложенных в этой книге психологических приёмов, то смогла наконец отмежеваться от собственных страхов, дистанцироваться от них, хотя и продолжала время от времени отдаваться им. И вот одним прекрасным солнечным зимним днём, прогуливаясь с ней по парку, я спросил у неё: «А зачем вы боитесь?» Она тут же, не медля ни секунды, стала отвечать, как тараторит зазубренный урок девочка-отличница из пятого класса: «Как почему? – защищалась она. – Потому что сердечко шалит. А если никого рядом не окажется, что тогда?» Я прервал её: «Я ведь не спрашиваю, „почему“ вы боитесь, а я спрашиваю, „зачем“ вы это делаете. Улавливаете разницу?» – «Не „почему“, а „зачем“, – я правильно вас поняла?» – уточнила она. «Именно», – подтвердил я. «Ну, потому что…» – послышалось в ответ, который я вновь вынужден был прервать. «Вы отвечаете мне со слов „потому что“, но я не спрашиваю вас „почему?“, я спрашиваю вас „зачем?!“».

Она вдруг остановилась и задумалась. «А ведь и правда…» – удивилась она. «Зачем?» – повторила она это заветное словечко, и снова повисла пауза. О чем она думала в этот

момент? Может быть, пыталась понять, что её так тревожит? Или думала о будущем? Нет, я не думаю. Она искала ответ на категорично поставленный вопрос о *смысле страха,* о его целесообразности, о здравом смысле, в конце концов, и не находила его. Его и не могло быть! Поскольку страх, как и страдание вообще, лишены всякого смысла, мы об этом с вами уже говорили. А сейчас моей подопечной, которая прожила со своими тревогами не один десяток лет, предстояло это осознать.

«Зачем я боюсь? Я не знаю…» – вымолвила она наконец и посмотрела на меня своими большими, красивыми, растерянно-недоуменными глазами. «Так что же это, получается незачем?» – спросил её я. «Да, получается так», – продолжала искренне недоумевать моя пациентка. «А если незачем, значит, бессмысленно?» – уточнил я. «Получается, что так…» – она пожала плечами. «Так зачем вы боитесь?» – подвёл я итог. «Ни за чем», – ответила она. «А сейчас боитесь?» – я посмотрел ей в глаза. «Нет», – в её голосе звучала долгожданная, но неожиданная для неё самой уверенность. «А если сейчас я вас оставлю тут одну, минут на десять, испугаетесь?» – поинтересовался я. (Прежде этого времени, проведённого в одиночестве, ей было вполне достаточно для того, чтобы испытать паническую тревогу и затем на пару месяцев впасть в непробиваемую депрессию.) «Если подумать, зачем бояться, то, наверное, не буду», – здраво рассудила она. Так и получилось. Я оставил её одну, а вернувшись через десять минут, обнаружил её в полном здравии и в прекрасном расположении духа.

«Я никак не могу понять, чего столько лет боялась, – сказала она мне. – Бессмыслица какая-то! Совсем ведь нестрашно». Какая разительная перемена произошла в ней за какие-то несколько минут! И суть её заключалась в правде, которая стала доступна только тогда, когда язык замолчал. Когда он не смог ей ответить на простой до смешного вопрос: «Зачем страх?» – она стала свободна. Это был момент искренности с самой собой, признания себя как «субъекта права», а не его жертвы и не рабыни, как это было раньше. Это был момент истины.

На следующий день результаты были ещё более впечатляющими. Она могла теперь спокойно оставаться одна в комнате, самостоятельно выходить на улицу, и впервые за долгие годы она спала с удовольствием. «Странно, как я могла раньше бояться, – сказала она мне при этой встрече, – совершенно бессмысленное, а главное, совершенно беспричинное занятие». Когда ею был осознан смысл, точнее отсутствие смысла её эмоциональных реакций, исчез и весь ворох причин, объяснений и доводов, сотворённых языком и сопровождавших её на протяжении многих лет жизни. Она прямо жалуется: нет причин и непонятно, чего боялась, то есть объяснения исчезли, а вместе с ними и все страхи моей подопечной. Вот потому я часто спрашиваю у своих пациентов: «Какая разница между вопросами „почему“ и „зачем“». Они не всегда сразу находят ответ, но после совместных рассуждений и анализа мы неизменно приходим к одному выводу:

«Почему?» – отыскивает причину, а причин может быть множество, причём никогда неизвестно, какая – истинная, а какая – мнимая. В то время как вопрос «зачем?» пытается открыть смысл явления, суть события или чувства, определить их целесообразность. И последнее значительно сложнее, чем сидеть и просто выдумывать причины.

Мы именно *придумываем* причины, я нисколько не преувеличиваю, поскольку знать их наверняка почти невозможно. У всякого события тысячи причин, из которых мы видим только одну, может быть, две или три, но это всегда лишь верхушка айсберга, а истинные силы, движущие миром, скрыты от нас в непроглядной темноте неведомых нам глубин. Почему вы поступили так, а не иначе? Вы думаете, что знаете: «Потому что…» Но если копнуть поглубже, то окажется, что в основном ваш поступок мотивирован вашим воспитанием, психологическими комплексами, подсознательными страхами, условиями жизни, авторитетами, физиологическими потребностями и ещё бог знает чем. Знание причины – всегда иллюзорно.

Хотя язык может ввести нас в заблуждение, мы не должны поддаваться на его

адвокатские провокации. Он предлагает комфортабельные условия: здание, построенное из знаков, образов, символов, дутых и поверхностных закономерностей и т. п. Вряд ли, по крайней мере для постоянного проживания, нам следует выбирать этот замок на песке, тем более что у нас есть возможность обращаться к действительности, к реальности, а не к выдуманным формам. И проводником в мир реального послужит для нас вопрос «зачем?», точнее – ощущение (как целостное восприятие), а «зачем?» освобождает его от уз, которые созданы языком; так что «зачем?» – это дверь к истине, способ отыскать главное в бездне пустого и малоценного.

Если вы обратите этот вопрос внутрь себя, к своей боли, страданиям, страху или тоске, то наткнётесь на пустоту, провалитесь в его темноту. На этот великий вопрос у такого рода переживаний нет и не может быть ответа, поскольку они лишены истинного смысла. В них нет ткани подлинной реальности, они вторичны и являются наносными.

Смысл есть лишь в том, что по-настоящему ценно, но какова может быть ценность боли, страдания и страха? Они способны уничтожать ценное, но никому ещё не принесли ничего действительно стоящего.

Но если вы спросите себя, зачем любите, то непременно почувствуете обращённый к вам откуда-то изнутри ответ. Он не будет высказан в словах, поскольку смысл нельзя достоверно передать символами (словами), но вы почувствуете, что наткнулись на что-то очень важное, действительно ценное и большое. Это не передать словами, но вы обязательно почувствуете! Ведь любовь, нежность и радость – это то, что имеет для каждого из нас непреходящее значение, наполнено смыслом и является высшей ценностью, поскольку выражает наши истинные желания.

Нас должна интересовать даже не истина, а истинность жизни, но в этом язык нам не поможет. Скорее даже напротив, он всячески будет пытаться скрывать от нас истинное, ведь оно, как мы видели, невыразимо в словах. Но если истинному язык не нужен, оно и без языка себя хорошо чувствует, то нам истинное нужно, и не надо тут путаться. *Истинное – это то, что вы чувствуете, что в вас происходит, что спасает вас в самые страшные минуты.* И мы нуждаемся в нем.

Некоторые люди озабочены поиском смысла жизни, они хотят найти его в виде какого-то формального умозаключения, некую определённую формулу смысла жизни. Они надеются определить его в языковых формах, в словах, закономерностях и выводах, но это совершенно невозможно.

Смысл жизни – это её глубокое ощущение, впрочем, как и любого другого явления, обладающего действительным смыслом. Нет закономерности смысла, есть лишь его ощущение.

Не путайте смысл как значение, задачу, цель, с чем мы встречаемся в логике, и тот смысл, который мы пытаемся отыскать в жизни. Ощущение смысла – это чувство наполненности, важности, величия, а разве можно сформулировать это в словах? И ещё, если смысл всегда так велик и полон, разве может быть он простым умозаключением? Поэтому я и говорю, что **не нужно искать смысл жизни, нужно научиться жить осмысленно.**

> Человек может найти истинный смысл жизни в глубоком переживании радости.
>
> ***Александр Лоуэн***

А для того чтобы это стало возможным, надо всегда безусловный приоритет отдавать тому, что способно дать нам негласный ответ на вопрос «зачем?» А тому, что отвечает гулкой пустотой на него, на мой взгляд, вряд ли стоит уделять хоть какое-то внимание, поскольку ценность таких вещей всегда призрачна. Впрочем, это обязательно попытается сделать язык. Но вы-то знаете, чьи это происки, так что не будете обращать на это внимание. Мы привыкли

считать, что глупость прячется за молчанием, но это не всегда так, а вот за бесцельным говорением, как правило, ума немного. Мудрость – это тишина. Поэтому, прежде чем что-то объяснять, попытайтесь прояснить для себя: а есть ли в этом смысл? Может быть, объяснения, которые прорываются наружу, это не более чем бестолковая попытка удержать на плаву бессмыслицу. Не тратьтесь на пустяки.

* * *

Сейчас мы рассмотрим **язык как средство вытеснения истинных чувств.** Расскажу вам про вполне банальную ситуацию, немного упрощённую, что, впрочем, на мой взгляд, никоим образом не сказывается на её достоверности того. Итак, перед нами молодая супружеская пара, стаж совместной жизни полгода. Они любят друг друга. Он работает, а она учится и потому большую часть времени проводит дома. Дома ей скучно и одиноко, она думает о нем и ждёт его возвращения домой. Она с любовью готовит, старается, без конца представляет, как вкусный ужин порадует её дорогого супруга. Муж тоже любит и тоже скучает, он мечтает как можно скорее попасть домой, но ему приходится усердно работать, чтобы как можно лучше обеспечить свою любимую. Все очень мило, не правда ли?

Но вот незадача! Ему приходится задержаться на работе из-за одного срочного заказа. Он старается выполнить свою часть работы как можно быстрее, чтобы поскорее освободиться и бежать домой, туда, где его ждут и любят. Он бы и сейчас все бросил, но нельзя, ведь от этого зависит благосостояние его семьи. Вот он торопится, старается, изматывается. Наконец дело сделано, и он спешит домой. Он оказался дома на полтора часа позже обычного. Входит в квартиру, но его не встречают. Он в лёгком недоумении входит в комнату.

> Проблема возникает потому, что как бы я ни использовал слова, они приобретают дополнительные значения в вашем уме.
>
> ***Бхагаван Шри Раджниш***

Молодая жена смотрит телевизор и, даже не повернувшись к нему, обиженным тоном говорит: «Ужин на кухне». – «А что, собственно говоря, случилось?» – несколько раздражённо спрашивает молодой супруг. «Что, что? – передразнивает его жена. – Когда опаздываешь, наверное, можно хотя бы позвонить и предупредить». – «Ну что ты, милая, – идёт на попятную супруг, – я ведь спешил, у меня совсем не было на это времени». – «На меня у тебя никогда не хватает времени», – зло из-за своей обиды отвечает она.

Конечно, ей сейчас больше всего хочется кинуться ему на шею, она ведь так его ждала, так о нем мечтала, так по нему соскучилась… но нет! Не бывать тому! У нас ведь словесные дуэли вместо чувств, мы без этого не можем. Тут не выдерживает и ангельское терпение мужа, он выходит из комнаты, рассерженно хлопая дверью. Поужинает он без удовольствия, а потом будет долго и нервно курить. Теперь пришла его очередь обижаться, и, когда обида отойдёт, он ей что-нибудь такое «пикантное» скажет… А ведь чувствует он любовь и нежность, но он обижен. На что пойдут его слова? На первое или на второе? Но давайте все разберём по порядку.

Конечно, меня интересуют чувства. Они, на мой взгляд, всегда должны быть на первом месте. Итак, что они чувствовали? Жена ощущала любовь, но ей казалось, что он про неё просто позабыл, предпочёл работе, а потому она обиделась. Она нуждается в любви. Дома в одиночестве она истосковалась, ожидая любимого. Она так старалась, чтобы приготовить прекрасный ужин и угодить ему! А он не пришёл вовремя и даже не позвонил, словно бы ему на неё наплевать. Иными словами, с одной стороны, любовь, а с другой – чувство горя из-за

того, что её чувство наткнулось на препятствие. Могла ли она сказать, что любит, ждёт и примет когда угодно и после чего угодно? Могла, если бы была сильным человеком, умеющим отличить ценное от пустого. Но она не знала вопроса «зачем?» А речь всегда стоит на стороне того, что лишено осмысленности, если приходится выбирать, конечно. Вот она и натворила глупости, одну за другой. На самом деле все её действия говорили об одном: люблю и хочу, но для этого слов не нашлось, слова нашлись лишь для выражения обиды и горя. Как все глупо и нелепо, не правда ли?

Настоящее общение находится за пределами слов.
Фредерик Пёрлз

Теперь рассмотрим чувства молодого супруга. Он ведь тоже любит, он и работает как вол лишь для того, чтобы сделать жизнь своей молодой жены легче и радостнее. Но его встречают холодно, впрочем, даже не встречают вовсе. Ему не рады, и его, ко всему прочему, обвиняют за то, что он работает для своего обвинителя! Это кого угодно может обидеть, а ранимую мужскую душу тем паче. Тут и гневу впору появиться, ведь его не только не отблагодарили за старания, за его труд, но ещё и оскорбили, унизили, даже пристыдили! Куда это годится? То, что он в такой ситуации только хлопнул дверью, и всего-то – показатель хорошего воспитания, как это ни странно прозвучит.

Итак, с одной стороны, чувства любви и привязанности, а с другой – непонимание, гнев и обида. При такой диспозиции сил кажется, что, в сущности, они равны. Но верх все-таки почему-то взяли силы отталкивания. Почему? Язык виноват, он принял сторону бессмысленных, вторичных чувств. Всегда легче произнести обвинения, чем признаться в том, что ты любишь, несмотря ни на что. Не было бы этого разговора, не было бы и ссоры. Они ведь даже в глаза друг другу не посмотрели. Разве прочли бы они в глазах друг друга ненависть? Не думаю. Обида – это боль, а боль рождает сострадание, но не агрессию. Как бы повернулись события, если бы вместо разговоров он подошёл и просто обнял её? Может быть, она похныкала бы несколько минут, прижалась к нему, а он бы почувствовал свою необходимость и востребованность. И она бы поняла, что защищена и любима, а значит, нечего бояться и сердиться тоже бессмысленно. Что может быть лучше?

Но этого не произошло, поскольку вместо чудодейственного любящего взгляда «глаза в глаза», вместо объятий и взаимного тепла между ними встал холодный и жёсткий язык. Это он вынудил их быть грубыми. Камень ударил о кремень, и возникла искра. И от этой искры словами насытились не истинные чувства, а обида и горечь – чувства, как мы видели, вторичные в этой ситуации. Из искры слов возгорелось пламя семейного скандала. У англичан по этому поводу есть замечательная поговорка: «Я ещё никогда не пожалел о том, чего не сказал». Мои герои сказали, потом пожалеют, а ещё через пару лет, кстати, родив к этому времени карапуза, ещё чуть-чуть потыкав друг друга всякими обвинениями и колкостями, разведутся. Вы знаете, что потом мама будет рассказывать своему малышу? «Твой папа никогда меня не понимал!» – вот что.

Нам действительно не стоит уповать на взаимопонимание, это слишком сложная штука, а вот взаимность – это как раз то, что нам нужно. Но взаимность нельзя построить на фундаменте слов, взаимность – это чувство, и нам очень его не хватает.

*** * ***

Если слова вдут впереди истинных чувств любви и сострадания на парах сиюминутной агрессии, вас ждёт беда. Поэтому никогда не спешите со словами и не доверяйте им решение столь важных вопросов. Прислушивайтесь к своим истинным чувствам, к чему они вас

побуждают? Это и имеет непреходящее значение, истинную ценность. Остальное – блеф и выдумка.

Слова – это барьер, препятствие, а не путь. Если впереди идут истинные чувства, то слова, следующие за ними, не испортят дело. Но если впереди спешат слова, то может статься так, что эти чувства не придут вовсе.

Слова режут и рушат, только чувства способны на созидание. Слову трудно придать истинное чувство доброты и радости. Вы и по себе знаете, что ругательства на язык ложатся легче, чем признания в любви или слова сострадания. Но сияния глаз и нежности объятий нам мало. И наша плата за язык – одиночество.

Парадоксально, но основное средство нашей коммуникации – язык – является одновременно и средством отчуждения, я убеждался в этом тысячи раз и должен предупредить вас об этой ошибке. Доверять нужно только тому, что имеет действительную ценность, а оно невыразимо в словах. Как выразишь в словах любовь, чувство внутренней гармонии или ощущение безграничной радости от общения с миром, тебя окружающим? Для этого нужны глаза, дыхание, движения, танец, в конце концов! Средства выражения нашего ощущения истинных ценностей сами по себе приносят радость.

Язык же, напротив, актуализирует то, что способно внести смуту и породить агрессию. Он провоцирует спор, противостояние, недомолвки, недопонимание. К словам цепляются, словами бросаются, словами ранят, ими задевают и оскорбляют. Причём нас беспокоят не только, а подчас и не столько слова, сколько интонации, оттенки, манера разговаривать. «Он со мной так разговаривал!» или «он разговаривал с пренебрежением» – все это обычные характеристики речи. Возможно, конечно, и искреннее, задушевное общение, но оно всегда выстроено на основе очень глубоких, интимных отношений и чувств, они в этом случае первичны, а слова лишь нечто дополнительное, как десерт.

Слова – лишь гнёзда, их значения – крылатые создания в полёте.
Руми

Язык – частая причина раздора. Но мы со странной настойчивостью не замечаем этого, мы всегда пускаем в дело сначала слова, а только потом взгляды, движения, улыбку и т. п. Язык напоминает своеобразный заградительный щит, который призван уберечь наши нежные и ранимые души от недоброжелателей. Но страдают от этого в первую очередь близкие нам люди, а значит, и мы сами. А недоброжелателю это только в радость. Мы часто говорим: «Я сказал это, не подумав», «я не это имел в виду», «я не думал тебя этим обидеть». Но мы сказали и обидели. Язык виноват в этом – он не только неуклюж, но он ещё и зол, резок, агрессивен и одинок. Мне часто говорят на это: «Я сказал и этим выразил эмоцию! Так что язык тут ни при чем». Да, я соглашусь, но какую эмоцию? Задумайтесь над этим. Если бы вы прежде, чем сказать, разобрались в своих чувствах, то я готов поручиться, что в 99 случаях из 100 вы бы не стали говорить вовсе!

На словах многого не передашь. Если вы поинтересуетесь у своих знакомых, какой образ приходит им в голову, когда звучит слово «стол», то удивитесь тому, насколько разнообразны будут их воображаемые столы. Один увидит кухонный, другой – рабочий, третий – деревенский и т. д. И это простой стол. А что происходит, когда человек говорит: «любовь», «ответственность», «неверность»? Если взглянуть на речь под таким углом, то можно усомниться в том, понимаем ли мы вообще друг друга или это лишь иллюзия.

Есть и ещё один психологический фокус, связанный с языком. Вы всегда интуитивно схватываете, понимаете свою мысль прежде, чем высказать, в крайнем случае вы схватываете в процессе, но за шаг до словесной формулировки. И тут снова место для возникновения иллюзий. Ведь вы поняли собственную мысль до того, как сказали – откуда же вам знать, что вы сказали её понятно? Она вами была понята прежде, чем вы её высказали, так что вы не

можете проверить, насколько она понятна для собеседника. Часто мы жалуемся на то, что нас не понимают, но так ли мы полно и доступно сформулировали то, что хотели бы, чтобы кто-то понял? И позволит ли язык сделать это? Может быть, следует искать защиты у других богов?

* * *

Мы уже рассмотрели язык как средство оправдания неадекватного поведения, а также как средство вытеснения истинных чувств. Теперь рассмотрим **язык как средство девальвации истинных чувств.**

> Это одна из наших самых больших трудностей; все мы так рассудочны, что чувства у нас оказались парализованы. Только когда мы сильно чувствуем, мы способны что-то сделать.
>
> ***Джиджу Кришнамурти***

Сейчас речь пойдёт о благодарности. Вы умеете благодарить? Когда мы были маленькими, нам говорили: «Скажи дяденьке спасибо!», «Ты почему не поблагодарил тётеньку за конфету?», «А где волшебное слово?» и т. д. Сначала мы смущались, когда нам на это указывали, ведь все эти странные слова – «спасибо» и «пожалуйста» – казались нам глупыми и неуместными. Даже собака испытывает чувство благодарности, если вы даёте ей конфету, что уж говорить о ребёнке! – он тем более. Так что требовать слова значит просить сделать что-то ещё, кроме благодарности. Но обществу мало одного чувства, его не застенографируешь, поэтому ему хочется именно услышать слова благодарности. Против социума не пойдёшь, и потому мы малышами выдавливали из себя эти словечки. Устная формализованная благодарность становится своеобразной платой за поступок, почти разменной монетой. А какое у нас отношение к разменной монете? Вот и отношение к благодарности становится таким же неприязненным. Я думаю, мы не зря говорим: «заработать благодарность», и также не случайны наши «за что?», «не за что» и «не стоит благодарности» в ответ на признательность.

А знаете, почему мы в глубине души неприязненно относимся к деньгам? Они делают нас зависимыми. Мы зависим от денег, как дворовая собака зависит от длины поводка. По этой же самой причине и отношение к устной благодарности приобретает для нашего подсознания оттенок неприязненности. Нас заставили почувствовать зависимость от устной благодарности: «Скажи мне „пожалуйста“, и я дам тебе конфетку». Ведь так нас учат этикету? А потом «ласково» добавляют: «Ты не уйдёшь из-за стола, пока не скажешь „спасибо“».

Сколько было этих и подобных «милых» хитростей! С каким энтузиазмом, с какой самоотверженностью применяли наши родители и воспитатели эти стратегии для того, чтобы сделать своего ребёнка «культурным» и чтобы не пришлось за него краснеть, наверное, последнее особенно их беспокоило. И именно благодаря всем этим увёрткам теперь, когда мы произносим заветные «спасибо» и «пожалуйста», мы подсознательно испытываем унижение (та или иная психологическая реакция не всегда спрашивает нашего решения). Впрочем, то же самое испытывают и те, к кому обращены эти наши «любезности». А когда я смотрю, как молоденькая мама говорит своему трехлетнему ребёнку, тихонечко так, но сквозь зубы и сжимая при этом кулаки: «Я же просила тебя сказать „спасибо“!» – я знаю, откуда эти уши растут.

Конечно, в большинстве случаев ваша устная благодарность сопряжена с искренними чувствами, не хочу подвергать это сомнению, но наше подсознание помнит все, что связано

со словами «спасибо» и «пожалуйста», так что противоречие в душе возникает самым что ни на есть естественным образом. И дело не в том, что мы неискренни, а в том, что, когда мы благодарим и театрально раскланиваемся, в голове что-то «щёлкает» и искренность пропадает. Мы все бесконечно друг друга благодарим, но ведь все мы знаем, что нет лучшей благодарности, чем объятия, неподдельная радость в глазах, а в ряде случаев просто жаркие поцелуи. Впрочем, некоторых девочек приучают к тому, чтобы они относились к таким поцелуям, как остальная часть относится к «спасибо». Участь последних ещё более печальна, но об этом как-нибудь в другой раз.

Другими словами, если мы видим, что доставили радость, если знаем, что это мы причина его радости, нам это в тысячу раз дороже, чем тысячи формальных «спасибо», «благодарствую» и «вы очень любезны». Поэтому, если любимый человек сделал для вас что-то приятное, не спешите расплачиваться с ним казённой монетой устной благодарности, а просто искренне выразите свои чувства радости и признательности. С другой стороны, если вы сразу скажете ему: «Большое спасибо», – ситуация будет, как мы говорили в прошлой главе, «прикрыта», вы сразу почувствуете, что дело сделано, и скорее захотите вздремнуть, чем беспокоиться о проявлении искренних чувств. А ситуация, как мы знаем, должна быть завершена, а не «прикрыта», только завершённость может гарантировать вам чувство: с него все начинается и им же заканчивается. Чувства должны сделать круг и вернуться туда, откуда пришли – в ваши сердца.

Сказав «спасибо», вы словно бы расплатились, а сказав «пожалуйста», осуществили предоплату. Но все это формально, грубо, корыстно и неискренне.

Сначала пустите чувства, а потом уже все слова, фразы и формы; сначала суть, а остальное далеко не так важно. Так, по крайней мере, должно быть …

На деле же все по-другому: язык обесценил чувство, теперь, если вы не скажете «спасибо», вас сочтут за неблагодарного нахала, даже если видно, что вас удалось обрадовать. И с другой стороны, вы можете сколько угодно дуть губы, скалить зубы и шипеть, но, сказав «спасибо», вы удовлетворите даже самых взыскательных судей.

К сожалению, наша беда в том, что слова ценятся в нашей культуре значительно дороже чувств. Но последние дороже каждому из нас в отдельности, мы нуждаемся, чтобы по отношению к нам испытывали чувство благодарности, это защитит нас от ощущения ненужности И невостребованности. Чувства нуждаются в чувствах, а слово никогда не сможет их заменить. Слова девальвировали ценность истинных чувств, и в этом ещё одна наша трагедия. Ведь то, что девальвировалось, не ценится. А наши истинные чувства – это наша сущность, зачем же мы так преступно разбазариваем самое ценное?! Если вам наскучило играть в эти глупые игры и растрачивать свои драгоценные силы впустую, **научитесь благодарить без благодарностей!** Подарите человеку радость, а в заключение можете что-то и озвучить, но это уже, как говорится, дело десятое.

* * *

Теперь я расскажу вам **о языке как о средстве подавления чувств,** это, как вы понимаете, одна из самых неприглядных ролей языка. В каком-то смысле приведённый выше пример относится именно к этому случаю. Но я хочу рассказать более подходящую историю.

Ко мне обратился мужчина тридцати с небольшим лет. Солидный уже человек, кандидат наук, серьёзный научный работник. Его беспокоили навязчивые мысли и воспоминания, но речь сейчас пойдёт о другом. Я вспомнил о нем, потому что это был «человек слова» в прямом и переносном смысле. Он состоял из одних императивов: должен, нельзя, необходимо, следует и т. п. И он был начисто лишён всяких чувств. Разговор с ним был настоящей мукой. На всякий вопрос он отвечал как компьютер со встроенной в него программой о «правах и обязанностях граждан». А если он сам задавал вопрос, то отвечать на него было совершенно бессмысленно, поскольку он заранее знал «правильный ответ» на

все свои вопросы. Все это было бы просто глупостью, если бы в его глазах не было столько боли, отчаяния, тоски и ещё мольбы об избавлении, которую он никогда бы не осмелился выразить напрямую.

Хотя его проблема с навязчивыми мыслями была совсем из другой области, но она ложилась на его «должен», «надо», «необходимо» и «следует», как выступ в специально подготовленный для него паз. Что оставалось делать?

Сначала я попросил его пользоваться не абсолютными категориями, как-то: «должен», «надо», «необходимо», «следует», а чем-то более мягким, с эдаким налётом относительности, например: «нужно бы», «было бы хорошо», «ему бы было нужно», «по большому счёту, следовало бы поступить так-то» и т. д.

С полчаса эта в общем-то простая процедура не давалась вовсе. А он сопротивлялся ей так, словно бы я просил его о невозможном. Но когда он под моим почти неистовым нажимом сумел наконец сменить абсолютное на относительное, его прорвали такие рыдания, что мне даже стало не по себе. Более чем странная реакция на такого рода задание. И, на первый взгляд, было совершенно непонятно, что его так сильно встряхнуло. Но вскоре все выяснилось.

«Я всю жизнь пытался приструнить свои чувства, а теперь вы все портите!» – кричал он на меня сквозь слезы. Мне оставалось только поздравить его с этим завоеванием, что я и сделал. Но почему чувства, а не мысли или слова? – вот что меня действительно интересовало. От этого вопроса он впал в ещё большую тоску. По всему видно было, что эти сомнения его уже терзали. Наплакавшись вдоволь, он посмотрел на меня своими небесно-голубыми, почти белыми глазами и сказал, что я обрекаю его на муки. «Лучше не чувствовать боли, о ней лучше говорить», – сказал он мне. Признаться, я был несколько обескуражен, но меня тут же заинтересовало: а о любви он думает то же самое? Что, вы думаете, он мне ответил? Он сказал: «Да».

«А чего вы тогда хотите?» – удивился я. «Чтобы все было, как должно быть», – проскрежетал он в ответ. «Оно так и есть», – мне казалось, я констатировал очевидный факт. «Оно не так, как должно быть, оно так, как есть», – возразил мой пациент. «А разве то, что есть, не появилось с необходимостью, потому что не могло не появиться, а потому *должно* было появиться?» – пришлось разъяснить мне свою позицию. После этого он почти разгневанно спросил меня: «Вы хотите, чтобы я сдался?» – «Нет, я хочу, чтобы вы любили», – ответил я. «Мне нужно подумать», – сказал он, и мы простились до следующего раза.

> Ловушка нужна для ловли зайцев. Поймав зайца, забывают про ловушку. Слова нужны, чтобы поймать мысль: когда мысль поймана, про слова забывают. Как бы мне найти человека, забывшего про слова, – и поговорить с ним!
>
> ***Чжуан Цзы***

Когда мы встретились через несколько дней, я прочёл в его глазах властное злорадство. «Я подумал, я согласен, – сказал он мне, – но я не думаю, что это возможно». В этот раз я почти не слышал от него «должен», «надо», «следует» и пр. Теперь он сыпал одними оценками. Он доказывал мне невозможность любви, аргументируя свою позицию все теми же оценками. Он считал «минусы», говорил о человеческих недостатках, о слабостях, о порочности и т. д. Он так красочно отчитал предательство, ненависть, измены и что-то ещё в этом духе, что на какое-то мгновение мне показалось, что я на проповеди. Только этот «пастор» не только не любил, его речь отрицала саму возможность любви. Он высмеивал любовь, бичевал чувства, унижал радость взаимности. Он сказал, что презирает «бредни о любви и радости».

Видимо, он надеялся, что я буду с ним спорить, но его прогнозы не оправдались. Ему

нужно было выговориться, и я дал ему эту возможность. После чего я похвалил его и сказал, что, хотя относительно своей готовности любить он мне солгал, я на него, в общем-то, не в обиде, поскольку чувства уже стали у него появляться. «А то, что вы начали с презрения, так в этом ничего странного», – закончил я.

Человек, не доверяющий себе, верящий только букве – это человек оценки и требований долженствования. Мой пациент прятался под этой выдуманной им маской из-за своего страха перед любовью и искренними чувствами.

Как улитка прячет своё нежное тельце в раковину, так и он прятал свою тонкую душу под завесой слов. Многие поступают таким образом, но они не знают, что не найдут в этом укрытии ни воздуха, ни пищи и непременно погибнут.

В третий раз он был удручён больше обычного, но все-таки, как вы догадываетесь, пришёл. Он, видимо, долго и мучительно думал над моими последними словами, и они повергли его в трясину самобичевания и уничижения. «Я ничего не стою, – говорил он мне в этот раз, – моя жизнь пошла прахом. Я никогда не смогу полюбить, это катастрофа». Через слово он повторял: «кошмар», «безумие», «это невыносимо», «это конец» и т. п. Казалось, он был раздавлен. И тогда я стал спрашивать, что у него есть. Поначалу ему трудно было вспомнить хоть что-то, кроме работы. Потом он вдруг осознал, что у него есть семья, пятилетний ребёнок, постаревшая мама, дом далеко в деревне, где он проводил школьные каникулы в детстве, ещё остались старые друзья, кроме того, он чувствовал в себе талант преподавателя, и много ещё хорошего и дорогого.

С каждой минутой ему становилось все лучше и лучше, ведь он расширял своё душевное пространство, которое до этого момента фактически коллапсировало под натиском словесных бомбардировок. Потом он вспомнил, что у него ещё есть сестра, с которой он уже несколько лет не виделся, подрастает племянник, которому он давным-давно пообещал купить игрушечный грузовик. И тут он снова в сердцах сказал: «Какой кошмар! Я ведь так и не сделал этого!» – «Ты его любишь?» – спросил я своего пациента. «Конечно!» – не раздумывая, ответил он. «Тогда главного кошмара мы избежали», – облегчённо заметил я. Упрощая, можно сказать, что после того, как мой пациент вспомнил все, что было ему дорого, в нем вновь возникла способность любить и чувствовать эту любовь, которые были жестоко подавлены его словесной аргументацией, убеждавшей его, что чувствовать – это больно и рискованно. Теперь он так не думал, да и «проповедей» от него я больше не слышал.

Теперь подведём некоторые итоги. Мой пациент в разное время мучился тремя словами: «надо», «плохо» и «никогда».

Тот, кто знает, не говорит. Тот, кто говорит, не знает.
Лао Цзы

Сначала он был до краёв полон своими «надо», «должен», «следует», «необходимо». От этого он и стал машиной «с программным управлением», полностью разучился чувствовать, подавил свои естественные желания и порывы. Он отдал себя на поруки бездушных правил и бесконечного числа умозаключений, которыми его снабжал язык. Чем-то он очень напоминал попугая, он разучился переживать и сочувствовать. Как выяснилось после нашей первой встречи, эти слова служили ему для того, чтобы «приструнить свои чувства».

Когда мы следуем своим «надо» и «должен», мы следуем зову своего рассудка, условного рефлекса так же, как собачка Павлова реагирует на мигающую лампочку. Душевный труд, решение сердца даётся нам не так-то просто, за него нужно побороться, причём ни с кем-нибудь, а со страхом, совестью, неловкостью, завистью и эгоизмом. Но это честное, выстраданное решение, и вы не держите за пазухой камня (подобно моему пациенту), который может сослужить вам плохую службу, если вы упадёте с моста в воду.

Кроме того, эти императивы действуют наподобие латиноамериканских диктаторов. Они требуют и приговаривают, они беспощадны к своим носителям («я должен» или «мне необходимо») и агрессивны по отношению к другим людям. Такой болезненный максимализм может сильно ранить. Если мы каждому ставим на лоб штамп «ты должен», мы лишаем себя способности входить в его положение, сострадать ему. Мы не позволяем ему обращаться к нам со своими искренними чувствами. Мы ограничиваем жизнь нелепыми рамками, способными погубить кого угодно, лишив его целебных жизненных соков.

За авторитаризмом «надо» и «должен» слышится боль одиночества. Эти приказы и требования на самом деле не руководство к действию, а приговор, обрекающий на вымирание. И дело именно в словах, которые способны околдовать и заманить нас в свои сети. Недаром говорят: «Слово не воробей, вылетит – не поймаешь». И если ты сказал «должен», то теперь ты должен, ведь ты человек слова. Бороться с этими установками почти бессмысленно. Как же быть? Об этом правиле я уже рассказал в приведённом примере: **нужно отслеживать и удалять из своей речи эти жёсткие требования, а вместо них использовать мягкие, условные, относительные и вероятностные формулировки.** Приведу несколько примеров. Вместо «должен» вы вполне могли бы сказать: «хорошо, если бы», «было бы лучше», «следовало бы» и т. п. Замените свои бескомпромиссные «надо» и «должен» человечными «хорошо бы» и «если бы», и это даст вам возможность сделать следующий очень важный шаг – произвести полноценный отказ от требований.

Требовать от жизни то, что мы считаем нужным и должным, нелепо и глупо – это все равно ничего не даст. Поэтому мы можем со спокойной душой отказаться от своих бесконечных требований и причитаний. Это мы в гостях у мира, а не он у нас, поэтому нам следует принимать его законы и реалии, а не навязывать ему свой устав.

Второе слово, которое снедало моего пациента, было «плохо». Это слово я избрал в качестве аллегории, за ним длинной чередой стоят бесчисленные *оценки.* Когда вы оцениваете, нужно помнить, что ваша **оценка всегда носит частный характер.** Сейчас появилось много беспризорных детей, ими никто не занимается, они не ходят в школу и сами зарабатывают себе на пропитание. Нелёгкая жизнь выпала на долю этих ребятишек, как сейчас говорят, из неблагополучных семей. Когда они поступают в специальные заведения, их обследуют врачи-специалисты, в том числе психиатр, а также психолог. Подчас десятилетние ребятишки не могут ответить на «мудрёный» вопрос о том, как называется столица нашей Родины, какой сейчас год и сколько будет 13 плюс 31. И если их осматривает плохой специалист, то, протестировав таким образом ребёнка, в его медицинскую карту он запишет: «умственная отсталость такой-то степени», «олигофрения». Но так ли это на самом деле?

Если вы хорошенько расспросите этого ребёнка, то он расскажет вам, как приготовить суп, причём фактически из топора, где достать деньги, когда все возможности исчерпаны, как привести в чувство умирающего от перепоя отца. Эти дети знают столько и такого, что нам и не снилось! А там, где надо, соображают не хуже шахматного гроссмейстера. Мы живём с ними в разных мирах, а в их мире не важно, как называется столица и какой год в календаре. Страдают ли эти ребятишки «умственной отсталостью»? В подавляющем большинстве, конечно, нет. Они страдают педагогической запущенностью, но не олигофренией.

Нельзя судить о человеке с формальных позиций, исходя из каких-то грубых критериев. Подчас многое станет ясно после простого знакомства с личностной историей человека: может быть, у него погиб ребёнок или он сам перенёс тяжёлую черепно-мозговую травму. А иногда даже долгие экспедиции в глубины человеческой души не дают желаемого результата. Чужая душа – потёмки. Так что, как бы хорошо мы ни знали человека, мы не можем достоверно охарактеризовать его. А если так, то чего стоит любая наша оценка? Имеет ли она в таком случае смысл? Какие-то цели – да, а смысл – вряд ли. Как говорится, «не судите и не судимы будете» или «Бог вам судья».

Но избавиться от стремления всему давать оценки непросто. Для этого неплохо бы помнить как минимум о трех вещах.

Во-первых, нужно для начала просто избавиться от языковых пут, от слов: «плохо», «дурно», «это не пойдёт», «так себя порядочные люди не ведут» и т. д. Избавиться, и все! Во-вторых, мы должны стремиться узнавать как можно больше и полнее о том, с чем нам приходится иметь дело.

Знайте, что нет предела познанию. Вместе с тем оценка способна закрыть путь познанию, она делает его ненужным, она его останавливает. Оценка всегда категорична, но жизнь, а тем более человек не однозначны. Оценивая, вы теряете возможность, а также право на понимание. Вы не можете подняться над проблемой и не можете понять её целиком, полно и всесторонне. Берегите своё право на полноту. А если вы не поняли, не смогли понять смысла того или иного события, это вовсе не значит, что это какая-то кара, карма или что-нибудь в этом духе. Это означает лишь то, что вы не смогли рассмотреть, понять и принять случившееся. Значит, в вас ещё звучит «должен», а вместо правды вы ищете кривду.

Мир такой, какой он есть, и если в нем случаются трагедии, это проявление жизни. Восставать против неё, обвинять жизнь в несправедливости – это признак душевной слабости и слабости веры. Принимать жизнь такой, какая она приходит к нам, без ропота и причитаний – вот высшее проявление веры и душевной силы человека. Предъявлять жизни требования – это, выражаясь словами одной блистательной актрисы, «плевать в вечность». И от себя добавлю: против ветра. Кстати, пресловутая справедливость – такая же языковая фантазия, как и многие другие мнимые идеалы. Где вы видели справедливость? Вы можете себе её представить, причём полное её исполнение? Справедливость – это иллюзия и миф. К ней следует стремиться, но она не является истинной ценностью, поскольку истинной ценностью не может быть то, что невозможно. То, что невозможно, не имеет ценности – это блеф!

Истинное знание – это то, что открывается в сердце.
Из суфийской традиции

Если же вы решились оценивать не событие, а человека, будьте осторожны, это очень опасная дорога. Поэтому третье обязательное правило – это **любовь.** Прежде чем оценивать, проявите истинные человеческие чувства: любовь и сострадание. И тогда, может быть, отпадёт потребность в оценке, по крайней мере я так думаю. Всегда оставляйте человеку шанс. Пусть он не сможет восстановить потерю, принесённый ущерб, но мы обязаны оставить у него возможность раскаяться в содеянном и право на прощение. Если у вас нет сил простить, если вам недостаёт мужества терпеть – лучше уйдите, но не осуждайте.

Доверьте состраданию открывать перед вами двери, и ещё, пусть оно длинным-длинным шлейфом идёт за вами следом. И оно удержит вас от оценки. Оценка – это всегда палка о двух концах. Она бьёт не только по тому, что оценивается, но и того, кто оценивает. Говорят, нужно быть гениальным критиком, чтобы актёр, музыкант или художник подали тебе руку. И это не снобизм – это правда жизни. **Осуждающие осуждаемы . Битого простят, а бьющего возненавидят.**

Самое страшное, когда бьют лежачего, а ведь никогда не знаешь, стоит человек или лежит. Сколько раз мне приходилось слышать от молодых мужчин, страдающих половым бессилием, какую роковую роль сыграла по отношению к ним грубо брошенная фраза: «Да ты у нас импотент!». Это тоже оценка. И когда осознаешь весь спектр горя, которое принесла она людям, хочется назвать её самым низменным проявлением человеческой натуры. Спастись от этой напасти можно только через любовь и сострадание. **Любовь прощает, состраданию чуждо осуждение.** Если вас просят о помощи, то ждут не оценки, а понимания. Спросите себя: «Зачем я оцениваю?» – и вы поймёте, что делаете это не из благих побуждений, а просто потому, что не можете предложить ничего лучшего. Оценка может обидеть, но она никогда не поддержит и не поможет. Если вы не сумели в отъявленном

мошеннике увидеть «хорошего человека», вы обречены на одиночество. Человек с трудом различает человека в святом, что уж говорить о преступнике. Вместе с тем чуть ли не каждый мечтает о царствии небесном. Не рановато ли?

И наконец третье слово, с которым пришёл мой пациент, – «никогда». В этом слове обречённость и отчаяние, это слово тоски и боли, но это, кроме того, установка на плохое, на роковое, на конечное. Вместо «никогда» мы часто говорим «всегда», но разница зачастую отсутствует. Посудите сами, например, вместо «Мне никогда не стать, кем я хочу», человек говорит: «Мне всегда придётся быть тем, кто я есть». Но эти утверждения лишены всякого смысла, ведь это прогнозы. Нелепые и бессмысленные прогнозы. Но человек верит в эти магические слова: «всегда», «никогда» и т. п. Сам совершает ошибку и сам себе верит – поразительно! Верит и теряет способность проверить, отыскать ошибку.

Часто мои пациенты используют целые полчища слов, отражающих их безысходность и обречённость. Кроме вышеуказанных «никогда» и «всегда», это «катастрофа», «ужасно», «кошмар», все это настоящие языковые путы. Они одурманивают человека, как пение птицы Феникс.

От того, какие слова мы используем в своей речи, на самом деле очень многое зависит. Так, один из моих пациентов постоянно употреблял слово «кисляк». И вся его жизнь была сплошным «кисляком». В отличие от известной ситуации с халвой, с подобными словечками дело обстоит несколько иначе. Впрочем, вы можете и сами попробовать: характеризуйте все в своей жизни словом «кисляк», скажите раз двести, а потом посмотрите, каким вам представится мир после этого. Вряд ли он сможет похвастаться яркими красками. Что мы говорим, то и чувствуем. Как вы называете, так и ощущаете. В зависимости от того, какими характеристиками вы награждаете жизнь, такой она и будет вам представляться.

Психологи давно заметили, что человек способен «программироваться». Информация, которой мы обладаем до непосредственного взаимодействия с новым объектом, определяет и наше восприятие. Вот, например, вас приглашают на концерт и говорят, что будет выступать прекрасная группа – это одно. А если про эту же группу вы услышите противоположное, это совсем другое. В первом случае вы согласитесь составить другу компанию, а во втором – вряд ли.

Если же вы без конца, где надо и не надо, говорите: «Какой кошмар!», «Как это ужасно!», то кругом вас будет окружать действительно один кошмар и ужас. Это закон. Специалистами, изучающими мотивацию (это силы, которые движут нами), давно замечено, что если каждый 25-й кадр киноплёнки сделать изображением, например, какого-то напитка, то человек его не заметит при просмотре киноленты, а вот пить ему захочется. Неужели же вы думаете, что если без конца повторять слова «кошмар» и «ужас», то он не почувствует, что его жизнь «кошмарна» и «ужасна».

Поэтому, если вы хотите жить по-человечески, от этого словесного недержания надо избавиться. Мир такой, какой он есть, а кошмар и ужас – это ваше душевное состояние, это ваша оценка, так что избегайте подобного рода проекций, а то скоро просто перестанете воспринимать реальность. Немыслимо радоваться жизни и называть её «катастрофой» – или то, или другое.

Если вы действительно оказались в такой ситуации и эти слова не сходят с ваших уст, вы можете идти двумя путями. Или через позицию третьего, о чем мы уже говорили, или воспользоваться тем способом, который я использовал в случае последнего моего пациента. Я спросил, что у него есть. Может быть, кому-то этот вопрос показался нелепым, но мы действительно забываем о том, что имеем. Мы вообще привыкли ощущать себя брошенными, покинутыми, одинокими и забытыми, а человек, который называет жизнь катастрофой, испытывает это ещё сильнее. Поэтому подчас достаточно одного осознания, что в этом мире все ещё есть что-то или кто-то, кто дорог и любим, чтобы все вернулось на круги своя.

Наша беда зачастую в том, что мы не замечаем жизни, нам кажется, что с ней что-то случилось, что она куда-то пропала, но это заблуждение, нужно просто

присмотреться, и это сразу даст силы и опору.

Отрываясь от жизни, лишаясь той последней ниточки, которая связывает нас с ней, мы обрекаем себя на ощущение безысходности. А и действительно, куда можно «изойти», если вы, оторвавшись от жизни, оказались в «нигде»? Как «изойти» в «никуда»? Первым делом вернитесь из своих странствий по роковым фантазиям, слезливому воображению и прогнозам и посмотрите на то, что вы имеете, на то хорошее, что у вас есть. Плохое всякий заметит, а вот попробуй разглядеть хорошее – вот это дело, это подвиг. Что у вас есть? У вас много всего. И если вы будете честно отвечать на этот вопрос, то инстинктивно будете называть только хорошее и только то, что вам дорого, поскольку это ценно и всегда с вами. Плохое пройдёт и забудется, а хорошее, доброе и искреннее вы будете помнить всегда.

Как легендарный Олег принял смерть от коня своего, так и мы можем принять свою душевную погибель от собственных слов, мыслей и рассуждений. Сами они не так уж и плохи, но они вторичны по отношению к чувствам. Сравните любую самую сложную философскую мысль с глубиной любви и силой сострадания, и тогда у вас не останется больше вопросов о месте слова и языка в нашей жизни. Без него, разумеется, не обойтись, но он должен быть лишь инструментом, причём с соблюдением всех правил техники безопасности, а не оружием и не дамокловым мечом.

> Мы не говорим друг с другом, потому что знаем слишком многое, мы безмолвствуем друг перед другом, улыбками даём знать друг другу, что понимаем друг друга.
>
> ***Фридрих Ницше***

Психологи часто советуют поговорить с любимым человеком начистоту. Совет хорош, ничего не скажешь, но сможете ли вы словами передать свои истинные чувства? Не будут ли ваши чувства выглядеть искусственными в обрамлении слов? Очень может быть, поэтому, прежде чем сеять зёрна сомнения в души любимых посредством подлинных, но всегда двусмысленных речей, проявите свои искренние чувства радости, нежности и привязанности. А после этого можете делать что хотите, хотите – говорите, не хотите – не говорите, теперь это уже не имеет ровным счётом никакого значения, поскольку главное вы сделали: вы создали прецедент взаимности, а с этого начинается большая и полноводная река счастья, в этом я уверен. **Не доверяйте свои чувства языку, доверяйте их любимым.**

* * *

Учитывая сложность проблемы, я позволю себе конкретизировать выводы из нашей сегодняшней беседы. Сегодня мы рассмотрели язык и речь как психологические механизмы. Нам нужно было понять, как такое чудо, а язык и речь действительно нечто совершенно фантастическое, стало приносить человеку боль. Исключительное доверие, которое мы оказали языку, сделало его монстром, способным порождать психологические проблемы (или поддерживать уже возникшие). Современный человек впал в зависимость от языка, отдав ему предпочтение и отказав в этом своим чувствам.

Язык – это средство информирования, но информация, передаваемая языком, никогда не бывает точной. Это можно пояснить на достаточно простом примере. Геометрия пользуется понятием окружности, но ни одна реальная окружность (будь то металлическая монета или круг, вычерченный на листе бумаги с помощью циркуля) не бывает идеально круглой. Точно так же и с языком, он вроде бы отражает реальность, но никогда не делает это точно, а когда речь идёт о таких сложных и многогранных понятиях, как любовь, верность и др., он оказывается ещё менее точен. Поэтому здесь он проявляет свою неповоротливость, а

подчас и преступную неповоротливость.

Кроме того, за многими языковыми выражениями тянутся длинные нити наших комплексов. Подчас какая-то внешне совершенно безобидная фраза может вызвать у человека целую гамму отрицательных эмоций. Иногда мне даже приходилось слышать: «Со мной так разговаривали в детстве! Я не позволю тебе этого! Достаточно уже боли!» При этом «обидевший» даже не мог припомнить, что из сказанного им могло настолько сильно задеть его собеседника. Слова – это не просто понятия из толкового словаря; слова – это наше прошлое, а оно не всегда было простым. Вот почему выяснение отношений (которые, как известно, всегда имеют словесную форму) – это игра с огнём. Моя задача предостеречь вас от этого.

Итак, я уже сказал, что слова и чувства противостоят друг другу. Как это ни печально, но мы должны признать этот факт. Мы должны признать его для того, чтобы увидеть наконец к чему ведёт наше бесконечное потворство языку. Язык конкретнее, понятнее, он более ликвиден, если так можно выразиться, слова же нам кажутся одинаковыми, когда они употребляются разными людьми (хотя, как можно было удостовериться на примере «стола», – это далеко не так), а этого никогда не скажешь о чувствах. Они менее конкретны, чрезвычайно субъективны и почти не передаваемы. Поэтому предпочтение, оказываемое нами языку, представляется вполне закономерным, хотя вряд ли оправданным. Вот в чем загвоздка.

Следствием этого противостояния является вытеснение, девальвация и подавление истинных чувств языком. Это чем-то напоминает борьбу видов за ареал, за экологическую нишу, место под солнцем, а в борьбе, как известно, выживает сильнейший. И сильнейшим в этом споре будет тот, чью сторону мы с вами примем. Перед каждым из вас стоит этот выбор, и вы вправе поступить так, как считаете нужным.

Мне остаётся лишь предупредить вас, что счастье – это возможность реализации наших истинных желаний. В конечном счёте это чувство, что ты счастлив.

Поэтому, если вас интересует последнее, вам придётся выбирать чувства и истинные желания, а не слова и словесно оформленные закономерности, нормы и правила. И это при всем уважении к языку. Язык оказывается средством формализации и усреднения реальности, он заключает нас в рамки и тем самым закрывает перспективу. А подавление чувств и желаний лишает нас силы. Язык не может выполнить тех функций и задач, которые возложены природой на чувство. Он не может их подменить, хотя и пытается. Поэтому предпочтение, оказываемое языку, может быть даже губительным. Наконец, мы говорили о частных проявлениях языка и речи и, в первую очередь, об оценке. Оценка, как нам удалось выяснить, дело неблагодарное. Кроме того, она никогда не бывает полной и достоверной, она всегда определяет только часть явления, а так как мир значительно сложнее, нежели представляется, то оценка служит нам плохую службу, закрывая путь к познанию, что обедняет наш мир и выставляет дополнительные границы. Любые рамки ограничивают нашу жизнь, лишают нас свободы, а следовательно, и счастья. Так что если вас интересует счастье, а не, к примеру, невроз, то вам просто жизненно необходимо отказаться от оценки. А потому отдайте предпочтение и свой голос чувствам. Встаньте в позицию третьего, осознайте, что для вас по-настоящему ценно, и следуйте ему, а не словам и императивам, в избытке населяющим наш язык. Оценка может обидеть, но она бессильна помочь человеку или поддержать его. Она часто играет роль поцелуя Иуды, это удар в спину, что низко и недостойно.

Что бы я ни произнёс, описывая и поясняя Любовь, когда дело доходит до самой Любви, я стыжусь этих объяснений.

Руми

Короче говоря, за что бы мы ни взялись, как бы ни подходили к языку, всегда напрашивается один-единственный вывод: **если вы хотите обрести счастье, то вы должны понять, насколько бесполезен в этом смысле язык и как важны для этого наши чувства и истинные желания.** Что ж, теперь осталось только воспользоваться необходимыми рецептами.

Рецепты

№ 1

Для того чтобы отличить истинное от ложного, главное от второстепенного, а также если вы мучаетесь от «беспричинных» тревог или других психологических проблем, последовательно пройдите четыре ступени.

1. Избавьтесь от мучающих вас тревог с помощью соответствующих рецептов, предложенных в главах 1, 2, 3, 4 и 5. Осознайте разницу между вопросами «почему?» и «зачем?» Попытайтесь понять, насколько абстрактны и иллюзорны могут быть причины, которые вы отыскиваете, отвечая на вопрос «почему?» (ответ на этот вопрос почти всегда начинается со слов «потому что», «я думаю, что…» и т. п.); а с другой стороны, задумайтесь над тем, как важно всегда знать смысл, истинную ценность, весомость, реальность того, с чем нам приходится иметь дело, к этим ответам нас ведёт вопрос «зачем?»

2. Спросите себя: «Зачем я боюсь?» или «Зачем страдаю?» Направьте этот вопрос внутрь себя. Вас должны интересовать только смысл и только ценность ваших страданий (тревог, нерешительности, вспышек гнева и т. п.). При правильной «постановке» вопроса вы можете получить два разных ответа: если ваш вопрос «проваливается» в пустоту, если вы ощутите себя человеком с завязанными глазами, играющим в жмурки, если ничто не отзывается на ваш призыв – знайте, что вы встретились с вещью, не имеющей ровным счётом никакой ценности. Если же, спрашивая себя «зачем?», вы натыкаетесь на что-то большое, «мягкое» и «тёплое», если вы ощущаете приятное и очень трогательное тепло внутри себя, в своём сердце, вы имеете дело с истинной ценностью, с тем, что действительно заслуживает вас, вашего внимания, ваших сил и участия.

3. Если ответ на вопрос «зачем?» был отрицательным и вы «провалились в пустоту», попробуйте отыскать то, что поможет вам ответить на этот вопрос. Может быть, в вашей жизни нет сейчас любви и взаимности, тогда спросите себя: «Зачем я этого хочу?» – и вы поймёте ответ и почувствуете, что в вас есть то, что сделает эту мечту возможной.

4. Теперь ценное отделено от ложного, главное от второстепенного – пользуйтесь же этим знанием! Меня часто спрашивают: «Как воспользоваться?» Этот вопрос вызван тем недоверием, которые вы испытываете к собственным силам. Развенчайте своё недоверие вопросом «зачем?», спросите себя: «Зачем я не доверяю себе?» Теперь вы знаете ценное и важное, так верьте в него и полагайтесь на свою веру. Поступайте так, как велит вам сердце, пользуйтесь своими истинными желаниями и не поддавайтесь на бесчисленные провокации проблем, страданий и комплексов. Вера творит чудеса – это правда, а вопрос «зачем?» поможет вам в те минуты, когда вы будете нуждаться в поддержке.

№ 2

Для того чтобы очистить свою речь от слов-паразитов, окрашивающих вашу жизнь в цвета «унылой тоски» или «мировых катастроф», предпримите четыре последовательных действия:

1. Осознайте пагубность постоянного повторения таких категоричных утверждений, как

«должен», «следует», «необходимо», а также «кошмар», «ужас», «катастрофа» и т.п.

2. В течение нескольких дней «уличайте» себя в употреблении этих слов.

3. Подберите слова (словосочетания), способные сделать ваши категорические утверждения относительными, а катастрофическую оценку – нейтральной, например:

вместо «должен» – «должен был бы»;

вместо «необходимо» – «было бы неплохо»;

вместо «следует» – «следовало бы»;

вместо «катастрофа» – «и такое бывает»;

вместо «ужас» – «печально, но поправимо»;

вместо «кошмар» – «бывало и хуже».

4. Заменяйте слова-паразиты подобранными словами и контролируйте себя до того момента, пока они не вытеснят их полностью и те не будут более появляться вовсе.

Точно таким же образом следует поступать и с оценкой: осознайте её пагубность; посмотрите, что оцениваете, как и когда вы это делаете; посмотрите, какой может быть ваша реакция, если вы отказываетесь от оценок; используйте те свои реакции, которые соответствуют вашим истинным желаниям.

№ 3

Если вы нуждаетесь в том, чтобы удостовериться в необходимости предпочтения чувств словам в межличностном общении, замените в повседневной жизни формальные вербальные благодарности по отношению к близким людям (типа: «Спасибо», «Вы очень добры», «Вы так любезны» и т. п.) на физический контакт, если же они не готовы воспринять ваши объятия или поглаживания, благодарите взглядом, наклоном головы, улыбкой и т. д.

Не спешите сразу «бросаться на шею». Человек, заслуживший благодарность, следит за вашей реакцией, так что небольшая (секундная) пауза нужна для того, чтобы у него возникло это ожидание. После этого обнимите и приласкайте его или прижмитесь, положите голову ему на плечо. Делайте то, что вам хочется сделать, если же в вас не возникает такого желания – не играйте! Обратитесь к своим истинным чувствам, почувствуйте себя благодарным и только после этого благодарите. После того как ваш взгляд, ваша улыбка и ваши руки поблагодарили, дайте волю словам, но не ограничивайтесь одним «спасибо!», вы ведь, кроме того, можете сказать, что вы чувствуете, вы можете сказать этому человеку, как он вам дорог, и как для вас это важно, и как вы благодарны за то, что он для вас сделал.

Лучшим доказательством того, что ваша бессловесная благодарность принята, будет улыбка принимающего благодарность и точно такое же ответное, но насыщенное чувствами молчание.

Запомните, если вам что-то делают от души, от вас ждут такой же благодарности, тоже от души. Поэтому, прежде чем исполнить все условные элементы этикета (например, словесная благодарность или формализованное ответное действие), покажите, что действие дарящего достигло пункта своего назначения – вашей души.

№ 4

Если вы испытываете трудности в межличностном общении, часто обижаетесь или упрямитесь, склонны эмоционально реагировать, быстро раздражаетесь, вам кажется, что вас не хотят понять, или что-то в этом роде, прежде чем запустить соответствующий этим переживаниям внутренний диалог или внешние обвинения и препирательства, разберитесь со своими чувствами. Прежде чем что-то сказать в таком случае, подумайте, хотите ли вы это говорить? А если нет, то чего вы хотите? Вот то, что по-настоящему хотите, то и делайте, впрочем, если у вас возникнет кровожадное желание типа «зуб за зуб» или «глаз за глаз», то

встаньте в позицию третьего и спросите себя «зачем?» (см. рецепт № 1 настоящей главы). Всего получится четыре последовательных действия:

– случился конфликт, возник импульс словесно «повоевать»;

– остановитесь;

– попытайтесь осознать, каковы ваши истинные желания;

– действуйте в соответствии с тем, что вам по-настоящему и всегда хочется, не под воздействием сиюминутной реакции.

Думайте о вечном, о непреходящем, это сделает вас увереннее в настоящем.

№ 5

Когда вы начинаете думать о том, что «все пропало», что «жизнь кончена», а вы «неудачник» и «слабохарактерный тип», вспомните о том, что это только слова. Мы часто «герои» только на словах, но и «неудачник» – это тоже только слово.

Подумайте о том, что у вас есть, что есть в вашей душе. Социальное положение и счёт в банке тоже вещи неплохие, но что они без мира в душе? Вот и создайте этот мир, осознавая то главное, что есть в вашей жизни, что имеет ответ на вопрос «зачем?»

Просто уединитесь и перечисляйте все, что у вас есть, чему вы верите, вспомните всех, кого вы любили и любите. И помните ещё, что над вашей головой всегда огромное бескрайнее небо и солнце, правда, иногда оно скрыто от нас тучами, но ведь это временно, и оно все равно есть, даже если сейчас его не видно. Задумайтесь над тем, что у вас есть, и тогда вы поймёте, что вам нужно.

«Блокнот» (или о том, что «в начале было Слово»)

Я не могу перейти к следующей главе, не поставив последнюю точку над «i» в вопросе о языке. Ему от меня досталось, хотя, право, я не хотел этого. Мне неловко, если мои слова прозвучали как обвинения в адрес языка. И я не говорю, что язык плох, просто я пытался обратить ваше внимание на то, как им нужно пользоваться, насколько ему можно доверять и где искать то, что все мы ищем. Каждый человек ищет счастья, и не говорите, что вы не из таких, я вам все равно не поверю. Всякий хороший человек хочет быть счастливым, и это нормально. Вы имеете на это право, поэтому избавьтесь от ложной скромности или от пресловутых идей о том, что счастье недостижимо или что-то ещё в этом роде. Счастье достижимо, а кто верит, как известно, тот всегда найдёт.

На самом деле для нашей психологии и душевной жизни язык крайне важен, и хотя при его использовании, как мы видели, возникает множество побочных эффектов, он нам нужен. Он нужен для того, чтобы отыскать гармонию и опору, дать нам уверенность и понимание главного. В конце концов, язык позволяет определить, что же с нами происходит, чего мы хотим, и помогает понять, как выстроить путь к желаемому. Он может, если это необходимо, осадить нелепые чувства и пагубные желания. К сожалению, язык не является средством прямого действия, я имею в виду его неспособность дать нам истину сразу (истина, как и всякое знание, должна быть нами прожита, прочувствована, только тогда она станет частью нас, и только тогда эта истина и это знание будут *нашими* знаниями и *нашей* истиной). Без языка, конечно, тут не обойтись, но главное – не оступиться.

> Я говорю пациентам: «Вы можете вылечиться за две недели, если будете следовать предписанию: попытайтесь каждый день думать, как вы можете сделать кому-нибудь приятное».
>
> ***Альфред Адлер***

Движение человека, попавшего в ловушку душевного кризиса, – это путешествие через огромное болото, полное трясин, редких кочек и мнимых опор. Шестом для проверки глубины и опасностей этих топей служит нам не язык, а истинные чувства, позиция третьего, вопрос «зачем?» и все, что возвращает нас туда, к самим себе. Мы должны вернуться к себе, к своему сердцу, а если двигаться вперёд, то только вместе с ним. Но кочки, по которым мы идём, сотканы именно из языка. То, что вы читаете в этой книге, это ведь тоже язык, он не заменит вам общение со мной, но это те кочки, которые я могу вам предложить, не имея возможности помочь большим. Впрочем, есть у меня ещё несколько «кочек», не интересует? Все, что можно сказать (что входит в рамки этой книги, разумеется), я скажу, но есть то, что можете сказать вы. Об этом я и хотел поговорить с вами прежде, чем мы перейдём к следующей главе.

> При многословии не миновать греха, а сдерживающий уста свои разумен.
>
> ***Экклезиаст***

Молодой человек, обратившийся ко мне, страдал от сильной депрессии. Он переживал духовный кризис. Наша совместная работа давала неплохой результат, но на определённом этапе я почувствовал, что не все получается. В нем происходили глубокие личностные изменения, но пациент все ещё балансировал, и окончательного перелома так и не наступало. Я предложил ему завести блокнот, в который он мог бы записывать свои мысли. Причём, во-первых, он должен был писать их не для меня и не для кого другого. Во-вторых, нужен был не дневник, а именно блокнот с мыслями. В-третьих, он не должен был их систематизировать или специально придумывать перед тем, как записать.

Я сказал ему: «В тебе сейчас идёт большая работа, ты меняешься, многое переосмысливаешь, изменяется твоё отношение к себе, к другим людям, ты и к миру теперь по-иному относишься. Но, если ты никак не сформулируешь происходящее, оно может просто потопить тебя, слишком много всего в тебе происходит. Записывай свои мысли, о чем ты сейчас настойчиво думаешь, что созревает в тебе. Записывай свои переживания, то, о чем ты думаешь, какие прозрения тебя посещают. Понимаешь, в тебе ходят сейчас целые пласты, если ты их не отфиксируешь, они сольются и перепутаются, ты потеряешь то, что ищешь, ещё не отыскав. Ты ведь думаешь сейчас о своей жизни, о самом главном, о том, что в тебе происходит, запиши это. Просто пусть это будет написано, это должно вылиться в слова. Возможно, впоследствии ты откажешься от того, что напишешь сейчас, может быть, напротив, укрепишься в этом, но сейчас ты должен записать, просто записать». Он слушал меня задумавшись, а потом повторил мои слова: «Да, целые пласты… Я попробую».

Результат был поразительный! Он действительно завёл блокнот и записывал в него мысли, которые обдумывал. Причём не специально, не по указке терапевта, а потому что он понял, что это ему нужно. Они рождались у него короткими, всего в несколько строк, маленькими текстами. В этих текстах была квинтэссенция тех мыслей, которые так мучили моего пациента на протяжении всего последнего времени. Уже через пару недель он почувствовал, что в нем все становится на свои места. Он ощутил небывалый прилив сил и увидел мир совсем по-новому. Я был поражён его успехом, а он был счастлив: чёрная полоса закончилась, а главное, он знал теперь, что должен делать.

Человек, переживающий кризис как душевную работу, постоянно осмысливает какие-то вопросы, и время от времени они вдруг проясняются у него с необычайной чёткостью. Иногда же, напротив, он оказывается в тупике, мысль пробуксовывает, и тогда на поверхность сознания выходят его переживания, то, что «наболело» – это не менее ценно,

тем более важно дать этому возможность выплеснуться в языковых формах.

Записывая такого рода переживания, вы вдруг увидите, что часть беспокоящих вас проблем не стоит душевных мук, а другие, прежде спрятанные или просто не замечаемые вами, действительно нуждаются в вашем душевном участии. Поверхностное в языке быстро прочитывается поверхностным, если читает ваша душа. А глубокое открывает свою глубину.

Поэтому, если в вас «ходят пласты», заведите себе блокнот.

Рецепт

Если вы переживаете душевный кризис, не мучайте себя продумыванием того, что должно забыться. Купите себе большой и красивый блокнот, хорошую ручку и положите все на стол. Когда какие-то важные для вас мысли кристаллизуются, высвеченные ярким лучом осознания, записывайте их в свой блокнот. Так же поступайте и со своими переживаниями, когда почувствуете, что они захлёстывают вас. Может быть, какие-то мысли придут к вам в процессе чтения какой-нибудь книги (например, моей или какого-нибудь более серьёзного автора), проверьте, насколько вы уверены в ней, руководствуйтесь не порывом, а осознанием, внешне эти импульсы весьма похожи, но у них разная суть. И запомните три вещи:

Во-первых, записывая свои мысли в этот блокнот, вы должны делать это с ощущением, что никто никогда этого не прочтёт. Вы пишете это для себя, но не думайте даже о том, что вы сами когда-либо будете читать это. Вам нужно просто сформулировать сейчас то, что в вас рождается. Старайтесь не перечитывать написанное, если у вас не возникает сильной потребности в этом.

Во-вторых, не гонитесь за объёмом. То, что вы записываете в свой блокнот, должно быть лично для вас важным и сформулировано так, чтобы в вас возникло ощущение законченности и полноты мысли. Не бросайте мысль до того момента, пока не почувствуете, что вы выразили её полностью, так, как хотели. И не пишите после того, как вас посетит внутреннее ощущение законченности.

В-третьих, не объясняйте, не спорьте и не критикуйте (и в том числе мне, со мной и меня), запишите то, что вы сами думаете, что считаете для себя важным и нужным. А споры оставьте Аристотелю.

Одиннадцатый шаг.
«Сделай паузу»
(или что такое естественная «жизненная позиция»)

Мы постоянно куда-то спешим. Мы разбросаны и издёрганы. Мы какие-то чрезвычайно нервные, чем-то озабоченные, тревожные. Мы напряжены, как автомобильные рессоры. Торопимся, как будто боимся опоздать. Злимся, что не поспеваем. Правда, никто не знает куда. Но и темпы сбавлять тоже никто не собирается. Поразительный энтузиазм! Мы запыхались, устали, белый свет нам не мил. Но мы все равно продолжаем нервно дёргать за рукоять нашей «самопальной» дрезины и катимся, катимся, катимся… Куда?

Хочется иногда выйти на площадь и зычно крикнуть: «Люди! Ау! Куда вы спешите?!» Но приходится сдерживаться – все равно без толку, ведь этого никто не знает. Впрочем, если мы спешим туда, куда как бы все и идёт, то не стоит беспокоиться, туда-то все успеем. Как сказал один из врачей, трудившихся над моим здоровьем: «Человек может не родиться, но умереть он обязан!» Великая истина, надо вам сказать. Но «туда» (об этом тоже нужно помнить), спеши не спеши, раньше положенного срока не примут.

Но мы спешим. В нас словно бы что-то взорвалось где-то внутри с безумной разрушительной силой. И теперь миллионами частиц душевной муки мы разлетаемся по всем частям галактики. Мы испытываем нестерпимую душевную боль, но даже не

сочувствуем себе. Самонасилие – вот черта современного человека. Причём для нас это уже как бы в порядке вещей, и это ровным счётом никого не удивляет. Ритм современной жизни – враг нашему здоровью, нашему психологическому благополучию, об этом уже шла речь. В погоне за физическим комфортом человек отрекается от комфорта душевного. Обидно. Может быть, все-таки стоит на мгновение остановиться? Может быть, сделаем паузу?

* * *

Молодая, симпатичная и очень толковая девушка обратилась ко мне из-за мучительной тревоги. Её беспокоили навязчивые мысли, ужасные прогнозы, чувство вины, неудачи в семейной жизни и много других мелких и крупных проблем. После наших занятий уже на 3-4-й раз она почувствовала себя хорошо, а спустя ещё пять встреч полностью избавилась от мучивших её тревог. Она могла теперь совершенно спокойно передвигаться по городу, хотя прежде это казалось почти не выполнимой задачей. Навязчивые мысли оставили её в покое, нормализовался сон, вернулись былой жизнерадостный смех и море надежд, свойственных молодости.

Что ж, мы оба были очень довольны проделанной работой и достигнутыми результатами, поэтому на время работа была прекращена. У неё ещё оставалась незавершённой ситуация развода. Она хотела развестись, но и боялась этого, а потому подсознательно удерживала своего мужа, впрочем, он и рад был удерживаться. Так что над этим нам ещё предстояло поработать, но позже, когда бы того потребовала ситуация. Пока время ещё не подошло. И мы расстались, определив время профилактических занятий. Вдруг внезапно и задолго до назначенного срока я слышу в телефонной трубке знакомый всхлипывающий голос. Это была она, и она плакала, а если человек плачет, это значит, что он нуждается в помощи. Поэтому «скорая психотерапевтическая помощь» заложила свою кибитку и выехала на вызов немедленно. Не нужно заставлять себя ждать, я так думаю.

> Сумасшедший говорит: «Я – Авраам Линкольн»; невротик говорит: «Я хочу быть Авраамом Линкольном»; а нормальный человек говорит: «Я – это я, а ты – это ты».
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Глаза заплаканные, щеки надуты, вся раскраснелась. Сердечко стучит так, что, кажется, слышно на расстоянии. Дыхание поверхностное и трепещущее. «Что случилось?» – спрашиваю. «Все кончено, все пропало, опять невроз. Но я не выдержала, она так на меня смотрела! А я, а я… А я ничего не могла ей сказать. Словно язык проглотила. Меня в пот ударило, слезы потекли. Стою, дрожу… Развернулась и ушла», – сбивчиво рассказывает она. «Ничего не понимаю, – честно говорю я, – что случилось, толком?» – «На меня продавщица накричала, а я ничего не смогла сделать… А ведь я была права!» – слышу в ответ.

Первое, что сразу бросается в глаза, – это прогноз: «все кончено, опять невроз». С этого мы и начали работу. Кончено, все это фантазии, и после терапии, которую мы прошли, такие обстоятельства вернуть в невроз просто не могут. Но в сознании сохранилась память о том тяжёлом времени, когда ноги не слушались, глаза не смотрели, а жизнь казалась адом, и поэтому возникновение прогнозов почти закономерно. Конечно, страшно вновь оказаться в таком состоянии, вот и появляется прогноз. Мы ведь всегда прогнозируем то, чего боимся. Поэтому мне даже иногда кажется, что по прогнозам можно составить самый точный психологический потрёт человека. С другой стороны, мы ведь знаем, как справляться с этими ехидными бесятами, так что все в наших руках.

Второе, что становится очевидным сразу, это неспособность занять позицию третьего.

Она вошла в свою проблему, а та её парализовала. Что ж, все закономерно: чему отдались, то нами и повелевает. Она зашла в этот злосчастный магазин уже в расстроенных чувствах, чего, видимо, не сознавала. А потому ни о расслаблении, ни о полноценном дыхании, ни о «здесь и сейчас» говорить не приходится.

Когда она осознала и первое, и второе и поняла, что самолично вырыла себе могилку два на полтора, пламя отчаяния угасло, и можно было подумать над тем, что же, собственно говоря, произошло в этом роковом магазине. Большинство скажет, что проблема, которая так взволновала мою пациентку, не стоит и выеденного яйца. Что ж, могу с вами согласиться. Но так ли это важно, если она произвела такой резонанс. Нас в данном случае интересуют последствия, а не повод.

Доморощенный психолог, конечно, скажет, что такое случается каждый день, и не по одному разу, и что «не надо принимать все так близко к сердцу». Конечно, кто бы возражал? Но проблема – это всегда проблема. И если человек переживает, как нам кажется, из-за ерунды, значит, он имеет на это все основания. Другое дело, что эти основания нами не замечены, тогда горе нам как психологам. Разве не так? Вы стали бы горько плакать и звонить в колокол, призывая на помощь психотерапевта, из-за ерунды? Нет? Вот и другой не стал бы, и пациентка моя не стала бы. **Чуткость – вот основной закон межличностных отношений, и другого нет.**

Возможно, дело вовсе не в поводе, а в основаниях. А оснований для душевных переживаний у моей пациентки было предостаточно! Просто так, как известно, дитя не родится. Поэтому нельзя относиться к «ерундовым» жалобам других людей как к ерунде. Если человека что-то сильно беспокоит, а вы не можете понять этого, значит, вы просто что-то упустили, не разглядели. Но делать из этого выводы о его «слабохарактерности», «иждивенчестве», «наигранности» и «лживости» нельзя! Каково бы нам самим было оказаться в этом случае на его месте. По этому поводу я иногда иронизирую: «Мы не должны зарекаться не только от сумы и тюрьмы, но и от душевных заболеваний».

В случае с моей подопечной проблема, конечно, не в магазине и не в продавщице и даже не в том, что там произошло. Проблема в другом, и она значительно глубже. Мы не должны сбрасывать со счётов её зависший развод, а также весь комплекс связанных с ним психологических проблем и душевных переживаний. Ведь вся жизнь на этом фоне воспринималась моей пациенткой как своеобразное давление. Она подсознательно ощущала себя загнанной в угол, балансирующей на лезвии бритвы. Эта незавершённая ситуация мучила и давила на неё. Ситуация требовала своего разрешения, а значит, ответственности и действий.

> Не требуй, чтобы совершающееся совершалось по твоей воле, но желай, чтобы совершающееся свершалось так, как оно совершается, и проживёшь ты счастливо.
>
> ***Эпиктет***

Моя пациентка была в плену противоположных желаний. У неё не было полной уверенности относительно целесообразности развода. И более того, мужа вдруг словно бы подменили! Возможность развода не на шутку его перепугала, так что он в момент избавился от всех своих недостатков и стал «пай-мальчиком». Что ей было обо всем этом думать? Короче говоря, она проецировала на мир те переживания, которые вызывал у неё развод, а это давление в виде необходимости принять решение, страх потери, страх остаться одной, быть непонятой и наказанной. И все это она почувствовала в этом злосчастном магазине.

Ещё раз рассмотрим её переживания. Это мучительная растерянность и вызываемая ею слабость. Это ощущение давления со стороны внешних обстоятельств и кажущаяся невозможность действовать. Как вы думаете, о чем свидетельствуют эти симптомы? Если

уйти от сложных психологических терминов и чисто медицинского взгляда на этот вопрос, то станет очевидным: моя пациентка просто потеряла себя, свою опору и себя как опору. Ситуация давила на неё, и она отступала. Жизнь требовала, а она ждала, что все решится само собой, «как-нибудь». Мне запомнились такие её слова: «Умом я понимаю, как нужно с такими хамками разговаривать, я знаю, что им нужно сказать, но, когда это случается, когда она начинает мне грубить, во мне словно бы что-то закупоривается, я теряюсь, у меня руки опускаются, я все снова забываю. Как быть?»

Ситуация эта банальна, хотя сюжет в разных случаях может быть разным, но формула одна: мы попадаем в трудное положение, надо моментально и находчиво среагировать; но мы уже включились в игру, она идёт не по нашим правилам, а по тем, которые установлены противником; мы пытаемся сдержать натиск, но наши попытки терпят неудачу; мы теряемся и проигрываем. Когда партия разыграна, мы вдруг понимаем, что и как нужно было сделать: что сказать, как отреагировать. Но поезд уже ушёл, мы не сориентировались вовремя и упустили свой шанс. Мы запоздали со своим решением, хотя оно удачное и во всех отношениях верное, но оно пришло к нам слишком поздно. А, как известно, после драки кулаками не машут. Как же быть в такой ситуации? Как удержаться от паники, возникающей в первую минуту натиска противника, и дать отпор именно в ту минуту, когда, выражаясь модным сейчас словом, на тебя «наезжают»? Есть один, но безотказно действующий способ, звучащий так же знакомо и так же лаконично, как и «живи настоящим», – это «сделай паузу». Вот о том, как её сделать, зачем её делать и что делать после паузы, мы сейчас и поговорим.

* * *

Перво-наперво: мы не должны поддаться на провокацию. Как вы думаете, в чем суть провокации?

Провокация призвана вывести нас из равновесия. Она заставляет нас покинуть точку опоры, покинуть себя и следовать указке провоцирующего.

Провокация фактически вынуждает нас шагнуть на шаткий подвесной мост взаимного противостояния. Любой конфликт можно представить себе, как противостояние двух горных вершин, между которыми натянут подвесной мост. Вершины – это стороны противостояния, это вы и ваш противник. Мост, натянутый между ними, – это территория борьбы. Тот из вас, кто первым выйдет на этот мост, тот и проиграл. Он потеряет себя и утратит равновесие. Противнику останется только перерезать и без того протёршуюся верёвку.

Поскольку суть любого конфликта – провокация, нападение редко имеет целью сокрушить противника. Это скорее проверка: продолжить или остановиться. Если вы поддадитесь на провокацию, то с вами можно иметь дело, вы все равно проиграете. Если же вы сохраните полное и нерушимое спокойствие, то вашему противнику станет понятно, что вы слон, а он Моська, и он отступит.

Нас для того и провоцируют, чтобы вывести из равновесия, поколебать устойчивость, заставить потерять себя, забыть о том, что мы на самом деле собой представляем. По замыслу противника мы должны сойти со своей вершины. Когда мы шагаем на мост противостояния, мы оставляем себя. Наши силы оказываются далеко позади, а наш слепой и безрассудный порыв становится авангардом. Если же мы потеряли себя из виду, то пиши пропало.

Где наши силы, если не в нас самих? А можем ли мы ими воспользоваться, балансируя на этом зыбком мосту? Нет. Поэтому провокация – это своего рода средство разоружения противника, своеобразная массированная и внезапная «артподготовка», «психическая атака». Если вы потеряли себя, вы растерялись. А если вы растерялись, то считайте, что дело проиграно. Поэтому главное и наипервейшее правило – не покидать себя. Покинули – значит, разоружились и обессилели. А не покинули себя, своё сознание, свои силы – значит, остались под полной защитой вашего сознания, вашего самоуважения, вашего чистого сердца, доброй

воли и сильного духа.

Современный человек труслив, он не сражается лицом к лицу, он стремится досадить исподтишка, а потому в моде сейчас самые разнообразные провокации: от прямой разнузданной немотивированной агрессии до попыток вызвать жалость или сочувствие. Мы не сражаемся теперь насмерть, в лучшем случае – до первой крови (человек, к счастью, недостаточно безрассуден). Провокация – способ такого кровопускания, не приводящего к смерти.

Что относится к провокациям? Все что угодно. Любая информация, любая интонация, вопрос, обращение, пожелание, взыскание, оскорбление и даже благодарность – все может быть и, как правило, является провокацией. Знакомство, взгляд, жест, движение тела тоже являются провокацией. Более того, наши мысли, домыслы, прогнозы, страхи, переживания и т. п. – все это те же самые провокации. Конечно, они не всегда имеют целью досадить, но если не досадить, так воспользоваться, а если не воспользоваться, то поразвлечься. Вариантов может быть множество.

> Непобедимым быть можешь, если не вступишь ни в какой бой, в котором победа от тебя не зависит.
>
> ***Эпиктет***

Мы постоянно находимся в атмосфере бесчинствующих провокаций. Если мы поддались на них, мы шагнули с нашей вершины в пропасть, а там уж дело случая. Повезёт – выкарабкаемся, не повезёт – увязнем. Провокация и даже провоцирующий, как правило, ничего не теряют. От провокации страдаем только мы, а поэтому нам следует знать, как избежать лишних неприятностей.

* * *

Почему моя пациентка испытывала давление? На неё разве действительно кто-то давил? Нет. Но она чувствовала себя слабой, нерешительной, обманутой обстоятельствами, и именно поэтому ей казалось, что на неё все давят. Фактически она проецировала своё внутреннее ощущение подавленности на внешние события, и получалось, что это уже не она подавлена, а её подавляют. Она, красивая умная женщина (причём из знаменитого русского рода), с высшим образованием, вице-президент достаточно крупной фирмы, почувствовала себя раздавленной из-за раздражённого тона продавщицы. Это надо же! Все это свидетельствует о том, что моя подопечная полностью утратила себя и крайне занизила свою самооценку.

> Отказаться от претензий – такое же прекрасное облегчение, как и обрести их удовлетворение… Как прекрасен день, когда мы отказались от стремления быть молодыми или стройными. Слава Богу, говорим мы, с этой иллюзией покончено.
>
> ***Уильям Джеймс***

Конечно, продавщица должна быть любезной, тактичной, внимательной к покупателю и тому подобное. Хорошо, если так. Но, во-первых, «должна» – об этом требовании как о слове-паразите мы уже говорили. Оно способно вынудить нас на самые отчаянные глупости. Как это ни печально, но нам никто ничего не должен, хотя мы, конечно, можем потребовать,

но это уже другой разговор. И во-вторых, неоправданные ожидания. Она ждала от других то, что было естественно для неё самой, а потому рассчитывала на улыбчивость и такт. Таким образом, она фактически прогнозировала, что продавщица будет с ней любезна. Конечно, все мы должны быть вежливыми вне зависимости от рода занятий и социальной принадлежности, но подсознательно ожидать этого от других нельзя! Это прогноз! Мы так или иначе обречены на разочарование и постоянные огорчения. Тем более обидно совершать подобного рода ошибки после того, как освоено планирование и из словарного набора исключены, не побоюсь этого слова, предательские «надо» и «должен».

Итак, провокация продавщицы упала на благодатную почву. Моя пациентка сама была подготовлена к тому, что на неё будут давить. Так что одной ногой она уже стояла на подвесном мосту противостояния. Ко всему прочему, её опутали языковые стереотипы, которые вынудили думать, что продавщицы «должны» быть вежливыми. Кроме того, эта провокация удачно потянула ниточку заниженной самооценки. Поэтому моя подопечная сразу сделала вывод, что это *только ей* хамят, *только её* не уважают, *только её* пытаются унизить. От этого её страдание поднялось, как дрожжевое тесто. Ну и кроме прочего, видимо, дала о себе знать нерешительность, поразившая все её существо из-за неразрешимости проблемы развода.

И вот она уже «сходит с себя», со своей вершины, с того единственного основания, где только и находится неиссякаемый источник наших жизненных сил, ступает на шаткий мост противостояния, смотрит в пропасть и видит свой невроз в глубине ущелья. Она поддалась на провокацию, а та, в свою очередь, сделала все, что в таких случаях положено. Эта провокация лишила её равновесия, устойчивости, внесла в душу смуту, лишила сил, концентрации, не оставила времени на раздумье и т. д. Так моя птичка попалась в клетку. А ведь говорил ей психотерапевт: «Душа моя, не поддавайся на провокации!»

* * *

Теперь **второе: владейте тем, что имеете.** Это даже не золотое, это платиновое правило. Его нужно выписать себе на листочек и повесить над кроватью. Впрочем, над кроватью это будет выглядеть несколько двусмысленно. Куда же его повесить? Ладно, вешать не нужно, просто запомните: все, что вы имеете, нуждается во владеющем, в хозяине, иными словами. Сами посудите, что такое хозяйство без хозяина? Нет, не может быть и никогда не будет такого «хозяйства», только сплошная бесхозяйственность, ведущая к разорению и гибели! Страшно? Правильно, должно быть страшно. Поэтому владейте, обязательно владейте тем, что имеете!

Распорядитесь по достоинству тем богатством, которое фактически лежит у вас под ногами.

Я сравнил две стороны противостояния с горными вершинами. Каждый из нас стоит на такой вершине, куда нас вознесли собственные знания, опыт, душевные силы, воли и страдания. Но каждый ли знает, что под ним такой клад? Один на тысячу, и это в лучшем случае! Моя пациентка (в этом инциденте, по крайней мере), к сожалению, оказалась не из их числа. Она позабыла, кто она, по сути, отреклась от самой себя. Пусть этот конфликт покажется кому-то мелочным, но какая разница, в каких условиях и при каких обстоятельствах мы предаём себя и опрометью движемся к пропасти невроза? Ведь предательство – это всегда предательство, а сумма «денежной компенсации», право, не имеет здесь никакого значения.

Когда человек страдает от самоуничижения, он требует к себе уважения. Если же вы себя уважаете, вы не будете *требовать* уважения по отношению к себе от других. Во-первых, это происходит само собой. А во-вторых, если это и не так, вы не будете беспокоиться. Какое вам дело до того, что кто-то относится к вам не так, как вы того заслуживаете? Разве не его это проблема? Вы завершите для себя ситуацию нормального и

естественного самоутверждения, гарантирующего чувство внутреннего спокойствия и уверенности. А в этом все мы нуждаемся, и потому каждый должен понять, что главное – это самоуважение, с этого все начинается.

> Мы не можем не бояться, не можем не беспокоиться. И мы ещё говорим: «Господи боже, как мне не беспокоиться?» Глупец, разве нет у тебя рук? Разве не сделал их тебе бог? Вот сиди и молись, чтобы у тебя не текли сопли! С такими руками ищешь ты кого-то, кто бы высморкал тебе нос! Да лучше высморкнись и не вини!
>
> ***Эпиктет***

Итак, самоуважение в данный момент у моей пациентки, мягко говоря, оказалось недостаточным (впрочем, она это не вполне осознавала), и поэтому она невротично требовала его подкрепления от продавщицы. Союзник, как вы понимаете, для этого выбран весьма неудачный, а потому подкрепления так и не последовало. Продавщица, напротив, расплескала последние капли уверенности моей пациентки. Мы должны наконец осознать своё счастье: **каждый из нас единственный и полновластный хозяин себя.** А что может быть лучше?! Как я уже сказал, моя пациентка этого не осознавала, и ситуация разрешилась не в её пользу. Она не воспользовалась своей природной сообразительностью и умом, позабыла о чувстве собственного достоинства и не вспомнила о своей замечательной способности справляться с любой проблемой с помощью позиции третьего.

Что значит владеть? **Владеть – это доверять и использовать.** Без доверия не может быть владения. В противном случае, все сплошная профанация. Отсутствие доверия порождает страх, а что это за владение, если вы боитесь того, чем владеете? И ещё «пользование» – это важно. Нужно использовать то, что есть, в противном случае его все равно что и нет. Завтра может не наступить, так что не берегите для него то, что может быть реализовано сейчас. Используйте то, что имеете: ум, красоту, доброту. Этим вы только инициируете прирост, имеющееся должно развиваться. Капитал должен работать, человек должен жить – это правило.

Теперь вторая часть вопроса: что мы имеем? У нас есть сознание, сила, воля, чувства, умение переживать. Мы умеем видеть чужую боль и справляться со своей. Это то, что мы имеем. И именно этим мы должны владеть полно и безраздельно. Мы не должны перепоручать эти владения кому-то ещё.

Если вы осмыслите то, что имеете, то в вас непременно пробудится истинное, не наигранное чувство собственного достоинства, сознание своей настоящей значимости, ценности. Нужно ценить то, что мы имеем, нужно быть за это благодарным – это не крест, а путь, так к этому и нужно относиться.

Часто хотят обидеть, когда говорят: «Знай своё место». Но не обижайтесь, когда я скажу вам: «Знайте своё место!» – потому что только вы знаете, каково оно, как высоко оно и как велика его ценность, а вот для того, чтобы осознать все это в нужное время и в нужном месте, вам нужна пауза.

* * *

Первое и второе мы уже перечислили и разобрали, теперь **третье: перегруппируйтесь.** Сделайте паузу, вернитесь к себе, осознайте свою силу и перегруппируйтесь. Предположим, вы осознали, чем владеете, вы даже почувствовали это. Теперь нужно понять, кто имеет права на все это богатство. Если рассуждать практически, то другой человек (условно говоря, ваш противник) имеет на него столько прав, сколько вы ему ссудили. Если вы позволите на

себя кричать, на вас будут кричать все кому не лень. Если вы позволите другим играть на своих чувствах, они будут это делать. Но если вы этого не позволите, то у них ничего не получится – это я вам гарантирую.

Вас невозможно обидеть, если вы не обидитесь; расстроить, если вы не будете расстраиваться. Даже проблема не будет для вас проблемой, если вы примите её как данность и будете искать новые пути, а не сидеть над ней, понурив голову.

Так что другой бессилен досадить вам, если вы сами этого не хотите. Но как суметь позволить ему только то, что мы хотим ему позволить? Вопрос не праздный, и в нем множество подводных камней. Ведь мы и сами не всегда можем себе признаться в том, что хотим другому позволить это делать. Множество раз я встречался со случаями, когда мои пациенты позволяли своим «тиранам» поступать с ними жестоко именно потому, что сами хотели этого, не смея себе в этом признаться. И если мы позволяем, значит, хотим. Мы об этом уже говорили: если человек всю жизнь чего-то хотел, а пришёл к обратному, значит, он хотел именно этого. Такова, как правило, истинная подноготная прикармливания собственных мучителей.

Когда жена терпит издевательства мужа или муж сносит демонстративные измены супруги, а дети в 40-летнем возрасте позволяют деспотично вести себя своим родителям – все это результат скрытых желаний терпеть и то, и другое, и третье. Поэтому всякий раз, когда я говорю, что мы должны позволять другим то, что хотим им позволять, я оговариваюсь: а если позволяем, значит, хотим. Возможно, это желание само по себе не желательно, такое бывает. Оно может быть отголоском каких-то детских комплексов, страхов, скрытых сексуальных влечений и т. п.

Сейчас не время и не место об этом говорить, а вот вопрос о том, как позволить другому человеку только то, что мы хотим ему позволить, более чем актуален. И я вновь прописываю прежний рецепт – сделай паузу, причём вовремя, до, а не после. Сделайте паузу и осознайте свои желания. Посмотрите на них с позиции третьего и поймите, насколько они истинны, насколько они подлинно ваши. Может быть, какие-то ваши желания порождены ограничениями, комплексами, чувствами обиды и страхом?

Пауза нужна для того, чтобы освободить свои истинные желания от наносного, от своеобразного куража и болезненной неудовлетворённости. Пауза необходима, чтобы определиться с главным приоритетом, понять, что для вас действительно важно, а что можно простить, не заметить, принять и не пытаться изменить.

Когда вы поймёте, что для вас действительно важно, что является главным, а что второстепенным и вторичным, вы автоматически перегруппируете свои силы так, как необходимо, вы выставите их в боевом порядке и приведёте в должное состояние.

Истинным желанием может быть чувство любви, но дорогу ему могут перебежать обида, чувство, что вы недостаточно хороши для своего избранника, возможно, вас беспокоит страх отказа или уязвлённая гордость, может быть, вы ставите ему условия, предъявляете какие-то требования или даже ультиматум. Все это, наверное, имеет право на существование, возможно, объект вашей любви действительно заслуживает каких-то отрицательных реакций и чувств с вашей стороны. Но запомните, если вы даёте этим чувствам «право», вы лишаете этого «права» свою любовь, а это, на мой взгляд, неравноценная замена.

Что вам дороже: обида или любовь? Вы имеете возможность выбрать. Так что определитесь с главным приоритетом и сейчас, и когда отрицательные переживания будут захлёстывать вас. Определитесь и делайте шаг, а для того чтобы определиться, нужна пауза, именно её я и советую вам сделать.

Определившись с главным приоритетом, вы получите долгожданную определённость – вот что такое «перегруппировка». Вы обретёте временно утраченные силы и получите к ним доступ – это также следствие «перегруппировки». Но для всего этого вам нужно время, поэтому «сделайте паузу».

И наконец, **четвёртое: действуйте после паузы.** Вы взяли тайм-аут, чем не поддались на провокацию, осознали своё место и почувствовали в себе силы, после вы

перегруппировали их и теперь можете действовать, опираясь на свои мощные тылы и внеся панику в дрогнувшие ряды противника. Поздравляю! Итак, все сделано, необходимые результаты достигнуты, и теперь, как говорится, сам бог велел вам сделать то, что диктует вам главный приоритет. Веление в квадрате – это серьёзно, так что действуйте, благо сейчас вы не испытаете затруднений. Ещё раз подчёркиваю: сейчас ваше действие исходит не от слабого и озлобленного человека, мучимого внутренними проблемами и противоречиями, а от человека сильного и великодушного. А такое действие, как вы можете догадаться, дорогого стоит. Поэтому смело доводите себя до четвёртого шага и реализуйте его. Бог вам в помощь.

* * *

Теперь о главном. Что значит «сделать паузу»? Я хочу, чтобы сейчас вы сосредоточились. **Пауза между действием и мыслями – это разные вещи.** Нужно второе, а не первое. Вы должны сделать паузу в мыслях, именно они засасывают вас в круговерть противостояния, а человеку чужда борьба – он миролюбивое создание.

Попробуем ощутить разницу между паузой в действиях и паузой в мыслях. Предположим, вы что-то делали, например, читали. Я подошёл к вам и сказал: «Сделай паузу…» Вы отложили книгу и посмотрели на меня. Смотреть-то вы смотрите, но о чем думаете? – вот в чем вопрос. Где ваши мысли? Если вы все ещё думаете о книге, о том, что читали, если вы ещё в сюжете, переживаете судьбы героев и так далее, вы сделали паузу не в своих мыслях, а в действии, которое только что выполняли. Даже если пройдёт ещё два или три часа, а вы все ещё будете думать о прочитанном, вы не сделали той паузы, о которой я вас просил.

Возьмём другой пример: вы что-то эмоционально рассказывали, а я сказал вам: «Сделай паузу…» Вы на мгновение замолчали, но в этот момент продолжали думать о предмете разговора, вы заняты своей мыслью, решаете, как вновь начнёте разговор, подбираете нужные слова, удачные выражения, яркие примеры, а если необходимо, то доказательства и аргументацию. Вы думаете о том, что уже сказали и что вам ещё предстоит сказать. Думаете, думаете, думаете… Никакой паузы, конечно, вы не сделали. Ваша психика как работала в режиме беседы, так и работает. Вы перестали открывать рот и артикулировать, но это же ровным счётом ничего не меняет! Вы все равно продолжаете говорить, хотя и мысленно, а значит, ваша «пауза» – сплошная профанация.

А теперь об истинной паузе. Попытайтесь максимально чётко представить себе пример, который я сейчас предложу. Вот вы решаете какую-то задачу (жизненную или математическую) каким-то определённым способом, доходите почти до самого конца и вдруг понимаете, что способ был избран вами совершенно неверно и он привёл вас в тупик. Вы сначала осознаете, что прежний подход был неверен и собака зарыта где-то в другом месте; вы остановитесь, растерянно оглянетесь по сторонам и только после этого снова вернётесь к своей задаче, собираясь поискать «могилку» где-то в другом месте. Это была настоящая *пауза.*

> Если вы будете проводить своё время гуляя, стоя, сидя или лёжа, учась останавливать деятельность ума, вы можете быть уверены, что в конце концов достигнете цели.
>
> ***Ральф Перри***

Такую паузу делает маятник в точках максимального отклонения от средней линии. В них он словно бы осознает, что дальше двигаться невозможно, но энергия не исчерпана, так

что двигаться необходимо. Поэтому он замирает или справа, или слева, «обдумывает» свою тяжкую долю и через мгновение вновь начинает движение, но уже в обратном направлении. Это классическая, истинная пауза. А тупик тоже выход; это становится особенно понятно, если сделать паузу.

Поэтому после паузы мы зачастую меняем своё поведение почти на противоположное. Но это-то и ценно! Разве плоха нестандартная реакция, если она ещё и эффективна? Мысли должны перестроиться. Наши душевные процессы не величины, а силы, и потому они должны подойти одна к одной, как ключ к замку. Для того чтобы собрать свою психологическую мозаику, нужно сделать паузу.

Пауза – это своего рода встряска. Движение невозможно, а энергия бурлит. Она-то и сделает за нас то, что необходимо, только нужно дать ей время (а много не надо) для того, чтобы найти подходящее русло.

Пауза в мыслях – это своего рода гидроэлектростанция на реке психологических процессов: вода останавливается и отдаёт свои силы турбинам, которые превращают её в энергию света, тепла и массы других замечательных и полезных вещей. Воспользуйтесь этой энергией.

* * *

Запомните все ключевые этапы «паузы». Она даст эффект, только если каждый из элементов будет выполнен так, как ему и положено. И не спешите, вы ведь имеете право на паузу. Сделайте её демонстративной, если вам не удастся прийти в себя незаметно. Но пауза должна быть сделана обязательно! Вам нужны силы, передышка, чтобы подвести тылы и выстроить авангард в боевом порядке, сейчас это самое главное. В противном случае, вы можете потерять все, не спешите наступать; наступайте тогда, когда силы будут достаточны и стратегия вашего наступления понятна. Если же вы поддадитесь на провокацию, то на эту временную передышку можете не рассчитывать. Все случится так быстро, что и ахнуть не успеете. Все закрутится, завертится: провокация, потом утрата того, что имеете, и затем слабые и мучительные подрагивания в цепких клешнях противника. Господа, игра сделана, ставок больше нет!

Когда ты разгневаешься, знай, что не только это с тобой случилось зло,
но что ты и привычку эту усилил, как бы подбросил в огонь хворосту.
Эпиктет

Поэтому главное – не поддаться на провокацию, вовремя поймать своего «зомби», собравшегося по глупости кинуться в бой без своей армии, и после внимательно осмотреться. А для этого нужно сделать паузу. Что это нам даёт? С одной стороны, не отвечая на провокацию и выдерживая почти театральную паузу, мы не только остаёмся, что называется, при своих интересах, но ещё и провоцируем своего противника. Он ожидает ответа на свои действия, как паук ждёт в засаде свою жертву. Ваш провокатор ждёт, что вы попадёте в его сети. А вместо этого его встречает полное, почти гробовое молчание и абсолютное спокойствие. Как говорится, «собака лает, а караван идёт», причём при полном и совершенно спокойном игнорировании её истерического лая. Ваш противник, разумеется, растеряется, ведь его ожидания не оправдываются, а как вести себя в новой ситуации, он не знает, и поэтому он сам попадает в свои собственные сети. Растерянность и отсутствие новых стратегий непременно приведёт его к ошибкам, панике и естественному проигрышу. Так что время в прямом смысле работает на вас.

Причём, делая паузу, вы не только отвечаете провокатору той же монетой, вы ещё

возвращаетесь к себе, заручаетесь своей собственной поддержкой, перестаёте путаться и комплексовать. Вы даже не будете на него (и на себя!) злиться, просто не из-за чего. Пусть теперь он злится, если ему того хочется. А сильный не злится, это не для него. Злится только слабый и мстительный. **Мстительность и злоба – это свойство слабости.** Сделав паузу, вы заручаетесь своей силой, чем предохраняете себя от этих, прямо скажем, не лучших человеческих качеств.

Фактически вы не только не поддаётесь на провокацию, вы таким образом оберегаете вашего противника от неблаговидного поступка, поэтому ваш поступок не только рационален, он ещё и благороден. Причём это естественное, а не наигранное благородство. Вспомните, какое есть замечательное русское слово – «великодушие». Быть великодушным значит быть психологически «большим», оно также свидетельствует о том, что «вы владеете тем, что имеете», и потому оно характеризует душевное здоровье. Все это, как говорится, «в одном флаконе», а единственное, что для этого нужно, так это просто сделать паузу в ответ на провокацию.

Вы вернётесь к себе и получите возможность жить дальше так, как велит вам сердце, подсказывает ваш здравый смысл и естественная жизненная позиция. Будет мир, будет и развитие, поэтому не пускайтесь в баталии, когда вас к тому вынуждают.

* * *

Вернёмся к нашему примеру. Ситуация эта достаточно типична, ведь место продавщицы может занять кто угодно: начальник, учитель, сотрудник правоохранительных органов, контролёр и бог его знает кто ещё!

> Запомните одну вещь: никогда ничего не делайте в состоянии, когда отрава переполняет вас, просто ждите.
>
> ***Бхагаван Шри Раджниш***

Итак, *первым делом* нужно осознать провокацию. Не поддаться на неё в первое мгновение, когда это движение происходит почти произвольно, даже инстинктивно. В качестве эксперимента на эту психологическую особенность вы можете протянуть (главное, смело и уверенно) незнакомому человеку руку для пожатия, и он рефлекторно ответит вам тем же, а лишь после этого задумается, что же он сделал и с кем поздоровался. Поэтому, прежде чем ответить на провокацию, скажите себе: «Стоп! Что случилось?» Нужно среагировать примерно так же, как реагируют на обращение компьютеры-тугодумы в фантастических фильмах. Запомните, на первом этапе провокация должна быть купирована паузой.

На *втором этапе* задачи меняются. Теперь вы должны прийти в себя от потрясения. «Кто я?» – этот вопрос нужно поднять сейчас со всей настойчивостью и определённостью. В случае моей пациентки ей предстояло понять великую роль покупателя как такового. Она должна была подумать буквально следующее: «В этом магазине я покупательница, это я плачу деньги, а потому все, от продавщицы до директора, работают в нем на меня. Кроме того, у меня есть права, и они закреплены законом». Надо сказать, что в этих рассуждениях значительно больше от здравого смысла, чем от мании величия, как это могло показаться. Действительно, в магазине «должны» покупателю, так как покупатель делает существование магазина возможным. Магазин без покупателя – это машина без колёс и даже, наверное, хуже того. Истинный хозяин магазина – покупатель, это на его деньги он содержится. Сделав в такой ситуации паузу, вы имеете возможность все расставить по своим местам, а это, как мы знаем, называется *перегруппировкой* и является уже *третьим этапом.*

Вы устроили себе временную передышку, воспользуйтесь ею. Приведите себя в порядок, я бы даже сказал, в боевой порядок с военной выправкой и «со всеми делами». Почувствуйте, что вы владеете тем, что имеете. Вы станете «больше», в вас возникнет чувство самоуважения. Вы почувствуете себя «имеющим право», а не бесправным, как моя пациентка. А осознав все это – пользуйтесь! Реализуйте *четвёртый этап* нашей процедуры. И я более чем уверен, что в такой ситуации вы будете совершенно спокойны и доброжелательны. Ведь вы ощутите себя «большими», а большие, как известно, маленьких не обижают. Тем более что вы можете теперь руководствоваться не слепым аффектом, а своими истинными желаниями. Не думаю, что у кого-то в перечне истинных желаний есть потребность нахамить или уничтожить. Вместе с тем теперь никто не посмеет таким образом поступить с вами. А если решатся, пусть попробуют.

Как чувствовала себя в этот момент моя пациентка? Она развернула время, представила себе, как её обижали прежде, и стала прогнозировать это в будущем. Попала в сети языковых пут и уничижающих самооценок: «Я слабая, я никуда не гожусь, у меня ничего не получится» и т. п. Она полностью, с головой погрузилась в проблему. Она не была «здесь и сейчас», а её физическое напряжение было столь велико, что тряслись руки и немели нижние конечности. Вы можете при желании составить ей компанию. Но если вы осознаете свою силу, то прогоните прочь тревогу и получите доступ ко всему, чем владеете. Кроме того, эта ситуация так и осталась для неё незавершённой, и она продолжала и продолжала к ней возвращаться. Если вам тоже не удастся сразу завершить свою ситуацию, вы можете ещё разок сделать паузу. Это позволит вам понять, что вы все сделали правильно, а где, как говорится, поможет только гробовщик, что вы-то можете сделать? Поэтому «сделайте паузу», приведите себя в порядок и с чистой совестью продолжайте жить дальше. Жизнь продолжается.

Доверяя, вы волей-неволей становитесь сами собой.
Эверетт Шостром

* * *

Мы подробно поговорили с вами о том, как «сделать паузу», чтобы собраться с силами. Теперь позвольте мне крамольный вопрос: а всегда ли это нужно? Всегда ли нужно *собираться* с силами, штурмовать вершины, вступать в бой, наказывать обидчика и т. д. Не является ли сама эта активность своеобразной уступкой провокации?

Когда печально известному маркизу де Саду ставили в упрёк, что он отступает от своей теории насилия, позволяя властям заключать себя в тюрьму, он отвечал: «Я вынудил их так поступить с собой. Они сделали это поневоле, по моей воле!» Он называет себя причиной поступков властей. По логике де Сада, он сам вынуждает власть заключать себя в тюрьму, а значит, совершает акт насилия над ней, заставляет её плясать под свою дудку. Как вам нравится такая трактовка? Конечно, очень оригинально, но отнюдь не лишено смысла. Более того, подобное отношение де Сада к своему наказанию требует мужества и внутренней силы. Иными словами, всякий ли раз мы проявляем силу, когда кажемся сильными? И слабы ли мы, когда подчиняемся силе? У меня есть ответы, но я предлагаю эти вопросы вам, на ваше усмотрение, в конце концов, я ведь могу и ошибаться.

Впрочем, проявление силы может быть очевидным следствием слабости. Например, супруг, избивающий свою жену потому, что не понимает её, не может сочувствовать ей, уважать и любить её, разве не от слабости своей он так поступает? И напротив, разве не назовём мы сильным и мужественным больного и старого человека, способного словом и чувством поддержать нуждающегося? Непременно назовём! Какая участь вам нравится

больше? Чем бы вы хотели обладать: агрессивной, но немощной силой или истинной (мужественно принимать напасти и не впадать от них в уныние и тоску)? Этот выбор предстоит сделать каждому человеку, это жизненный выбор. А если он встаёт, его нужно делать. Сами знаете, нет ничего хуже незавершённых ситуаций.

Чтобы сделать этот выбор, необходимы силы и много душевного труда, понимание того, что тебе нужно, чего ты хочешь. Следование своему «хочешь» – это следование себе, но только в том случае, если это истинное «хочешь», исходящее из интимной глубины нашего сердца.

Иногда, наверное, у человека может возникнуть желание сделать что-нибудь не очень благовидное (отомстить, отчитать, наказать и т. п.), почему нет? Но в эту минуту спросите у себя (только честно!), хотите ли вы этого по-настоящему или, может быть, это просто блажь, плод уязвлённого самолюбия, компенсация каких-то нереализованных чувств, следствие каких-то подсознательных комплексов или что-то ещё в этом роде?

Если эти желания истинные, глубокие, добрые по своей сути, их нечего опасаться и им нужно следовать. Когда вы сознаёте свои истинные желания, вы заручаетесь их силой. Настоящие человеческие желания полны добра, ведь каждый человек по сути своей хорош. Я догадываюсь, что об этом каждый знает по себе. Да, случается всякое, да, и психическое, и социальное здоровье может быть подорвано, но суть человеческая, душа его всегда есть, и она всегда хороша. А коли так, то и желания, из неё исходящие, – это наши ценность и сила.

На все лады цитируются слова Христа: «Если ударят тебя по левой щеке, подставь правую». Силён или слаб человек, подставляющий свою щеку противнику? Я думаю, что если попробовать на себе, то ответ станет очевидным. Такой ответ на провокацию (а удар является банальной провокацией) требует и силы, и мужества. Позиция непротивления злу насилием – это высший не только христианский, но и гуманистический идеал. Ударить в ответ на удар можно, но вряд ли это является истинным желанием нашей человеческой сущности. Да, организм, наша физиология требует адекватной реакции. И мы можем воспользоваться этим предложением, высвободив при этом физическое напряжение, но этим мы проявим душевную слабость, предадим собственную душу и самих себя.

Можем ли мы ждать душевного здоровья от душевной слабости?

Если мы – это наши истинные желания (а к ним относятся любовь, взаимность, чувство защищённости и др.), то, отвечая на эту (или подобную ей) провокацию, отвечая на зло насилием, мы отступаем от своих основ, от самих себя.

Если не будет мира в душе, то и тело не будет здорово. А разве будет мир в душе, если мы подавляем свои истинные желания? Все мы знаем, что нельзя заставить полюбить, делать добро через силу, из мерзкого создать приятное. Но пытаемся, причём очень! Правда, без видимых результатов, что, впрочем, не странно. А вот реальное, уже существующее добро, любовь и радость мы не замечаем, не хотим замечать. Мы в себе-то этого не видим, а в других и подавно. Где наша сила, если не в нашей доброте? Где наше знание, если не в согласии с миром? Куда мы глядим, если глаза закрыты? На что рассчитываем, если не можем положиться на себя? С кого начать, как не с себя? Кому поверить, если не себе? Как верить другим, если себе не доверяем?

Мы бережно прикрываем огонёк своей души, чтобы не «погасла свеча на ветру», но если «воздух» перестанет поступать к нашему «огню», он потухнет. Защита может принести нам гибель. Что такое душевная теплота? Кого вы согрели сегодня своим теплом? От кого вы скрываете свой огонёк? Мы боимся, ведь так? Мы ждём результата, рассчитываем на взаимность, но если мы не сделаем первого шага, десятки, сотни первых шагов, мы никогда не получим ни того, ни другого. Мы боимся разочарования, и это понятно. Но разве овчинка не стоит выделки? Разве мы будем торговаться, когда речь идёт о счастье? Что может быть дороже? Торг здесь не уместен.

Когда гнев приходит, вы ничего не делайте: просто сидите безмолвно и

наблюдайте его. Не будьте против него, не будьте за него. Не объединяйтесь с ним, не подавляйте его. Просто наблюдайте его, будьте терпеливы, просто смотрите, что же происходит…

Бхагаван Шри Раджниш

Счастье нужно заслужить, его нужно строить и верить в него. Я знаю, что это непросто, по себе знаю, что это тяжёлый труд. На пути будет много боли и разочарования. Но я не говорю вам «печальтесь», я говорю вам «засучите рукава», я предлагаю вам сделать паузу, определиться с главным приоритетом, отделить зёрна истинных желаний от плевел обид и страхов, понять, в чем вы действительно нуждаетесь, и идти к своей цели, не рассчитывая, что она дастся вам без труда. Прислушайтесь к своему сердцу, верьте ему и идите. Вот и все.

Пусть движение медленно, но, если видится цель, вы к ней обязательно придёте. Не стремитесь заставить других плясать под вашу дудку, даже если ваша дудка лучшая в мире. Если это случится, они потеряют свою красоту и индивидуальность. Радуйтесь тому, что это невозможно, и не печальтесь от того, что мир не таков, каким он, по нашему мнению, должен быть. Иначе вас ждут скука, уныние, а за ними беспросветная тоска. Не отказывайтесь от предложенного, не испытав сказанного, если вы откажетесь от него, я не буду возражать. Но прежде не говорите «нет». И не заставляйте других. Предложите, помогите, дайте почувствовать, но не требуйте. Если не примут, значит, не примут. Но если примут сами, разве не будет для вас это счастьем?

Берегите других, цените их свободу, не нажимайте, не давите, не упорствуйте. Поступайте с ними так, как бы вы хотели, чтобы они поступали с вами. Будьте добросердечны и превыше всего цените сострадание. Нет ничего более дорогого и необходимого нам, чем истинное и глубокое сострадание. Ведь только оно способно спасти нас от тягот одиночества. Не требуйте, а принимайте.

И помните, вы не сможете сострадать другому, пока не научитесь сострадать самому себе. Сделайте паузу, переживая боль. Сострадайте себе, и тогда вы увидите чужую боль и сможете оказать помощь.

Каждый из нас мечтает всегда поступать так, как считает нужным. Но наши желания и нужды могут пересекаться с желаниями и нуждами других. Мы готовы мучиться от этого, но если вы начнёте уважать пожелания других, блюсти их интересы, не посягнёте на их право, то вы избежите этих мук. Кто-то скажет сейчас: «А кто мои интересы уважать будет?» И я скажу ему: «Сделай паузу. Встань в позицию третьего. Подумай о том, чего ты действительно хочешь». Если человек считается только с собственными интересами, я не знаю, чем ему помочь. Но если для него важны чувства любви и взаимности, то другого пути, кроме указанного мною, нельзя предложить.

Остерегайтесь быть слабым. Любой крик и раздражение – это проявление слабости. Ведь слабость идёт от неспособности любить, если же вы любите, то избежите ссоры. Ссора приносит боль, а кто из любящих желает боли любимому? Если вы позволяете себе быть слабым, вы подвергаете себя многим бедам. Если иммунная система вашего организма ослаблена, вы непременно подхватите инфекцию. А если ослаблена ваша душа, вы будете испытывать душевную боль. Если ваш главный приоритет – это душевная сила, вы «привиты» от отчаяния. Запасайтесь любовью, ведь это то, что позволяет перенести несчастья. Любовь – это свет. Если её луч падает во тьму, тьма уходит.

Не предъявляйте жизни ультиматумы. От жизни нельзя «требовать» – это нелепо, абсурдно и совершенно бесполезно. Но ей нужно доверять, её нужно чувствовать.

Отдайтесь жизни, не плывите против течения. Представьте себе жизнь, как реку. Вообразите, что искомое – это небольшие островки по ходу этой реки. Если вы пропустили что-то важное, не пытайтесь вернуться. Вы ещё не раз встретите это, но, когда вы заприметите свой островок, не проплывайте мимо, как сделали в первый раз. Если же вы поплывёте обратно, к тому, что уже пропущено вами, скорость течения будет относить вас

назад. Вы будете видеть перед собой цель, не имея возможности её достичь, вы проведёте целую вечность в бесполезной борьбе, выбьетесь из сил, так ничего и не добившись. Нельзя пытаться настичь то, что уже пропущено. Но если вы движетесь вперёд по течению, не цепляясь за прошлое, то сможете маневрировать в русле реки, помогать себе подплыть к тому, что встречается слева и справа от вашего курса, вы будете заодно с течением своей жизни, а следовательно, вдвойне сильнее. Это значительно более экономичный выбор, и это единственно правильная позиция.

Не требуйте от жизни исполнения желаний, а делайте то, что от вас зависит. Если не получится, то не получится, но если вы требовали, а требования не были удовлетворены, вы озлобитесь.

Помните замечательную пушкинскую сказку о рыбаке и рыбке? Старик не воспользовался предложенной ему возможностью. Он долго ждал, долго трудился и вот наконец выловил свою золотую рыбку, но отпустил её в синее море. Старик не использовал предложенный ему шанс, а его старуха сделала другую ошибку: она стала требовать. На первых порах эта стратегия, как известно, давала желаемые результаты. Но старуху подвело чувство меры, она выставила жизни ультиматум. Если представить себе золотую рыбку как воплощение Фортуны в море Судьбы, то мы увидим, что старуха требует невозможного:

Хочу быть владычицей морскою (Судьбы),
Чтобы жить мне в Окияне-море,
Чтобы служила мне рыбка золотая (Фортуна)
И была б у меня на посылках.

Это, как вы понимаете, уже чересчур, и финал предопределён:

Ничего не сказала рыбка,
Лишь хвостом по воде плеснула
И ушла в глубокое море.

Долго у моря ждал он ответа,
Не дождался, к старухе воротился -
Глядь: опять перед ним землянка;
На пороге сидит его старуха,
А пред нею разбитое корыто.

Наша золотая рыбка всегда свободна, это она «владычица морская», и она ждёт от нас человеческих, а не приказных отношений. Доверие жизни, своей судьбе делает вас открытым и восприимчивым к её сигналам, к её помощи. Если же мы погружены в себя и выставляем жизни счёт, мы не только не воспользуемся ни одним предоставленным нам шансом, мы растеряем и все то, что дано нам изначально. Жизни нужно доверять, нужно ощущать свою принадлежность жизни, таков залог самого счастливого путешествия по этой «реке».

Мир и жизнь полны возможностей, и их нужно использовать, а выдумывать свои собственные варианты бессмысленно и нерационально, им вряд ли найдётся место в этом бурном потоке.

Человек, долг, правила поведения, знания вливаются в нас не из вне, а всегда присущи нам.

Мэн Цзы

В отношениях с другими людьми также избегайте требований, не оценивайте и не судите. Вам ведь не нравится, когда таким образом поступают с вами. Помните, как сказано в Библии: «Что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревна в твоём глазе не чувствуешь? Лицемер! вынь прежде бревно из глаза своего, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего». Кроме того, если вы их любите, неужели же вы будете пытаться навязать возлюбленным свои взгляды. Кто-то скажет: «Конечно! А как иначе?! Он ведь без них пропадёт!» А я скажу: «Сделай паузу… Избавься от прогнозов. Уважай другого как самого себя, доверяй ему, оказывай помощь, но не требуй». Кроме того, никто не может дать гарантии, что то, что хорошо для нас, будет хорошо и для другого. Нет одинаковых людей и нет одинаковых судеб, даже если они и похожи. Оказывайте помощь, но выбор, решение любой человек должен принять сам, иначе он не ощутит ответственности, а это худшая из возможных услуг. Дайте человеку чувство защищённости, окажите ему поддержку, выкажите сострадание, но никогда этим не шантажируйте. Если вас что-то абсолютно не устраивает, что-то мучит в нем и ранит, если с этой болью никак не совладать, то лучше уйдите, но не требуйте.

И всегда опирайтесь только на себя, на то ценное, что есть в вас, что даёт вам силы. Иногда пациентки в какой-то момент терапии вдруг прозревают и удивлённо спрашивают: «Неужели же я должна любить себя?» – «А как иначе?! Ведь любовь – это понимание. Как понять другого, если ты себя не понимаешь?» – отвечаю я. За эту фразу меня часто упрекают, что я пропагандирую эгоизм. Такие критики почему-то никак не могут понять, что любовь к вам человека, который любит себя, во сто крат ценнее той, которую может дать человек, не знающий себя и презирающий то, что есть в нем. В последнем случае это любовь не к вам, а проекция своей любви к себе. Вы только экран, а истинный предмет обожания – это сам любящий. Он любит свои чувства, а не вас. Он не любит себя, и все, что ему остаётся, это любить свои чувства. Такая любовь обречена на жестокое разочарование. Поэтому, если вы желаете счастья любимому, любите себя. Да и разве человек, любящий себя, не попирает свой эгоизм, любя другого? Любовь и эгоизм – понятия, которые вряд ли следует употреблять вместе.

Одно я знаю определённо, что, когда вы расцветёте, вы будете делиться. И нет ничего более радостного, чем делиться своей радостью.

Бхагаван Шри Раджниш

Разве можно любить другого, не любя себя?! Сделайте паузу! Если вы любите его сердце и душу, вы должны любить и себя, потому что это то, что есть в вас. А если вы любите только его тело, манеры, ум, я не удивлюсь тому, что вы не любите себя. Себе нужно доверять, а без любви доверие тщетно. Нам необходимо пускать любимых в своё сердце и душу. Но если здесь, в святая святых, нам делают больно, мы имеем право сказать им: «Нет!» Но перед этим сделайте паузу, может быть, вы где-то допустили ошибку, тогда вам нужно время, чтобы понять это. Любовь исходит от души, поэтому её нужно беречь. Но беречь – не значит прятать. Если же дарить её, то её, напротив, станет от этого только больше. Ибо сказано: «Да не оскудеет рука дающего».

Рецепты

№ 1

Попадая в трудную ситуацию, когда необходимо быстро принять правильное решение, пройдите четыре последовательные ступени:

– осознайте, что вас провоцируют, втягивают в конфликт или ждут какой-то другой вашей реакции, а может быть, навязывают чуждые вам отношения;

– сделайте паузу; на секунду остановитесь, задайтесь вопросом: «Кто Я?» – и ощутите то, чем владеете;

– ощутив собственные силы, спросите себя: «А что, собственно говоря, происходит?» – и почувствуйте в себе желание поставить все на свои места;

– действуйте в соответствии со своим пониманием ситуации.

Эти же четыре этапа понадобятся вам, если проблема не требует немедленного решения, но затрагивает важные для вас долгосрочные жизненные процессы, ваши отношения с близкими людьми или коллегами по работе. В этом случае дополните второй шаг рецептом № 1 из 10-й главы; а третий – позицией третьего (см. рецепт № 1, глава 8). Возможно, вам необходимо несколько раз обратиться к своему «блокноту».

№ 2

Если вы легко раздражаетесь, быстро входите в конфликт и не можете наладить отношения с окружающими или вы стеснительны и пугливы, то обратите внимание на то, как вы реагируете на провокации. Причина может заключаться в том, что вы слишком подвержены их влиянию и быстро теряете равновесие или присутствие духа. Пройдите последовательно четыре этапа:

1. Первое время просто отслеживайте провокации, научитесь отличать те, которые задуманы специально, от тех, что непроизвольны для провоцирующих. Помните, что вы не застрахованы от провокаций. Постарайтесь за провоцирующими вас действиями увидеть обычных людей, с их слабостями, комплексами, желаниями и душой.

2. Следите за своими реакциями, как вы реагируете на провокации. Первое время научитесь осознавать их хотя бы после или во время ваших реакций.

3. После ситуаций с провокациями, после ваших реакций на них думайте над тем, каков был бы итог, если бы вы вовремя остановились и переориентировали своё поведение (реакции, стратегию и т. п.).

4. Внедряйте полученные знания в жизнь, будьте тонким психологом, не спешите и используйте свои возможности по максимуму.

Эта процедура требует достаточно внимательного к себе отношения и подчас продолжительного применения, прежде чем будут достигнуты ожидаемые результаты. И я должен предупредить вас от излишнего экспериментаторства. Если вы будете работать с чужими провокациями, не станьте случайно, в свою очередь, изощрённым «провокатором». Возможно, вас убережёт от этого рецепт № 3 из 10-й главы, хотя он и не относится непосредственно к этому случаю, но его механизм будет здесь как нельзя кстати.

№ 3

Если вы оказались в трудной ситуации, всегда помните о том, чем вы владеете. У вас есть опыт, знания, чувства, желания, надежды, вера, способность любить и ещё много замечательных вещей, помните об этом и не теряйтесь. Владейте тем, что имеете. Владеть – значит доверять и использовать. Если вы пользуетесь тем, чем владеете, то вы больше будете себе доверять, а это необходимо для принятия решений, да и для жизни вообще.

№ 4

Если вы чувствуете, что сдаётесь под напором обстоятельств, подумайте о том, что вы можете случайно и незаметно предать себя, если решите, что обстоятельства выше вас. Бойтесь самопредательства, отстаивайте себя перед лицом трудностей. Выше держите голову и опирайтесь на свои истинные желания. Чёрные дни так или иначе пройдут, но вы можете выйти из проблем закалёнными, и это застрахует вас на будущее, если же вы просто переждёте, пока шторм уляжется, вы будете бояться своего будущего, поскольку потеряете веру в свои возможности и силы.

№ 5

Если вы «задним умом» понимаете, что сами создаёте себе проблемы, осмотритесь и попытайтесь понять, не предъявляете ли вы завышенных требований. Может быть, вы требуете от других людей то, чего нельзя (потому что бессмысленно) от них требовать? Может быть, вы требуете от жизни исполнения своих желаний? Но эти требования также абсурдны, мы можем полагаться только на себя и делать то, что зависит от нас, а результат – это всегда стечение множества обстоятельств, требования же здесь бессмысленны. И наконец, третья область, где ваши требования могут привести к лишним проблемам: может быть, вы очень требовательны к себе? На себя нужно полагаться, а не требовать. Себе нужно доверять, а не обвинять и не оценивать. Если же вы осознали, что требовательны к другим людям, к миру, вас окружающему, или к себе, встаньте в позицию третьего и ощутите свою внутреннюю гармонию. Это поможет вам принять жизнь такой, какая она есть, это сделает вас сильными, не сопротивляйтесь тому, что не в вашей власти. Помните, что такого рода сопротивление – свидетельство вашей слабости, признак того, что вы не можете принять жизнь такой, какая она есть. Учитесь быть сильными. Это потребует много времени, но, право, это того стоит.

Двенадцатый шаг.
«Первый и последний рывок»
(или о том, как решение сделать решимостью)

«Тяжела ли шапка Мономаха?» – этот вопрос давно стал риторическим и, видимо, по этой причине растерял весь свой былой смысл. Играя сейчас лишь на незавидных ролях междометий, он не звучит с тем пафосом, который был свойственен ему прежде. Но сегодня нам предстоит воскресить его былое величие.

Царская доля не из лёгких, а ведь каждому суждено царствовать. По самому факту рождения каждый из нас является единственным законным властителем собственной психической жизни. Никто другой никогда не сможет занять этот, предназначенный только нам, престол. С нашим телом может произойти все что угодно, здесь наша власть, действительно, небезгранична.

И болезни, и старость, и грубое физическое воздействие – со всем этим приходится мириться. Но наши душа, сознание, вера и чувства – все это исключительно наша вотчина. И нам никогда не перепоручить эту власть другому.

«Он без царя в голове» – эта характеристика не из лестных. Да, «царь» в голове нужен, и на этот пост есть лишь один достойный кандидат – это вы сами, собственной персоной. И плюрализм здесь неуместен. Но от чего, как вы думаете, страдают все невротики? Все они страдают от неспособности взять на себя ответственность, ощутить себя ответственными. А иными словами, встать на царство. Трон пустует, наследник в бегах. На троне нужен властный и решительный Пётр Великий, нам же досталась участь безвольного и

беспрестольного Алексея, окружённого толпами суетливых советчиков-бояр. Таковы суровые будни нашей «государственности». И хотя я назвал только что невротиков, справедливости ради надо сказать, что немногие здоровые люди могут похвастаться полновластным правлением. Невротики хотя бы пытаются что-то изменить, от этого и страдают. Остальные же просто отказываются замечать, что влачат существование отречённого императора.

Все мы страдаем от собственного безволия и засилья психологических самозванцев. Нет власти в наших руках. Наши психические функции, душевные процессы не принадлежат нам. Мы чувствуем себя закабалёнными и поверженными. Нами управляют навязчивые мысли, болезненные пристрастия, намертво усвоенные, но так и не понятые принципы и законы. Мы отдали себя в руки эмоциям страха и злобы – эмоциям, которые рождены нашей нерешительностью и боязнью ответственности. Они кажутся нам хозяевами, но они не хозяева, они лишь хозяйничают. Мы покинули свой трон, и именно это стало причиной наших бед и психологических трудностей.

Встаньте в положение третьего; посмотрите на все свои «маленькие трагедии»: от судьбы незадачливого любовника до убийства великого Моцарта; на свои желания и причуды и спросите себя: «Кто в доме хозяин?!» Только серьёзно! Надо же, в конце концов, знать своих начальников в лицо, даже если оно ваше собственное. И если вы наконец себя узнали (а альтернативы здесь нет), то найдите в себе силы сделать процедуру, о которой сегодня пойдёт речь.

* * *

На самом деле это «супертехника», можно сказать, – гвоздь программы. С её помощью можно преодолеть любую трудность и справиться с самой сложной проблемой. Я не преувеличиваю, но в этом случае пришлось бы воспользоваться ею на все 120%, а это уже высший пилотаж. Поэтому в этом высказывании есть доля шутки, но все-таки я как никогда серьёзен, поскольку сегодня ваш день, мой дорогой читатель. Да, да! Это ваш первый и последний рывок, это ваше восхождение, а для меня – это просто последняя глава, так что тоже своего рода последний рывок.

> Блаженство не есть награда за добродетель, но сама добродетель; и мы наслаждаемся ими не потому, что обуздываем свои страсти, но, наоборот, вследствие того что мы наслаждаемся им, мы в состоянии обуздывать свои страсти.
>
> ***Бенедикт Спиноза***

Задача проста: занять «своё место». Об этом уже шла речь, но сегодня мы идём дальше. Сегодня мы должны увидеть, как все встаёт на свои места, гармонизируется, когда мы занимаем то место, которое и должны занимать. Я далёк от мысли, что можно добиться гармонии путём длительных и кропотливых перестроек, косметических ремонтов и тщательно выверенных психологических реформ. Мы слишком сложно устроены, чтобы решать проблемы по частям, и поэтому надо делать сразу все или же вовсе ничем не заниматься. Полумеры губительны. В социальных отношениях можно попробовать, но применительно к психологии каждого из нас в отдельности надо быть строгим и решительным. Впрочем, я также не сторонник революций, но знаю, что если основание стоит верно, то при разумной политике все остальное займёт подобающее ему место. Наше центральное положение в себе – это ведь не просто фундамент в основании архитектурного строения. Нет, это ещё и оси, на которых располагаются все наши психические функции, это своего рода остов, каркас, его нужно чувствовать, ему необходимо соответствовать.

Что такое «наше центральное положение в себе»? Это осознание того очевидного факта, что в душевных процессах главное – это наша сущность, наше «Я», наше самосознание, это наше внутреннее самоощущение. А эмоции, чувства, желания, восприятия, воля, сознание и даже отношение – вторичны, они исходят из нас, из нашего центра. Сейчас необходимо осознать первичность своего «Я» по отношению к любой психической функции.

У каждого из нас много социальных ролей. В одном случае мы – сыновья и дочери, в другом – родители, в третьем – ученики, в четвёртом – учителя, мы также покупатели, пассажиры, служащие, любовники и бог ещё знает кто. Но мы не там, не там и не там, мы – это всегда мы, точнее «Я». Меня интересует сейчас самое глубокое, основное, первичное «Я» каждого из вас. К этому «Я» и будем сегодня обращаться.

> Реальное «Я» – это что-то, что может быть спокойно открыто в собственном опыте, а не что-то, что ему навязывается.
>
> ***Карл Роджерс***

Мы уже знаем, что такое положение третьего, это то, что нам нужно. Кроме того, мы знакомы теперь и с такой замечательной вещью, как вовремя сделанная пауза. В совокупности все это даст ещё более впечатляющие результаты. Но эта глава не случайно называется «рывком», поскольку сегодняшнее предприятие действительно требует одномоментного усилия и его нельзя растягивать, делать постепенно – только зараз, за один раз. Здесь нужны сила и напор, поэтому нам не обойтись без всех тех знаний, которые были нами получены в процессе чтения предыдущих глав. Что ж, если вы готовы, если вы «здесь и сейчас» и в вас нет хронических напряжений, вы дышите естественно, а ваше пространство развёрнуто по максимуму, то переходим к делу.

* * *

Сразу вопрос на засыпку: чем отличается абсолютная монархия от конституционной? Уверен, что слышу сейчас радостный хор правильных ответов. Делаю из него выжимку и докладываю: абсолютная монархия – это политическая система, при которой вся власть сосредоточена в одних руках; конституционная монархия демократична по своей сути, существует несколько властных институтов, а монарх в большинстве случаев выполняет лишь атрибутивную функцию, то бишь царствует, но не правит.

Александр Македонский, Пётр Великий, Наполеон Бонапарт – идеальные выразители образа абсолютного монарха (хотя, может быть, они и не являлись таковыми в полном смысле этого слова). Некоторых конституционных монархов мы с трудом вспомним по именам, а по делам они нам и вовсе не известны. Это фигуры, по сути, лишённые власти, их судьбы менее примечательны, а факты из их биографий служат лишь для пополнения «светской хроники» в периодической печати. Впрочем, выберем одно реальное историческое лицо, способное выразить образ конституционного монарха, так будет легче проводить некоторые аналогии. И хотя Николай II не был в полном смысле конституционным монархом, я позволю себе ссылаться именно на него. При нем страной управляли все кому не лень, от уважаемого г-на Столыпина до Гришки Распутина, кроме того, он создатель целой «плеяды» Государственных Дум, так что будем считать, что наша аналогия вполне оправданна.

> Развиваться – значит взять на себя ответственность за свою жизнь, рассчитывать только на себя.

Фредерик Пёрлз

Государь испокон веков считался «помазанником Божьим на земле», и, хотя, с точки зрения современного «мирового права», это полная ерунда, для меня это очень символично. Ведь, по сути, каждый из нас является ничем иным, как помазанником Божьим в самом себе, в своей душе. И недаром говорят, что человеку только Бог судья, так что можно считать, что у нас с небесной канцелярией самые непосредственные отношения. Но в этой аллегории скрывается ещё один очень важный, на мой взгляд, смысл. Дело в том, что если ты помазан на престол Высшей Силой, то отречение от него является своеобразным клятвопреступлением, грехом, если хотите. Судьбы царей, отрёкшихся от престола, редко складывались удачно. Достаточно вспомнить трагическую гибель всей царской семьи в 1918 году. Это своего рода кара за неисполнение возложенной на тебя миссии. И потому трагедия ждёт каждого, кто отречётся от себя.

В этом смысле очень показателен пример одного моего пациента. До четырех лет он воспитывался в атмосфере любви и постоянной эмоциональной поддержки со стороны родителей. Но потом его жизнь круто переменилась, место матери заняла другая женщина – строгая и деспотичная. Ему приходилось следовать каждому её предписанию, что доставляло много душевной боли. И тогда он подумал: «Я пока перестану быть собой и буду делать все, как говорят, а потом вырасту и снова буду нормальным». Так он и сделал, но потерял то, что оставил. Когда он обратился ко мне, ему уже несколько лет в кошмарных снах виделся брошенный им маленький мальчик. Этот мальчик плакал, тянул к нему ручки и просил о помощи. Сны оставляли тягостное ощущение покинутости, одиночества и вины. Тяжёлая тоска охватывала моего пациента. Он понимал, что этот мальчик – его собственное, истинное «Я», которое он «оставил», от которого он отрёкся в своём детстве. Но он никак не мог до него дотянуться, ничем не мог ему помочь и уже сам нуждался в помощи.

И хотя не каждый пережил своё взросление так остро и болезненно, но в подсознании любого человека осталась память о детской свободе и непринуждённости, которая была утрачена им под напором воспитания и социального принуждения. Мы приняли на себя все социальные роли и функции, но при этом потеряли себя, забросили в дальний угол, как надоевшую игрушку. Но ведь это наше истинное «Я»! Косвенным доказательством этого факта является та бесконечная радость и искренняя благодарность, которую мы испытываем к тем, кто осуществляет наши детские мечты.

Каждый из нас так или иначе был отлучён от себя, от своего истинного «Я». И большого труда стоит вернуться обратно, в нашу святая святых, в нашу внутреннюю свободу и радость. Многие мои пациенты ощущают этот утерянный рай как какую-то свою «внутреннюю точку». Некоторые ощущают свою сущность как «внутренний стержень», это всегда что-то очень важное и бесконечно ценное. Решения, которые принимаются из этой «точки» при поддержке этого «стержня», – самые важные и самые значимые для нас. Вот почему я отношусь к этой аллегории более чем серьёзно и вижу в ней глобальный психологический механизм, который и попытаюсь сейчас сформулировать.

Истинное «Я» – это маленькая точка внутри меня, чьё мнение всегда именно моё мнение; это самое сокровенное и самое дорогое во мне, это моя «последняя инстанция».

Кому-то это покажется простым и очевидным, кто-то скажет, что для него это не вопрос, что он так всегда и живёт. Но я не готов этому поверить. Каждый из нас в процессе своего воспитания и взросления распался на многие десятки ролей, подличностей и т. п. Нами руководят теперь противоположные тенденции, мы мучаемся несовместимыми желаниями, преследуем множество принципиально различных друг от друга целей. Тупик, в котором мы из-за этого оказались, прекрасно демонстрирует хрестоматийная крыловская троица: лебедь, рак и щука. Но этого никогда бы не случилось, если бы мы сохранили изначальное единство своего «Я». В нас слишком много всего намешано. Разобраться теперь в том, что действительно наше, истинное, а что результат нашего воспитания и становления,

очень сложно. Все перепуталось. Люди верят в идеалы, состоят в партиях и свято проповедуют чужие идеи, но насколько они отвечают их сущности? Что такое фашизм, расизм – это что, тоже из нашей глубокой сущности? А ведь тысячи людей отдавались этому со всем своим пылом и страстью!

Наш стремительный век бомбардирует человека. И мы разваливаемся под его натиском, причём многие мои пациенты так и формулируют свою проблему: «Я разваливаюсь», «я выгляжу как старая развалина», «я словно бы рассыпаюсь». Так что мы напоминаем сейчас скорее груду металлолома, чем слаженно работающий механизм.

Мы утеряли свою целостность, рассыпались и покатились, словно бисер. Мы не можем собраться, а потому нам бесконечно трудно принять решение. Мы готовы перепоручить его кому угодно, только бы не решать самим. Те же проблемы с ответственностью, работой и даже отдыхом! В нас не осталось ни сил, ни решимости.

> Я полагаю, что все мы фрагментированы. Мы разделены. Мы расколоты на много частей…
>
> ***Фредерик Пёрлз***

И после этого мы берём на себя смелость цитировать Горького: «Человек – это звучит гордо!» А ведь уже почти «не звучит».

И при этом каждый божий день встречаются самодовольные снобы, страдающие от собственной слабости, тяжелейших комплексов, бесконечных фобий, навязчивостей, сексуальных проблем и моря подавленных желаний, которые, несмотря на все это, учат других жить. Они знают, что мы должны делать, о чем говорить и чему следовать. Впрочем, такая реакция вполне закономерна, ведь если мы испытываем внутренний дискомфорт, то пытаемся что-то изменить в мире, который нас окружает. Поэтому подобного рода поучительство часто является попыткой компенсировать свою собственную несостоятельность.

Последите за своей критикой. Когда, кого и за что вы критикуете? Если вы разберёте свои реакции поподробнее, то сможете заметить, что вы перемываете свой собственные косточки. Если вы недовольны миром, значит, испытываете чувство внутренней неудовлетворённости. Если раздражены, это может оказаться следствием внутренней растерянности. А вкупе все это свидетельства утраченной целостности. Целостность никогда не нападает, она не агрессивна без видимых причин и не провоцирует. И ещё, если у человека в душе мир и покой, не ждите от него нравоучений. Поговорить он может, но учить – боже упаси! Ведь нравоучения – это признак душевной растерянности, попытка отыскать уверенность в каких-то внешних ориентирах, при отсутствии истинной опоры в самих себе.

Итак, я конкретизирую несколько моментов, которые так или иначе сейчас прозвучали.

Во-первых, мы должны опираться на свою сущность (на свою внутреннюю точку, на свой стержень). Во-вторых, мы должны обрести своё утраченное внутреннее единство, а в-третьих, ощутить свою целостность.

В психологии есть хорошее слово: идентичность, самоидентичность. В каком-то смысле оно объединяет в себе все эти три пункта. Наши социальные роли подчас противоречивы. Так, например, мы одновременно и дети, и родители; мы учим и учимся; мы подчиняемся и являемся начальниками для кого-то другого. Если человек очень доверяет своим ролям, то внутренняя растерянность ему гарантирована. **Не доверяйте своим социальным ролям.**

Когда вы почувствуете в себе «строгого родителя», вспомните о том, как вы страдали ребёнком. Когда вы начнёте отчитывать подчинённого, вспомните, что такое «начальник-самодур». Если вы сможете уловить своё поглощение ролью вовремя, не дадите ей заполнить вас до краёв, а после дополните её противоположной, которую вы также

хорошо знаете по собственному опыту, то в этот самый момент вы обретёте своё истинное «Я».

И ещё для этой цели я предлагаю своим пациентам лечь на кушетку, наклонить голову, прижать руки, подогнуть ноги и воспроизвести в памяти самое глубокое и трогательное переживание детства, связанное с чувствами радости и любви, с ощущением психологической защищённости. Постепенно в таком состоянии пациент начинает ощущать теплоту, комфорт и защищённость. Нечто подобное он должен был ощущать в утробе матери. И сейчас, собравшись в комочек, мы можем возродить те переживания. Мы ощущаем себя маленькими и настоящими (ведь только в детстве мы были самими собой, и, только повзрослев, мы стали кем угодно от рабочего до президента, но только не самими собой). Поэтому, чтобы вновь обрести чувство собственной идентичности, нам нужно вернуться в детство и посмотреть на свою нынешнюю жизнь оттуда.

Кроме того, целостность и единство нам гарантирует знание истинных ценностей (своих истинных желаний), нашего главного приоритета, нашей сверхзадачи и нашей веры в будущее. А эта вера, как мы помним, произрастает из уверенности в настоящем, то есть в конечном счёте из веры в себя. О наших истинных ценностях я тоже уже говорил: это любовь к другому человеку, доверительные отношения с миром и наша внутренняя гармония. Вот, собственно говоря, и все.

Я возвращаюсь к определению такого важного психологического механизма, который помогает нам сделать последний рывок в борьбе с неврозом и психологическими проблемами. Мы должны ощущать свою самоидентичность, единство и целостность. А теперь подробно о механизме достижения поставленной цели.

* * *

Каждый из нас когда-то был «принцем» или «принцессой». Все дети в определённом возрасте это ощущают, не каждый, конечно, понимает, что царствует, но все без исключения ведут себя как царственные особы и требуют от других соответствующего к себе отношения. Этот факт имел место, даже если вы об этом не помните. А если вы вспомните, что к вам относились с точностью до наоборот, значит, вы ждали от других именно такого отношения, то есть все-таки ощущали себя лицами царской крови. Так или иначе, все мы были маленькими императорами. Кто-то царствовал до школы, кто-то – только до детского сада, а кто-то сразу был лишён трона, как брат-близнец Людовика XIV по версии Александра Дюма. На чью-то долю, возможно, выпали и более длительные сроки, но и им не позавидуешь, поскольку у. таких судеб, к сожалению, часты печальные исходы.

Кто-то царствовал дольше, кто-то – меньше, кто-то – совсем чуть-чуть, кого-то сделали марионеткой, кого-то заставили потесниться на троне, но в итоге все так или иначе были лишены того, что принадлежит нам по праву. Для этого использовались все мыслимые и немыслимые средства: от откровенного подавления с поркой и унизительной «ссылкой» в угол до благообразных воспитательных бесед и обучения, а также книги, телепередачи и мультфильмы. Все делалось для того, чтобы «ненавязчиво» дать нам понять: «Нет, ты не царь и думать забудь. Ты так, недоразумение. Уступи своё место, слушайся и не возражай, это проявление мелочности и эгоизма». Хороша же «мелочность», хочу я вам сказать! Мы чувствовали себя своими хозяевами, а тут – бац! – «извини подвинься». Мы, конечно, негодовали, открыто выражали свой протест (кто как мог), а кто-то втихомолку обливал слезами подушку. Короче говоря, все сопротивлялись и все рано или поздно капитулировали. Чуть позже мы освоили все предназначавшиеся нам «надо», «должен» и «следует». Эти языковые игры связали нас по рукам и ногам. Мы стали воспитанными и дисциплинированными, спокойными и рассудительными, послушными и серьёзными, короче говоря, «правильными», «как надо».

Однажды Диоген просил милостыню у статуи. Когда его спросили, почему он так поступает, ответил: «Так я привыкаю к отказам».

Бог его знает, кем мы только не стали, но то, что это противоречило всей нашей натуре, нашей сущности, нашим истинным желаниям – это точно. Когда в цирке дрессируют собаку, то обязательно сначала смотрят, к чему у неё есть склонности, а потом просто развивают эти природные задатки. С нами поступили хуже, чем с той собакой, нас всему учили заново. Все навязывали, все диктовали. Нас даже любить учили! А ведь любовь относится к истинным и самым глубоким нашим желаниям и потребностям. Но даже здесь наши воспитатели посчитали нужным перестроить все на свой лад. Все в нас подменили с естественного на искусственное. Вставили нам «протезы» любви вместо того, чтобы обратить нас к самим себе и сказать: «Посмотри, сколько в тебе света, подари его другим». Нет, нам сказали, что «любовь – это труд и ответственность», так что, пока не созреешь, – «ни-ни»! И теперь тысячи людей ходят на «костылях» любви и думают, что любят.

Нам хотелось радости, свободы, подарков, любви, понимания, поддержки. Но нам сказали: «Нет! Посиди, подумай. Можешь выбрать: или скудный паёк, или ничего». Нас вынудили быть такими, какими мы стали: апатичными, безынициативными, пугливыми, насторожёнными, раздражительными, неуверенными и недоверчивыми. Вспомните наставления взрослых, которыми вас пичкали: «Только сам ничего не делай!», «Делай, как тебе отец говорит!», «Сейчас отдам тебя дяденьке милиционеру», «А ты не верь кому попало», «Один не ходи» и т. д. Правда, некоторые не заметили в себе такой перемены, они быстро приняли предложенные им правила игры и перестали сопротивляться. Другие сражались, как говорится, «до последнего солдата». Но я, правда, не знаю, что лучше: то ли долгая и кровопролитная борьба, то ли быстрая и безболезненная капитуляция. В первых больше обречённости, но они сохраняют в себе дух борца. Вторые меньше переживают, зато потом выкарабкиваться из невроза им значительно труднее.

Ведь что такое невроз? По сути, это ведь отказ от себя, полный отказ от своих прав и свобод с перепоручением их мифическому «злому гению» (некоторые его прямо ощущают!). Сами знаете, свято место пусто не бывает, поэтому, отказавшись от себя, вы автоматически передаёте бразды правления своей «тёмной стороне», если так можно выразиться: своим страхам (подчас ещё детским), своим опасениям, самым абсурдным, но ужасающим прогнозам. Короче говоря, когда «ведьмы» вашего подсознания слетаются на свой «шабаш», это и есть невроз.

Отказавшись от себя, вы потеряли основу, а потому вы становитесь марионеткой своих страхов, и любая, даже самая ничтожная проблема кажется вам теперь катастрофой.

Нет теперь в голове порядка. Анархия в голове. Нет больше власти, сплошной разброд и шатания. А чего вы хотите при таком беспорядке? Вот и я говорю: «Пропало все, нужна власть, нужна точка силы, источник целенаправленного движения, а ничего этого нет».

Наверное, это естественный процесс, и мы действительно должны переступить через свой детский эгоизм, но как не потерять при этом своей идентичности, сохранить способность к принятию решений, не позабыть в «дальнем ящике под сукном» свои истинные желания? Вот в чем вопрос. И удалось это немногим. Теперь наша задача вернуть утраченное. Нет, конечно, не эгоизм, но способность быть самими собой, то есть в своих поступках руководствоваться своими истинными желаниями: чувствами любви, доверия и надежды.

* * *

Как же вернуть утраченную власть? Как возвести наше истинное «Я» на престол? Как добиться для него власти? Как избавиться от разорительных набегов наших тревог и депрессий? Как укоренить власть в себе самом? Как научиться верить в свою судьбу и не чувствовать себя жертвой обстоятельств? Как суметь принять собственное решение? Как на все «нет» сказать одно «да», которое перевесит их сопротивление? Вот это-то нам и предстоит сделать. Первый шаг (а всего, как и обычно, их будет четыре) сравнительно лёгок. Ведь все, что только что было сказано, относится большей частью к первому шагу. А во-вторых, он не потребует от вас ничего, кроме осознания, чему мы учились на протяжении всех предыдущих глав книги.

> … Если ты не хочешь быть раздражительным, не давай пищи этой своей привычке, не подбрасывай ей ничего способствующего её усилению.
> ***Эпиктет***

Итак, *первый шаг состоит в том, чтобы осознать всю трагичность своего положения.* Осознать, насколько незавидна наша участь. Нужно уяснить для себя несколько простых и очевидных вещей. Во-первых, мы перестали чувствовать себя хозяевами собственной судьбы, мы расписались в собственном бессилии. Во-вторых, мы никак не можем взять на себя ответственность, нам кажется, что мы слабые, «маленькие», что все на нас давят, требуют невозможного и т. д. Мы в самих себе не уверены, мы тревожны и мнительны. В-третьих, мы ощущаем себя жертвами обстоятельств. Нам кажется, что все решается за нас. «Старайся не старайся, все равно выйдет боком» – вот наша идеология. А потому мы никому и ничему не верим, ничего не хотим и ни на что не надеемся. И в-четвёртых, все ведь, действительно, решается за нас. Раз мы в себе не властвуем, значит, за нас решает кто-то другой. Может быть, за нас решают наши страхи, может быть, усвоенные стереотипы поведения. Может быть, нами слепо движет чувство уважения к какому-нибудь авторитету. Возможно, мы принимаем решение под влиянием подсознательных желаний. Но, так или иначе, решения принимаются не нами.

Однажды мы оказались в положении, когда нужно было принять решение и действовать. Но что-то нам помешало: то ли страх, то ли чья-то чужая воля, то ли гнев, а может быть, зависть. Короче говоря, что-то малоприятное. И мы не возражали, не сказали страху «нет!», не размежевались со своим гневом, а безропотно доверились чужой воле или силе. Наш робкий голос был воспринят всей дружной когортой наших психологических «паханов» (страхами, застенчивостью, нерешительностью, унынием, навязчивостями и т. п.) как детский лепет, они осмеяли его. И мы опять не восстали, не возражали, а вновь отказались от своего престола и власти, а значит, от своих истинных желаний и чувств. Мы не проявили своей воли, показали противнику спину. Приняли его правила, поддались чувствам страха, гнева, тоски. И с тех пор наши психологические «паханы» правят нами, а в ряде случаев и «беспредельничают». Мы сами отреклись от престола, испугались и отреклись. И нас выбросили на улицу, с нами вообще перестали считаться. Нас постигла участь короля Лира. Мы перепоручили власть, раздали владения, и нас пинком выпроводили с законного трона.

Послушайте, как символично звучат слова Лира:

> Скажите, кто я? Видно, я не Лир?
> Не тот у Лира взгляд, не та походка.
> Он, видно, погружён в глубокий сон?
> Он грезит? Наяву так не бывает.
> Скажите, кто я? Кто мне объяснит?

Лир теряет не только трон и власть, отказавшись от своего престола, он потерял себя, он сходит с ума – это гениальная аллегория. Так и мы с вами, перепоручив свою власть своим проблемам, становимся их подданными, лишаемся себя и движемся к безумию. Эту мысль со свойственной ему лёгкостью сообщает нам Шут, верный друг короля:

Вниманье надо посвящать
Душе, а не большому пальцу,
А то мозоль не даст вам спать,
Пустяк вас превратит в страдальца.

Лучше о нашем положении и не скажешь. И теперь мы должны ощутить всю глубину потери, боль разочарования, трагедию бессилия и безвластия. Мы лишены силы и должны признать это. Хотите дословно услышать, что говорит мне курильщик, желающий избавиться от этой вредной привычки? Он говорит: «Доктор, это не в моих силах, я не могу бросить курить, я пробовал, но у меня ничего не выходит. Решаю: все, бросил. Проходит полчаса, и меня словно бы что-то поднимает и тянет. Я встаю, как покорная овечка, и иду покупать сигареты».

Перечитайте ещё раз – в этих словах формула любого невроза.

Человек боится ездить в городском транспорте: «Доктор, это не в моих силах. Я не могу ездить на транспорте. Я пробовал, ничего не выходит. Меня словно парализует, начинается тревога, и я ничего не могу с собой поделать. Поворачиваюсь и иду обратно». Человек страдает от неспособности признаться супругу (супруге), что хочет развестись: «Доктор, я не могу ему сказать. Это выше моих сил. Я иногда собираюсь, потом вижу его глаза… И у меня что-то глубоко внутри сжимается, я ничего не могу с собой поделать. Я злюсь на него, ругаюсь, но не могу признаться. А ведь я его не люблю».

Эта формула – формула безвластья, слабости и безответственности, причём в первую очередь перед самим собой. Я слышу её чуть ли не каждый день. Мы самолично расписываемся в своём малодушии и бессилии. Видимо, мы рассчитываем на жалость или хотим услышать обычные в таком случае уговоры и уверения в том, что мы ещё чего-то стоим, что мы сильные и что у нас все ещё получится. Так что и то, и другое, и третье – результат нашего бессилия и глубоко спрятанных тщеславных надежд на комплименты и почтение. Все это ерунда! Не нужно маскировать свою слабость снобизмом.

Пока мы не признали, что по уши увязли, стали рабами обстоятельств, пока мы не осознаем, что совершенно бессильны в святая святых – в своей собственной душевной жизни, пока не поймём, что раздавлены своей робостью, страхом, нерешительностью, унынием и бесконечными причитаниями, пока мы не поймём, что нас откровенно и недвусмысленно выставили на улицу из собственного же дома, мы не сдвинемся с места ни на шаг.

Нужно, в конце концов, понять, как глубоко наше падение, как туманны перспективы. «Меня что-то поднимает и тянет. Я как послушная овечка…» Простая сигарета повелевает человеком, как властный пастух. После стольких-то лет бесконечного потакания своим слабостям, страхам и прогнозам мы, действительно, не на многое можем рассчитывать. Мы унижены и раздавлены. Мы требуем от других уважения к себе, но сами не можем отыскать, за что можно и нужно уважать себя.

Чьё это желание курить? Дядя пришёл и попросил: «Ты не мог бы за меня покурить?» Или, например, со страхом. Это же мы боимся! Что это за абсурдное: «Что-то навалилось и парализовало»? Словно бы опять пришёл какой-то злой дядя, который надел на нас смирительную рубашку и сказал: «Все, стой и не дёргайся!» Так ведь нет, никто не приходил,

не брал, не тянул и не наваливался. Это мы сами расписались в собственном бессилии, испугались и бежали восвояси. И нам, действительно, теперь муха слоном кажется. Мы должны признать, как низко мы пали. Все мы лилипуты, страшащиеся Гулливера. Мы должны признать, что мы безропотно предали себя, что мы позволили маленькой кучке психологических комплексов, страхов и прочих психологических недоразумений взять над собой власть.

> Работа над собой становится не только первейшей нравственной обязанностью, но в то же время первейшей нравственной *привилегией* .
>
> ***Карен Хорни***

И теперь мы ждём «комарика на воздушном шарике», который прилетит, победит паука и возьмёт нас под свою постоянную и надёжную защиту. И вот мы будем мухой-цокотухой с золотым брюхом. Мы должны чётко понять: не будет никаких комариков, нам все придётся делать самим, и только на нас лежит ответственность за собственное счастье и будущее. А на другом лежит ответственность за *его* счастье и за *его* будущее. И не нужно ждать, что кто-то начнёт этим ради вас жертвовать. Во-первых, это не по-товарищески, а во-вторых, если этот кто-то не психотерапевт, то вряд ли чем-то вам поможет.

Так что осознайте, в какой трясине вы оказались. Поймите, что все плохо, признайтесь себе в этом. В этом осознании 90% успеха всего нашего предприятия. Пока вы ещё сопротивляетесь, думаете, что сажа бела, ни второй, ни, главное, третий этап вам не дадутся! Так что не жалуйтесь потом, будто вы «не вполне» понимаете, что от вас требуется. Хватит делать вид, что у вас все в порядке. Перед кем вы красуетесь? Передо мной? Ну, право, это нелепо, я вас все равно не вижу. Тогда перед собой? Нет? А тут больше никого. Значит, опять перед собственными комплексами, перед своим самомнением, перед своим вечным компромиссом с собственными страхами и проблемами? Хорошо же вас придавило, коли так. Вот и поймите сейчас это.

Я, к сожалению, не могу знать, в чем конкретно ваша беда, но если вы читаете эту книгу, да тем более последнюю главу, то эта беда существует, она вас гложет, и, скорее всего, вы с ней миритесь и не собираетесь однозначно и категорично выдворить её из себя. После того как основной шторм успокоился, нас перестало «колбасить», мы успокаиваемся. Теперь мы готовы жить под игом своих психологических проблем, зато без кровопролитных боев. Мы предательски сочувствуем своим проблемам. Это совершенно точно! И нет ничего, что затягивало бы нас обратно в невроз, больше такого «сочувствия». Теперь мы холим и лелеем свои проблемы и комплексы, как домашних любимцев.

Опыт многих моих пациентов показывает, что, когда невроз уходит, они машут ему вслед синим платочком и оставляют дверь полуоткрытой, напевая при этом: «Заходите к нам на огонёк». Вроде бы все хорошо, все спокойно. Но мы избавились только от видимых недугов, а внутри нас ещё кипят страсти и вынашиваются предательские планы. Так что не будем притворяться: все проблемы на месте, а вы в них увязли. Это и нужно сейчас понять. А пока не поняли, о втором шаге нечего и думать, а как осознали – сразу шагайте дальше. Путь свободен!

Нужно признать реальность, какой бы неприятной она ни была. А для данной процедуры чем хуже, тем лучше. Для того чтобы встать, нужно осознать, что вы упали, в этом состоит задача первого шага.

Осознать глубину и тяжесть падения, трагичность своего отречения, своего выдворения и униженность своего нынешнего состояния, когда вы вынуждены пресмыкаться, а вы ведь действительно унижаетесь перед своими проблемами. Они вами руководят, повелевают, вас «поднимают», «тянут», «парализуют» и так далее, а вы никак не можете прекратить этого.

* * *

Что ж, если вы осознали глубину своего падения, переходите *ко второму этапу,* это *этап осознания своего высокого предназначения.* Мы уже с вами говорили об этом, сейчас настало время ощутить сказанное. Вы так или иначе (по незнанию или под влиянием каких-то внешних обстоятельств) лишены были своей власти, спасовали перед своими страхами, перед ответственностью, перед жизнью. Вы избрали более лёгкий путь, но это путь в никуда. В процессе психотерапии мои пациенты возвращаются к себе, перестают мучиться от страхов, но когда движение в сторону выздоровления становится необратимым, они все ещё пытаются удержать свои «принципы», в которых от них самих ровным счётом ничего нет.

> Если у вас есть характер, значит, вы выработали ригидную систему. У самой богатой, самой продуктивной творческой личности характера нет.
> ***Фредерик Пёрлз***

Иногда я слышу: «Я не так воспитан» или «Я так воспитана, что…» Пациенты очень любят ссылаться на свой характер, на который готовы свалить все свои прегрешения. Такое впечатление, что характер – это нечто от них совершенно отдельное, само по себе существующее. Иногда даже кажется, что человек не имеет к своему характеру ровным счётом никакого отношения. Но ведь это не так! Если же пациент не оправдывается таким образом, а сам искренне уверен в том, что вся «загвоздка» в его злополучном характере, то это свидетельствует о полной утрате надежды на законно предназначенный ему престол.

Попытка свалить все проблемы и неадекватные реакции на свой характер – это проявление откровенного нежелания от них избавляться, проявление малодушия и страха перед ответственностью.

Впрочем, зачастую это не столько страх перед ответственностью, сколько неумение чувствовать себя ответственными. Нас ведь не учили этому, нам только говорили: «Полагайся на себя», – но при этом все всегда молча решалось за нас. А мы так же молча, не ропща шли по прочерченному пути. Короче говоря, мы сталкиваемся здесь со множеством связанных друг с другом проблем, но так или иначе вопрос в одном: готовы ли мы понять, что мы предназначены к правлению собой, можем ли мы ощутить свою «богопомазанность» на это дело? Впрочем, может быть, это кажется вам очевидным? Но тогда почему мы мучаемся от тревог, безропотно следуем чужим взглядам и никак не можем избавиться от душераздирающей тоски? Значит, не все так просто.

Сейчас вы должны непременно всем своим существом осознать две вещи. Вы призваны царствовать, а вас без всяких церемоний выставили за дверь, вас лишили всего, чем вы обладали. Мы порабощены страхом и привычкой. Но ведь привычка – это наше собственное детище. Курение – это привычка, но это *мы* привыкли, это *наша* функция, как мы можем быть порабощены ею?! Сами у себя в рабстве? А ведь порабощены, целиком и полностью отдались ей во власть и не оставили себе ни одного шанса. Нас, наследных принцев и принцесс, гонят черт его знает куда! Мы не сопротивляемся, покорно впрягаемся в предложенную нам узду и идём.

Мы не можем выйти из дома, потому что боимся, мы не смеем признаться, а потому продолжаем врать, испытывая при этом тяжелейшую душевную муку. Мы оказались в совершенно дурацком и безвыходном положении. Но мы – это мы! Мы – наследные принцы и принцессы, черт возьми! Это нужно осознать. Мы имеем право. Более того – мы имеем все права!

Вспомните знаменитый роман Марка Твена «Принц и нищий». Все мы оказались в

положении принца, которого безродные бродяги приняли за сумасшедшего, унизили и отправили спать в свинарник. Помните его мучения и терзания? Что он чувствовал, когда слышал хамскую ругань и терпел побои от пьяного сброда? Мы же ежедневно терпим побои от своих страхов, нерешительности, слабости, вины, комплекса неполноценности и т. п. И я хочу, чтобы вы осознали сейчас, кто кем погоняет. Приглядитесь, ведь «битый небитого везёт». Мы позволили нашим проблемам управлять, а они занялись самоуправством, лишили нас даже права голоса.

Прежде мы жили со своими проблемами в состоянии своеобразного «временного перемирия». Мы словно бы заключили с ними «пакт о ненападении»: мы вам не мешаем, вы нас не убиваете. (Забавный «компромисс», не правда ли?) Пользуясь этим, проблемы паразитировали нас, использовали наши внутренние ресурсы в своих собственных интересах. Если дать им волю, они в кровожадном порыве способны даже погубить своего покровителя. У болезни нет чувства меры. Не раз мне приходилось сталкиваться с ситуациями, когда проблема доходила до такого уровня, что возникающая в человеке депрессия из-за такого паразитарного соседства лишала человека всякой возможности собраться с силами, чтобы выдворить болезнь за пределы себя, как persona non grata. Где же ваш благородный гнев, или вы можете, только сидя на кухне, понукать им правительство, от чего тому, о чем нетрудно догадаться, ни тепло ни холодно?!

Осознав свою царственную роль, вы обретаете внутреннюю опору, ту самую главную точку, с которой все и начинается , – свой внутренний стержень, вы опираетесь на свою сущность – самую сокровенную частичку вашей души. Вы получаете к ней доступ, а в ней находится неисчерпаемый источник внутренней энергии.

Он действительно неисчерпаем, я убедился в этом в процессе психотерапевтической работы и с безнадёжно больными раком, и с наркоманами, и с людьми, понёсшими невосполнимую утрату. Здесь я на деле убедился, что человек при любой ситуации, что бы ни случилось, может сохранять бодрость духа, веру и любовь.

Не каждый проявляет себя таким образом, но это не значит, что такая позиция доступна лишь единицам, в этом я глубоко уверен. Если есть желание жить, вы поборете любую боль, любой страх, любое подавление, вы останетесь человеком, и, если вам суждено погибнуть, вы уйдёте с миром и добротой в сердце. Человек – чрезвычайно живучее существо! Наши резервы поистине неисчерпаемы. В концентрационных лагерях люди умудрялись сохранять человеческое лицо перед лицом пыток, голода и рабского труда, люди были милосердны. Знающие боль могут прощать самое страшное, они способны любить, несмотря ни на какие запреты и препятствия. И все это есть в вас, потому что вы – Человек. Просто нужно найти ключ к этому великому запаснику. И это просто, нужно опереться на самого себя и взять на себя ответственность.

Запомните одну простую вещь: вы нужны сильными тем, кого вы любите, потому что они нуждаются в вас и надеются на вас.

Конечно, вы можете предъявить им точно такие же требования, но должен же кто-то начать? Кроме того, вы ведь нужны сильными самому себе, поскольку только от вас зависит ваше счастье. Счастье определяется вовсе не внешними обстоятельствами, в этом мне тоже пришлось убедиться. Я не раз видел людей, терзаемых душевными муками, пребывающих в неслыханном богатстве, и тех, кто в бедности и болезни сохранял светлое отношение к жизни. Впрочем, и обратная ситуация мне тоже знакома. Возьмите на себя ответственность за самого себя, здесь страшен только первый шаг, а дальше вы увидите, что это замечательно и что это единственно возможная позиция.

Сейчас мы должны осознавать своё предназначение, как Александр Македонский ощущал своё право владеть миром, как Жанна д'Арк осознала свою миссию спасти Францию, как Пётр I сделал себя императором великой державы. Осознайте своё право на царство. Взгляните в лицо своим проблемам: от самой маленькой до самой большой. Курение должно быть осознано вами как ваша привычка, которая вас поработила и сделала вас зависимыми,

то есть лишила вас свободы. То же самое и страх, он тоже поработил вас, лишил возможности радоваться жизни и дышать полной грудью. То же самое и ваша нерешительность, которая фактически лишает вас всего, на что вы надеетесь и чего желаете. Осознайте сейчас, кто ваш хозяин, и низвергните его одним своим взглядом. Вы избраны на царство, и, кроме вас, нет и не может быть претендентов. Осознайте свою великую миссию и переходите к третьему шагу.

Зрелость – это переход от опоры на окружающих к опоре на самого себя.

Фредерик Пёрлз

* * *

Третий шаг – один из самых сложных. Я называю его *«восхождением».* Если вам когда-нибудь приходилось видеть картины, посвящённые коронации (этот сюжет достаточно популярен, а его героями оказывались и Алексей Михайлович, и Наполеон Бонапарт), то вы могли заметить одну общую для них закономерность. Обычно престолонаследник изображается восходящим на какой-то специальный помост. Он не стоит, он движется, он поднимается на какую-то вершину. В этом художественном приёме заложен огромный смысл. Да, мы избраны на трон, предназначенный нам и только нам. Но мы должны взойти на него, должны сделать это сами и ощутить свою ответственность. Ведь мы берём в свои руки власть, а это не только великое право, но и великая ответственность. А как мы знаем, отсутствие ответственности у невротика, да и вообще у людей – это самое слабое место. Поэтому **третий шаг – это вступление во власть, а значит, принятие на себя ответственности.**

Почувствуйте себя ответственным за собственную жизнь, за собственное здоровье и за своё счастье. Никто не принесёт нам этого на блюдечке. Если чудеса и бывают, то только не здесь, точнее, не без нашего участия.

Вы только что осознали, в какой ситуации оказались, поддавшись обстоятельствам, проблемам и своему неврозу, вы также поняли, что вы «Государь», «Помазанник», вы – это «ВЫ». Теперь нужно идти дальше, нацельтесь на перспективу и вспомните о том, к чему вы стремитесь, что вам по-настоящему дорого и ценно, что соответствует вашим истинным желаниям. Возьмите себя в руки и действуйте. Почувствуйте себя ответственными за свою жизнь, другого пути нет. Ответственность – залог удачи, поэтому остановимся на этом вопросе подробнее. Что такое ответственность?

Ответственность – это отношение между кем-то и кем-то или между кем-то и чем-то. Ответственность предполагает наличие отвечающего и того, перед кем он несёт ответственность, так что ответственность – это своего рода внешняя, социальная, если хотите, категория. Но у всякой внешней функции должно быть и своё внутреннее основание. Не может же она, грубо говоря, висеть в воздухе, ни на чем не основываясь. А каково её психологическое основание? Что в нас, в нашей психике делает ответственность возможной? Одно-единственное – уверенность. Если вы не уверены в своих силах, разве можете вы взять на себя ответственность? Если вы не уверены, что сможете вбить гвоздь, разве возьмётесь вы за капитальный ремонт? Нет, конечно. С другой стороны, если вы чувствуете себя уверенным, как опытный хирург ощущает себя в преддверии очередной операции, разве его ответственность не дорогого стоит?

Нет ответственности без уверенности. Ответственность без чувства уверенности – это блеф. Чтобы взять на себя ответственность, нужно чувствовать себя уверенным.

Итак, в задачах настоящего этапа стоят не столько тягостные и зачастую

бесперспективные попытки взять на себя ответственность, сколько естественная необходимость почувствовать себя уверенным. Можете ли вы справиться с тем, что вас мучит? Просто, как говорится, пораскиньте мозгами и уясните для себя: вы «неизлечимо больны» и «горбатого могила избавит» или все-таки «все проходит» и «есть ещё порох в пороховницах». От вашей позиции зависит все. Если вы маетесь от депрессии уже десять лет, поверьте, это ещё ровным счётом ни о чем не говорит. Но если вы искренне считаете, что вам от этого никогда не избавиться, что я могу вам на это сказать? Не потеряйтесь между этими двумя точками, выберите одну, и если это точка силы, она даст вам необходимую уверенность.

А подумать действительно нужно. Расскажу вам один почти фантастический случай. Молодой человек учился на третьем или на четвёртом курсе медицинского института. Он болел нейроциркуляторной дистонией (её ещё называют вегетососудистой дистонией). Она нещадно мучила его сердечными болями, сильными подъёмами артериального давления, головными болями и многими другими неприятными вещами. Но он знал, что его заболевание функциональной природы, то есть вызвано душевными переживаниями и фиксацией на симптомах, но не имеет под собой органической основы (нет непосредственного повреждения органов). Все врачи говорили: «Да, ты болен. Но ты в этом не виноват, это болезнь такая». А он рассуждал прагматично. Он подумал: «Если никакие органы у меня не повреждены, а я болею, что тому причина? Значит, сам что-то напутал, надо исправить». И исправил.

> Ответственность означает способность отвечать: способность быть живым, чувствовать, воспринимать.
>
> ***Фредерик Пёрлз***

Он придумал замечательную фразу: «У меня нет ничего серьёзного, так что бояться нечего, от этого не умирают, все это ерунда, и все от головы, а все настоящие болезни, пожалуйста, после 50 лет – я так решил». И теперь всякий раз, когда появлялся какой-то из симптомов, он повторял эту фразу. Если вы внимательно приглядитесь, то увидите в ней и чаепитие с тревогой, и прыжок с лезвия бритвы, и планирование и завершение ситуаций, и ещё многое, о чем мы говорили с вами в этой книге. Раньше при появлении болей он начинал бояться, паниковать, автоматически рождались самые нелепые и ужасные прогнозы, от чего состояние только ухудшалось. А теперь при появлении симптома он всякий раз вовремя хватал за хвост эту патологическую цепочку, поддерживающую его болезнь, брал на себя ответственность и за сердечные боли, и за подъёмы артериального давления и отправлял всю эту компанию восвояси на 30 лет вперёд…

Как мы видим, он ощутил себя виновным в своём заболевании (хотя никто бы никогда не упрекнул его в том, что он страдает от нейроциркуляторной дистонии), что сделало его ответственным за свою болезнь, а главное – за своё здоровье. И хотя он тогда ещё не знал, что таким образом можно избавиться от этого заболевания, но уверенность в своей ответственности придала ему силы. Когда после нескольких применений указанной фразы он почувствовал эффект, в нем укрепилась уверенность в правильности избранного пути, и это ускорило выздоровление.

Нейроциркуляторная дистония – заболевание, которое очень трудно поддаётся лечению. Но этот молодой человек был настолько уверен в своей ответственности, что результат не мог заставить себя долго ждать. Фактически этот будущий врач запретил себе болеть. Ему нужно было выздороветь, от этого зависела его работоспособность, что тоже накладывало на него ответственность, и он не боялся брать её на себя, поскольку его любимая пословица звучала так: «Каждый человек сам кузнец своего счастья». И ещё он любил говорить: «Если не я, то кто же?» Он справился с болезнью фактически за несколько дней, позже в течение

года она ещё несколько раз пыталась заявить о себе, но наш герой честно проделывал все четыре этапа, и его болезнь убралась восвояси.

Что ж, в этом примере я изложил и третий, и четвёртый шаг. После того как мы короновались на царство, нужно царствовать. А проще говоря, действовать. Почувствовали себя уверенным, взяли на себя ответственность – так держать. А отдых, как вы знаете, положен после работы. О четвёртом этапе большего и не скажешь, это дело, что о нем говорить? Но так как трудности возникают в основном с третьим шагом, к нему я и вернусь.

Как уже было сказано, залог результативности третьего хода кроется в полноте первого и второго шага, без этого о третьем можно и не думать. С другой стороны, я догадываюсь, что человеку, страдающему от неуверенности, вот так взять и почувствовать себя уверенным не просто. Но не мытьём, так катаньем. В качестве помощников в этом нелёгком деле нам послужат два приёма, которые, согласно пушкинской формуле, можно было бы назвать: и «опыт, сын ошибок трудных», и «гений, парадоксов друг» (о «Боге-изобретателе» я умалчиваю, поскольку это дело сугубо личное).

Итак, об опыте. Вы знаете, что солнце каждое утро неизменно встаёт на востоке. Уверены ли в том, что и ближайшим утром ничего не изменится? Скорее всего, и это притом, что данное явление никоим образом от вас не зависит! Как же сильна, надо думать, будет ваша уверенность, если вы ощутите своё участие, свою главенствующую роль в происходящем!

Поэтому ваша задача состоит сейчас в том, чтобы всякий раз, когда вы совершаете тот или иной поступок, чувствовать себя деятелем, совершающим, творящим.

Все ваши маленькие и большие дела – все они сделаны вами, осознавайте, что, *что* бы вы ни делали, это делаете вы, как говорится, «по моему хотенью». Почувствуйте себя деятелем в свой жизни. Каждое действие ощущайте как сделанное вами. Причём опять же нас интересует не результат, а то, что это *вы* делаете. Вы перелистываете страницу – это вы делаете, наливаете себе кофе – это вы делаете, помогаете близкому человеку – это вы делаете, строите планы, верите, надеетесь – все это делаете вы. Воспринимая жизнь таким образом, вы обязательно ощутите свою силу, осознаете себя причиной того, что делаете (ведь не перелистни вы страницу, она не перелистнется), а значит, вы почувствуете и так необходимую нам уверенность.

Второй приём, позволяющий нам усилить своё чувство уверенности, изложен в этой книге уже не один десяток раз. Вы должны ощутить своё истинное «Я», если это у вас получится, то уверенность не заставит себя ждать. Как это сделать? В каждом конкретном случае для этого лучше подойдёт что-то одно: «здесь и сейчас», «позиция третьего», заветное «зачем?», ощущение своего «лезвия» или конфронтация с собственным страхом (мы говорили об этом в главе о «чайной церемонии»). Почувствуйте себя, самое главное в себе, свою точку и свой стержень. Не скупитесь на самоощущение, привносите его в свою жизнь, и тогда вы почувствуете, что в вас есть то, что даёт вам уверенность и чувство независимости от внешних обстоятельств.

> Ответственно управлять собой – значит выбирать, а затем учиться на последствиях своего выбора.
>
> ***Карл Роджерс***

И теперь, возвращаясь к *четвёртому этапу «первого и последнего рывка»,* я хочу напомнить вам, что всякое ваше решение, ваше осознание должно быть реализовано, воплощено в действии. Поскольку если этого не произойдёт, то просто нет никакого смысла в том, что вы делали и о чем думали. Эта такая же разница, как между настоящими розой и соловьём, с одной стороны, и искусственными – с другой. Вы можете выбрать, кем хотите

быть: благородным принцем, которого не унизит даже роль свинопаса, или капризной принцессой, способной пойти на что угодно для удовлетворения своих сиюминутных желаний. Может быть, в каком-то смысле я выгляжу слишком прагматичным, но это действительно так. Не хотелось бы, чтобы ваш (да и мой тоже) труд прошёл даром. Я ещё раз напоминаю вам заветное правило «трех П»: Прочитать, Понять и Применить. Применить сложнее, чем прочитать, но это необходимо, иначе незачем было и читать. Сделайте свой рывок, первый и последний.

Рецепты

№ 1

Для того чтобы справиться со свой проблемой, изжить невротический симптом, чтобы претворить в жизнь своё решение, необходимо последовательно пройти четыре этапа:

1. Осознайте то положение, в котором вы оказались, смирившись со своими проблемами. Перестаньте скрывать от себя правду, примите её такой, какая она есть. Посмотрите правде в глаза: вы ограничены своим неврозом, ваша проблема лишила вас возможности радоваться, ваше положение вызывает жалость. Вы отреклись от себя и от своих прав, прочувствуйте это. Почувствуйте свою участь, участь короля Лира и Николая II.

2. Осознайте, как вы унижены таким положением. Представьте, чего вы лишились. Подумайте о том, на что похожа ваша жизнь: вы лишены законного престола, у вас нет права и возможности жить так, как считаете нужным, вы отстранены от принятия решений, всем заправляет ваш невроз. Подумайте о том, что власть принадлежит вам по праву, что вы единственный законный властитель своей души. Подумайте о том, что вам не пристало влачить столь жалкое существование, потакая своим проблемам, тогда как вы вправе поступать так, как считаете нужным. Осознайте, «кто есть кто» и кем вы оказались в нынешней ситуации. Осознайте, что все зависит от вас, и найдите в себе желание исправить эту несправедливость. Вспомните об уготованной вам участи и страданиях принца, героя романа Марка Твена.

3. Почувствуйте силы взять на себя ответственность за собственную жизнь. Подумайте о том, что никто, кроме вас, не может этого сделать. Для этого вам необходима уверенность в себе, так заручитесь ею, ощутив свою сущность, свою способность действовать и принимать решение (см. рецепт № 2 настоящей главы). А после того, как вы ощутите уверенность, берите на себя ответственность и «коронуйтесь» на «царствование». Восходите на свой «трон» по головам собственных проблем и невротических симптомов. Почувствуйте себя полновластным правителем в своей душе. Вы становитесь абсолютным монархом, и теперь вам решать, чему быть, а чему не бывать. Ощутите себя Александром Македонским или Наполеоном.

4. И теперь провозглашайте свой первый указ. В нем должны прозвучать ваша позиция, ваше отношение, ваша воля и механизмы её воплощения. (Примером вам послужат слова: «У меня нет ничего серьёзного, бояться нечего, от этого не умирают, все это ерунда, и все от головы, а все настоящие болезни после 50 лет – я так решил. Я буду здоровым, и мне все равно, что мои мнимые „болезни“ по этому поводу думают. Это однозначно и категорично».) И всякий раз, когда ваша проблема или ваш невроз будет заявлять о себе, подавляйте его, беря на себя полную ответственность и утверждая свой «указ» как нечто незыблемое и обязательное к беспрекословному исполнению.

Для полноценной реализации возможностей этой процедуры важно чётко осознать, в чем ваша проблема, какова она и к чему ведёт ваше подсознательное потворство своему симптому (страху, связанному с транспортом, сердечными болями, заражением и т. п.). Причём это необходимо сделать с максимальной жёсткостью и полнотой. Избавьтесь от

прогнозов, пойдите со своей проблемой на конфронтацию (см. рецепты главы 6). А также, возможно, прежде чем переходить к этому рецепту, вам следует добиться полноты реализации потенциала, заложенного в рецепте № 1 главы 8.

№ 2

Для того чтобы взять на себя все полноту ответственности, необходимо чувствовать себя уверенным. Для этого всякий раз, когда вы совершаете тот или иной поступок (действие), чувствуйте в себе деятеля, осознайте, что вы совершаете это действие. Осознайте, что все, что вы делаете, – это ваша заслуга, ваше действие. Каждое действие ощущайте как сделанное вами. Причём вас должен интересовать не конечный результат, а то, что это *вы* делаете. Вы перелистываете страницу – это вы делаете, наливаете себе кофе – это вы делаете, помогаете близкому человеку – это вы делаете, строите планы, верите, надеетесь – это все делаете вы. Ощутите себя источником своих действий.

Второй приём, позволяющий нам усилить своё чувство уверенности, состоит в необходимости ощутить своё истинное «Я». В каждом конкретном случае для этого лучше подойдёт что-то одно: «здесь и сейчас», «позиция третьего», заветное «зачем?», ощущение своего «лезвия» или конфронтация с собственным страхом (мы говорили об этом в главе о «чайной церемонии»). Почувствуйте себя, самое главное в себе, свою точку и свой стержень. Не скупитесь на самоощущение, привносите его в свою жизнь, и тогда вы почувствуете, что в вас есть то, что делает вас уверенными в независимости от внешних обстоятельств.

№ 3

Последите за своей критикой: кого и за что вы критикуете. Так как здесь задействован механизм проекции, вы всегда можете с помощью этого приёма узнать, чего вам самим недостаёт. Когда же вы узнаете это, то дополните недостающим свою целостность. Стремитесь к чувству внутренней полноты.

№ 4

Учитесь отличать себя от своих социальных ролей. Для этого противопоставляйте противоположные друг другу роли, ведь эти пары известны вам по собственному опыту. Когда вы почувствуете в себе «строгого родителя», вспомните о том, как вы страдали ребёнком. Когда вы начнёте отчитывать подчинённого, вспомните, что такое «начальник-самодур». Если вы сможете уловить своё поглощение ролью вовремя, не дадите ей заполнить вас до краёв, а после дополните её противоположной, которую вы также хорошо знаете по собственному опыту, то в этот самый момент вы обретёте своё истинное «Я».

№ 5

Умейте чувствовать своё истинное «Я» и свой центр, свой внутренний стержень. Для этого прилягте, наклоните голову, прижмите руки, подогните ноги и воспроизведите в памяти самое глубокое и трогательное переживание детства, связанное с чувствами радости и любви, с ощущением психологической защищённости. Постепенно в таком состоянии вы начнёте ощущать теплоту, комфорт и защищённость. Это ощущение себя маленьким и настоящим, ведь только в детстве мы были самими собой, и, только повзрослев, мы стали кем угодно, от

рабочего до президента, но только не самими собой. Поэтому, для того чтобы вновь обрести чувство собственной идентичности, нам нужно вернуться в детство и посмотреть на свою нынешнюю жизнь оттуда.

Алгоритмы

Все рецепты, которые изложены в этой книге, подходят друг к другу, как детали детского конструктора. И если вы используете одновременно сразу несколько процедур, то эффективность каждой из них в отдельности значительно увеличится. При таком подходе вы можете сравнительно быстро выстроить здание, которое называется «психологическим здоровьем». Психологические механизмы, которые были разобраны нами в этой книге, дополняют друг друга, а зачастую просто невозможны друг без друга. Надо ли говорить, что планированию поможет «здесь и сейчас», а само по себе «здесь и сейчас» невозможно, если вы прогнозируете? Это, наверное, очевидно. То же самое касается напряжения и естественного дыхания, а завершение ситуации при наличии языковых пут представляется весьма затруднительным. И что такое пауза без позиции третьего? Да и «последний рывок» без конфронтации со своим страхом («чайная церемония») также невозможен. Поэтому я настойчиво рекомендую использовать одновременно несколько психологических приёмов. Сейчас рассмотрим несколько ситуаций и комбинирование изученных нами методов.

Тревога, связанная с какой-то определённой «опасностью»

– Ощутите мышечные блоки (рецепты № 1, 2, 3 главы 1). Погрузитесь в «здесь и сейчас» (рецепты № 1, 4, 5 главы 2).

– Задумайтесь над своими переживаниями; отыщите прогноз, подумайте о том, что заставляет вас так волноваться; осознайте, так ли велика реальная опасность («так ли страшен черт, как его малюют?»). Подумайте о том, что зависит в этой ситуации от вас и что вы можете сделать со своей стороны для достижения желаемого результата. Воспользуйтесь рецептами № 1 и 2 главы 3.

– Снова вернитесь к «здесь и сейчас», раздвиньте пространство (рецепты № 1 и 5 главы 4), последите за своим дыханием и выполните рекомендации рецептов № 1 и 2 главы 5).

– Встаньте в позицию третьего (рецепт № 2 главы 8), при необходимости воспользуйтесь рецептом № 3 главы 8. И реализуйте свой план.

Тревога, связанная с какими-то хроническими страхами (страх смерти, сердечного приступа, открытого пространства, заражения и т. п.).

– Расслабьтесь (рецепты № 1 и 2 главы 1). Погрузитесь в «здесь и сейчас» (рецепт № 1 главы 2). Нормализуйте дыхание, посчитайте дыхания (рецепты №1 и 2 главы 5). Раздвиньте пространство (рецепты № 1 и 5 главы 4).

– Избавьтесь от прогнозов, запланируйте конфронтацию с собственными страхами (рецепты № 1 и 2 главы 3, а также рецепты № 1 и 3 главы 6). Войдите в конфронтацию с собственным страхом (рецепт № 2 главы 6).

– Встаньте в позицию третьего (рецепт № 2 главы 8) и актуализируйте «здесь и сейчас» (рецепты № 3 и 4 главы 2).

– Спросите себя, «зачем» вы боитесь (рецепт № 1 главы 10). Завершите незаконченные ситуации (рецепт № 3 главы 9) или осуществите «рывок» (рецепт № 1 главы 12).

Тревога без видимых причин

– Расслабьтесь (рецепт № 1 главы 1), избавьтесь от мышечных блоков (рецепт № 2 главы 1).

– Погрузитесь в «здесь и сейчас» (рецепт № 1 главы 2), актуализируйте настоящее (рецепт № 4 главы 2).

– Восстановите полноценное дыхание (рецепты № 1 и 2 главы 5). Раздвиньте пространство (рецепт № 1 главы 4) и спросите себя: «Зачем я боюсь?» (рецепт № 1 главы 10).

– Сделайте паузу (рецепты № 3 и 4 главы 11). Встаньте в позицию третьего (рецепт № 2 главы 8). Произведите расстановку сил (рецепт № 1 главы 8). Вернитесь к настоящему.

Депрессивные состояния, тоска и уныние

– Погрузитесь в «здесь и сейчас» (рецепт № 2 главы 2). Раздвиньте пространство (рецепты № 2, 4, 5 главы 4). Контролируйте дыхание, выполните задание рецепта № 4 главы 5.

– Отдайтесь своей тоске (рецепт № 3 главы 7).

– Напишите свои мемуары (рецепт № 4 главы 8). Спросите себя: «Зачем страдание и зачем любовь и взаимность» (рецепт № 1 главы 10). Поймите, примите и простите своё прошлое (рецепт № 5 главы 9).

– Избавьтесь от языковых пут, подумайте о том, «что у вас есть» и «зачем» (рецепт № 5 главы 10). Воспользуйтесь рецептом № 4 главы 11 и рецептом № 5 главы 12.

Усталость, переутомление, упадок сил

– Добейтесь полноценного расслабления (рецепт № 4 главы 1). Погрузитесь в «здесь и сейчас» (рецепты № 1, 3, 5 главы 2). Осуществите счёт дыханий (рецепт № 2 главы 5).

– Обратитесь к положительным воспоминаниям (рецепт № 4 главы 3). Раздвиньте пространство (рецепты № 3, 4, 5 главы 4).

– Отпустите на волю своих «зомби» (рецепт № 4 главы 9).

– Встаньте в позицию третьего (рецепт № 1 главы 8). Определитесь с главным приоритетом (рецепты № 2 и 3 главы 9) и вспомните о том, чем «владеете» (рецепт № 3 главы 11).

При чрезмерной раздражительности

– Расслабьтесь (рецепты № 1 и 2 главы 1). Будьте «здесь и сейчас» (рецепты № 3 и 5 главы 2).

– Сделайте паузу (рецепты № 2, 4, 5 главы И). Проанализируйте свою критику (рецепт № 3 главы 12) и вернитесь к планированию (рецепты № 5 и 3 главы 3), выйдете из языковой игры (рецепт № 4 главы 10).

– Встаньте в позицию третьего (рецепт № 2 главы 8) и перестаньте «выдумывать будущее» (рецепт № 4 главы 7). Раздвиньте пространство (рецепт № 1 главы 4).

– Поймите, простите и примите своё прошлое (рецепт № 5 главы 9), ощутите своё истинное «Я» (рецепт № 5 главы 12).

На вас кричат

– Сделайте паузу (рецепты № 1 и 3 главы 11).

– Расслабьтесь (рецепт №3 главы 1), наладьте естественное дыхание (рецепты №1, 2 или 3 главы 5), погрузитесь в «здесь и сейчас» (рецепт № 3 главы 2) и раздвиньте пространство (рецепт № 4 главы 4). Встаньте в позицию третьего (рецепт № 2 главы 8).

– Осуществите планирование (рецепт № 1 главы 3), определитесь с главным приоритетом (рецепт № 2 главы 9), определите свою стратегию (рецепт № 5 главы 7).

– Завершите ситуацию (рецепт № 1 главы 9).

Теперь, я думаю, вам в общих чертах должно быть понятно, каким образом справляться с теми или иными проблемами. С одной стороны, следует применить специфические методы, предназначенные специально для данной проблемы (например, сделать паузу или заменить прогноз на планирование), а с другой – обратиться за помощью к неспецифическим методам (таким, как расслабление, «здесь и сейчас», естественное дыхание и т. п.). Вместе с тем мне бы очень хотелось, чтобы вы поняли две, на мой взгляд, принципиальные вещи. Во-первых, нецелесообразно использовать рецепты только тогда, когда вы непосредственно нуждаетесь в их помощи, ведь лучше предупредить, чем потом исправлять, поэтому эти психологические приёмы должны стать частью вашей жизни, тогда вы станете самопсихотерапевтичными и психологические проблемы будут вам не страшны. А во-вторых, все, о чем шла речь в этой книге, направлено на то, чтобы вы научились чувствовать себя, не тяготиться естественной ответственностью и по максимуму использовать те огромные внутренние резервы, которые таятся в каждом из вас. А алгоритмы… Алгоритмы – это одно из средств, средств самопомощи и обучения.

Заключение

В заключение я бы хотел поговорить с вами о счастье, раз уж я позволил себе использовать это загадочное слово в названии книги. Моё мнение о счастье, наверное, уже очевидно, но все-таки оно может показаться кому-то весьма и весьма противоречивым. С одной стороны, я утверждаю, что счастье требует труда, что его нужно сделать своими руками, а с другой стороны, я говорю: «Не требуйте, а принимайте». Есть ли противоречие в моих словах? С точки зрения формальной логики, конечно. Но, помнится, ещё Мефистофель говорил Фаусту: «А разве ты не знал, что я ведь тоже логик?» Не хотелось бы составить ему компанию. Логика исходит от холодного и упрямого интеллекта, и вряд ли стоит полагаться на него в решении столь важных для нас вопросов, как вопрос о счастье.

В моих словах нет путаницы, и если я смотрю на это «противоречие» не как на математическую задачу, а как на проявление жизни, если я смотрю сердцем, а не логикой неповоротливого интеллекта, то вижу, что правда как раз в этом парадоксе. Правда в том, что мы должны сделать все от себя зависящее для того, чтобы наше счастье стало возможным, но не ждать его, как подчинённого на отчёт, в точно назначенное время. Мы должны принять жизнь и самих себя, что дарует нам гармонию, а там уже на горизонте появится и долгожданное счастье. И я верю, я знаю, что так оно и будет, не может не быть. Теперь для иллюстрации своих слов я расскажу вам, что по этому поводу думает философия (та, что действительно стоит нашего внимания), и подкреплю свои слова одной очень примечательной, на мой взгляд, русской народной сказкой.

Итак, Её Величество Философия. Не буду утруждать вас долгими и нудными выкладками, поэтому надеюсь, что этот экскурс в философию будет для вас приятен и неутомителен. В прошлом веке на землю снизошли два гениальных философа – Серен Кьеркегор и Фридрих Ницше, которым было суждено стать (правда, сами они об этом и не догадывались) основоположниками самой живой и самой развивающейся философской системы нашего столетия – экзистенциализма. Это слово с трудом можно выговорить, но на нем основана большая часть современной психотерапии, поэтому простим ему внешнюю закавыристость.

Разумеется, брать на себя ответственность за свою жизнь и иметь богатые переживания и возможности – это одно и то же.

Фредерик Пёрлз

Так вот, оба эти философа, правда в разных контекстах, высказали, по сути, одну и ту *же* мысль. Кьеркегор сказал буквально следующее: «Двери счастья отворяются, к сожалению, не внутрь („от себя“) – тогда их можно было бы растворить бурным напором, – а изнутри („к себе“), и потому ничего не поделаешь!» Иными словами, если представить себе дом, в котором живёт счастье, то вам не удастся войти в него, навалившись на дверь, или, как говорят, отворить дверь ногой. Подойдя к двери, вам придётся отступить минимум на один шаг назад (как бы отступиться от желаемого), и только после этого, возможно, вам откроют. Если же вам откроют, а вы не отступите, то эта дверь придётся как раз… вы знаете, как это бывает.

Счастье состоит единственно в том, чтобы постоянно пребывать в радостном состоянии духа и никогда не горевать, где бы и в какое бы время мы ни оказались.

Диоген

Фридрих Ницше, которого особенно представлять не нужно, со свойственной ему экстравагантностью и ещё более путано сформулировал эту мысль так: «Теперь я приказываю вам потерять меня и найти себя; и только когда вы отречётесь от меня, я вернусь к вам…» Надо ли говорить, что этими словами он закончил свою автобиографию? Не надо. Тогда не буду, впрочем, я уже сказал. Замените в этом пафосном высказывании, впрочем, не лишённом истинности, «я» (то бишь Фридрих Ницше) на «счастье», и вы прочтёте примерно то же, что было сказано Кьеркегором. Если упростить это высказывание великого Ницше до крайности, то мы получим примерно следующую фразу: «Чтобы прийти ко мне, ты должен отказаться от меня». А подставив «счастье» вместо «я»: «Чтобы прийти к счастью, ты должен отказаться от него». Суть этих высказываний проста: если мы желаем чего-то достичь, не нужно штурмовать закрытые ворота, нужно подождать, пока они сами откроются, и войти.

Но человек не знает этого правила, отчего его положение оказывается откровенно трагикомическим. Все мы по понятным причинам настойчиво ломимся в эти двери к счастью. Разумеется, они не поддаются, поскольку устроены таким образом, что открываются лишь наружу, «на себя», о чем со всей прямотой авторитетно заявили оба великих философа. Когда же они открываются (а двери, как мне кажется, только для того и созданы, чтобы время от времени открываться и закрываться) и приглашают нас войти, мы зачем-то раздумываем, капризничаем или отходим, набирая расстояние для разбега, чтобы взять это препятствие штурмом, ведь «ломиться в открытые двери» – это у нас в характере. Короче говоря, когда двери к счастью открыты, мы делаем вид, что не замечаем этого, когда закрыты – мы их выламываем. Они открываются – мы отходим, они закрываются – атакуем. И ведь это происходит постоянно! Такой вот своеобразный перпетуум-мобиле. В итоге мы, обессилевшие или потерявшие надежду, падаем ниц, не в силах больше ни бежать, ни даже входить. Все это очень напоминает ситуацию с потайной дверцей, ведущей в чудесный сад, о которой с таким изяществом рассказал Льюис Кэрролл в своей знаменитой сказке про Алису. Когда следовало быть большой, чтобы взять ключ, она была маленькой, а когда требовалось быть маленькой, чтобы открыть и войти в дверцу, она оказывалась большой.

Тот выполняет цель бытия, кому помимо жизни не нужна больше никакая цель. То есть именно тот, кто удовлетворён.

Людвиг Витгенштейн

С другой стороны, философы предупреждают нас: отступитесь, сделайте шаг назад. Об этом мы говорили в большинстве из глав: не требуйте, не думайте, что вам кто-то должен, наберитесь терпения и положитесь на судьбу. Причём судьба – это ведь не зловещий рок, это чувство принадлежности жизни, чувство сопричастности ей, это доверие. Без доверия ничего не будет, и только вера делает доверие возможным. Научитесь доверять себе, другим, миру, и тогда радость придёт в ваши сердца. Верьте себе и другим, помните о главном, не забывайте, что всякий хорош и каждый из нас мечтает о счастье, радости и любви, а потому нам просто нечего делить. Требования – это попытка поделить шкуру неубитого медведя. Делить можно только тогда, когда есть что делить, а если мы начинаем свою жизнь с требований, то так никогда ничего не создадим.

Счастье, как и любую другую мечту, нельзя взять на абордаж, она растворится и исчезнет, подобно миражу. Некоторые, правда, пытаются таким образом решить свои личные проблемы. Влюбляются и атакуют. Потом, если нападение удалось, выясняется, что они не любили, а заблуждались. Или, напротив, от такого натиска со стороны влюблённой возлюбленный скрывается, не ожидая ничего хорошего от этой весьма подозрительной настойчивости. Это достаточно простой пример, с которым все мы так или иначе сталкивались в жизни. Но, как поётся в известной песне, и это чистая правда: «Любовь нечаянно нагрянет, когда её совсем не ждёшь». Все случаи настоящей и преданной любви, которые мне приходилось видеть, состоялись именно таким образом. Может быть, я не прав? Попробуйте опровергнуть, только берегите себя.

Немногие люди идут на терапию, чтобы вылечиться, чаще – чтобы усовершенствовать свой невроз.

Фредерик Пёрлз

Итак, взгляд философов на счастье вам, надеюсь, ясен. Но может показаться, что, следуя их наставлениям, нужно отойти в сторону и ждать сложа руки. Это не так, и я не зря назвал эту книгу «Счастлив по *собственному* желанию». В качестве пояснения расскажу вам обещанную сказку.

В глухой деревушке жил Федот, но так был ленив, что ничего не хотел делать. Долго терпели его мужики, кормили, поили, одевали, да не вытерпели и решили: «Утопим мы Федота в проруби, нет больше нашей мочи! Все равно он ничего не хочет делать». И поволокли его по снегу к реке, а Федот и не сопротивляется. Вдруг видят, едут им навстречу боярские сани, а в санях барыня. Останавливаются мужики, кланяются. А барыня их и спрашивает: «Чем это вы, мужики, занимаетесь?» – «Да вот, барыня, идём Федота топить», – отвечают. «Как же это топить? – удивилась барыня. – Христианская душа ведь». Отвечают ей мужики: «Да нет больше нашей мочи, матушка, ничего делать не хочет! Лежит себе целыми днями на полатях, а мы его и корми, и пои, и одевай. А у нас у самих дети голодные, хлеба на всех не хватает. Вот и решили его утопить, а он вот и согласен». – «А ну, подайте сюда Федота», – говорит барыня. Подтащили к ней мужики Федота. «Что ж ты, Федот, помирать собрался?» – спрашивает его барыня. Поднял тут Федот голову со снега и отвечает: «Да, матушка, все равно мне». И подумала тут барыня: «Спасу-ка я христианскую душу грешную, возьму его к себе, пусть живёт в моем погребе, да сухарями питается, много у меня сухарей-то, не жалко». Подумала так и говорит: «А пойдёшь ли, Федот, ко мне в погребе

жить, да сухарями питаться?» Задумался Федот. «А сухари-то мочёные?» – спрашивает он барыню. «Нет, не мочёные, – отвечает. – Но уж размочить-то сам сможешь?» – «А-а-а, нет, лениво мне. Несите мужики, куда несли», – сказал Федот и обратно голову на снег положил.

Так что счастье зависит от нас, от нашего желания, от нашей доброй воли, от нашей готовности принять его. Об этом я и писал эту книгу, поэтому уточнять что-либо ещё, мне кажется, не имеет смысла. Одно из рабочих названий этой книги было такое: «Путь к себе». То, о чем в ней идёт речь, действительно путь к себе. И, если вы хотите обрести счастье, вы вынуждены будете его пройти, и только тогда ваше «собственное желание» быть счастливым обретёт силу реализации.

Я от всего сердца желаю вам удачи!

Послесловие

В этой книге изложены некоторые приёмы, способствующие выходу из невроза и развитию личности. Они относятся к первому кругу паттернальной психотерапии (хотя и не исчерпывают его вполне), и, если Бог даст, в ближайшее время я надеюсь написать ещё две книги, которые бы закрыли вопрос с первым кругом терапии (паттернальная психотерапия включает всего три круга) более-менее полностью. Одна из них будет посвящена «личностным проблемам» (одиночеству, тоске и унынию, чувству ответственности, неврозу неопределённости, упрямству, агрессии, вине и др.), я рассмотрю их отдельно, посвятив каждой из них отдельную главу, покажу суть этих проблем, лежащие в их основе подсознательные конфликты, а также пути и способы их разрешения. Кроме того, в этой книге специально будут рассмотрены цели, смыслы, желания, а также другие силы и ориентиры, на которых строится наша с вами психология. Думаю, такой разговор будет интересен читателю, а в эффективности методов, по крайней мере, мне сомневаться не приходится. Вторая из предполагаемых книг будет посвящена проблемам брака и интимной жизни, и я не знаю, что может быть более актуальным.

Все эти три книги рассчитаны на широкий круг читателей, а изложение теорий и методов также производится в этом специфическом преломлении. Для специалистов (психологов и психотерапевтов) в настоящее время мною готовятся к изданию две монографии, одна из которых посвящена «открытой системе психотерапии» (или «паттернальной психотерапии»); другая книга рассматривает вопросы сексуальности, девиантного поведения, а также брак, взаимоотношения полов, естественную этику и психологию эстетики (в психотерапевтическом аспекте в этой книге представлены истерия, проблемы сексуальной идентификации и другие сексуальные расстройства). В этих книгах читатель может познакомиться с моим видением сути психотерапевтического процесса, представлением о действительных психотерапевтических механизмах и средствах воздействия. Мне также будет приятно представить на суд специалистов теорию сексуальности, природной бисексуальности, критику психоанализа, рассмотрение динамики «сексуальных революций» и многие другие вопросы, касающиеся этой темы. В свет уже вышла монография, написанная мною совместно с А. Н. Алёхиным, под названием «Теория личности человека», возможно, она также будет вам интересна, поскольку в ней изложена оригинальная теория личности, теория её формирования и развития.

Осведомлённый читатель не мог не заметить, что в этой книге были использованы не только авторские психотерапевтические приёмы, но и техники гештальттерапии, логотерапии, бихевиорального подхода и некоторых других психотерапевтических школ. Впрочем, мне также хочется надеяться, что специалисты увидят их оригинальную трактовку, а также нюансы, которые, по мнению автора, позволяют использовать их более эффективно и в русле единой психотерапевтической стратегии, что оказывает взаимопотенциирующий эффект различных и прежде самостоятельных техник. О всех механизмах и особенностях своего подхода я надеюсь рассказать в новой книге по «паттернальной психотерапии».

Мне остаётся только поблагодарить вас за внимание, а также пригласить

потенциальных пациентов на психотерапию, а заинтересованных специалистов – к сотрудничеству.

А теперь спасибо, и всего доброго.

Благодарности

Эту книгу я посвятил моим пациентам, и поэтому в первую очередь я благодарю всех тех, с кем мне довелось работать. Наверное, кому-то это покажется несколько странным, но для меня пациент – это больше, чем просто «невротик» или «человек с проблемами». Каждый мой подопечный – это человек, с которым я проживаю часть своей и его жизни. Психотерапия – это процесс душевного взаимодействия, этого не объяснишь на словах. Вместе с пациентом мы работаем над самым главным, над самым важным и ценным – мы ищем Дорогу, Путь, его особый Путь, ведь у каждого он свой, и я не знаю его заранее. Но я знаю, куда он ведёт. Жизнь моего пациента должна стать осмысленной и приносящей радость – вот к чему мы стремимся. За что же я благодарю своих пациентов? Я благодарю их за веру и надежду, если бы не это, то все мои труды пошли бы прахом. Но, к счастью, и вера, и надежда, и любовь есть в каждом, я знаю это, верю в это и преклоняюсь перед мужеством и внутренней силой моих пациентов, именно поэтому наша работа просто обречена на удачу.

Я благодарю своих Учителей, тех, с кем я имел счастье работать, и тех, кого я знаю лишь по книгам. Моя самая искренняя признательность доктору медицинских наук Олегу Николаевичу Кузнецову, именно его личность, его безусловный талант и увлечённость сделали меня психотерапевтом. Я также благодарю моих заочных Учителей – Фредерика Пёрлза, Вильгельма Райха и Карла Роджерса. Я также благодарю Виктора Франкла, Якоба Морено, Джидду Кришнамурти и Бхагавана Шри Раджниша, без которых эта книга не была бы написана. Неоценимую помощь и поддержку оказал мой единомышленник и соавтор по «Теории личности человека», доктор медицинских наук Анатолий Николаевич Алёхин.

Я думаю, что эта книга также не состоялась бы без помощи и поддержки со стороны моих близких, друзей и коллег. Примите мою самую сердечную благодарность.

Я надеюсь, что моя благодарность дойдёт до всех, кто так или иначе содействовал написанию и выходу этой книги в свет. Ваша помощь, внимание и поддержка мне бесконечно дороги, спасибо.