

## СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТЬ ..... 7

ВВЕДЕНИЕ..... 9

### ЧАСТЬ I

## **ЖИЗНЬ ОСОЗНАННАЯ И НЕТ: НАЙДИТЕ ДЕСЯТЬ ОТЛИЧИЙ**

ГЛАВА 1. СТЫД ..... 21

ГЛАВА 2. САМООЦЕНКА ..... 34

ГЛАВА 3. ВИНА И ОБИДА ..... 45

ГЛАВА 4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ..... 53

ГЛАВА 5. ДЕНЬГИ ..... 63

ГЛАВА 6. ЗАВИСИМОСТЬ ..... 72

ГЛАВА 7. ОТНОШЕНИЯ ..... 87

ГЛАВА 8. НАРЦИССИЗМ ..... 97

ГЛАВА 9. ЗАВИСТЬ ..... 107

ГЛАВА 10. ТЕМНАЯ СТОРОНА ..... 114

### ЧАСТЬ II

## **ПУТЬ НА ГЛУБИНУ**

ГЛАВА 1. ПРИНЯТИЕ СЕБЯ ..... 123

ГЛАВА 2. САМОРАЗВИТИЕ ..... 126

ГЛАВА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ .....	131
ГЛАВА 4. ОСОЗНАННОСТЬ .....	134
ГЛАВА 5. ИНТУИЦИЯ .....	138
ГЛАВА 6. ТРЕНИНГИ .....	141
ГЛАВА 7. ПСИХОТЕРАПИЯ .....	150

### ЧАСТЬ III

## ТЕХНИКИ И ИНСТРУМЕНТЫ

Расслабление .....	174
Прощение .....	175
Эмоционально-образная терапия .....	176
Работа с убеждениями: деньги .....	178
Работа с состоянием: тревога .....	180
Работа с состоянием: прокрастинация .....	182
Позитивная формулировка .....	184
Зеркало .....	187
Работа с самооценкой .....	188
Работа с зависимостью .....	190
Работа с принятием возраста и приближением старости .....	193
Коучинг, менторство и критика .....	194
Забота о себе .....	197
Йога .....	199
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	203





## БЛАГОДАРНОСТЬ

---

**Я** глубоко признателен моим учителям, коллегам и друзьям, которые помогли мне узнать себя лучше и найти свое призвание в профессии психолога.

Спасибо моим неординарным родителям, чье контрастное воспитание и побудило меня разбираться в себе и создавать собственную личность, а затем использовать ее на благо других людей.

Благодарю своих друзей, Анну и Анатолия, за поддержку и безусловную дружбу.

Особая благодарность – Ане. Спасибо, что ты появилась в моей жизни.



## ВВЕДЕНИЕ

---

**К**огда мы познакомились, Светлане было немного за 40, она работала менеджером высшего звена в крупной фармацевтической компании и была хронически несчастна в личной жизни. Первый муж надолго не задержался, но оставил ребенка. Последующие романы — как под копирку, хоть и длились разное время: в какой-то момент мужчина говорил, что Светлана «хорошая и заботливая, проблема, скорее всего, в нем, но он ее больше не любит», и уходил.

При этом в карьере Светлана была достаточно успешна, с воспитанием сына справлялась прекрасно, быт и личные финансы вела безупречно. Придя ко мне, она так и говорила: но ведь у меня получается все остальное, почему не получается здесь?

Оказалось, что уход первого мужа оставил Светлану с убеждением, что она недостаточно о нем заботилась, слишком мало делала по дому, не уделяла ему внимания. Последующих своих мужчин она на всякий случай укутывала заботой и посвящала им всю свою жизнь, и в результате партнер начинал просто задыхаться.

Нам потребовалось несколько месяцев, чтобы выстроить у Светланы образ себя в паре как полноценного партнера, а не обслуживающего персонала. Ее путь к осознанным отношениям был довольно

болезненным. Светлане было очень сложно признаться себе, что, воспитываясь без отца, она создала себе идеальный образ мужчины, за которым не видела живого человека. А «унаследовав» зависимый тип поведения от мамы, она жила с устойчивым убеждением, что «нужно быть хорошей», чтобы тебя любили, цепляясь за своего избранника до последнего. С мужьями Светлана постоянно проигрывала свой детский сценарий: бессознательная попытка удержать отца, который ушел из семьи, когда ей было всего три года. Мужчины не выдерживали такого нажима и сбегали.

После нескольких месяцев нашей совместной работы, не сразу, с третьей попытки, Светлане удалось-таки построить длительные счастливые отношения в равноправном браке.

Зачем я вам это рассказываю? Затем, что в Светлане вижу многих своих клиентов. Они приходят ко мне, сами не зная, почему делают так, а не иначе, чего хотят, что им нужно от жизни, отношений и работы. Говорят одно, действуют по-другому и при этом не чувствуют себя счастливыми или хотя бы довольными. Клиент за клиентом, год за годом я убеждаюсь: ключ к счастью — в понимании и принятии себя. Пока человек не понимает, чем именно обусловлены его решения и действия, не отдает себе отчета в том, что толкает его на те или иные поступки, гармонии ему не видать.

И напротив, понимание себя, своих мотиваций и реакций, принятие себя со всеми достоинствами и недостатками, всеми травмами и темными особенностями личности ведут к тому, что чувства, мысли и действия наконец начинают звучать не отдельными инструментами, а сыгранным джаз-бэндом.



«Осознанность» – модное слово, его используют все, в том числе я сам. Осознанность важна, потому что подсознание играет более значимую роль в нашей личной и профессиональной жизни, чем сознание. И роль эта гораздо больше, чем нам бы хотелось.

Осознанность – соединенность мыслей, чувств и действий. Это развитая интуиция как основной механизм принятия решений. Ровное дыхание и постоянная медитативная саморегуляция, то есть возвращение к себе. Понимание, что все эмоции – внутри тебя и другой может только на что-то «нажать», но никак не создать в тебе эмоцию. Чистота разума, где мысли приходят и уходят, ты наблюдаешь за ними спокойно, а не фиксируешься на одной и не гоняешь ее туда-сюда, позволяя ей усиливать тревогу или вину. Осознанность – присутствие в текущем моменте без размышлений о прошлом или будущем.

Разве не звучит как что-то, что хочется в себе развивать?

Вот уже больше 16 лет я практикую как психолог, используя целый спектр подходов: гештальт-терапию, гипноз, эмоционально-образную терапию, транзактный анализ, психоанализ. Больше семи лет использую технологии коучинга.

За прошедшие годы я получил диплом гештальт-терапевта, клинического психолога, клинического гипнолога, не говоря уже о десятке сертификатов и бесчисленных курсах повышения квалификации. Персональные консультации, корпоративные тренинги, авторские программы для бизнеса, программы коучинга для топ-менеджеров международных компаний, артистов и психологов, открытые тренинги... За годы практики мне удалось передать свой опыт и знания без преувеличения тысячам людей.

А начиналось все в Париже, где я долгое время жил. В свои 23 года я впервые пошел к психотерапевту. Психология всегда меня интересовала, но в России тогда эта профессия считалась, мягко говоря, непрестижной. Молодой человек мог перебирать варианты успешных специальностей: адвокат, дипломат, менеджер, но психолога в этом списке не было. А в Париже не только кабинеты психотерапевтов встречались через квартал, но и медицинская страховка покрывала посещения. Осознанного запроса у меня тогда не было, только любопытство и, как оказалось впоследствии, неосознанное желание узнать себя лучше. Еще недоумение — почему меня, такого хорошего, далеко не все любят, почему есть люди, с которыми отношения не ладятся или с самого начала не задаются?

Терапевт был суровым корсиканцем лет 50, бородатым, с прокуренным голосом. Он курил и во время сессий. Уже это бодрило. Казалось неким вызовом, провокацией. Но сначала возмущало — человек, который со своей зависимостью справиться не может, другим пытается помогать? Потом я курил с ним вместе.

Корсиканец работал по методу Лакана\*. Метод достаточно жесткий, построен на постоянной фрустрации\*\* клиента. Одна из особенностей: длительность

.....

\* Жак Лакан (1901–1981) — французский психоаналитик, философ и психиатр. Стремился пересмотреть фрейдовский психоанализ с целью преодолеть накопленную неопределенность и непонимание, вернуть ясность в работу аналитика. Критиковал современные ему методы психоанализа — эго-психологию и теорию объектных отношений. Разработал и обосновал метод лечения и диагностики психических заболеваний через речь.

\*\* Фрустрация в психологии — психическое состояние в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям;

сессии была вариативной, а стоимость – нет. Через 15 минут суровый терапевт мог закончить сессию на самом интересном месте словами: «На сегодня все!» Самый эффективный, на мой взгляд, способ работы с нарциссами, сам его использую. Справедливости ради надо сказать, что в по-настоящему сложные моменты психотерапевт работал совсем иначе: проявлял эмпатию, поддерживал и успокаивал. Но основной метод был выбран безошибочно – с моими защитами тогда без провокаций было бы не справиться.

Помню, как на первой сессии я рассказал о своем сне, в котором в чем-то убеждал актрису Сигурни Уивер, а она отворачивалась от меня и не слушала. Психотерапевт тогда поинтересовался, с каким фильмом у меня ассоциируется эта актриса. Для меня это был «Чужой». Психотерапевт взял компьютер, что-то поискал и спросил: «Как назывался космический корабль, на котором происходили события этого фильма?» Я понятия не имел. Он развернул компьютер и показал название корабля: «Мама».

Это был первый мощный инсайт, который высвободил какую-то энергию. Тогда я впервые – ментально и отчетливо – понял, как связан сон с жизненными событиями того момента, теми эмоциями, которые я вытеснял, тем, что не хотел видеть и не позволял себе чувствовать. Инсайт – как наркотик, очень быстро начинаешь хотеть еще и еще. (В скобках замечу, что недобросовестные психологи этим пользуются, подсаживают на подобные ощущения.) Так вот, инсайтов в работе с этим терапевтом было много.

.....

такая ситуация может быть до некоторой степени травмирующей.

Ходил я к корсиканцу раз в неделю на протяжении четырех лет. За это время порекомендовал его десятку знакомых, все остались довольны. В какой-то момент я понял, что работа с терапевтом превращается в беседу двух равных, и решил двигаться дальше. К тому времени во мне уже созрело желание учиться психологии, чтобы помогать и другим людям соединяться с собой: объединять мысли, чувства и действия, а не жить как во сне, тратя энергию на какие-то эфемерные вещи, как это делал я в свое время. Так я начал свой профессиональный путь. За шесть лет обучения на гештальт-терапевта я не только получил основное понимание работы с личностью, но и ценнейший практический опыт, так как в отличие от российского образования 80% обучения составляла практика.

## **Как осознанность помогает выстраивать отношения с собой, окружающими и целым миром**

Осознанность — единство эмоций, ощущений, мыслей. Уже не «здесь и сейчас», а нечто большее — «везде и всегда». Интуиция настолько развивается, что все становится понятным. Взаимодействие с окружающими воспринимается по-другому. Уязвимость, предшествующая этому состоянию, отходит на второй план. Это не безразличие, это принятие. Каждый встречающийся человек воспринимается как часть тебя, которая пытается сказать тебе что-то важное. Критичность снижается, решения приходят легко.

Путь к этому состоянию можно сравнить с погружением в воду. Глубина находится за психическими защитами, за детскими травмами. Чтобы попасть туда, нужно научиться концентрироваться на боли — той, что за мыслями и тревогой. Не бежать от нее, не рационализировать, не заедать, не запивать и не замещать какими-то другими средствами, а по капле принимать. Не терпеть, нет, а научиться осознавать и чувствовать. Ключ — постараться переживать то, от чего все прошлые годы пытался спрятаться.

Воля и разум на глубине не притупляются, а словно трансформируются. Воля становится не средством преодоления, не насилием над собой или давлением, а всего лишь помогает сместить фокус внимания. Ты концентрируешься на чем-то и начинается движение, спокойно и медленно, как под водой. Время замедляется. Значимость — во всем и ни в чем одновременно. Попадая на глубину, чувствуешь себя сначала как водоросли — поверхность еще близка,

у тебя нет определенной формы, цельности; потом, стоит только сконцентрироваться на этом состоянии, проваливаешься глубже. Глубже хорошо, там есть любовь. Базовая, которая есть у каждого, даже у тех, кого не любили в детстве родители. Некоторые эту любовь называют богом, другие – душой.

Эмоции на глубине не делятся на позитивные и негативные. Они вообще не имеют знака. У каждой эмоции есть две полярности: любовь – ненависть, влечение – отвращение, обида – вина, радость – горе. На глубине эмоция ощущается целостно, разум только аккуратно перемещает курсор внимания с одной полярности на другую.

На глубине нет границы между сознанием и подсознанием. Защиты не подавляют эмоции, а направляют их. Глубокий человек не импульсивен, за деструктивными импульсами наблюдает внимательно, бережно принимая их, но не потакая им. Глубокий человек переключается на хорошее, доброе, светлое не усилием воли, а спокойно концентрируясь.

По-моему, на такую глубину стоит стремиться.

Что за волшебный акваланг поможет погрузиться так глубоко? Я уже упомянул его, когда рассказывал про Светлану. Речь о принятии себя – целиком, со всеми достоинствами и недостатками, сильными и слабыми сторонами, положительными и отрицательными качествами, мотивациями и травмами.

Популярная сегодня «работа над собой», желание «становиться лучше» невозможны, если человек не представляет себе стартовую точку. Лучше, чем кто? Видимо, чем тот, кто он сейчас. А как же ответить на вопрос, кто он сейчас, старательно не замечая в себе то, что не нравится, и закрывая глаза на отдельные черты характера или даже привычки?

Только поняв и приняв себя, человек может куда-то двигаться. Более того, лишь тогда он способен решить сознательно, куда именно и зачем ему двигаться стоит. Не потому, что так принято. Не потому, что так хотят родители, супруг, коллеги и соседка по подъезду. А потому, что это отвечает его потребностям, использует его сильные качества и в конечном итоге приведет его туда – на глубину осознанности.

Я пишу эту книгу, чтобы:

- 1) помочь читателям заглянуть вглубь себя и ответить на самые важные вопросы о самооценке, привязанности, любви, призвании и счастье;
- 2) подробно рассказать про эмоциональный интеллект – компетенция и навык, который помогает соединять мысли, чувства и действия, позволяет не расплескивать энергию на пустое и разрушающее и жить в гармонии с собой и близкими;
- 3) помочь читателям избавиться от переносов и проекций и научиться повышать собственную самооценку вне зависимости от внешних обстоятельств;
- 4) рассказать о глубоком и целостном человеке: какой он на самом деле и как таким стать;
- 5) объяснить людям, далеким от психологии, что такое работа с психологом или психотерапевтом, и уберечь их от похода к раскрученным шарлатанам;
- 6) развеять общепринятые мифы и убеждения, связанные с корпоративными тренингами, коучингом, зарабатыванием денег, успешностью и многими другими иллюзиями, приведя конкретные примеры из практики.

## О чем эта книга

О принятии себя и осознанности, конечно.

О том, как разобраться в себе, на какие вопросы стоит искать ответы, как определить свои мотивы и страхи, что такое недостатки, зачем нужна самооценка и в целом — как подружиться с тем человеком, который смотрит на вас из зеркала.

О том, как формируются отношения с родителями, партнерами, друзьями и коллегами, что такое самодостаточность, чем отличается любовь от зависимости, как возникают критика и обида, а в общем — как сделать отношения с близкими и просто окружающими осознаннее и счастливее.

О том, что такое ответственность, как возникает зависть, зачем нужен стыд, почему отношение к деньгам во многом отражает отношение к себе, — словом, об отношении к миру и жизни.

О психотерапии, коучинге, духовных и физических практиках, упражнениях и других инструментах, которые помогут в погружении на глубину.

О том, как принять свою темную сторону, выстроить лучшую версию себя и жить на такой далекой и такой привлекательной глубине осознанности.





ЧАСТЬ I

**ЖИЗНЬ  
ОСОЗНАННАЯ  
И НЕТ:  
НАЙДИТЕ  
ДЕСЯТЬ  
ОТЛИЧИЙ**



## ГЛАВА 1

# СТЫД

---

**Т**ема стыда невероятно обширна. С давних времен считается, что стыд — это отрицательное чувство, которое человек испытывает в связи со своим поступком или каким-то качеством. Стыдно, что ляпнул, не подумав. Стыдно, что не перезвонил. Стыдно на пляж идти, потому что запустил физическую форму. Знакомо?

Часто стыд связан с ощущением социальной неприемлемости поступка или качества. Так, за необдуманные слова может быть стыдно, потому что последовало какое-то неприятное событие: скажем, их услышал тот, о ком они были сказаны. Стыд по поводу собственного тела вообще отдельная история, про него можно написать целую книгу, да много уже и написано.

Мой опыт показывает, что осуждение общества — лишь одна из причин стыда. Наблюдая за клиентами, я составил собственную модель. Она состоит из трех уровней, от поверхности в глубину. Об этих уровнях, а также о том, как реже испытывать стыд, и поговорим в этой главе.

## Это неприлично

О том, что Ирина, солидная дама 47 лет, проводит по три-четыре часа в день за мобильными играми, я узнал случайно — она пришла с другим запросом. Так бывает нередко: в процессе терапии выясняется, что проблема на самом деле в другом; или вскрывается другая, более глубокая; или что-то происходит в жизни клиента, и на первый план выходит текущая ситуация; или, как у Ирины, походя всплывает второстепенная проблема, клиент и терапевт отвлекаются на ее решение, а после возвращаются к основной теме работы. По некоторому поводу она пожаловалась, что совсем не успевает как следует отдохнуть после работы, и я задал невинный, как мне казалось, вопрос о том, на что уходит ее время. Ирина покраснела. Сознаться в том, что она сидит в телефоне как какой-нибудь подросток, для нее было невыносимо.

**Первый уровень стыда** — самый поверхностный. На нем причиной неприятного чувства становится та самая социальная неприемлемость, о которой я писал выше. Человек — существо глубоко социальное и потому крайне чувствительное к общественным установкам: не все личные и физические качества приемлемы, недостатки и пороки общество осуждает. Стыдно врать, стыдно воровать, мужчине стыдно быть слабым, а женщине стыдно быть любовницей... Примеры не универсальные, но довольно распространенные.

Самая характерная для этого уровня фраза — «тебе должно быть стыдно». Не послушался сурового взгляда и указующего на истинный путь перста с плаката, не записался добровольцем — должно

быть стыдно. Не уступил место бабушке в метро — гореть тебе в аду и не показываться на люди. Не повел себя как мужчина (что бы это ни значило) — вечное тебе осуждение. Такой стыд вызван страхом порицания, осуждения обществом.

В зависимости от степени осознанности и проработанности — то есть в результате жизненных потрясений или работы с психологом — первый уровень стыда довольно быстро отпадает. Клиенты ко мне приходят по большей части умные и глубокие, они хорошо себя знают. Первый уровень стыда у них уже давно проработан и остался в прошлом, им неинтересно, кто и что о них подумает. Они знают, чего хотят, гнут свою линию, уважают других, но не стремятся угодить всем и вся.

Ирина не менее умна, чем большинство моих клиентов, но мобильные игры до поры до времени обходили ее стороной, зато когда встретились — захватили целиком. Сознаться в своей пристрастии она не могла, но и отказаться от такого щедрого источника моментального поощрения — тоже. По моему совету она попробовала перестать играть, но не продержалась и недели. Тогда нам с ней пришлось решать важный вопрос: что ей важнее — возможные косые взгляды или радость, которую она получает от «сомнительного» занятия? Ирина осознанно решила, что в тот период удовольствие ей важнее, и продолжила самозабвенно играть, уже не жалуясь на потраченное время. Через полгода, кстати, полностью к играм остыла и вернулась к обожаемым английским детективам.

Если вы часто ловите себя на стыде такого рода, есть способ испытывать его реже. Способ этот превентивный, то есть применять его надо до совершения

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)