

Я могла бы посвятить эту книгу любому замечательному человеку, которого мне посчастливилось встретить на своем жизненном пути, но все-таки я решила посвятить ее самой себе.

За все то, что я пережила, выдержала и преодолела — а это немало, поверьте.

Итак...

Я посвящаю эту книгу себе

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	9
------------------	---

ОГЛЯДЫВАЯСЬ НАЗАД...

1. ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЫ СОВЕРШИЛИ: ВИНА	17
2. БОЛЬШИЕ ЧЕРНЫЕ ПЯТНА	23
3. ПРОСТИТЬ ТЕХ, КТО ПРИЧИНИЛ НАМ БОЛЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ СПОКОЙНО?	29

НАШЕ СЕГОДНЯШНЕЕ «Я»

1. НАШИ БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ	37
2. МЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, КТО МЫ	57
3. НАЛАДИМ КОНТАКТ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ	75
4. ЛЮДИ, КОТОРЫХ МЫ БОИМСЯ, И ПОТРЕБНОСТЬ В ИХ ОДОБРЕНИИ	81
5. КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЧЕЛОВЕК, ЧТОБЫ МЫ ЗАХОТЕЛИ СДЕЛАТЬ ЕГО ЧАСТЬЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ, РАЗРЕШИВ РАЗДЕЛИТЬ ЕЕ С НАМИ	85
6. ПОТРЕБНОСТЬ В ПОЛНОМ КОНТРОЛЕ И ТРЕВОГА ОЖИДАНИЯ	111

ГЛЯДЯ В БУДУЩЕЕ

1. ТО, ЧЕГО МЫ ХОТИМ В СВОЕЙ ЖИЗНИ	117
2. ХОТЕТЬ — НЕ ЗНАЧИТ СМОЧЬ	121
3. МОЖЕМ ЛИ МЫ ЖИТЬ С САМИМИ СОБОЙ? НРАВИТСЯ ЛИ НАМ ЭТО? С ЭТИМ ЧЕЛОВЕКОМ НАМ ЖИТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ	125
4. ЧЕЛОВЕЧНОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ СУЩЕСТВО	129
Эпилог	135
Благодарности	139

ПРЕДИСЛОВИЕ

Раньше все эти разговоры о важности «познания самого себя» вызывали у меня недоумение. «Ты уже тридцать лет живешь с самой собой, чего тут можно не знать? Вы на самом деле считаете, что меня можно чем-то удивить?» — думала я. Короче говоря, для меня это было загадкой. Не понимала я и тех людей, которые говорили, что отправлялись в путешествие, чтобы узнать самих себя. «Они едут в обычный отпуск, а кажется, что это что-то особенное», — считала я.

Я действительно так думала до того момента, пока в моей жизни не сложились определенные обстоятельства и я не начала замечать перемены в самой себе. Они были вынужденными — нет, я не отправилась путешествовать по Таиланду. Я оказалась в очень сложной ситуации, которая довела меня и мое психическое здоровье до предела, — такое произошло со мной впервые. Я была бы рада, если бы ничего этого не случилось, — любые глупости, вроде «это способствовало твоему личностному росту», меня раздражают.

ДА, Я ПОЛУЧИЛА УРОК,
НО Я БЫЛА НАМНОГО СЧАСТЛИВЕЕ
БЕЗ ЭТИХ ЧЕРТОВЫХ ЗНАНИЙ,
УВЕРЯЮ ВАС.

В общем, к чему я это говорю. Я поняла, что значит самопознание, когда жизнь заставила меня прислушаться к себе и осознать, что что-то идет не так (кое-какие непорядочные люди приложили к этому руку). И да, тревожность также этому поспособствовала, нужно отдать ей должное. Сначала я ее ненавидела, но потом очень полюбила, потому что она в прямом смысле спасла мне жизнь, но это уже тема для другой книги. Моя тревога сработала как сигнализация, и до пожара дело не дошло.

Иногда мы не можем справиться с болью. Она так сильно влияет на нас, что мы не знаем, как от нее избавиться. Все идет не так, все причиняет боль, все вокруг кажется ужасным, а наша ситуация — провалом, и что хуже всего — мы думаем, что никогда не сможем преодолеть эти трудности. Именно боль мягко и деликатно надевает нам на глаза повязку, из-за которой мы не видим выхода. Она делает это медленно, нежно и незаметно, чтобы мы не могли понять, что это она. Чтобы мы стали обвинять самих себя, а фрустрация и чувство вины понемногу бы это подпитывали. Чтобы мы чувствовали себя недостойными и думали, что наша участь — страдание и отчасти мы это заслужили. Именно это и делает боль: ослепляет. Ну вот, я уже плачу. Это я еще

и страницы не написала, а что будет, когда я закончу книгу?

Так, я говорила, что боль ослепляет, и так как мы не можем видеть, мы должны уметь слушать. Слушать собственное тело.

- Где болит?
- Когда болит?
- Почему болит?
- Когда начало болеть?

И мой любимый вопрос: **что должно произойти, чтобы боль прошла?** В этот момент нужно представить различные сценарии того, что должно измениться, чтобы мы почувствовали себя лучше.

В этой книге я не буду пытаться разрешить чьи-то жизненные трудности. Книга может открыть глаза, показать, взволновать, дать нужный толчок, но она не дает ключи к решению всех проблем. Может показаться, что сейчас я скажу «это можешь сделать только ты сам», но нет. Это ложь, потому что **в жизни есть обстоятельства, которые ранят, причиняют боль и заставляют надолго затормозить.** Ситуации, которые ничему нас не научат, но оставят после себя много боли и последствий, и с этим придется долго работать. Не все зависит от нас, поэтому не все происходит по нашей вине или из-за нас.

Но раз уж мы не можем изменить то, что от нас не зависит, давайте сконцентрируемся на том, на что повлиять мы можем.

Поэтому, дорогая... нам нужно поговорить:

- Нам нужно поговорить, потому что ты прокручиваешь в голове одни и те же мысли и ведешь деструктивные диалоги с самой собой. Два раза в день тебя охватывают приступы тревоги относительно того, на что ты не можешь повлиять.
- Нам нужно поговорить, потому что мучений и бесконечных диалогов, конец которых еще хуже их начала, больше, чем уверенного общения с внутренним «я».

Нужно уметь разговаривать с самой собой, чтобы становиться лучше для себя и окружающих — от того, что называется **самовоспитанием**, выигрывают все.

Я не имею в виду стереотипное «полюби себя». Я говорю об умении общаться с собой правильно, уважительно и последовательно. Это включает в себя умение признавать ошибки и давать себе взбучку, чтобы не превратиться в жертву обстоятельств, которые входят в зону нашей ответственности. Перекладывание вины и ответственности на других не помогает расти, а только мешает. Последнее крайне важно для того, чтобы понять, когда мы действительно должны защищаться от других, устанавливать личные границы и не просить прощения за то, к чему не имеем никакого отношения.

Нужно быть честным и последовательным с самим собой в любых ситуациях — хороших и плохих.

ПРЕДИСЛОВИЕ

РЕЧИ В ДУХЕ «ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ»
ТАК ЖЕ БЕСПОЛЕЗНЫ, КАК И ТЕ,
КОТОРЫЕ ОПРАВДЫВАЮТ ПОЗИЦИЮ
ЖЕРТВЫ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

Итак, давайте начнем, помня о трезвой оценке, честности и уважении.

Ах, да! Я совсем забыла: в книге я пишу (говорю) в женском и мужском родах поочередно. Этому есть объяснение: хоть название этой книги в женском роде, написала я ее абсолютно для всех.

Теперь, когда точки над *i* расставлены, вперед!

Оглядываясь
назад...

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЫ СОВЕРШИЛИ: ВИНА

Мы очень часто вспоминаем прошлое и испытываем стыд за все плохое, что мы сделали. Мы оглядываемся назад и размышляем о том, как мы могли так себя повести.

Иногда мы даже не можем заснуть, думая обо всех глупостях, которые совершили, и задаемся вопросом, помнят ли их те, кто был рядом, и насколько сильно это повлияло на их мнение о нас. Мы мучаем себя, считая, что так облажаться могли только мы, и критикуем себя за ошибки резче, чем других.

Но невозможно всегда выходить сухими из воды, и признаться в том, что мы совершили ошибку, а иногда и причинили вред, — показатель зрелости. Мы стали плохими из-за этого? Нет. Это невозможно простить? Тоже нет.

ИНОГДА МЫ ЧУВСТВУЕМ ВИНУ ЗА ТО,
ЧТО МЫ СДЕЛАЛИ ИЛИ СКАЗАЛИ.

Ошибки, которые мы совершили и не простили себе, лежат камнями на дне увесистого рюкзака, который мы ежедневно, едва проснувшись, взваливаем себе на плечи.

Что мы делаем с ошибками, которые совершаем?

Просим за них прощения. Попросить прощения у человека, которого мы ранили, подразумевает также уважать его решение (нужно ли ему отдалиться от нас, побыть одному, принимает ли он извинения...). Как только мы попросили прощения и извлекли урок — отпустим ситуацию.

МЫ СОВЕРШАЕМ ОШИБКИ,
НО, ЕСЛИ БЫ ОНИ КЛЕЙМИЛИ НАС
НАВСЕГДА, МЫ ВСЕ БЫЛИ БЫ
ПЛОХИМИ ЛЮДЬМИ.

Поэтому наступает момент, когда мы должны понять, что мы не плохие. Да, мы совершили ошибки, но они не определяют нас. Более того, больше мы их не совершим, потому что сделали выводы.

Не нужно пытаться скрыть тот факт, что мы плохо обошлись с другими, что были отрицательными персонажами. Не нужно пытаться оправдать вред, который мы нанесли другим, — будем последовательны по отношению к себе и возьмем ответственность за плохие поступки. «Да, я облажался, но я очень

1. ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЫ СОВЕРШИЛИ...

сожалею об этом, я попросил прощения и пообещал себе больше никогда так не делать».

Однако существует еще одна разновидность вины. Это вина не за то, что мы навредили другим, а за то, что позволили другим навредить себе.

ОЧЕНЬ ЧАСТО В АБЬЮЗИВНЫХ
ОТНОШЕНИЯХ ОДИН ЧЕЛОВЕК
МАНИПУЛИРУЕТ ДРУГИМ,
ЧТОБЫ ПЕРЕЛОЖИТЬ НА ВТОРОГО
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ
НЕГАТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ
И ТАКИМ ОБРАЗОМ УДЕРЖАТЬ.

Ответственность, которую на нас возлагают, является ложной, но она вызывает жалость к человеку из-за его ситуации и чувство вины из-за того, что мы плохие. Когда отношения заканчиваются, жалость и вина никуда не уходят, но постепенно трансформируются в «как я мог позволить, чтобы со мной так обращались?».

Близкие спрашивают, как мы могли столько терпеть, обвиняют нас в том, что мы не смогли установить личные границы, и заставляют чувствовать себя слабыми и ранимыми. Эти люди просто сами не были жертвами психологического насилия — те, кто испытал его на собственной шкуре (даже самые сильные

и умные), поняли бы, что дело здесь не в слабости или глупости. Каждый может стать жертвой абьюза, но больше шансов избежать его у тех, кто сам с ним столкнулся и научился вовремя распознавать.

В тот момент, когда мы начинаем обвинять себя в пережитом, боль становится невыносимой. Мы чувствуем, что предали самих себя, позволили растоптать, как будто это мы виноваты в существовании в мире плохих людей. Но мы не стали хуже от того, что дали навредить себе, и не можем всю жизнь наказывать себя за то, как с нами обошлись. Мы сделали все, что в наших силах, с помощью доступных средств. Произойдет ли это с нами снова? Скорее всего, нет.

Невозможно всегда
быть хорошим.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru