

ШЕРИЛ ПОЛ

ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ

МУДРОСТЬ БЕСПОКОЙСТВА

Как научиться слушать себя,
когда сердце не на месте

БОМБОРАTM

Москва 2021

УДК 616.89

ББК 56.14

П49

Sheryl Paul
THE WISDOM OF ANXIETY:
How Worry and Intrusive Thoughts Are Gifts
to Help You Heal

Copyright © 2019 Sheryl Paul. This Translation
is published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Пол, Шерил.

П49 Мудрость беспокойства. Как научиться слушать себя, когда сердце не на месте / Шерил Пол ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 320 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-112946-0

Мы живем в эпоху тревоги. По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире у 260 млн человек диагностировано тревожное расстройство — и еще у миллионов оно есть без диагноза. Перед чувством тревоги, как и чувством потери, все равны: неважно, сколько вам лет, где вы живете, как выглядите, сколько денег зарабатываете, какого вы пола: в конце концов каждый встретится с тревогой в темноте ночи. Из книги психотерапевта Шерил Пол вы узнаете, как повернуться лицом к своей тревоге, а не бежать от нее, как раскрыть источник своего дискомфорта и найти внутри себя богатство самопознания.

УДК 616.89

ББК 56.14

© **Евгения Цветкова,**
перевод на русский язык, 2021

© **Оформление.**

ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-112946-0

Посвящается моей семье — Дэву, Эвересту и Ашеру, —
этим трем прекрасным и чутким душам, которые
ежедневно приносят в мою жизнь реки любви, доброты,
смысла и радости.

Юнг заметил, что в современном мире невроз, ощущение распада личности и утраты смысла жизни по большей части происходят в результате изоляции эго-разума от бессознательного... Если мы игнорируем внутренний мир, а именно так и поступает большинство людей, то бессознательное проберется в нашу жизнь через патологии: психосоматические симптомы, депрессии, навязчивые идеи и неврозы.

РОБЕРТ ДЖОНСОН

*Сновидение и активное воображение.
Анализ и использование в терапевтической
практике и в процессе личностного роста*

СОДЕРЖАНИЕ

- ВВЕДЕНИЕ** Тревога — это врата ... 14
- Бразилия: мое приобщение к тревоге ... 17
 - Сквозь тревогу: дорожная карта ... 22
 - Ключевые термины ... 25
 - Призыв к росту ... 28

ЧАСТЬ I Тревога и ее послания

- 1** Определение тревоги.
Призыв заглянуть внутрь ... 33
 - Симптомы тревоги ... 36
 - Происхождение тревоги ... 40
 - Тревога — это не игра в «Ударь крота» ... 45
 - Четыре ключевых элемента: любопытство, сострадание, спокойствие и благодарность ... 46
- 2** Два культурных послания, создающих тревогу ... 57
 - Миф о нормальности и ожидании счастья ... 57
 - Миф о нормальности ... 59
 - Ожидание счастья ... 63
 - Здесь нет ответов, только ориентиры на дороге к мудрости ... 66
 - Быть человеком ... 69
- 3** Препятствия на пути к исцелению ... 75
 - Характер сопротивления ... 75
 - Ответственность: ключ к трансформации ... 82
 - Вращивание любящего внутреннего родителя ... 83

Аварийный выход совершенства:
способ избежать ответственности ... 87

График исцеления ... 90

4 Трансформации. . . 93

Три этапа трансформации ... 95

Трансформации, о которых молчит наша культура ... 96

Света становится меньше ... 98

Тревога воскресного дня ... 100

Утренняя тревога ... 102

5 Месяцы и времена года ... 107

Настраиваемся на ритмы года ... 107

Осень: пора прощания ... 109

Сентябрьская тревога ... 110

Зима: пора покоя и благодарности ... 113

Боль праздников ... 114

Священные дни: время благодарности ... 116

Прислушайтесь к ростку ... 120

Весна: пора возрождения ... 122

Нетерпеливость весны ... 124

Лето: пора торжества ... 125

6 Уязвимость присутствия ... 129

От жизни никуда не деться ... 130

Боязнь чувствовать себя хорошо ... 133

ЧАСТЬ II Четыре царства самости

7 Место во главе вашего стола ... 143

Качества любящего внутреннего родителя ... 144

8 Царство тела ... 149

Физические симптомы тревоги ... 150

Низкий уровень сахара в крови и тревога ... 152

Еда и тревога ... 155

- Алкоголь и тревога ... 157
- Физические упражнения ... 159
- Сон ... 161
- Гормоны ... 163
- 9 Царство мыслей ... 166**
 - Навязчивые мысли
и когнитивные проявления тревоги ... 167
 - Точка выбора ... 170
 - Развиваем проницательность:
что вы польете, то и вырастет ... 173
 - Символы, метафоры и сны ... 177
 - Метафора навязчивых мыслей ... 181
 - Жизнь в неопределенности: зов навязчивых мыслей ... 186
- 10 Царство чувств ... 191**
 - Тревога — это заменитель чувств ... 193
 - Вечная привычка избегать боли ... 197
 - Боль ранняя и древняя ... 201
 - Как непролитая скорбь превращается в тревогу ... 204
 - Повернитесь лицом к своему страху ... 207
 - Фундаментальные человеческие чувства:
скука и одиночество ... 210
- 11 Желание и тоска по желаемому ... 219**
 - Первичные и вторичные желания ... 220
 - Жизни, которые мы никогда не проживем ... 224
 - Мудрость желания ... 227
- 12 Царство души ... 231**
 - Колодец бытия ... 232
 - Важная функция здоровых ритуалов ... 236
- 13 Когда тревога исцеляет ... 241**
 - Тревога и пустота ... 242
 - Плоды трудов ... 244

ЧАСТЬ III Отношения

- 14 Уязвимость связи ... 249
- 15 Романтическая связь ... 254
- Что означает тревога в отношениях? ... 255
 - Что такое «настоящая любовь»? ... 258
 - Глазами страха или ясным взором:
любовь не есть отсутствие страха ... 265
 - Ключевые понятия для понимания
отношенческой тревоги: проекция
и синдром преследователя-дистанцера ... 269
- 16 Воспитание детей в тревожном возрасте ... 277
- Беспокойство — удел родителей ... 278
 - Три противотревожных средства
для родителей: благодарность, готовность
подстраиваться, долгосрочная перспектива ... 283
 - Помощь детям с тревожностью ... 289
 - Как научить детей понимать свои чувства ... 290
 - Стратегии, помогающие детям
ориентироваться в своих чувствах ... 290
 - Полностью любим ... 294
 - Эпилог ... 298
 - Благодарности ... 301
- ПРИЛОЖЕНИЕ А Красные флажки во взаимоотношениях ... 303
- ПРИЛОЖЕНИЕ Б Два способа вести дневник ... 305
- Дневник свободного типа ... 306
 - Управляемый способ ведения дневника:
диалог с различными частями себя ... 309
 - Рекомендации для дальнейшего изучения ... 315
 - Онлайн-курсы Шерил Пол ... 315
 - Книги ... 316
 - Аудио ... 317
 - Об авторе ... 318

ПРАКТИКА

- ГЛАВА 1 Медиадие́та . . . 44
Станьте любопытным: замечаем и называем . . . 49
Тонглен . . . 50
Медитативные вопросы,
которые помогут вам перевести дух . . . 52
Дыхание животом . . . 55
- ГЛАВА 2 Насколько вас затронул миф о нормальности . . . 63
Заменяем слово «должен» на проявления любви . . . 65
Замечаем свои положительные качества . . . 73
- ГЛАВА 3 Работа с сопротивлением . . . 80
Находим своего внутреннего родителя
(или мудрое «Я», или участливого друга) . . . 86
- ГЛАВА 4 Встречаем то, что приходит к нам через надломы
во время трансформаций . . . 104
- ГЛАВА 5 Приглашаем боль за праздничный стол . . . 116
Наставление в сезон . . . 128
- ГЛАВА 6 Не боимся чувствовать себя хорошо . . . 138
- ГЛАВА 7 Возвращаем своего внутреннего родителя
(мудрое «Я») . . . 147
- ГЛАВА 8 Челлендж 30 дней . . . 165
- ГЛАВА 9 Определяем, как вы «поливаете» свои мысли . . . 176
Упражняемся в метафорах . . . 180
Четыре шага для устранения навязчивых мыслей . . . 188
- ГЛАВА 10 Воспоминания и убеждения, связанные с болью . . . 203
- ГЛАВА 11 Проявите любопытство в отношении своего желания . . . 229
- ГЛАВА 12 Создаем здоровые ритуалы . . . 238
- ГЛАВА 15 Работа с проекцией . . . 275
- ГЛАВА 16 Смотрим на себя глазами любви . . . 296

ВВЕДЕНИЕ

ТРЕВОГА — ЭТО ВРАТА

Карл Густав Юнг говорил, что, обладая способностью увидеть психическую травму одного человека или целого народа, можно найти доступ к их бессознательному. Иными словами, излечивая психические травмы, мы приходим к осознанию самих себя... В процессе эволюции сознания наша величайшая проблема всегда превращается в самую богатую возможность.

РОБЕРТ ДЖОНСОН

Мы: Глубинные аспекты романтической любви

Тревога — бич нашего времени. По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире у 260 млн человек диагностировано тревожное расстройство — и еще у миллионов оно есть без диагноза. Эти цифры ясно указывают на то, что мы живем в эпоху тревоги. Данная проблема касается каждого, ведь перед чувством тревоги, как и чувством потери, все равны: не важно, сколько тебе лет, где ты живешь, как ты выглядишь, сколько денег ты зарабатываешь, какова твоя сексуальная ориентация или какого ты пола: в конце концов каждый встретится с тревогой в темноте ночи.

Хотя природа проблемы ясна, большинство людей не знают, как с ней справиться. Руководствуйтесь западным мыш-

лением, в основе которого лежит стремление избавиться от боли во всех ее проявлениях, большая часть людей рассматривают тревогу и связанные с ней симптомы как нечто, что нужно скрывать, отрицать или искоренить. Однако, рассматривая тревогу только как проблему и стремясь устранить ее симптомы, мы тем самым загоняем ее вглубь, откуда она вынуждена с еще большей интенсивностью прорываться на поверхность, а мы при этом упускаем возможность для развития индивидуального и культурного самосознания.

Тревога — это одновременно и боль, и посланник, и в основе ее послания лежит приглашение проснуться. Чтобы расшифровать особенности ее посланий, мы должны перестать стыдиться нашей тревоги и увидеть за ней наше чувствительное сердце, наше богатое воображение и стремление нашей души достичь целостности. Тревога, если подойти к ней с позиций познания, направляет вас к чему-то глубоко внутреннему, что требует наблюдения, призывает обратиться внутрь себя и исцелиться, перейдя на следующий уровень своего развития.

Одним из элементов, который уменьшает чувство стыда, связанное с тем, что мы испытываем тревогу, является осознание того, что мы не одиноки. Приведение чувства тревоги в норму ведет к избавлению от стыда. Раз за разом я слышу от своей аудитории по всему миру одни и те же вопросы: «Что, если я выйду замуж не за того человека?»; «Что, если у меня неизлечимая болезнь?»; «Что, если у меня кончатся деньги?»; «Что, если с тем, кого я люблю, случится что-то ужасное?»; «Что, если я сделаю больно своему ребенку?». Все это указывает на то, что тревога — это язва нашего времени и что мы находимся на территории коллективного

бессознательного. Карл Юнг¹ ввел термин «коллективное бессознательное», чтобы описать ту часть разума, которая является общей для всех людей; и эти мысли, возникающие из общей психики, указывают на архетипические темы и образы, в которых проявляется тревога: отношения, здоровье, деньги, воспитание детей, потребность в убежище и безопасности. На протяжении многих лет мои клиенты с опаской делились подобными мыслями, но, поскольку я еженедельно веду свой блог, они знают, что не одиноки. Одна из заслуг интернета состоит в том, что содержание коллективного бессознательного, которое раньше было доступно только через сны и мифы, теперь стало более открытым. Вы далеко не одиноки со своей тревогой, как бы она ни проявлялась.

Признаки тревоги проявляются во многих формах: это беспокойство, навязчивые мысли или обсессии, бессонница, соматические симптомы. Если мы стыдливо попытаемся загнать их в самые дальние, скрытые уголки психики, они будут множиться все больше и больше, пока мы не будем вынуждены их наконец выслушать. Когда они кричат, требуя внимания, стыдливые, возвращенные культурой голоса берут в нас верх и говорят: «Ты сломлен. Ты совсем запутался. Эти мысли и симптомы свидетельствуют о том, что с тобой явно что-то не то. Не говори об этом. Не признавай это. Постарайся аккуратно избавиться от этого, и как можно быстрее».

¹ Карл Густав Юнг (1875–1961) — швейцарский психиатр и педагог, ученик и оппонент Фрейда, основоположник одного из направлений глубинной психологии – аналитической психологии. (Прим. ред.)

Рассматривать тревогу и навязчивые мысли как мудрые проявления бессознательного — это совершенно другой подход, гораздо более обнадеживающий и жизнеутверждающий, чем тот, которого придерживается наша культура. Тревога — это врата в «Я», которое жаждет целостности. Наши симптомы, если отнести к ним должным образом, ведут нас вперед. Когда вы встречаете свои самые темные, самые неудобные стороны с любопытством и состраданием, вы преображаетесь и ваша жизнь расширяется безмерно. Я видела это бесчисленное количество раз на примере моих клиентов, участников моего курса, моих друзей, детей и самой себя. Точно так же это верно и в отношении вас.

Бразилия: мое приобщение к тревоге

В моей жизни было несколько поворотных событий, заставивших меня перестроить отношения со своей душой, когда мое внутреннее «Я» хватало меня за лодыжки и тащило в свой подземный мир. Первым и самым сильным событием была паническая атака, которая настигла меня в двадцать один год, за несколько месяцев до окончания колледжа. Именно эта паническая атака и последующие годы, когда я тонула в ежедневной тревоге, разрушили мою иллюзию «идеальной жизни». Это разрушило мою иллюзию превосходства, веру в то, что я была выше страданий, которая закреплялась во мне годами погружения в систему образования, вознаграждавшую меня за то, что я была умницей в школе. Это разрушило мою уверенность в том, что у меня есть правильные ответы — или вообще какие-либо.

В общем, это во всех смыслах прибило меня к земле — от учащенного сердцебиения до возникшей после первой панической атаки фобии вождения и ночных кошмаров, прерывавших мой сон в течение многих лет. И все же из боли и пепла моей прежней жизни родилась новая, а с ней — и дело всей моей жизни. Именно так наше бессознательное, действуя через тревогу и целый сонм ее симптомов, приглашает нас к целостности: нас ломают, ставят на колени, тащат в подземный мир *не для того*, чтобы мучить, или потому, что с нами что-то не так, а потому, что внутри нас есть что-то правильное и прекрасное, что жаждет быть увиденным и познанным.

Семена моей панической атаки были посеяны за год до этого и были тесно связаны с поездкой в Бразилию на первом курсе колледжа. Я никогда не планировала ехать в Бразилию. Поскольку я говорила по-испански в старших классах школы и в колледже, я всегда хотела поехать в Испанию. Но потом меня вдруг «укусила бразильская муха»: летом, окончив первый год учебы в колледже, я пошла на курсы бразильских танцев и попала на крючок. Я танцевала все лето. Я танцевала весь следующий год и с головой погрузилась в бразильскую музыку. В один момент я поменяла свои планы и решила на опыт, который изменил всю мою жизнь.

В январе 1990 года, вместо того чтобы сесть на самолет в Испанию, я направилась в город Сальвадор, Бразилия, где меня сразу спустили с небес на землю, когда моим фантазиям пришлось столкнуться с жестокой реальностью. В одно мгновение я была вырвана из своей беспечной жизни веревки среднего класса и брошена в пекло жизни, которую

я никогда и ни в какой мере не знала. Я жила в *фавелах*¹, где тараканы размером с улитку выстраивались на полу и потолке в таком количестве, что белая краска казалась черной; я была свидетелем того, как человека застрелили во время карнавала; я ежедневно проходила мимо луж свежей крови на улицах; я чуть не утонула в разрывном течении²; мне было трудно найти для питья что-нибудь более здоровое, чем напитки из гуараны³ (по сути, вода с сахаром). В течение нескольких месяцев я питалась тем, что казалось мне батончиками с арахисом, купленными у продавцов на обочине дороги, только для того, чтобы в конце поездки выяснить, что на самом деле это были батончики с креветками, которые весь день пролежали под палящим солнцем. Я была полностью перегружена — физически и духовно.

Эти четыре месяца обернулись для меня кошмаром, но в то же время заставили проследовать по хлебным крошкам паники и тревоги к моему истинному «Я». Некоторые люди проходят обряд инициации в лесу по древним ритуалам, некоторые — через кризис здоровья, отношений или

¹ *Фавелы* — трущобы в городах Бразилии, часто расположенные на склонах гор. В фавелах отсутствует развитая инфраструктура и высок уровень преступности. (*Прим. ред.*)

² *Разрывное течение* (также отбойное течение, или тягун) — течение, направленное под углом 90 градусов от линии берега. Обычно появляется во время отлива в тех местах, где есть отмель и рифы. Из-за таких неровностей вода не может вернуться обратно равномерно, и основной водный поток с большей силой проходит в отверстия между препятствиями. (*Прим. ред.*)

³ *Гуарана* — вид выщепяся лианы. Растение известно своими плодами, семена которых содержат большое количество кофеина. Напитки, содержащие экстракт гуараны, пользуются в Бразилии широкой популярностью. (*Прим. ред.*)

веры. Моя инициация случилась в Бразилии. И сейчас, оглядываясь назад, я ясно вижу, что меня тянули в Бразилию невидимые силы: танцы, музыка — что-то Неименуемое вело меня туда. Импульсивность была не в моем характере, но ничто тогда не могло меня остановить. Я должна была ехать. Я должна была раскрыться. Моя жизнь в том виде, в каком я ее знала — что каким-то образом страдания не властны надо мной, — должна была разбиться вдребезги, чтобы моя личность могла проявиться через боль и исцелиться.

Мы все однажды сталкиваемся с тем, что пробирает нас до глубины души. Один из главных недостатков нашей культуры состоит в том, что мы принимаем все за чистую монету и не видим подсказок, содержащих ключи к исцелению. Когда ко мне приходит клиент, убежденный в том, что у него рак — и не важно, что анализ отрицательный, — требуется время, чтобы заставить замолчать Эго, которое уже сочинило правдоподобную историю, и добраться наконец до истинного источника переживаний. Если мы продолжим цепляться за эту историю, что обычно выглядит как поиск бесконечного успокоения, то так и не выберемся из состояния тревоги. Но если мы сможем вскрыть эту историю, то увидим, что страх перед раком указывает, например, на необходимость быть терпимее перед лицом неизвестности и исследовать метафору «разъедания» человека изнутри — и тогда начнутся сдвиги.

В моей истории проблема была не в Бразилии. Мне потребовались годы, чтобы понять, что Бразилия была лишь экраном, на который проецировалась моя собственная необработанная тень — боль, страх и травмы, которые я копила на протяжении двадцати лет. Поскольку Бразилия несла на себе мою тень, я не могла видеть ее красоты — я видела

только ужас и отчаяние, которые жили внутри меня и отражались в моем окружении. И потребовалось пережить паническую атаку во время движения по автостраде 405 в Лос-Анджелесе, чтобы тень поднялась на поверхность, где я смогла наконец увидеть ее, поработать с ней и исцелиться.

Следующие десять лет после моего двадцатилетия были одновременно болезненными и преображающими. В двадцать с небольшим я поступила в аспирантуру по специальности «глубинная психология»¹, что помогло мне взглянуть на свою тревогу через призму юнгианской теории, которая понимает, что симптомы — это посланники бессознательного, приглашающие нас к росту и обретению целостности. В свои двадцать с небольшим, поработав с целой серией посредственных терапевтов, я оказалась на кушетке у блистательного человека, который провел меня через тернии тревоги и помог сориентироваться в моем внутреннем ландшафте. Я жадно читала о трансформациях и написала свою первую книгу «*Сознательная невеста*», которая исследует теневую сторону свадебного обряда. Я начала работать с клиентами, преодолевающими свои собственные трансформации, особенно в отношениях, и помогла им понять те приглашения и метафоры, что заложены в их историях.

Ничего этого не случилось бы без Бразилии. В течение многих лет я сожалела об этом опыте, пока в конце концов не поняла, что Бразилия была тем способом, с помощью которого моя душа заставила меня расти. Это не было простой случайностью, и ваша жизнь тоже не случайна: все

¹ Глубинная психология — общее название для ряда направлений в психологии, ориентированных преимущественно на наблюдение бессознательных психических процессов. (Прим. ред.)

ваши тревоги, ваши раны, ваши неудачи и ваши травмы не случайны. На самом деле великие мудрецы учат, что в центре каждой травмы живет семя исцеления, а это означает, что ваш самый большой жизненный вызов будет также и самой большой силой. Когда я оглядываюсь на свое прошлое, я понимаю, что именно через бразильский опыт мой внутренний мир дал о себе знать. Тревога и паника были теми воротами, которые привели меня к избавлению от боли, к очищению моей личности от шелухи, чтобы стать ближе к своему истинному «Я». Тревога — это и ваши ворота тоже.

Сквозь тревогу: дорожная карта

Эта книга шаг за шагом проведет вас через необходимые ментальные установки и инструменты, которые помогут вам преобразовать ваше отношение к тревоге таким образом, чтобы вы могли освободиться от ее хватки и научиться расшифровывать ее послания.

В части 1 я дам четкое определение тревоги и ее симптомов, а также сформулирую истоки и причины возникновения тревоги. Я расскажу о трех столпах, которые дают возможность ранимой душе — а многолетний опыт работы с тысячами людей позволил мне увидеть, что все мы в той или иной степени ранимы, — успешно двигаться по жизни. Вот эти три столпа: понимание того, кто вы и как устроены; понимание того, что переходные процессы в нашей жизни являются критическими точками, которые могут либо зацементировать, либо снять слои тревоги; а также основные инструменты — любопытство, сострадание, спокойствие и личная ответственность, — которые позволят вам трансформировать тревогу из бремени

в дар. Я также расскажу о самом сложном препятствии, которое появляется всякий раз, когда мы начинаем двигаться в направлении исцеления, — о сопротивлении.

В части 2 я проведу вас через четыре царства собственного «Я» — тело, мысли, эмоции и душу, — чтобы вы научились расшифровывать послания, заложенные в каждом из них. Моя работа основана на целостном подходе: в отличие от большинства других методик, которые рассматривают тревогу с физической (соматические практики), эмоциональной или психологической (некоторые виды разговорной терапии) или когнитивной (поведенческая терапия и большинство видов разговорной терапии) точек зрения, мой подход охватывает все три эти области плюс четвертую — нашу душу. Поскольку я рассматриваю тревогу не как нечто, от чего нужно избавиться, а как призыв к исцелению, часть 2 поможет вам понять, что тревога — это посланник, указывающий на неудовлетворенные потребности и незаживающие раны во всех четырех указанных областях.

В части 3 я расскажу о том, как тревога проявляется в наших отношениях с друзьями, партнерами и детьми. Наша культура формирует ошибочное представление, что страх и любовь взаимно исключают друг друга, не понимая парадоксальной природы любви во всех ее формах, а потому, когда в наших отношениях появляется тревога, легко поверить, что в них что-то не так. Часть 3 подрывает эту веру и заменяет ее моделью, которая поддерживает здоровые семейные ценности и не позволяет стыду и тревоге рвать ткань наших самых священных и значимых отношений.

В каждом разделе я буду делиться историями моих клиентов и моментами из своей собственной жизни, которые

иллюстрируют, как погрузиться в пучину тревоги и использовать источники мудрости, которые она предлагает. Структура моей книги не линейна, а спиральна, то есть я упомяну о горе в главе, посвященной трансформации и переходам, и буду ссылаться на трансформацию и переходы, рассказывая о горе. Вопреки представлениям культуры, обучение не линейно, а следует круговому, спиральному ритму души. Эта книга, хотя и разбита на главы, также следует этому ритму.

На протяжении всей книги я буду предлагать как практики исцеления от тревоги «на месте», так и практики глубокого погружения. Практика «на месте» — это действия, которые вы можете предпринять в любое время в любом месте: на встрече, в лифте, в самолете, на вечеринке, в постели ночью. Они не излечат тревогу в корне, но они помогут вам пройти через момент ее пика, а также немного снизить общую тревожность, чтобы вы могли заняться более глубокими практиками.

Практики глубокого погружения позволяют полностью излечить тревогу и расшифровать ее послания. Это практики, которыми я призываю вас заниматься каждый день предпочтительно утром сразу по пробуждении (перед тем как схватить телефон) и вечером, перед тем как лечь спать. По мере чтения этой книги вы получите множество информации о корнях вашей тревоги, и эта информация в какой-то момент, скорее всего, превратится в ваше личное озарение — инсайт. Записывайте эти моменты «ага!» по мере их возникновения либо на полях этой книги, либо в дневнике. Затем используйте эти озарения в качестве плацдарма для регулярной практики глубокого погружения. Инсайты очень важны, но именно действие укореняет инсайт в ва-

шем теле и сердце и приводит к изменениям. Формула проста: понимание + действие = изменение. Если вы хотите избавиться от тревоги, то практика — ключ к успеху.

И хотя все инструменты предназначены для самостоятельных практик, внутренняя работа будет бесконечно более эффективна под наблюдением и чутким руководством профессионала. Таким образом, если вы в настоящее время не находитесь на терапии, я рекомендую найти специалиста, который пройдет этот путь вместе с вами. С начала времен люди искали совета у наставников и шаманов, религиозных деятелей и гуру, и для многих современных людей терапевты выполняют эту роль. *Мы не созданы постигать жизнь в одиночку.* Кроме того, не стесняйтесь поделиться этой книгой со своим терапевтом. В то время как у них, несомненно, есть своя собственная модель, исходя из которой они работают, хорошие терапевты всегда открыты для изучения новых подходов и инструментов, которые могут помочь их клиентам, а возможно, и им самим расти и исцеляться.

Ключевые термины

Чтобы расшифровать сообщения тревоги, нужно понимать, через какие пути она проявляется, поэтому я определяю здесь термины, с которыми вы будете сталкиваться на протяжении всей этой книги.

Душа. Наш основополагающий принцип. Юнгианские теоретики называют душу «Самостью» с большой буквы, также это еще одно слово для обозначения бессознательного. Теснее всего мы взаимодействуем

с этим аспектом себя через сновидения и симптоматику, и именно этот внутренний проводник предоставляет нам те симптомы, через которые он пытается вернуть нас в соответствие с нашей сутью и которые мы будем обсуждать на протяжении всей книги: тревога, беспокойство, навязчивые мысли, бессонница, психика — еще один термин для обозначения души. На самом деле в греческой мифологии Психея — это богиня души.

Дух. Связующая энергия или источник, который находится как внутри каждого из нас, так и вне нас. Мы соединяемся с духом чаще всего через творчество, воображение, природу, медитацию, искусство, животных и молитву. Мы чувствуем дух при рождении ребенка, на свадьбах, стоя у корней гигантской секвойи или на берегу океана. Некоторые люди соединяются с духом в религиозном контексте, другие делают это способами, которые не имеют ничего общего с традиционной религией. Джозеф Кэмпбелл описывает его как «генерирующую энергию жизни, которая находится внутри вас и всего сущего». В самом простом своем определении дух — то же, что и любовь.

Эго. Эго (что по-латински означает «Я») — это та часть нас, которая осознает и которую мы осознаем. Как пишет Роберт Джонсон в книге «Внутренняя работа»:

«Когда мы говорим “я”, мы имеем в виду тот маленький сектор нашего существа, наличие которого мы осознаем. Мы предполагаем, что “я” содержит только *ту* личность, *те* черты характера, *те* ценности и мироощущение, которые находятся на поверхности, в поле зрения эго и доступны сознанию. Такова моя личная, очень ограниченная и весьма неточная версия того, кто “я” такой».

Эго — это наше сознательное «Я», необходимая и здоровая часть нашей психики, в которую также входят и другие части, основанные на страхе. Эго включает в себя как наши сознательные аспекты: способность думать, чувствовать, размышлять, планировать и воплощать, — так и ту часть нас, которая чувствует себя настолько комфортно с тем, что мы знаем (сознательное восприятие), что сопротивляется неизвестности бессознательного. Когда мы верим, что мы — это *только* наше сознание (Эго), то теряем связь с руководящим принципом нашей жизни — душой (бессознательным).

Сопротивление. Эго состоит из множества элементов, включая сопротивление — ту часть нас, которая боится расти из-за страха перемен. Сопротивление цепляется за статус-кво и часто проявляется в виде лени, инертности, оцепенения и страха. Чтобы воспользоваться дарами тревоги и подняться на следующий уровень сознания, мы должны побороть сопротивление. Парадокс эго состоит в том, что оно одновременно сопротивляется росту и стремится наладить отношения с душой. Отчасти напряженность человеческого бытия связана именно с этим парадоксом.

Индивидуация. В своей книге «Внутренняя работа» Роберт Джонсон объясняет: «Термином “индивидуация” Юнг называл длящийся всю жизнь процесс превращения в полноценное человеческое существо, каковым, собственно, и должен стать человек. Индивидуация — это осознание нами нашего полного “я”». Процесс индивидуации включает в себя избавление от тех черт нашей личности, которые мы впитали в себя в процессе взросления, но которые не соответствуют нашей истинной сущности.

К примеру, ребенок в угоду своим родителям становится врачом, но глубоко внутри его лежит страсть к общению с животными. В процессе «вскрытия» через тревогу или во время трансформации он сможет избавиться от потребности угодить своим родителям, что позволит ему приблизиться к своему истинному «Я». Как мы увидим позже в этой книге, каждый раз, когда мы сознательно проходим через трансформацию, у нас появляется возможность сбросить слой наших ментальных установок, привычек, убеждений и межпоколенческих паттернов, которые нам больше не нужны. Тревога и сопутствующие ей чувства, возникающие во время трансформации и в другие периоды жизни, являются знаками, указывающими нам направление на пути индивидуации.

Тревога — это мост, соединяющий Эго с душой, сознательное с бессознательным; и когда мы научимся использовать мудрость тревоги, то послания и богатство, содержащиеся в бессознательном, смогут наполнить и расширить нашу сознательную жизнь.

Призыв к росту

Тревога просит вас, дорогой читатель, принять дар того, кто вы есть. Может быть, вам говорили, что вы слишком чувствительны, слишком драматичны, слишком эмоциональны, слишком аналитичны, словом, что с вами что-то не так, и это сообщение отложилось в вашем юном «Я». Но вы уже должны начать понимать — и я надеюсь, к концу книги вы это сделаете, — что с вами все в порядке. Вы — не

«слишком». И все с вами «так». На самом деле именно за те качества, которые ставили вам в вину, и нужно держаться больше всего. Как только ваша чувствительность станет для вас не бременем, а даром, начнется процесс вашего исцеления и вы наконец явите миру настоящего себя.

Самозащита, к которой вы привыкли, в лучшем случае состоит в игнорировании тревоги, а в худшем — в ее осуждении. Лишенные инструментов, которые учат вас идти навстречу своему дискомфорту, и поощряемые культурой, которая ориентирована на внешнее, где ваша самооценка зависит от таких факторов, как внешний вид, карьерный статус, финансовые активы и достижения, вы выработали укоренившуюся привычку искать вовне то, что будет заглушать боль или отвлекать от нее. Вы можете прибегнуть к помощи внешних зависимостей, таких как гаджеты, шопинг, наркотики, или постоянно занимать себя чем-то: зависать в Google или Facebook, погружаться с головой в работу, самосовершенствоваться, посвятить себя восхождению по карьерной лестнице. А можете отдаться на волю внутренним способам отвлечения, таким как беспокойство и навязчивые мысли. Вы отчаянно хотите избежать «фундаментальной беспочвенности бытия», как Пема Чодрон¹ называет чувство неспособности контролировать что-либо из-за того, что жизнь полна постоянных изменений и потерь. Отсутствие почвы под ногами — это та печаль, которую вы чувствуете, понимая, что ничто не вечно. Отсутствие почвы под ногами — это боязнь

¹ Пема Чодрон (род. 1936) — первая женщина Запада, принявшая монашество в буддизме, выдающаяся ученица великого тибетского мастера Чогьяма Трунгпа. (Прим. ред.)

больших чувств, так как никто не научил вас правильно относиться к ним. Отсутствие почвы под ногами — это безымянный страх, горе и ужас, которые часто сопровождают тревогу. Подталкиваемые культурой, которая уверяет вас, что ответы находятся «где-то там», вы обращаетесь наружу, чтобы избавиться от дискомфорта внутри.

Но, когда вы находите в себе мужество обратиться внутрь, обратить внимание на лабиринты и пещеры, которые составляют ваш внутренний мир, все меняется. Вы обнаруживаете, что тревога может рассказать вам о жизни, но она не должна определять ее. Вы не предназначены для тревоги, вы предназначены для невозмутимости. Вы не обречены на ограниченность, вы обречены на величие. Вы не обречены чувствовать себя потерянным, опустошенным и одиноким, вам суждено чувствовать себя целеустремленным и причастным. Вы не должны определять себя по тому, какие вызовы ставит перед вами жизнь; вам суждено пройти через эти испытания и стать более уравновешенной версией самого себя, где ваши слабости становятся вашими сильными сторонами, а то, с чем вы больше всего боролись, становится величайшим даром.

Библиотека размером со Вселенную живет внутри вас, ожидая, когда вы сядете в каком-нибудь тускло освещенном тихом уголке, чтобы раскрыть ее содержимое. Готовы ли вы войти в нее, отказаться от многого из того, что вы впитали, и усвоить некоторые основные принципы жизни и взаимоотношений, которые коренным образом изменят ваше понимание себя и мира? Готовы ли вы путешествовать по коридорам своих четырех царств — тела, ума, сердца и души, — чтобы внимать посланиям, которые живут внутри каждого из них? Если так, то возьмите меня за руку, и давайте начнем.



ЧАСТЬ I

ТРЕВОГА И ЕЕ ПОСЛАНИЯ

Человек, который испытывает страх, больше всего хочет восстановить прежнее ощущение своего «Я», которое когда-то его вполне устраивало. Терапевт знает, что симптомы — очень полезные индикаторы местоположения травмированной или игнорируемой области психики, которые указывают и на соответствующий способ лечения... Юнг утверждал: «Невротический приступ совершенно не случаен. Как правило, он возникает в самый критический момент. Обычно он происходит, когда человек испытывает потребность в новом психологическом приспособлении, в новой адаптации». Фактически Юнг говорит о том, что этот кризис и связанные с ним страдания порождены нашей собственной психикой, которая когда-то была травмирована, и теперь в ней должны произойти изменения.

ДЖЕЙМС ХОЛЛИС

Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕВОГИ. ПРИЗЫВ ЗАГЛЯНУТЬ ВНУТРЬ

Юнг заметил, что австралийские аборигены две трети своей жизни, за исключением часов сна, проводили в определенной форме внутренней работы... Вот почему, несмотря на всю нашу технологию, мы меньше знаем о душе и о Боге, чем на первый взгляд примитивные народы.

РОБЕРТ ДЖОНСОН

Сны. Воображение. Внутренняя работа

Шестидесятилетний мужчина просыпается каждую ночь, беспокоясь о своем финансовом будущем (даже если он финансово обеспечен). Семилетняя девочка боится, что ее родители умрут. Двадцатипятилетняя женщина размышляет о том, что она недостаточно любит своего бойфренда (даже если он воплощение всего того, что она хотела бы видеть в партнере). Все эти люди страдают от тревоги.

Хотя большинство людей знают, что такое тревога, им часто бывает трудно описать ее. Способность дать тревоге определение — это первый шаг к ее укрощению, ибо то, что мы можем назвать и идентифицировать, уже не так страшно, как нечто безымянное. Вот мое определение тревоги:

Тревога — это чувство страха, волнения или дурного предчувствия, связанное с опасностью, которой не существует в данный момент. Ее также можно определить как общее и всепроникающее ощущение беспокойства без определенного источника. Тревога, хотя и зачастую имеет телесные проявления, есть состояние «головой», которое удерживает своих пленников в ловушке непродуктивного и основанного на страхе мышления. Тревога держит вас в состоянии повышенной готовности, в ее основе живет убеждение, что вы не в порядке, никогда не будете в порядке и что вы не в безопасности физически, эмоционально и/или духовно. Тревога и доверие — понятия взаимоисключающие.

Тревога или тревожное расстройство — это главный диагноз нашего времени. Почти у всех моих знакомых, которые прошли через сито официальной медицины, было диагностировано генерализованное тревожное расстройство. И дело не в том, что врачи ошибаются: большинство людей действительно страдают от тревоги, и официальные критерии, которые квалифицируют кого-то как страдающего тревожным расстройством, данные в *Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам* (известном в психологических кругах как DSM¹), очень близки к определению, которое я дала. Хотя я согласна с большинством параметров принятого психологами определения тревоги, я расхожусь с ними в вопросах понимания и работы с ней. Как я уже говорила, я вовсе не рассматри-

¹ DSM-5 — используемая в США с 2013 года нозологическая система, номенклатура психических расстройств. Наиболее авторитетное пособие в области психиатрии. (*Прим. ред.*)

ваю это как «расстройство», поскольку когда мы говорим о тревоге как о расстройстве, то навешиваем на себя ярлык «проблема» и упускаем возможность для пробуждения, к которому может подвести нас работа с тревогой, отнесись мы к ней с должным уважением. Когда мы рассматриваем тревогу как свидетельство чего-то «неправильного», мы упускаем мудрость, метафоры и возможности для роста, заключенные в ее симптомах.

Понимание позитивной функции тревоги может способствовать существенному сдвигу в мышлении: от желания избавиться от нее к заинтересованности ею. Тревога всегда была вестником, но сообщения трансформируются с течением времени и меняются от человека к человеку. Например, полная боевая готовность во время прогулки по лесу, где за следующим поворотом мог поджидать тигр, когда-то очень хорошо служила людям. Наиболее чуткие люди в общине могли уловить тонкости и нюансы, указывающие на реально существующую опасность: легкое движение травы, изменение температуры, почти неуловимый звук. Прислушиваться к сообщениям, посылаемым тревогой, было вопросом жизни и смерти.

Проблема заключается в том, что теперь, в отсутствие настоящего тигра, современные люди связывают свою тревогу практически с любым источником и называют это *интуицией*. Это похоже на то, как если бы та часть психики, которая развивалась, чтобы быть сверхбдительной к опасности — реакция «бей-или-беги»¹, — не знала, что с со-

¹ Реакция «бей или беги» – состояние, при котором организм мобилизуется для устранения угрозы. Впервые описано Уолтером Кенноном. (Прим. ред.)

бой делать. В отсутствие основной работы она сворачивает на путь наименьшего сопротивления, и это часто выглядит как сканирование *внутреннего* горизонта в поисках опасности: не ошибся ли я в выборе партнера? (Безопасно ли любить?) Причину ли я кому-нибудь вред? (Не опасен ли я?) Хватит ли у меня денег? (Я в безопасности?) Есть ли у меня неизлечимая болезнь? (Безопасна ли жизнь?) Все ли будет в порядке с планетой? (Все ли мы в безопасности?) Мы относимся к этим вопросам с той же серьезностью, которая позволяла нам выживать в джунглях, и это ощущается как тревога и паника. Но мы живем в новую эру, и первобытная система сигнализации, которая когда-то очень хорошо служила нам, нуждается в модернизации и перенастройке, чтобы мы не проецировали тревогу на себя, других и весь мир. Поскольку миллионы людей во всем мире страдают от тревоги, это глобальный призыв признать, что нам пора эволюционировать как виду.

Симптомы тревоги

Тревога проявляется множеством способов, но чаще всего она находит выражение в виде навязчивых, непрекращающихся мыслей, соматических симптомов и компульсий¹.

Например, первое обращение моих клиентов, столкнувшихся с тревожностью в отношениях, почти всегда выглядит

¹ *Компульсия* — периодически возникающее навязчивое поведение, ритуал или ментальный акт; действия, которые человек, подверженный компульсиям, вынужден выполнять. Невыполнение этих действий повышает тревожность у человека до тех пор, пока ритуал не будет выполнен. (Прим. ред.)

одинаково: «Я нахожусь в счастливых, здоровых отношениях, но однажды ночью я проснулась и почувствовала, что не могу дышать, во рту пересохло, а сердце вот-вот выпрыгнет из груди. В голове была одна мысль: “Я ошиблась в выборе партнера”. С тех пор меня постоянно терзают сомнения. А когда я набираю в Google фразы вроде “Как узнать, что ты влюблен?”, моя тревога только усиливается. Думаю, это означает, что та моя мысль правдива». (Подробнее о «настоящей любви» в главе 15.)

Мои клиенты, борющиеся с тревогой по поводу беременности, пишут: «Я больше всего на свете хотела забеременеть, но в тот момент, когда увидела положительный результат теста, запаниковала. Теперь же днем и ночью в моей голове проносятся ужасные мысли вроде: “Я чувствую себя так, словно мне поставили смертельный диагноз. Я этого не хочу. Я люблю свою жизнь и не готова отказаться от нее. Я чувствую внутри себя что-то чужое. Наверное, это означает, что в действительности я не хочу этого ребенка”».

Более детально мы рассмотрим подобные сценарии в главе 9 («Царство мыслей»), но вы можете заметить здесь *симптомы* тревоги — мысли, физические ощущения и поведение (поиск в Google в ответ на тревогу является компульсивным поведением), — за которыми следует *интерпретация*: «значит, я не хочу быть в этих отношениях» или «значит, я не хочу этого ребенка». При работе с тревогой очень важно различать симптомы и то значение, которое мы придаем этим симптомам. Поэтому чем яснее вы будете различать симптомы тревоги, тем точнее и с большей готовностью сможете назвать их, а затем по-

дойти к ним с любопытством и состраданием, не прибегая к интерпретации.

Опять же, как бы ни было распространено в современном мире слово *тревога*, многие люди не знают, какие именно мысли, чувства и ощущения указывают на нее. А все, что мы не понимаем, ведет к еще большему беспокойству. Если бы кто-то сказал мне в ту ночь, когда я очутилась в больнице после первой панической атаки, что я страдаю от приступов тревоги, это спасло бы меня от нескольких месяцев мучительных попыток понять, что со мной не так. Разумеется, со мной все было «так», просто моя душа только что блестяще передала мне сообщение через посланника — панику, что пришло время начать процесс индивидуации. Разумеется, я не ждала, что врач «Скорой помощи» скажет: «Добро пожаловать на дно своей души». Но, если бы он сопроводил меня информацией о том, *что* происходит, мне было бы легче добраться до вопроса *почему*.

Ниже приведены наиболее распространенные психические, физические и поведенческие проявления тревоги.

НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ

- Что, если я не с тем партнером?
- Что, если я упустил свое призвание?
- Что, если я кого-нибудь покалечу?
- Что, если я наврежу ребенку?
- Что, если наступит конец света?
- Что, если у меня неизлечимая болезнь?

Более подробный список навязчивых мыслей см. на стр. 167.

СОМАТИЧЕСКАЯ СИМПТОМАТИКА

- стеснение в груди
- комок в горле
- слабое дыхание
- чувствуете себя как на иголках
- бессонница
- сухость во рту
- головные боли
- мышечные боли
- общее состояние беспокойства
- учащенное сердцебиение
- повышенное потоотделение
- чувство тяжести в животе
- проблемы с пищеварением
- головокружение

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ СИМПТОМАТИКА

- гнев
- раздражение
- аддикции
- перфекционизм
- непрерывная болтовня
- компульсивные ритуалы, включая онлайн-активность

Данный список ни в коем случае не исчерпывающий (подумать только, сколько у тревоги симптомов), но это самые распространенные проявления тревоги у моих клиентов и участников курса.

Происхождение тревоги

Корни тревоги могут расти из целого ряда источников — от отношений в семье и влияния школы или религии до глобальных культурных или социальных контекстов. Когда вы понимаете хотя бы некоторые причины своей тревоги, стыдливое чувство неполноценности отступает.

Теперь мы знаем, что тревога имеет также и генетический компонент и что если один или оба ваших родителя страдали тревожным расстройством, то вы, скорее всего, тоже с ним столкнетесь. Но гораздо важнее генов тот опыт, который мы пережили в детстве. Другими словами, если в детстве вы видели, что ваши родители страдают от тревоги, но не принимают никаких мер, с большой долей вероятности вы переняли этот паттерн. Когда я спрашиваю клиентов, испытывал ли тревогу кто-нибудь из их родителей, ответ всегда утвердительный.

Важно отметить, что, даже если у вас семейный анамнез тревожного расстройства, вы не обречены жить с тревогой до конца своих дней. Хотя эта информация может помочь вам понять истоки, она не определяет направление вашего пути. Тревога заставляет вас верить, что вы *всегда* будете бороться с ней, что вы *никогда* не будете чувствовать себя хорошо и уверенно. Тревога заставляет вас видеть мир в черно-белых красках, жить по принципу «все или ничего», поэтому знайте, что, если вы используете такие слова, как «никогда» и «всегда», вы попали в сети тревоги. Во время чтения данной книги я призываю вас противостоять голосу уныния фразами вроде: «Мое прошлое не определяет мое будущее. Когда я пролью свет на его болезненные узоры, я смогу наставить себя на новый путь».

С одной стороны, тревога — это искаженная чувствительность. Если ваша чувствительная натура (а каждый человек таков глубоко внутри) не была встречена с нежностью и добротой и ваши родители не знали, как подготовить вас к большим чувствам (печаль, гнев, ревность, одиночество, разочарование, безысходность и т. д.), и не смогли помочь вам пройти через осознание смерти, а вместо этого обходились фразами вроде «смирись с этим» или отвергали ваши чувства, потому что не знали, как справиться с ними (так и не научившись справляться со своими), у этой чувствительности не было иного выбора, кроме как превратиться в тревогу. В этом смысле тревога — это защитный механизм, который защищает вас от травмирующих чувств. Тревога заставляет уйти от сердца к безопасности разума. Это был блестящий защитный механизм, который когда-то хорошо служил вам.

Когда я работаю со взрослыми, то часто спрашиваю: «У вас были проблемы с тревогой в детстве?» Ответ почти всегда положительный. Интересно, что проявление тревоги часто идет по одному и тому же пути: все начинается с беспокойства о том, что с родителями произойдет что-то плохое («Что, если моя мама умрет?»), которое затем сменяют навязчивые мысли о сексуальности («Что, если я гей/нагурал?»). При этом тот, кто склоняется к гетеросексуальности, будет заикливаться на гей-принадлежности, и наоборот. Также важно понимать, что навязчивые мысли о сексуальной ориентации не имеют с ней самой ничего общего, а лишь являются попыткой ума обрести уверенность в ситуации, когда тревога взяла верх. Попытка ответить на этот вопрос не только не устранил тревогу, но и усилит ее. Далее озабо-

ченность сексуальностью трансформируется в озабоченность здоровьем. И наконец, когда клиенты обычно появляются на моем виртуальном пороге, предметом их беспокойства являются отношения, беременность или карьера. Сюжеты меняются, но основная потребность остается прежней: обрести уверенность и безопасность. Каждая история начинается с того, что ребенок чувствует себя дрейфующим в море постоянно меняющейся и сокрушительной эмоциональной жизни без руководства и поддержки взрослых опекунов.

Наряду с семейными проблемами существует множество аспектов школьной системы, которые порождают тревогу, например социальное давление, состоящее в необходимости соответствовать, и академическое давление, состоящее в необходимости высоких достижений. Кроме того, по меньшей мере 20% школьников испытывают трудности в процессе обучения: детей, которым нужно двигаться во время обучения, заставляют сидеть неподвижно; детей, большую часть информации воспринимающих визуально, заставляют в основном слушать; интровертов, которые предпочитают заниматься в тихой обстановке, заставляют учиться в шумном и переполненном классе. Таким детям хватает нескольких лет или даже дней пребывания в системе, которая не соответствует их ритму и темпераменту, чтобы поверить, что с ними что-то не так или они не очень умны. Все это порождает тревогу.

Религия, хотя часто и предлагает чувство доверия к чему-то большему, чем мы сами, может также транслировать послание о нашей фундаментальной неправильности, особенно в отношении мыслей, тела и сексуальности. Когда дети воспитываются в системе установок «дурные мысли — это

грех», они гарантированно столкнутся с тревогой. Религия может подорвать чувство уверенности в себе, поскольку зачастую она побуждает людей полагаться исключительно на источник, находящийся вне их самих. Мои клиенты, воспитанные в религиозной среде и испытывающие трудности с принятием важных жизненных решений, таких как выбор спутника жизни, часто говорят: «Что, если это не входит в Божий план?» Этот страх проистекает из убеждения, что есть правильный и неправильный образ жизни и что неправильный обрекает человека на жизнь в страдании и позоре. Такой тип мышления непременно порождает тревогу.

Наконец, средства массовой информации транслируют тревогу в огромных количествах. Куда бы мы ни посмотрели, отовсюду получаем сообщение: «С тобой что-то не так. Ты все делаешь неправильно. С миром что-то не так. Ты в опасности». Сейчас мы больше, чем когда-либо, подвержены влиянию негативных ментальных установок в течение дня. Каждый раз, когда вы включаете новости, на вас в избытке льются сообщения о катастрофах. Каждый раз, когда вы смотрите на экран, вы узнаете о том или ином последнем политическом, социальном или экологическом кризисе. Каждый раз, когда вы видите рекламу или просматриваете социальные сети, вы чувствуете, что недостаточно хороши. Тревога включает в себя чувство или убеждение, что вы в опасности, и наша культура на полную катушку использовала эту первичную потребность чувствовать себя в безопасности и создала систему, к которой мы подключены на уровне зависимости. Страх вызывает привыкание. Негатив цепляет. Тема незащищенности продается. Это порочный круг: чем больше мы тревожимся, тем больше подключа-

емся к экранам, новостям и технологиям, и чем больше мы подключаемся, тем больше тревоги чувствуем.

Проникая через наши экраны, массовая культура действует нам на нервы, без конца напоминая, что мы все делаем неправильно. Однажды мой сын рассказал мне, как на вечеринке по случаю дня рождения он подслушал, что его подруга солгала насчет своего возраста и добавила себе несколько лет. Он спросил меня, зачем она это сделала, и я ответила: «Когда ты молод, мир заставляет тебя быть старше, а когда ты вырастаешь, он говорит тебе выглядеть и вести себя моложе. От тебя всегда требуют быть тем, кем ты не являешься».

Как можно чувствовать что-то еще, кроме тревоги, когда эти послания ежедневно и даже ежечасно выливаются на нашу психику?



ПРАКТИКА МЕДИАДИЕТА

Один из самых быстрых и эффективных способов умерить тревогу — это сесть на медиадиету. Это означает, что вы должны ограничить себя от социальных сетей и новостей в течение следующих тридцати или более дней. Если это кажется невозможным, все равно попробуйте. Несмотря на то что социальные сети якобы предназначены для общения, они почти полностью сосредоточены на внешнем мире, и, зайдя в Facebook, практически невозможно не наткнуться на очередные ужасные новости или избежать сравнения с другими. Если социальные сети — это ваш способ общения с друзьями, то попробуйте вместо переписки позвонить

своим близким или поговорить лично. Текстовые сообщения — это не разговор, и, хотя они дают возможность поддержать связь, они не служат более важной цели — наполнению себя здоровыми, значимыми связями и действиями, как внутренними, так и внешними.



Тревога — это не игра в «Ударь крота»¹

Когда тревога становится всепроникающей, она захватывает все ваши системы: тело, ум, сердце и душу. В острых состояниях тревоги адреналин заливает тело, что заставляет вас находиться в состоянии повышенной готовности: быть готовым сражаться или бежать от опасности. При хроническом течении тревога проявляется через мышечные или головные боли, трудности с дыханием и бессонницу. Навязчивые мысли крутятся в голове как белка в колесе, заставляя бесконечно искать ответы, чтобы создать в себе некую уверенность. Будучи прежде всего психическим состоянием, хроническая тревога заставляет людей отречься от своих эмоций, что затем вызывает состояние оцепенения или пустоты. А на уровне души, когда мы не обращаем внимания на попытки тревоги достучаться до нас на уровне сознания, наши сны и кошмары, говоря с нами языком метафор и символов, становятся посланцами психики.

¹ «Ударь крота» (Whac-a-Mole) — игра, где надо бить молотком по голове крота, внезапно выглядывающего из норки. Она известна со времен первых игровых автоматов на Западе и признана лучшей аркадой, развивающей ловкость с мелкой моторикой рук. (Прим. ред.)

Опять же, классический подход направлен на избавление от симптомов, но даже если вы сумеете их искоренить, тревога найдет другой способ привлечь ваше внимание. Помните: тревога — это способ души сообщить, что внутри нас что-то не так, призыв обратить внимание. Когда вы игнорируете или устраняете симптом, вы упускаете это сообщение и ваше внутреннее «Я» удвоит свои усилия, чтобы сообщить о необходимости заглянуть в него, посылая все более тревожные и явные мысли, чувства или физические симптомы. Тревога играет с нами в игру «Ударь крота»: если вы прибьете одного крота (симптом), не обращаясь к корню проблемы, на его месте быстро появится другой. В конце концов физические симптомы, пристрастия или ментальные пытки достигнут критической точки, и у вас не останется иного выбора, кроме как прислушаться к внутреннему зову. Вам будет предложено найти в себе мужество изменить образ мышления, и, вместо того чтобы сопротивляться тревоге и возмущаться ею, вы можете подойти к ней с любопытством, состраданием, спокойствием и даже благодарностью.

Четыре ключевых элемента: любопытство, сострадание, спокойствие и благодарность

Есть четыре ключевых элемента, которые помогут вам на вашем пути исцеления. Я намеренно использую здесь производное от слова *ключ*, поскольку герой, отправляющийся на поиски своего «Я», всегда делает это с помощью духовных наставников и амулетов. В мифах и сказках эти наставники появляются в виде животных, мифических существ или магических предметов, которые являются символами внутренней силы, ко-

торой обладает каждый человек. Если тревога — это зов, ведущий вас в темный лес, то внутренние ключи, о которых я скажу далее, — это союзники и амулеты, которые освещают путь.

Первый ключ, позволяющий справиться с тревогой, — это сознательный переход от неприятия боли и защиты от нее к *проявлению любопытства* к своему внутреннему миру. Это не единовременный сдвиг, а ежедневное, если не ежечасное, напоминание о необходимости перевести ваш внутренний компас в режим любопытства. Для этого необходимо понять, что ваша первоначальная мысль — будь то «Что, если я не люблю своего партнера?», или «Что, если я причиню вред своему ребенку?», или «Что, если у меня неизлечимая болезнь?» — это сигнал бедствия; это ваше внутреннее «Я» бьет тревогу. Это те части вас, которые вы бросили в подвал своей психики, грязные, темные, борющиеся с неуверенностью и отсутствием контроля. Части, которые требуют теперь вашего внимания. Там, внизу, стало тесно, и им пришла пора выходить. Если вы примете эти мысли за чистую монету, вместо того чтобы копнуть глубже, то упустите возможность исцеления. Но стоит вам распознать в ней тревожный звоночек, и вы сможете обратиться к тому, что действительно требует внимания.

Например, у одной моей клиентки был конфликт с мужем по поводу того, стоит ли им переезжать обратно на родину с шестимесячным ребенком или остаться в Соединенных Штатах. Она была одержима мыслью о том, что они должны вернуться, иначе ее дочь вырастет ужасным человеком. Это вызывало в ней чувство тревоги и одиночества. На первый взгляд ее конфликт казался вполне разумным: она хотела, чтобы ее дочь росла в той же атмосфере, что и она сама, — с ее мамой, сестрами и кузенами; вместо этого она воспитывала

свою дочь в изоляции большого города. Но когда вопрос становится навязчивым и основан на страхе — страхе того, что ее дочь вырастет ужасным человеком, если они не переедут домой, — мы знаем, что находимся в царстве тревоги и что сам вопрос таит в себе богатства. Если мы попытаемся ответить на этот вопрос так, как принято в мейнстриме, составляя списки «за» и «против», спрашивая совета у людей, постоянно думая об этом, то так и останемся в плену собственных мыслей. Мы упустим не только глубокое знание о самих себе, которое жаждет быть узанным, но и возможность найти истинное направление, основанное на этом знании. Как сказал Эйнштейн, «ни одна проблема не может быть решена на том же уровне сознания, на котором она была создана»¹, то есть когда мы пытаемся нашим тревожным умом найти «ответ» на вопрос, связанный с тревогой, мы тем самым только генерируем еще большую тревогу.

В течение первой части сеанса я попросила свою клиентку отвлечься от основного вопроса. Это было непросто, так как она настойчиво задавала себе этот вопрос в течение многих месяцев, и нейронные связи в ее мозгу закрепили убеждение, что это вопрос жизни и смерти. Вот как работает тревога: она цепляется за вопрос или тему, как собака за кость, и вы становитесь одержимы поиском ответа в надежде, что, найдя его, обретете покой.

Но, когда мы покинули царство мыслей, моя клиентка начала устанавливать связи. Она поняла, что ее беременность преувеличила важность этого вопроса, что часто бывает в периоды

¹ Цитату часто приписывают Эйнштейну, но без указания источников. (Прим. ред.)

трансформации. Она увидела, что скрывалось за этой мыслью: тоска по дому и грусть от того, что десятью годами ранее она переехала, чтобы сохранить свое самоощущение. Ее желание вернуться домой — это метафора желания вернуться в свой внутренний дом. Ей пришлось осмыслить некоторые болезненные аспекты своего детства, ее горе по поводу того, что она оставила свою дочь, чтобы вернуться на работу, и многое другое. После этого она смогла принять решение, основанное на обретенной ясности, а не на безумной тревоге. Как только обнаруживаются истинные сообщения, заключенные в тревоге, первоначальная мысль растворяется и достигается ясность.



ПРАКТИКА СТАНЬТЕ ЛЮБОПЫТНЫМ: ЗАМЕЧАЕМ И НАЗЫВАЕМ

Для начала потратьте пятнадцать-двадцать минут на то, чтобы записать, какие проявления тревоги вы чувствуете. Будьте любопытны! Напомните себе, что тревога — это не враг, а посланник, и начните интересоваться, какие сообщения она хочет вам передать.

Первый шаг к освобождению от тревоги — *заметить*, когда она появляется, а затем *назвать*, как она проявляется у вас. Чтобы стимулировать любопытство, задавайте себе следующие вопросы: «Где я чувствую тревогу в своем теле? Какие мысли или темы связаны с моей тревогой сейчас и были связаны в прошлом? Каково мое первое воспоминание о тревоге? Как мои родители справлялись с моей чувствительностью и тревогой?»

Каждый раз, когда вы почувствуете тревогу, произносите: «Тревога. Это навязчивая мысль». По возможности в течение дня делайте заметки, если заметите проявления тревоги. Раздел заметок в вашем телефоне хорошо подходит для этой цели, но еще лучше вести дневник от руки.



Второй ключевой элемент исцеления — научиться встречать свою тревогу с состраданием. Это означает замену вашей выработанной годами привычки реагировать на свои сложные чувства и переживания стыдом на более мягкую реакцию. Учитывая, что большинство людей в детстве усвоили, что трудные чувства — это «плохо» и их нужно игнорировать, стыдиться или подавлять, эта задача не из легких. На протяжении книги мы будем более глубоко исследовать, как перестроить привычную реакцию стыда, и во многих отношениях вся концепция этой книги основана на переходе от отторжения тревоги к ее принятию. Но сейчас я хотела бы научить вас одной из простейших практик, направленных на принятие себя, — Тонглен.



ПРАКТИКА ТОНГЛЕН

Одной из наиболее эффективных практик, позволяющих избавиться от привычки отталкивать нежелательные чувства, является буддийская практика Тонглен, с которой наше общество познакомил американская буддийская монахиня Пема Чодрон. Эта практика «на месте» очень проста. Вдыхайте то, что мы обычно считаем «нежелательным» и выдыхайте то, что вы хотите.

хайте нужное, или, как учит Пема Чодрон на своем сайте: «Когда вы делаете Тонглен *на месте*, здесь и сейчас, просто вдыхайте и выдыхайте, принимайте боль, а посылайте в пространство свободу и облегчение». Сила этой практики заключается в том, что она идет вразрез с тем, как мы обычно реагируем на болезненные чувства, поэтому, когда мы практикуем ее в течение долгого времени, мы учимся принимать и даже приветствовать боль и страх во всех их проявлениях.

Теперь попытайтесь приступить ко второму шагу практики Тонглен: вдохните боль всех других людей на планете, тех, кто в этот самый момент чувствует себя одиноким, печальным, разочарованным, подавленным, с разбитым сердцем, и выдохните любовь и взаимность. Если вы думаете, что вы единственный, кто испытывает трудности в жизни, подумайте еще раз. Каким-то странным и прекрасным образом мы все связаны, и когда вы можете подключиться к невидимой паутине сердечных нитей, которые соединяют нас в боли и красоте, что-то открывается внутри и тревога утихает.



Третий ключ к исцелению от тревоги — каждый день находить время и место, чтобы перевести дух. Нельзя расшифровать сигналы тревоги, если нестись со скоростью света, потому что ритм души не совпадает с ритмом современной жизни. Когда мы заполняем каждую свободную минуту работой, развлечениями, вечным движением, текстовыми сообщениями, разговорами, прослушиванием музыки, прокруткой, кликанием и просмотром, мы теряем способность слышать и соединяться со своим внутренним «Я». Тревога пытается донести до нас: «Притормози! Я не слышу соб-

ственных мыслей. У меня нет времени на рефлексию. Когда я теряю связь со своим внутренним миром, я не знаю, кто я, и чувствую тревогу». Наша культура с каждым днем движется все быстрее, и наши души не поспевают за ней.

Каждая практика, которой я учу в этой книге, требует взять передышку, замедлиться. Вы можете взять короткую паузу и углубиться в осознание момента, например, стоя у светофора, глубоко вдохнуть и рассмотреть свое окружение вместо того, чтобы проверять телефон или менять музыкальный трек. Вы можете взять передышку и на более длительные периоды, например в начале и в конце каждого дня, когда вы будете выделять время для ведения дневника, медитации или просто спокойного размышления. Часть работы по освобождению от тревоги включает в себя позитивные действия, такие как следование практикам, которые я привожу. Некоторые из них подразумевают, что вы должны погрузиться в пространство спасительной тишины и буквально ничего не делать, например, просто сидеть рядом с деревом или лежать в траве без телефона поблизости. В пространстве безмолвия ключи любопытства и сострадания объединяются, чтобы помочь вам в вашем путешествии к исцелению.



ПРАКТИКА МЕДИТАТИВНЫЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПЕРЕВЕСТИ ДУХ

Проявив любопытство, спросите себя:

- Что происходит, когда я нахожу время, чтобы насладиться моментом? Когда вместо того, чтобы запечатлеть его

и выложить в Instagram, я полностью прислушиваюсь к своему одиночеству и тишине, пока не услышу, как капли дождя моей души поливают мою собственную почву?

- Что произойдет, если, проснувшись утром, когда мои веки медленно, болезненно открываются навстречу утреннему свету, вместо того чтобы протянуть руку к телефону с целью прокрутить ленту и кликнуть на что-то, я потянусь к образу сна, который все еще играет на задворках сознания, прежде чем образ испарится, как воздушные пузырьки?
- Что произойдет, если в конце дня я задержусь у открытого окна достаточно долго, чтобы посмотреть в ночное небо и получить мудрость лунного света? Какие тайны могла бы нашептать мне луна своими серебряными нитями?

А произойдет то, что вы окажетесь лицом к лицу с самим собой в *этот момент*, в настоящем времени. В эти короткие мгновения тишины и одиночества вы встретите свою боль. Да, те части вас, что вы упрятали подальше, потому что в ранние годы вашей жизни они считались непривлекательными. Но также, если вы осмелитесь представить и ваши светлые места: поэму, которая жаждет быть написанной, песню, которая рвется быть спетой, сладкие слезы горя, которые ждут, чтобы упасть в ваши сложенные ладони.



Четвертый ключ, который поможет вам проявить любопытство и развить больше сострадания к себе, — это настроить ваш внутренний компас на благодарность, что означает быть благодарным не только за радости, которыми изобилует ваша жизнь, но и за трудности. Как говорит брат Дэвид

Стейндал-Раст¹ в своей аудиосерии «*Благодарное сердце*»: «Стать живым — значит пробудиться и осознать те тысячи и тысячи радостей, которые мы получаем, даже в тот день, когда нам нужно идти к зубному врачу или когда мы реально больны».

Вот что значит видеть дар в тревоге. Именно через наши проблемы мы учимся и растем больше всего, а это значит, что вложенные в каждый приступ тревоги или навязчивую мысль, спрятанные внутри кошмара панической атаки и изнурительной бессонницы лежат алмазы, которые при правильной огранке ведут к исцелению и спокойствию. Это трудно представить в самом начале вашего путешествия, но каждый, с кем я работала и кто выбрал этот путь познания своей тревоги с помощью четырех ключей, возвращается, чтобы сказать: «Я не верил, когда вы сказали, что я буду благодарен своей тревоге, но это действительно так. Благодаря ей я смог вернуться к самому себе настоящему. Я и подумать о таком не мог». Это может стать правдой и для вас.

Я призываю вас взять с собой эти ключи — любопытство, сострадание, спокойствие и благодарность, — когда вы будете читать эту книгу и работать с вашей тревогой. Вы не знаете, какие сокровища найдете в своей тревоге, какие сообщения скрываются в ваших навязчивых мыслях, какие дары спрятаны в болезни. Сокровища у всех разные, так как не существует универсальной формулы исцеления, но когда вы начнете эту внутреннюю работу, то выйдете на

¹ Дэвид Стейндал-Раст (род. 1926) — американский психолог и писатель, член ордена св. Бенедикта. Занимается развитием межконфессионального диалога. (Прим. ред.)

такой уровень спокойствия, силы и ясности, какой никогда не считали для себя возможным. Вы обнаружите, что с вами все в порядке, что в мире есть красота и симметрия, которых вы никогда до конца не понимали, и что у вашей жизни есть цель. В места напряжения придет расслабление. Ваше дыхание станет глубже. Возможно, впервые в жизни вы узнаете, кто же вы на самом деле.



ПРАКТИКА ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

Глубокое дыхание животом — одна из наиболее часто рекомендуемых практик «на месте», предназначенных для успокоения нервной системы и, следовательно, снятия тревоги. Суть метода заключается в том, что, когда вы глубоко дышите, выпячивая живот, как воздушный шар, ваш блуждающий нерв активируется таким образом, что он успокаивает миндалевидное тело, центр эмоциональных реакций, расположенный глубоко внутри вашего мозга. Даже если вы сделаете пять глубоких вдохов — медленных вдохов, наполняющих ваш живот, и медленных выдохов, сжимающих его, — это успокоит вашу нервную систему и даст небольшую перезагрузку, которая облегчит ваше состояние.

В следующий раз, когда вы заметите явные признаки тревоги, остановитесь на минуту и выполните следующие простые действия:

1. Положите руку на нижнюю часть живота, ниже пупка. (Когда вы намеренно кладете руку на свое тело, вы выражаете любовь к себе.)

2. Вдохните как можно глубже, выпячивая живот, как воздушный шар. (Если вы не можете вдохнуть очень глубоко, не волнуйтесь. Трудности с глубоким дыханием — распространенный симптом тревоги, поэтому, когда люди говорят «сделайте глубокий вдох», это может вызвать еще большую тревогу. Просто выпятите живот как можно дальше.)
3. На секунду задержите дыхание.
4. Сделайте медленный выдох.
5. Повторите еще четыре раза.

Дыхание животом — это одна из тех практик «на месте», о которых я упоминала во введении и которые можно выполнять в любом месте и в любое время. Помните: чем больше вы будете заниматься этими практиками, тем скорее перестроите свою привычную реакцию на тревогу от страха и сжатия к расширению и принятию. Чем больше вы исследуете симптомы тревоги, тем больше вы сможете извлечь из них уроков и продолжать двигаться вперед на своем пути исцеления.



ДВА КУЛЬТУРНЫХ ПОСЛАНИЯ, СОЗДАЮЩИХ ТРЕВОГУ

Наша задача в жизни как человеческих существ состоит в том, чтобы помочь людям осознать, насколько каждый из нас на самом деле редок и ценен, что у каждого из нас внутри есть что-то, чего нет у других — и, возможно, никогда не будет, — что-то поистине уникальное. Наша задача заключается в том, чтобы побуждать друг друга открывать эту уникальность и предлагать способы, развивающие ее проявление¹.

ФРЕД РОДЖЕРС

Миф о нормальности и ожидании счастья

В центре тревоги, навязчивых мыслей и недостатка самореализации находится общий источник — отсутствие доверия к себе. Доверие к себе — это хрустальный компас в центре бытия, который позволяет нам легко и уверенно ориентироваться в нашем внутреннем и внешнем мире. Он помогает нам отличать полезные мысли от вредных и с состраданием относиться к своей эмоци-

¹ You Are Special: Neighborly Wit And Wisdom From Mister Rogers.
(Прим. ред.)

ональной жизни. Без уверенности в себе трудно принимать решения. Люди, борющиеся с тревогой, часто замирают в оцепенении, как олень в свете фар, когда сталкиваются с необходимостью принять решение, будь то важное решение, такое как смена работы, или пустяковое, как заказ в ресторане.

Больше всего человек боится сделать «неправильный» выбор: совершить ошибку, о которой он будет сожалеть, поддавшись вере в то, что существует идеальный вариант, который он может упустить. Мы настолько глубоко убеждены, что есть правильный и неправильный выбор, что, когда приходит время принимать даже незначительное решение, мы боимся все испортить. Как будто принятие решения — это тест с несколькими вариантами ответа, и если мы обведем не тот вариант, то потерпим неудачу, или, наоборот, если ответим «правильно», нам откроется Святой Грааль вечного счастья.

Чего мы не понимаем, так это того, что уверенность в себе и благополучие, которые являются противоположностью тревоге, могут быть доступны только тогда, когда мы подключаемся к нашим внутренним источникам мудрости и целостности. Эта целостность живет внутри вас, погруженная под сомнениями, возникшими в результате того, что другие диктовали вам, что делать, чувствовать и думать. Если вы понаблюдаете за ребенком, то быстро поймете, что мы рождаемся, зная, что нам нравится, а что нет, когда мы голодны, устали или нуждаемся в общении. Мы достаточно хорошо знаем себя с самого рождения, и только благодаря «лучшим намерениям» родителей, учителей, врачей, других взрослых и воспитателей мы лишаемся на-

шего врожденного доверия к себе. Тревога, если взглянуть на нее через призму мудрости, — это проводник, который укажет вам путь к самому себе. Давайте сначала рассмотрим, как мы лишаемся доверия к себе, прежде чем займемся его восстановлением.

Миф о нормальности

Можно сказать, что идея «нормальности» лежит в основе неуверенности в себе и как таковая является одной из самых психологически разрушительных идей, когда-либо поражавших современную культуру. Как показывает практика, за вездесущим вопросом «Что со мной не так?» обычно скрывается вопрос «Почему я не могу просто быть нормальным?».

Но *что есть* нормальность? Нормальность — это попытка втиснуть себя в узкий круг того, что наше общество считает приемлемым поведением. Это жизнь в режиме «без звука», потому что громкие звуки, яркие цвета и сильные чувства не соответствуют шаблону. Это необходимость приглушить внутреннее сияние, потому что оно не вписывается в размытое определение «обычного» человека. Это значит не выделяться, быть не слишком умным и не слишком тупым, не слишком общительным и не слишком тихим, не слишком уверенным и не слишком неуверенным в себе, жить в серых местах и безопасных зонах.

Вероятно, вы столкнулись с необходимостью соответствовать норме еще в *утробе*, когда врач сравнивал вашу диаграмму роста с другими «типично» растущими плода-

ми. Сравнение продолжалось на протяжении всего вашего девятимесячного пребывания в утробе матери, поскольку ваша мать добросовестно приходила на пренатальные осмотры и получала подтверждение — с помощью ультразвука, амниоцентеза или пальпации, — что вы *нормальны*. А может, новости были не очень хорошими и показания говорили о «ненормальности», и в этом случае волны тревоги передавались по телеграфу пуповины с сообщением: «О нет, что-то не так. Ребенок растет не по стандарту». Сравнение с нормой продолжалось и при рождении, и при каждом плановом посещении врача-педиатра, и при ежегодном осмотре, и, конечно, после того как вы пошли в школу. Вооруженные «благими намерениями» родители и учителя бессознательно сговорились убедиться, что вы вырастаете «нормальным», и любое отклонение быстро пресекалось в зародыше.

Если вы были «хорошей» девочкой или «хорошим» мальчиком и обладали необходимыми социальными и академическими навыками, то, вероятно, быстро усвоили правила игры и научились самостоятельно себя одергивать. Вы выкачали из себя всю эту «странную дрянь». Вырезали всю «некрасивость». Чтобы над вами не смеялись, вы быстро прятали где-то глубоко внутри себя любое необычное поведение. Вы достигли *нормального* состояния и жили своей жизнью до тех пор, пока что-то не сломало вас. Вероятно, в этот момент проявления тревоги достигли критической точки и к вам пришло осознание, что вы живете в царстве теней.

Если вы не сумели достичь «нормальности», вероятно, в детстве вам пришлось несладко. В то время как

другие дети «понимали правила», вы просто не могли сидеть спокойно. Сколько раз ваш учитель говорил вам, не скрывая раздражения: «Почему ты не можешь просто быть *нормальным?*» Вы пытались приспособиться, пытались избавиться от «странностей», но что-то внутри вас не позволяло этого сделать. Вы с большим трудом преодолели школьные годы, но если добрались до колледжа или университета, то, вероятно, нашли мир, который наконец принял вас таким, какой вы есть, с вашими странностями и всем прочим. В каком-то смысле вам повезло: из-за вашей неспособности соответствовать системе ваше подлинное «Я» осталось почти нетронутым. Тем не менее боль, которую изгои обычно испытывают в ранние годы, оставляет глубокие и широкие шрамы.

Что интересно, *нормальность* — понятие недавнее. Как пишет имевший трудности с обучением в школе Джонатан Муни в своей книге «Школьный автобус: путешествие за пределы нормального»¹:

«Пока я ехал, я думал об этом слове — *нормальный*. Перед тем как отправиться в эту поездку, я наткнулся на замечательную книгу под названием “Принуждение к нормальности”² Леннарда Дэвида, который утверждает, что слово “нормальность” вошло в английский язык только в 1860 году. До этого у нас было только понятие об идеале, которого никто никогда не надеялся достичь. В Соединенных Штатах *нормальность* возникла в культурном контексте, поскольку нация стремилась

¹ The Short Bus: A Journey Beyond Normal. (Прим. ред.)

² Enforcing Normalcy: Disability, Deafness, and the Body. (Прим. ред.)

контролировать растущее городское население и американизировать иммигрантов со всего мира. Однако нормальность — это прежде всего идея, которая берет свое начало из статистики. *Норма или нормальность не существуют в реальном мире реальных людей* [я подчеркиваю], несмотря на то что нам говорят, что мы можем изменить наше поведение и натренировать наши тела и умы, чтобы достичь ее. Нас заставляют стремиться к ней — в нашей культуре, в наших семьях, в нашей жизни. Но, когда мы приближаемся к ней — как это делаю я, — она исчезает. Нормальность подобна горизонту, который продолжает отдаляться по мере приближения к нему».

Погоня за горизонтом нормальности приводит к появлению огромного количества тревоги, поскольку заставляет вас думать, что с вами что-то не так. Трагедия заключается в том, что мы тратим свое детство, пытаюсь втиснуть себя в стандарт «нормальности», только для того, чтобы впоследствии узнать, что больше всего мы уважаем тех, кто осмелился жить вне стандартов. И перед нами встает труднейшая задача — в лучшем случае в конце третьего десятка, чаще всего в середине жизни — раскопать погребенные части самих себя и заново узнать, что значит быть живым и быть самим собой. Разве не было бы легче с самого начала поощрять нас быть самими собой, признавая, что человеческие существа бывают всех форм, размеров и вариаций и что именно это и делает нас живыми? Разве не было бы полезнее искоренить понятие «нормальность» из детских ожиданий и позволить детям быть теми, кто они есть, не извиняясь за это?



ПРАКТИКА НАСКОЛЬКО ВАС ЗАТРОНУЛ МИФ О НОРМАЛЬНОСТИ

Потратьте некоторое время на то, чтобы поразмыслить и написать о том, как ожидание нормальной жизни повлияло на вашу самооценку, жизнь и тревогу. Вспомните, когда вам впервые явно или скрытно дали понять, что вы в каком-то роде «неправильный», в результате чего вы отrekliсь от какой-то части себя. Что вы знаете о беременности вашей матери, о вашем рождении, о младенческих, детских и школьных годах из того, что могло поспособствовать вашему убеждению о собственной неправильности или ненормальности? Характеризовали ли вас как «трудного ребенка» или «хорошего мальчика»? Эти банальные утверждения укрепляют веру в то, что существует лишь один правильный способ жить.

Возвращайтесь к этому упражнению по мере размышлений над книгой и позвольте вашим воспоминаниям подняться на поверхность.



Ожидание счастья

Второе важное культурное послание, которое ведет к рождению тревоги, — это ожидание счастья и отрицание тени. Мы живем в культуре, которая гонится за светом и ненавидит тьму. Фактически пресловутая погоня за счастьем является одним из руководящих принципов, на которых

основана американская культура. Мы создали культ счастливого лица и надеваем фальшивые улыбки, когда выходим в мир. По статистике, покладистых детей хвалят чаще, чем непосед, а жизнерадостные подростки получают больше положительного внимания, чем угрюмые. В культуре, где идеалом личности является экстраверт, мы рано усваиваем, что с меланхоличными людьми что-то не так. «Не усложняй», — говорят нам. «Держись бодрее», — слышим мы. Сметите прочь беспорядочные, расплзающиеся, хаотичные, громкие части себя и своей жизни. Спрячьте их в темноте.

Вам с детства продают мысль, что достижение счастья требует соответствия ожиданиям и срокам, установленным культурой: хорошо учитесь в школе (даже если это противоречит вашему стилю обучения), имейте много друзей (даже если вы интроверт и предпочитаете одного или двух близких друзей), занимайтесь спортом, если вы мальчик (даже если предпочитаете читать или заниматься искусством), в восемнадцать поступайте в колледж (даже если выбранный вами путь не требует диплома), веселитесь на полную катушку (даже если это не ваш стиль). А затем найдите хорошую работу, женитесь, купите дом, заведите ребенка, работайте все больше и больше, поднимаясь по служебной лестнице, заведите второго ребенка, заработайте кучу денег, купите дом побольше и машину подороже, выходите на пенсию. В такой последовательности. Какая-то часть вас знает, что следование этой формуле не гарантирует счастья, но если только вы сознательно не пойдете против предписаний культуры, то скорее всего попадете в это овечье стадо и слепо последуете за ним. Поступая таким образом, вы отрываетесь от прекрасных хитросплетений своей уникальной

личности, своих дарований, черт характера, потребностей, желаний и самое главное — от тех аспектов себя, которые выходят за рамки привычного.

Если бы людей с раннего возраста учили ориентироваться не на счастье, а на смысл и самореализацию, то у них было бы значительно меньше тревоги. Вместо стремления быть счастливым мы должны транслировать послание о целостности. Это означает, что родители должны слышать отовсюду: от педиатров, учителей, священнослужителей, друзей, средств массовой информации, — что в их детях гораздо больше правильного, чем неправильного, и что их цель не обязательно заключается в счастье, но в жизни со смыслом и целью, которую движет вперед твердое чувство уверенности в себе.



ПРАКТИКА ЗАМЕНЯЕМ СЛОВО «ДОЛЖЕН» НА ПРОЯВЛЕНИЯ ЛЮБВИ

Быстрее всего осознать, что вы лишаетесь уверенности в себе, можно, заметив, как слово *должен* начинает заполнять ваши мысли и разговоры. Услышав от клиента фразу «я должен», я сразу понимаю, что он страдает от навязанных обществом ожиданий и неизбежно сравнивает себя с идеалом «хорошего» или «правильного» поведения, что и создает тревогу.

Для примера рассмотрим утверждение: «Я должен чувствовать себя более радостным при виде своего партнера». Мы придерживаемся стереотипа, что мы должны тосковать

по своему партнеру, когда его нет рядом, иначе с отношениями что-то не так. Затем наши мысли текут в следующем направлении: «Я недостаточно влюблен» или «Я не с тем человеком», и спираль тревоги начинает раскручиваться.

Чтобы избавиться от установки долженствования, начните замечать, как часто это слово появляется в вашем внутреннем разговоре, а затем обратите внимание на то, какие чувства вызывает у вас вера в нее. Когда вы услышите слово «должен», вместо этого спросите: «Что было бы сейчас для меня и других наибольшим проявлением любви?»



Здесь нет ответов, только ориентиры на дороге к мудрости

Бывали моменты, когда мне хотелось рухнуть от всепоглощающей волны неизвестности, которая захлестывала меня при встрече с трудностями: конфликт между моими детьми, ссора с мужем, временная размолвка с подругой, общее состояние мира или бездомный на углу. Казалось, боль бушевала вокруг меня, как тысячи трепещущих мотыльков. Ураган эмоций, переходящий во вспышку отчаяния от осознания того, что все мы боремся с трудностями и ни у кого нет ответов. Где же волшебная палочка? Где абсолютное, передовое руководство по воспитанию детей, которое бы научило нас, как сделать так, чтобы наши дети ладили и были в порядке? Как нам избавиться от боли? У кого-нибудь есть ответы на эти вопросы?

Но потом берет верх что-то другое. Оно обычно приходит после того, как все успокоилось, когда один человек

мужественно взял на себя ответственность, а другой принял это. Эти моменты уязвимости помогают мне смириться и принять: мы не знаем, что делаем, и, может, нам оно и не нужно. Это напоминает мне знаменитые строки из одного из писем Рильке¹:

«...имейте терпение, памятуя о том, что в Вашем сердце еще не все решено, и полюбите даже Ваши сомнения. Ваши вопросы как комнаты, запертые на ключ, или книги, написанные на совсем чужом языке. Не отыскивайте сейчас ответов, которые Вам не могут быть даны, потому что эти ответы не могут стать Вашей жизнью. Живите сейчас вопросами. Быть может, Вы тогда понемногу, сами того не замечая, в какой-нибудь очень дальний день доживете до ответа».

Отчасти нас сбивает с толку ожидание того, что жизнь и отношения будут легкими. В жизни нет ничего легкого, а отношения и вовсе пробуждают всех наших внутренних демонов, все забытые комплексы и все непролитые слезы из наших собственных и родительских историй, спрятанных на задворках воспоминаний. Отношения требуют от нас роста, как ничто другое. И все же, когда нам не хочется целовать нашего партнера, мы задаемся вопросом, что же не так. Когда у наших детей трудности, мы задаемся вопросом, что же не так. Когда друг долго не звонит нам, мы задаемся вопросом: «Может, что-то не так?» Мы пытаемся найти ответы и чаще всего в конечном итоге чувствуем себя только хуже,

¹ Рильке, Райнер Мария. Письма к молодому поэту. Москва: АСТ, 2020. (Прим. ред.)

становясь жертвой бесплодных поисков магических идеальных решений.

Более комфортный и реалистичный подход состоит в осознании того, что каждый момент жизненного потока — это маленькое чудо. Когда одно сердце звучит в унисон с другим, когда дети забывают о ссоре и играют вместе, когда дружба течет неделями, месяцами или годами без единого сбоя — все это свидетельствует о присутствии любви. Почему? Потому что причин, из-за которых наши сердца закрываются, так много, что, когда два открытых сердца встречаются в космическом, радостном столкновении, когда желание поцеловать встречается с желанием быть поцелованным, наступает момент благодати.

Мы все еще находимся в процессе формирования: вы, я, наши партнеры, друзья и дети. Даже те, кого мы считаем образцами завершенности и совершенства — далай-лама, мать Тереза, Иисус, Пема Чодрон, — тоже когда-то были несформированными. Разница в том, что в результате многолетней самоотверженной практики они смогли подойти к своим слабостям с любовью и состраданием. Возможно, они реагируют менее импульсивно, чем большинство людей, и, когда все же дают волю эмоциям, с любопытством наблюдают за своей реакцией. Мы тоже можем добиться таких результатов, но для этого требуется практика и перестройка себя.

Знание, что мы не одиноки в своих несовершенствах, утешает. Путь сравнений, глубоко укорененный в мифе о нормальности и ожидании счастья, в лучшем случае бесполезен, а в худшем — опасен. Путь к свободе лежит в создании более здоровых и реалистичных отношений со своей жизнью, таких, которые признают, что нет никакой финиш-

ной черты, что все мы еще окончательно не сформированы. Вместо того чтобы пытаться втиснуть себя в недостижимые рамки, созданные нашей культурой, необходимо научиться принимать себя по мере нашего путешествия по этой болезненной, но прекрасной планете.

Быть человеком

Если вам не суждено связать себя с мифом о нормальности и ожиданием счастья, то что вам остается? Вместо того чтобы стремиться к счастью и нормальности, давайте стремиться быть людьми, хотя, по сути, это вовсе не стремление, а позволение себе быть именно такими, какие мы есть. Что значит быть человеком? Если вы пытаетесь освободиться от негативных и ограничивающих запросов общества, я предлагаю прочитать следующие утверждения, которые будут служить вам напоминанием.

Быть человеком — значит отдавать себе отчет, что это эксперимент без цели и назначения, тем не менее обладающий задачей, в которую входит изучение любви в самой ее основе.

Быть человеком — значит любить неловко и неумело, ибо как мы можем практиковать то, чему никогда не учились и чего не видели? Мы будем сидеть вместе с нашим партнером в клоаке боли и молчаливого замешательства без понятия, как оттуда выбраться. Мы будем чувствовать себя живыми и связанными, а затем разъединенными и одинокими. Мы будем сомневаться и выдыхаться, обретем покой и снова все забудем. Вот что значит любить другого раненым сердцем и душой, которая еще не научилась любить полноценно.

Быть человеком — значит чувствовать себя неудобно даже с теми, кого мы любим больше всего на свете.

Быть человеком — значит забывать быть благодарным, забывать заботиться о себе, забывать молиться. Пожалуй, мы дольше забываем, чем запоминаем, что делает эти короткие погружения в сверкающий омут воспоминаний еще более восхитительными и божественными.

Быть человеком — значит смириться с парадоксами и учиться свыкаться с неопределенностью, пока мы не будем говорить «я не знаю» чаще, чем «я знаю».

Быть человеком — значит бороться. В конце концов мы понимаем, что бесполезно укрываться от дождя боли под зонтом из разных «должен»: «это не должно быть так трудно», «я должен быть счастлив». Но, когда мы принимаем тот факт, что тревога, депрессия, одиночество, бессилие, горе, радость и восторг — это часть общего замысла, мы выходим под дождь и, возможно, даже немного потанцуем под ним.

Быть человеком — значит горевать, даже когда мы не знаем, почему мы горюем, чувствовать страх, даже когда не знаем, почему мы боимся, и чувствовать радость, даже когда мы не знаем источника нашей радости.

Быть человеком — значит совершать ошибки, и иногда это означает, что мы причиним боль другим, будь то наши близкие или люди, которых мы никогда раньше не встречали. Быть человеком — значит сказать: «Мне очень жаль. Я надеюсь, ты сможешь простить меня», пока мы кружимся в этом танце близости и боли, раскаяния и прощения, разрыва и воссоединения.

Быть человеком — значит переживать череду легких времен и времен борьбы. Когда мы слишком долго боремся, мы впадаем в отчаяние. Когда мы слишком расслабляемся, мы становимся высокомерны. Подобно тому, как плот плывет по тихим водам и порогам, мы плывем и сражаемся на этой реке жизни.

Быть человеком — значит стремиться быть в гармонии, и все же знать, что совершенной гармонии не существует. В моменты просветления мы вспоминаем, что истинное видение происходит из наших отношений с Источником, с Божественным, с Единым Дыханием. В этих любящих и невидимых объятиях нас видят, знают и любят.

Быть человеком — значит иметь скрытые пещеры в лабиринте психики, царство теней, неподвластное вам, пока ваша защита не будет взломана. Тогда в расщелину проникнет свет и осветит тень, заставив то, что живет внизу, взлететь вверх, к сознанию.

Быть человеком — значит осознавать, что у вашего партнера и ваших друзей тоже есть эти области тьмы, которые вы не можете видеть или о которых не знаете даже по прошествии многих лет. И быть готовым, что в один прекрасный день свет рассеет тьму и фурии вылетят на поверхность, желая, чтобы их знали, прося, чтобы их любили.

Быть человеком — значит иметь слепые зоны. Сколько бы мы ни углублялись внутрь себя, всегда найдутся места, которые мы не сможем увидеть сами. Вот почему самый честный и смелый вопрос, который мы можем задать

любимому человеку, звучит так: «Чего я не вижу?»
И, когда слепые зоны становятся видны, мы поем оду благодарности за то, что еще одна завеса иллюзий снята.

Быть человеком — значит стареть. Тонкие линии в тридцать лет начнут углубляться, превращаясь в морщины в сорок, пятьдесят и так далее. Поскольку мы живем в обществе, которое пытается избавиться от морщин, мы забываем, что они рассказывают истории из нашей жизни: «Смотрите, это — когда я так сильно смеялся, что заплакал. А это — когда я заплакал так сильно, что провалился в тишину». Где же эти седовласые женщины? Общество вытесняет их, настолько ожесточенна наша борьба со временем. Мы перестаем замечать, что со старением приходит мудрость, со временем приходит принятие, а чем меньше дней нам остается, тем более мы благодарны.

Быть человеком — значит служить, будь то клочок земли за пределами вашего жилища, мохнатое существо у ваших ног, люди, с которыми вы делите дом, или в более широком, более социальном контексте. Одна форма служения не выше другой. Когда служение изливается из колодца самости, мы соединяемся с источником и обителью смысла. Как говорит Джейн Гудолл¹: «Вы не можете прожить ни одного дня, не оказав влияния на окружающий вас мир. То, что вы делаете, имеет значение, и вы должны решить, что именно вы хотите в него внести».

¹ Д ж е й н Г у д о л л (род. 1934) — британский приматолог, этолог и антрополог, посол мира ООН. Дама-командор ордена Британской империи. (Прим. ред.)

Быть человеком — значит ощущать связь со всеми остальными существами на планете не только чистым разумом, но и разумом сердца, который открывается через силу и мужество. И вот уже юный, безжизненный мальчик, которого выносит из воды на руках раненый солдат, становится моим сыном, а его мать — моей сестрой, и через все земли и моря этой огромной и в то же время крошечной планеты она падает в мои объятия, и я держу ее в них, и скорбь моих молитв укрывает ее невидимым одеялом.

Быть человеком — значит любить и быть любимым настолько, насколько это возможно, и устранять барьеры, мешающие нам любить абсолютно и свободно, чтобы мы могли принести свою любовь в мир, который так отчаянно нуждается в нас.

Быть человеком — значит знать, что мы несовершенны и целостны: мы будем делать больно, и нам будут делать больно; мы будем чувствовать разочарование и будем разочаровывать; мы будем спотыкаться, падать и вновь подниматься.



ПРАКТИКА ЗАМЕЧАЕМ СВОИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

Давайте остановимся и уделим немного времени тому, чтобы начать процесс перестройки «неправильного», сосредоточившись на том, что является правильным, целостным и здоровым. Самый эффективный способ сделать это — вы-

разить благодарность тому, что составляет вашу суть. Это не список ваших достижений, научных степеней или чего-то еще. Скорее это список ваших внутренних, незыблемых качеств, которые говорят о вашем характере и вашем сердце. Например, когда я прошу участников курса выполнить это упражнение, они пишут нечто вроде: «Я добрый и щедрый человек. Я забочусь о животных. Мне нравится, как морщится мой нос, когда я улыбаюсь, и у меня хорошее чувство юмора. Я знаю, что моя чувствительность — это дар, даже если я не всегда с этим согласен. Это помогает мне в работе, и это помогает мне быть хорошим другом. Я работаю над собой, стараюсь учиться и расти. Я прохожу этот курс (или читаю эту книгу), и это один из способов, с помощью которого я пытаюсь расти».

Я предлагаю сделать это упражнение частью вашего утреннего или вечернего ритуала ведения дневника. Это хороший способ перестать видеть стакан наполовину пустым (сосредоточиваясь на плохом) и начать видеть его наполовину полным (сосредоточившись на своей доброте и целостности), а также принять себя таким, какой вы есть.



ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Тревога в нашей жизни не является опцией. Она — ее часть. Мы приходим в жизнь через тревогу. И мы смотрим на нее, вспоминаем и говорим себе: мы ее создали. Мы прошли через это. На самом деле самые страшные тревоги и самые трудные моменты в нашей жизни часто спустя годы, когда вы оглядываетесь на них, обнаруживают себя как начало чего-то совершенно нового... И это может придать нам смелости... чтобы посмотреть вперед и сказать: да, это трудное положение. Это самое трудное положение, в котором когда-либо был мир или по крайней мере человечество. Но если мы пойдём с этим вместе... это будет новое рождение. А это и есть доверие к жизни. И то, что вы готовы идти с этим вместе, означает, что вы смотрите [и спрашиваете], какова здесь возможность.

БРАТ ДЭВИД СТЕЙНДА-РАСТ

Характер сопротивления

Даже если мы сможем погрузиться в себя и пролить свет на наши раны, мы все равно можем встретить препятствия на пути исцеления. Я уверена, многие из вас пробовали бороться с тревогой каким-нибудь способом (например, медитация или приготовление смузи по

утрам) и по истечении недели или месяца обнаруживали, что сбились с курса. Почему?

Все это происходит из-за внутреннего сопротивления, о котором я упоминала во введении. Зачем же нам противиться росту и исцелению, если они приводят только к позитивным изменениям? Ответ кроется в самом вопросе: страшна сама переменна. Часть нас всегда жаждет остаться в рамках привычного, безопасного и предсказуемого, и именно она сопротивляется нашим попыткам роста.

Сопротивление, сводный брат страха, проявляется в том, что вы чувствуете себя слишком ленивым, напуганным или уставшим, чтобы заниматься тем, что послужит вашему «высшему я». Это та часть вас, которая предпочла бы погрузиться в Netflix¹ в конце дня, а не писать что-то в своем дневнике. Это та часть вас, которая скорее сядет на диван, чем пойдет на пробежку. Чем больше примеров сопротивления вы сможете назвать, тем легче будет выбрать правильный способ борьбы с ним. Чтобы помочь вам с примерами, я приведу несколько ключевых характеристик сопротивления (страха):

- Оно цепляется за статус-кво.
- Ему нужен контроль любой ценой.
- Оно боится перемен, особенно внутренних.
- Оно твердое, а не мягкое или тягучее.

¹ *Netflix* — американская развлекательная компания, поставщик фильмов и сериалов на основе потокового мультимедиа. С 2013 года Netflix производит собственные фильмы и сериалы. Сервис пользуется огромной популярностью в США и остальном мире. (Прим. ред.)

- Оно чувствует себя в безопасности, когда жизнь идет без каких-либо изменений.
- Оно ненавидит риск.
- Оно боится доверять.
- У него есть иллюзия контроля и того, что, достаточно беспокоясь, можно предотвратить что-то плохое.
- В нем нет терпения, оно хочет, чтобы все решилось прямо сейчас.
- Оно не терпит парадоксов и мыслит в терминах «черное-белое».
- Оно чувствует себя безопаснее в вашей голове, ему не нравится проводить время в царстве чувств. Оно ассоциирует чувства с неуправляемостью, поскольку именно так воспринимало их в детстве, а для него нет ничего хуже, чем быть лишенным контроля.
- Оно процветает в лени и любит, когда мы инертны.

Есть и другие причины, по которым мы сопротивляемся росту и развитию. Расти — значит брать на себя ответственность за себя во всех отношениях. Наш внутренний ребенок ждет, что кто-то другой спасет нас от боли, и противится, когда мы рассматриваем возможность взять эту задачу на себя. Я работала со многими клиентами, которые, будучи уже взрослыми, все еще часто бессознательно исходят из убеждения, что забота о них — это задача кого-то другого, особенно их родителей, и что даже если они согласятся взять ее на себя, то их родители никогда ее не отдадут. Разумеется, не отдадут, но это не повод снимать с себя всю ответственность.

Вот еще один аспект сопротивления и самости: юнгианская психология учит нас, что сопротивление является частью общей картины. Это не обуза, от которой нужно избавиться; сопротивление помогает нам расти, поскольку создает препятствия для преодоления. Думать о сопротивлении как о чем-то плохом не полезнее, чем думать о тревоге как о враге. Скорее, как и тревога, сопротивление является важным аспектом нашего «Я», который, когда мы обращаем на него внимание и эффективно работаем с ним, помогает нашему процессу исцеления. Другими словами, работая с сопротивлением, мы укрепляем наше самоощущение. Все в точности так, как должно быть, и ничего из этого не случайно.

Вы можете видеть, как этот принцип действует в политической сфере. Независимо от ваших убеждений вы можете видеть, что наибольшее количество изменений происходит в результате борьбы с чем-то. Похоже, чтобы спровоцировать рост как во внешней сфере, так и во внутренней, нужно чему-то сопротивляться. Это помогает нам рассматривать все части себя, включая сопротивление, как внутренних друзей, задача которых — помочь нам двигаться к целостности и исцеляться.

Возможно ли преодолеть сопротивление? Безусловно. Однажды у нас с коллегой состоялся оживленный разговор о том, что одним из самых сложных и полезных аспектов нашей работы является помощь клиентам в преодолении стены сопротивления, которая мешает им взять на себя полную ответственность за свое благополучие.

На первый взгляд кажется, что все они хотят чувствовать себя лучше — иначе бы не обратились за помощью, — но

сопротивление работает под прикрытием и часто заходит сзади. Хотя они хотят чувствовать себя лучше, они не всегда хотят делать внутреннюю работу, которая позволит им добиться этого. Все даже несколько глубже: порой они хотят *захотеть* делать эту работу, но не могут прорваться через блокаду сопротивления. Они бессильны. До тех пор, пока не проделают достаточно работы, чтобы пробить брешь в обороне и перейти от скованности к движению.

Многие люди настолько отождествляют себя с чувством стыда и боли, что боятся выйти из этой идентичности; они скорее останутся несчастными, чем рискнут шагнуть в новое. Помните: сопротивление цепляется за знакомое любой ценой, даже если это знакомое делает вас несчастным. Если вы боретесь с сопротивлением, задайте себе один простой вопрос: «Готов ли я поставить задачу исцеления выше моей нынешней личности?» Если ответ «да», то внимайте.

Ниже приведены сигналы того, что вы избегаете ответственности и застряли за стеной сопротивления:

- Вы убеждены, что ключ к счастью лежит во внешнем мире. Это может выражаться в том, что вы мучаетесь вопросом, правильно ли поступили, закончив предыдущие отношения, или размышляете о каком-то аспекте текущих отношений, который вас не устраивает.
- Вы одержимы одним-единственным вопросом, который отнимает почти все ваше время и энергию. Обычно это какая-то навязчивая мысль, которая может выражаться в виде вопросов вроде «Должен ли я сменить работу?» или «Неужели я ошибся?».

- Вы чувствуете, что не продвигаетесь на пути к исцелению. Вы перепробовали множество различных методик, программ, курсов и так далее, и ничто из этого не сработало. Обычно это показатель того, что сопротивление мешает вам работать над собой и заставляет надеяться на волшебное исцеление.
- Положа руку на сердце, вы понимаете, что хотите, чтобы кто-то другой исправил и спас вас (мать, отец, партнер, друг или специалист).

Я работала со многими клиентами, которые независимо от специфики их личной истории сопротивления или глубинных причин, по которым оно обладает властью над ними, смогли прорваться через него и начать работу по восстановлению своей жизни. Если вы посвятите себя внутренней работе, запасетесь терпением — не забывая фиксировать, когда сопротивление пытается саботировать ваши попытки исцеления, — и выберете противодействие, то тоже прорветесь.



ПРАКТИКА РАБОТА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

Посвятите некоторое время тому, чтобы записать, как именно сопротивление проявляется в вашем случае. Чем ближе вы познакомитесь с сопротивлением, тем легче будет идентифицировать его в момент проявления. Когда вы заметите, что сопротивление захватило управление, попробуйте выполнить следующие три действия:

- 1. Произнесите это.** Мы не можем изменить то, чего не осознаем, и многим помогает побороть сопротивление сам факт осознания ситуации.
- 2. Обратитесь за помощью к чему-то большему.** Если вам кажется, что вы не можете выполнять внутреннюю работу, но хотите этого, попросите о помощи: «Пожалуйста, помоги мне посвятить себя моему росту. Пожалуйста, помоги мне взять на себя ответственность». Кстати, религия не владеет авторским правом на молитву. Если у вас синдром бога¹, молитесь своему высшему «Я». Молитесь Вселенной. Молитесь океану, жизненной силе, исцелению. Вам даже не нужно верить в силу молитвы. Просто сделайте это.
- 3. Используйте своего внутреннего любящего отца.** Любящий отец — это мужская энергия внутри вас, которая говорит: «Я знаю, что ты не хочешь, но мы все равно это сделаем». Внутренний отец решителен, ясно мыслит, тверд в вопросах любви и не поддается голосам, твердящим: «Мне этого не хочется». Это родитель, который говорит ребенку: «Я знаю, что ты не хочешь идти на занятия (по фортепиано, боевым искусствам, актерскому мастерству), но каждый раз ты в итоге счастлив, что сходил, так что пойдём». Это не та часть, которая заставляет человека делать что-то против его воли, а скорее та, которая связана с высшим благом и пробивается через сопротивление в служении этой цели. Это та часть, которая знает, что лень является частью человеческого бытия и что сопротивление, которое никогда не хочет перемен, цепляется за то, что легко и привычно. Помните: сопротивление любит сидеть перед телевизором, без раз-

¹ Синдром бога – психическое заболевание, проявляющееся в абсолютной уверенности в собственной правоте и завышенных ощущениях своих способностей или привилегий. Больной игнорирует очевидные факты, мнения других людей. (Прим. ред.)

бора поглощая продукцию Netflix, вместо того чтобы сходить на прогулку. Если вы хотите освободиться от тревоги, вы должны действовать против лени, пока новая, полезная привычка не овладеет вами.

Работа с сопротивлением — это один из самых трудных элементов исцеления. И хотя важно признать, что иногда в сопротивлении есть мудрость, не менее важно продолжать работать с ним терпеливо и целеустремленно, пока внутри не засияет свет. Потому что горькая правда заключается в том, что никто не спасет вас: ни ваши отношения, ни другая работа, ни дом, ни город, ни ваши родители, ни ваш психотерапевт. От жизни никуда не деться. Мы должны выучить все хитроумные способы, с помощью которых нами завладевает сопротивление: мысли, склонность к инертности, позволение зацикливаться на боли, — а затем раскрыть те части себя, которые работают на служение идеям целостности и исцеления.



Ответственность: ключ к трансформации

Принятие ответственности за свое благополучие — это важнейший ключ к трансформации. Мы не можем исцелиться, если ждем, что за нас это сделает кто-то другой, или привыкли к чувству вины и неприятия. Другой способ избежать ответственности наряду с сопротивлением заключается в убеждении, что страдания — вещь противоестественная, то есть, если бы обстоятельства сложились другим образом, человеку не пришлось бы столкнуться с тревогой. Как уже говорилось, мы настолько зависимы от веры в то, что наше внутреннее состояние определяется внешними обстоятельствами, что раз-

вывать образ мышления, который предлагает взять на себя 100-процентную ответственность за нашу боль, все равно что плыть против течения. Вера в то, что тревоги быть не должно, что она не должна возникать, останавливает людей на полпути к выполнению той работы, которая должна быть сделана. Это уход от реальности, потому что тревога *случается*, и каждый раз, когда вы становитесь жертвой собственного малодушия, вы упускаете возможность исцелиться и духовно вырасти.

Взращивание любящего внутреннего родителя

Залогом принятия ответственности является любящий родитель за штурвалом нашего корабля. Но сперва мы должны его вырастить. Как вырастить то, чего у нас нет?

Для начала признать, что это убеждение на самом деле неверно. Это одна из тактик сопротивления — убедить, что у вас нет внутреннего взрослого и поэтому вы не можете взять на себя ответственность за свою жизнь.

Внутренний родитель есть в каждом из нас. Каждый раз, когда вы предлагаете поддержку нуждающемуся другу, вы обращаетесь к своему внутреннему другу. Каждый раз, когда вы окружаете своих детей заботой, вы задействуете внутреннего родителя. Каждый раз, когда вы соединяетесь со своей мудростью, с тем местом, которое находится за пределами мыслей и чувств, вы соприкасаетесь со своим мудрым «Я». Каждый раз, когда вы заботитесь о своем теле, сердце, уме или душе, в вас действует ваш любящий взрослый. Каждый раз, когда вы заботитесь о своем питомце, вы становитесь любящим опекуном.

Определение внутреннего родителя, он же мудрое «Я», таково:

Цельная, сострадательная, любознательная часть вас, которая заботится о вас во всех четырех сферах — физической, эмоциональной, ментальной и духовной. Это та часть вас, которая использует мудрость, чтобы противодействовать ошибочным убеждениям. Она может выдержать эмоциональную боль, не будучи поглощенной ею, и эффективно противодействует сопротивлению, чтобы вы могли ежедневно выкапывать время для своих практик и внутренней работы.

Когда кто-то впервые пытается изменить свой внутренний диалог, он понимает, что никогда не сказал бы другу того, что говорит сам себе. Это хорошая отправная точка. В следующий раз, когда вам будет грустно или тревожно, представьте, что бы вы сказали другу или ребенку в этой ситуации. Диалог может выглядеть следующим образом (подробнее о методе ведения дневника см. приложение Б):

Страх. Я чувствую страх. Я боюсь, что у меня смертельная болезнь.

Друг. Это звучит ужасно! Что заставляет тебя так думать?

Страх. Я не знаю. Просто в последнее время я плохо себя чувствую. Мне все время кажется, что *что-то не так*, и я думаю, что во мне говорит моя интуиция. Как будто я просто знаю в глубине души, что что-то не так.

Друг. Я знаю, каково это. Иногда я чувствую себя так же. Но затем я пытаюсь пойти дальше и спросить, нет ли чего-то еще, на что я не хочу смотреть. Как если

бы я отодвинул в сторону какие-то чувства. Случалось ли в последнее время что-нибудь такое, из-за чего ты чувствовал страх или грусть?

Страх. Да. У одной из моих подруг, с которой мы дружим с детства, только что диагностировали опухоль головного мозга. И мне кажется, что она не справится с этим.

Друг. О боже! Мне очень жаль. Это звучит так страшно и грустно.

Страх (с некоторой долей скорби). Да, мне так грустно. Мне грустно за ее детей и мужа, и я могу только представить, как ей должно быть страшно.

Тишина. Настоящая дружба не требует слов.

Страх и Скорбь. О боже, нам так жаль ее. И страшно за себя тоже. А что, если это случится и с нами? (Эти персонажи хотят убежать от уязвимости чистого чувства.)

Друг. Как только я слышу «а что, если», я понимаю, что мы находимся на территории тревоги. Я знаю, что это действительно страшная мысль, но давай вернемся к чувствам. Можешь ли ты смириться с печалью и уязвимостью? Давай положим руку на твое сердце. (Кладет руку на сердце.)

Скорбь и Неуверенность (плачут). Нам просто очень грустно. Жизнь — это череда случайностей. За что тут можно зацепиться? Как такое могло случиться, она ведь так молода?! Что мне теперь делать?

Друг. Чувствовать. Просто позволь себе это чувство. Горе — это лекарство. Ничего не нужно делать, нужно просто быть дальше.

Вы можете подумать: «Я никогда не нашел бы таких слов. Я не настолько мудр. Иногда я просто не знаю, что сказать». Начните с того, что есть. Сделайте все возможное, чтобы ответить себе с состраданием и любопытством. Помните: если вы сможете перейти от стыда и осуждения к состраданию и любопытству, вы уже на правильном пути. Так что даже если вы не знаете точных слов, это не имеет значения; важно то, что вы начинаете обращать внимание каждый раз, когда осуждаете или вините себя, и готовы взглянуть на жизнь по-новому, с любопытством и состраданием.

Примечание: я использую взаимозаменяемые термины мудрое «Я», внутренний родитель и участливый друг и призываю вас выбрать для себя тот, который вызывает наиболее сильный отклик.



ПРАКТИКА НАХОДИМ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО РОДИТЕЛЯ (ИЛИ МУДРОЕ «Я», ИЛИ УЧАСТЛИВОГО ДРУГА)

Посвятите некоторое время тому, чтобы поразмыслить и записать все моменты своей жизни, когда вам удавалось быть самим собой. Если вам легче вспомнить, когда вы показали себя участливым другом, это нормально. Опять же,

тот факт, что вы можете быть им для кого-то другого, означает, что у вас есть потенциал, его нужно только раскрыть.

Вспомните, что вы чувствовали, когда слушали своего друга, что говорили и как он на это реагировал. Если вы не можете вспомнить конкретный случай с другом, подумайте о том, как ведете себя со своим домашним животным: как вы заботитесь о нем, чем жертвуете ради него, как реагируете, когда ему грустно или больно. Всякий раз, когда вы подходите к другому существу с состраданием, вы получаете доступ к той части вас, которую мы называем мудрым «Я» или участливым другом. Поиск этой части и доступ к ней является одним из важнейших ключей к освобождению от тревоги.



Аварийный выход совершенства: способ избежать ответственности

Существует множество способов избежать боли и, следовательно, ответственности. Мы можем выбрать отрицание. Мы можем назначить себе лечение наркотиками и алкоголем. Мы можем пасть жертвой коварного убеждения, порожденного страхом, что обращаться внутрь себя — это «эгоистично, снисходительно и ни к чему не приведет». Мы избегаем боли, потому что живем в обществе, которое учит нас избегать боли. Мы избегаем боли, потому что не знаем, что обращение к ней — я использую боль в качестве общего термина для обозначения всего неприятного, чего мы хотим избежать, — это один из тайных проходов к радости.

Для большинства людей, особенно склонных к тревоге, одним из стандартных способов избежать боли является уход в безопасные области вашего разума, где боль не может найти вас. Там вы сидите за огромным ткацким станком навязчивых мыслей и плетете свою паутину из «если бы да кабы», где каждая нить поддерживает в вас тревогу о будущем или сожаления о прошлом. Горе не может найти вас там, затерянных, как девушка из сказки «Румпельштильцхен»¹, в самом дальнем углу вашего мысленного замка, прядущих и прядущих свои золотые нити. Вот только нити не золотые. Они могут сверкать, как золото. Они могут манить, как золото. Но нет ничего золотого в том, чтобы застрять в холодных камерах своего ума. Да, в безопасности. Но без жизни, без богатства, без наполнения. Это просто место, куда вы привыкли уходить, потому что вас не учили по-другому реагировать на боль.

На этом ткацком станке наряду с мыслями в духе «А что если я умираю?» или «А что если мне нужно переехать?» в ткань психики вплетаются мысли о побеге в виде надписи аварийного выхода. Они звучат так: «Я никогда не буду матерью» или «Я буду счастлива, когда [получу диплом, заведу ребенка, найду правильного партнера...]» Каждому из нас знаком этот аварийный выход почти так же, как дыхание. И почти всегда он оплетен одной нитью — нитью совершенства.

Все сводится к одному простому, но сильному убеждению: «Если я буду совершенен, я смогу избежать боли. Если

¹ «Румпельштильцхен» (нем. Rumpelstilzchen) — сказка братьев Гримм о злом карлике с труднопроизносимым именем, способном перепрясть солому в золото. (Прим. ред.)

буду с идеальным партнером, если найду идеальный дом, город, работу, я смогу избежать боли».

В стремлении к совершенству заложено стремление к определенности. Эго считает, что достижение совершенства — это защита от неопределенности, которая лежит в основе человеческой жизни. Но, разумеется, совершенства невозможно достичь, потому что его не существует. Даже если мы осознаем это, какая-то часть нас будет противиться реальности и все равно продолжит попытки. Мы создаем все более тонкие, тщательно продуманные способы убежать от беспорядка и дискомфорта человеческого существования, от неизбежной реальности того, что жизнь включает в себя боль, потери и в конечном счете смерть.

Боль может войти так же тихо, как перышко, приземлившееся на подушку сердца. Однажды я сидела на улице, и мне пришла в голову мысль: я хочу переехать. Я знаю себя достаточно хорошо, чтобы понять, что это был один из аварийных выходов, появившихся после сентябрьского наводнения 2013 года в Колорадо, которое перевернуло нашу жизнь вверх дном. До наводнения я не решалась на переезд, но после того, как мы потеряли нашу землю и почти потеряли наш дом, я испытала новый уровень неопределенности, которого отчаянно хотела избежать. Теперь мысль «я хочу переехать» или образ идеального дома ходили за мной по пятам.

В тот момент, вместо того чтобы привязаться к этой мысли и потакать ей, выйдя в интернет в поисках нового «идеального» дома (что меня так и подмывало сделать), я сказала вслух: «Идеального дома не существует». Я назвала защитный механизм и тем самым позволила своему

горю выйти на поверхность. Иногда горе связано с текущими обстоятельствами, а иногда — с безымянным горем, которое течет, как подземная река, через нашу жизнь. После того как моя психика вызвала иллюзию совершенства, я просканировала свое сердце и нашла источник боли. *А вот и он. Дыши.*

Я дала этому имя. Я сделала вдох. Я почувствовала. После этого верхний слой защиты утих в довольном урчании там, где все переживания и эмоции живут в гармонии. Дело не в том, что я обошла боль и обрела счастье; скорее, я освободила место для боли за столиком своего сердца и тем самым принципиально изменила привычную фантазию о победе в какой-то другой идеальной дом, которая стремилась вырвать меня из боли человеческого бытия.

Каждый раз, когда вы называете свою защиту, вы выпадаете из пространства мыслей, где лежит тревога, и попадаете в пространство сердца, где лежит текущий момент. Именно в этом пространстве и через подобные акты принятия ответственности и жизни вместо их избегания начинается исцеление.

График исцеления

Продолжая идти по этому пути, важно назвать еще одно препятствие, которое может помешать исцелению тревоги: наши ожидания относительно графика исцеления. В нашем линейном, ориентированном на достижения обществе — вместе со здоровой дозой стремления к совершенству — мы ожидаем, что, прочитав книгу или посвятив себя практике, мы исцелимся в течение нескольких месяцев. Но исцеление

не происходит по расписанию. Оно следует ритму души, замкнутному, изменчивому и таинственному.

Мы учимся и исцеляемся во время взлетов и падений, вращаясь по спирали вокруг центра себя, где обитает наше истинное «Я». Во время фазы роста мы сжигаем слои страхов Эго и соприкасаемся с источником блага, где находится мир и ясность. Наши сердца открыты и живы, и мы можем легко принимать и дарить любовь. В этом счастье человеческого существования, и как же нам хочется, чтобы так было всегда! Но, увы, рано или поздно часть нас, основанная на страхе, который часто проявляется как сопротивление, чувствует, что мы растем «слишком сильно» или учимся «слишком быстро», и взбрыкивает, как бык на родео. И вдруг нам кажется, что мы снова в самом начале пути. Затем наступает стадия регресса, и если у нас нет контекста, исходя из которого можно было бы увидеть наш цикл исцеления целиком, то разум (страх) может легко ухватиться за эту фазу как за свидетельство, подтверждающее историю тревоги.

Я часто получаю вопросы от участников своих курсов или комментарии на моем веб-сайте по поводу рецидивов или неудач. Однако я не смотрю на это как на неудачи; скорее это ваше напуганное «Я» с большей страстью пытается убедить вас в том, что расти небезопасно. Как я уже объясняла, эта часть нас боится роста, потому что боится за свою жизнь: каждый раз, когда мы становимся ближе к своему истинному «Я», основанное на страхе «Я» понемногу умирает. А умирать никто не хочет, даже те части нашей психики, которые мы не можем увидеть или потрогать.

Поскольку наше общество линейно, мы ожидаем, что рост будет происходить линейно. Мы вступаем на путь ис-

целения и ожидаем, что кривая состояния будет изгибаться вверх, как и все остальное в жизни (по крайней мере, так учит нас культура). Хотя культура и учит нас, что первый класс следует за детским садом, второй класс следует за первым, ребенок должен следовать за покупкой дома, а покупка дома — за заключением брака, на самом деле жизнь течет по-другому. Если присмотреться, очень немногие вещи в нашей жизни развиваются линейно. Мы движемся навстречу нашему партнеру, а затем отступаем. Мы чувствуем соприкосновение с высшей силой, любовь к своему духовному пути, и вдруг возникает сомнение. Мы думаем, что нашли свое «призвание» только для того, чтобы через несколько лет обнаружить, что готовы заняться чем-то другим.

При столкновении с так называемым рецидивом, что неизбежно произойдет, напомните себе, что вы готовы к следующему уровню обучения. Помните, что апатия — это также и пустота, а пустота — это то, что предшествует росту: тишина зимы, которая выглядит апатичной в своей «мертвенности», подготавливает землю к жизненности весны. Если вы сможете избежать ловушки рассмотрения пустоты, апатии и оцепенения как доказательства того, что ваша жизнь идет неправильно, и вместо этого останетесь с ними, не придавая им значения, вы вновь обретете ясность. Ясность не всегда означает счастье, но она означает ответственность за свои действия. Именно там и обитает наше благополучие.

ТРАНСФОРМАЦИИ

Другими словами, *перемены* носят ситуативный характер. С другой стороны, *трансформация* носит психологический характер. Это не события, а скорее внутренняя переориентация и переосмысление себя, через которые вы должны пройти, чтобы включить любую из этих перемен в свою жизнь. Без трансформации перемена — это просто перестановка мебели. Пока не произойдет трансформация, перемена не сработает, потому что не будет «цеплять».

УИЛЬЯМ БРИДЖЕС

Время перемен. Как контролировать изменения в вашей жизни

Мы не можем подробно обсуждать тревогу, не говоря о трансформации. В то время как некоторые могут спокойно плыть по течению жизненных перемен, для большинства людей перемены подобны смерти. Такое отношение оставляет трансформации незаконченными, что несет в себе семена будущей боли, особенно если горе перемены не было испытано до конца. Перемены могут быть чрезвычайно разрушительными. Поэтому важным шагом в исцелении тревоги является сознательное прохождение трансформаций и принятие мер по исправлению последствий непройденных трансформаций из прошлого.

Трансформации — это разрывы в душе, когда кора нашего существа раскрывается и через эту трещину выходит боль новая и старая. Трансформации несут в себе потенциал с точки зрения того, что может подняться на поверхность. И в этом состоянии отсутствия почвы под ногами у нас есть выбор: запечатать себя еще плотнее и создать защитную оболочку вокруг своего сердца или поддаться тихому, ласковому чувству, которое, подобно руке, протянувшейся сквозь трещины, приглашает нас взяться за нее и исцелиться.

Большинство людей так или иначе проходят основные жизненные этапы: детский сад, подростковый возраст, окончание средней школы и поступление в колледж, окончание колледжа, начало карьеры, женитьба или замужество, рождение ребенка, покупка дома. Те, кто более чувствителен в силу осознания всей мимолетности и эфемерности жизни, которая подчеркивается уже одним фактом существования потерь и смерти, чувствуют ежедневные переходы в цикле смертей и перерождений более остро, чем обычный человек. Эти трансформации и переходы, как малые, так и большие — рассветы и закаты, смена времен года, годовщины и дни рождения, — требуют почета и признания. Находясь в эпицентре перемен, даже радостных, таких как свадьба или переезд в дом вашей мечты, совершенно нормально чувствовать себя грустным, смущенным, злым, дезориентированным, испуганным, оцепеневшим, одиноким или уязвимым.

Большинству людей не хватает элементарной информации о трансформациях, которая помогла бы им поместить в определенный контекст эти эмоции, осмыслить их

и эффективно пройти через них. В культурном плане мы сосредотачиваемся на внешнем аспекте трансформации — планирование свадьбы, покупка детского кресла, упаковка вещей — и не принимаем в расчет внутреннюю сферу. Внешние факторы важны, но, игнорируя сознательную работу с эмоциями, вызванными переменами, мы уменьшаем наши шансы достойно приспособиться к новой жизни. Это может иметь долгосрочные негативные последствия не только для предстоящей трансформации, но и для нашей жизни в целом, а также может привести к накоплению тревоги.

Три этапа трансформации

Каждая трансформация предполагает прохождение через три фазы:

Прощание. Во время этого этапа мы отделяемся от старой жизни, скорбим о потерях, выражаем и исследуем страхи и ожидания по поводу новой жизни.

Промежуточный (лиминальный) этап. Во время него мы находимся в лиминальной (неопределенной) зоне перехода, оторванные от старой жизни, но еще не утвердившиеся в новой. Это крайне неудобное место, характеризующееся чувством оцепенения, дезориентации, депрессии и потери контроля.

Возрождение. Во время этого этапа мы принимаем новую жизнь и идентичность и чувствуем себя уверенно и комфортно. Мы взволнованы возможностями роста, которые несет в себе новое начало.

День за днем, год за годом человек проходит через множество жизненных изменений, которые могут быть преобразованы из событий, вызывающих тревогу и опустошение, в жизнеутверждающие и трансформационные переживания. Мы обычно думаем о трансформации как о чем-то трудном или негативном, но большинство людей не осознают, что в этих неотъемлемых событиях жизненного цикла заложены возможности для преодоления страха и горя на более глубоком уровне. Вместо того чтобы пытаться как можно быстрее пройти через трансформации, нам следовало бы просто принять их. В конце концов, мы все находимся в процессе жизненной трансформации между точками рождения и смерти, просто некоторые изменения даются нам с большей легкостью, чем другие. Жизнь постоянно меняется, и когда мы рассматриваем трансформации как возможность для роста, то в конце концов учимся принимать эту истину как благодать. И что самое важное, когда вы проходите через период трансформации сознательно, вам предоставляется мощная возможность сбросить слой ментальных установок, убеждений и привычек, которые питают вашу тревогу.

Трансформации, о которых молчит наша культура

Тревога накапливается в стыде, который порождается нереалистичными ожиданиями и ошибочной информацией. Когда мы соглашаемся с навязанным обществом стереотипом, что нам не следует грустить по пустякам — тем микромоментам нашей жизни, о которых мало кто говорит, — наши

внутренние поля готовы быть засеяны семенами неуверенности в себе и стыда. Вот как это может отражаться в наших мыслях: «Все так радуются предстоящим выходным, но я чувствую страх и печаль. Стало быть, со мной что-то не так». Или так: «Каждое воскресенье по вечерам у меня сосет под ложечкой, но я никогда не слышал, чтобы об этом говорил кто-то другой. Стало быть, со мной что-то не так». Когда фраза «со мной что-то не так» появляется в вашем внутреннем диалоге, тревога уже готова постучаться в вашу дверь.

Наше общество отчаянно нуждается в том, чтобы больше говорить о сколь очевидных, столь и деликатных моментах разрушения и обновления нашей жизни. Вы должны знать, что будут времена, когда вы почувствуете себя так, будто смотрите с утеса в темноту бездны и ощущаете пустоту внутри. Вам захочется убежать от нее: найти что-то или кого-то, кто мог бы забрать ее. Но когда вы вспомните, что в чувстве пустоты нет ничего дурного и нужно лишь подождать, пока оно пройдет, вы заполните эту пустоту. Когда мы не знаем, чего ожидать, мы впадаем в наши привычные состояния стыда и тревоги.

Давайте рассмотрим некоторые из этих микромоментов, чтобы вы смогли начать замечать и называть эмоции, которые могут рождаться вокруг них. Первый из таких моментов — переход света во тьму, лета в осень. Каждый год он поражает меня в самое сердце. Если я не обращусь к нему осознанно, он возвращается ко мне в виде тревоги, но, когда я вспоминаю, что должна принимать жизнь на ее условиях, я могу продолжать двигаться дальше в потоке жизни.

Света становится меньше

Света становится меньше, время идет. Мальчику исполнилось десять, он уже не ребенок, и время для рождения детей прошло. Я вижу беременную женщину в очереди к кассе, и вдруг проваливаюсь на одиннадцать лет назад и вспоминаю свою беременность: мой живот полон надежды и любви, я на пороге всего нового и захватывающего. Тогда тоже была боль, но теперь ко мне из прошлого в настоящее летят радость и предвкушение — еще один слой осознания того, что этот этап жизни закончен. Ох уж эта жизнь. Ох уж эта душа, чувствующая, остро осознающая течение времени, но продолжающая свое движение вперед.

Света становится меньше, время идет, приближается мой день рождения. Уходящие годы наполняются мудростью и невозмутимостью, но почему тогда день рождения приносит скорбь? Дело не в нем самом, а в трансформации, которая может произойти, только если отпустить старое. Есть рождение, и есть смерть. Таков закон трансформации, обряд инициации при каждом переходе. Это сердце моей работы, моя глубочайшая страсть, и все же каждый год я скорблю о смене времени года, о сокращении светового дня.

«Это время меланхолии, — говорит мой муж. — Очень красивое время». Чувство меланхолии сильно в его душе художника. Он легче меня примиряется с уходом света. Я не считаю совпадением, что родилась вскоре после смены времени года. Юнгианский аналитик Марион Вудман говорит, что мы проходим через трансформации подобно нашим родам (преждевременным, поздним, через кесарево сечение, естественным). Возможно, верно и то, что призвание нашей

души связано с тем временем года, в котором мы родились. Я знаю, что есть люди, которым комфортно в темноте, которые чувствуют себя как дома, находясь в изоляции. Я тоже такая, но мне все же нужно какое-то время, чтобы свыкнуться с этим.

«Это время потерь», — говорит мой муж, напоминая мне обо всем, чему я учу. Это время, когда старые потери просачиваются в сознание. Потеря его отца. Потеря моей бабушки. И ее день рождения тоже. Я скукаю по ней. Теперь я чувствую ее близость. Закрывая глаза, я вижу ее розы. Я чувствую свет ее улыбки, когда она приветствует меня у входной двери. Я пробую ее мелко нарезанную стручковую фасоль, курицу гриль и салат, только что принесенный из дедушкиного сада. Она была одним из моих ангелов и остается им до сих пор.

Я слушаю своих клиентов и слышу в их рассказах печальный аккорд утраты: смерть бабушки, отношения, расцвет которых не случился, воспоминания о матерях и отцах, которых больше нет. Мы связаны этим родовым каналом, все мы, нежные человеческие души, которые должны пережить потерю как часть нашего пребывания на этой планете. Для тех из нас, кто настроен на трансформации, течение времени — это портал, и мы протискиваемся через него, неловко подстраиваясь к его ритму.

Существует одно доступное средство, облегчающее дискомфорт. Это лекарство, которое природа дала нам от потери: скорбь. То, что начинается как пустота, когда я наблюдаю угасающий свет, превращается в полноту, когда слезы дождем падают в мой внутренний колодец. Я плачу, пишу и отдаюсь тому, что есть.

Нет никакой борьбы с природой: времена года меняются, время течет, и независимо от того, что люди делают на этой великой, прекрасной планете, мы никогда не изменим законы природы. Она всегда учит нас совершенству своих ритмов: когда мы покоряемся и скорбим — а значит, позволяем себе остановиться на время и дать слезам пролиться, — нам предоставляется возможность разобраться с печалью, которая живет в нашем сердце и от которой так легко убежать в теплое, активное и солнечное время года. Эти короткие дни сигнализируют о начале времени, когда мы должны обратиться внутрь себя, приспособившись к священным и уязвимым местам, и позволить действовать пустоте, дремлющему времени, из которого следующей весной взойдут ростки возрождения. Когда мы вдыхаем темноту вместо того, чтобы бежать от нее, мы вспоминаем, что бояться нечего. Когда мы встречаемся с ней открыто, мы заполняем пустоту и превращаем то, что могло бы быть моментом тревоги, в сокровище.

Тревога воскресного дня

Тревога воскресного дня — это частое переживание, которое поражает многих людей, у которых были трудности со школой или с работой. Это чувство, которое возникает при мысли, что в понедельник мы должны выйти в жизнь, которая вызывает в нас тревогу или пробуждает воспоминания о ней. Много лет назад я работала с клиенткой, у которой были большие сложности с этим видом тревоги. Вместо того чтобы признать это, она проецировала ее на своего партнера, заводя знакомую пластинку под названием «Не-

достаточно». Она анализировала их день (*Достаточно ли тесно мы связаны?*), его лицо (*Достаточно симпатичное?*) и саму себя (*Достаточно ли я хороша?*). В конце концов она смогла признать в этом проявления ее сверхбдительности: той части, которая постоянно сканирует горизонт в поисках затаившейся опасности.

Во время обсуждений я попросила ее дать имя своей воскресной тревоге — той, что была с ней на протяжении десятилетий ее жизни. Теперь настало время пригласить ее выйти из тени и сделать реальной, чтобы ей не пришлось появляться откуда-то сбоку, требуя внимания, стуча в заднюю дверь и поднимая шум вокруг прекрасного мужа хозяйки. Как только у тревоги появилось имя, я посоветовала своей клиентке нанести упреждающий удар. Вместо того чтобы ждать очередного воскресного исполнения песни «Недостаточно», пригласить тревогу войти через парадную дверь для разговора. Тогда она могла бы вступить с ней в прямой диалог и спросить, что ей нужно. Можно было бы начать разговор от имени внутреннего любящего родителя и спросить, потребуется ли им вернуться назад во времени к тем болезненным воскресеньям из детства, когда на горизонте маячила школа. Нужно ли им посидеть вместе на односпальной кровати, любящему родителю и маленькому ребенку, пока ребенок, уткнувшись головой в воображаемое любящее плечо, рассказывает взрослому свою историю и плачет? Когда моя клиентка встретила со своей воскресной тревогой и вступила с ней в диалог, она проследила эту тревогу до самого корня — потребности предаться воспоминаниям о прошлых горестях, — вернувшись к прошлому и успокоив его. И необходимость в проекции исчезла.

Требуется мужество, чтобы войти в эти неизведанные воды, которые дают о себе знать в лиминальной зоне воскресного вечера. Требуется мужество, чтобы поверить, что вы сможете справиться с тем, что вы там найдете. Требуется мужество, чтобы стать вашим собственным другом, тем, кто сможет убаюкать вашу боль, и искать утешения, когда боль кажется слишком сильной, чтобы справиться с ней в одиночку.

Утренняя тревога

Мы все знакомы с утренней тошнотой, но мало кто обсуждает другую распространенную болезнь, которая затрагивает многих из нас: утреннюю тревогу. Мои клиенты и участники курсов часто описывают, как просыпались по утрам с больным животом, не в состоянии есть, боясь еще одного дня наедине со своим беспокойным умом. И самый распространенный вопрос: почему? Почему тревога сильнее всего бьет утром?

Утро — это час перехода, уязвимое время между ночью и днем, когда мы находимся между двумя состояниями бытия: бессознательным, где мы видим сны, и сознательным во время наших дневных часов. Отличительной чертой лиминальной зоны является ощущение уязвимости, потери контроля, дезориентации и неуверенности. Тогда рушится основа нашей привычной жизни, и мы остаемся плавать посреди океана без компаса или руля.

Утро — это время *инь* (женского сознания), когда наши обычные защитные силы ослабевают и открывается портал в душу. Утро мягкое, текучее и округлое. В здоровом душев-

ном состоянии эта мягкость дает начало творческим и духовным открытиям, и часто строки поэзии и творческие идеи всплывают из темного, священного мира психики. Завесы приподнимаются, и мы видим вещи такими, какие они есть.

Это время предлагает нам окно, сквозь которое мы можем увидеть тревогу без привычных отвлекающих факторов нашего напряженного дня. В тишине утра тревожные сообщения, которые во время вашего шумного, напряженного дня вынуждены колотить изо всех сил в двери вашего разума, могут лишь слегка постучать, чтобы вы прислушались. Поскольку привычной реакцией на тревогу является уход и бегство от нее, то основной и самый распространенный совет здесь — встать и начать двигаться. Разумеется, это совет из разряда все тех же способов борьбы с неудобными, «отрицательными» чувствами: «Преодолейте это. Встаньте. Двигайтесь дальше. Выполните физические упражнения. Примите душ. Продолжайте свой день».

В противоположность им я призываю вас найти в себе мужество пройти через сумрачный портал утренних часов и с любопытством изучить свою тревогу, напоминая себе, что она несет в себе послание и что она здесь затем, чтобы научить вас чему-то важному. Если вы проигнорируете это послание, тревога будет преследовать вас в течение всего дня в виде навязчивых мыслей и физических проявлений. Так как вы все равно не сможете избежать этого, вам лучше это просто принять.

Сколько я себя помню, на моем ночном столике всегда лежал дневник, и, прежде чем мои сны или утренние размышления улетучатся и затеряются в потоке дня, я пишу. Когда

я начинаю свой день, соединяясь с внутренним миром и выделяя время для души, его остаток проходит с большей невозмутимостью. Даже во времена моих душевных терзаний на третьем десятке лет я начинала и заканчивала каждый день тем, что так или иначе обращалась внутрь себя. Опять же, чтобы встретиться с этими внутренними сферами, требуется мужество, особенно когда на первый план выходит тревога. Но помните, что, если вы не встретите их с любовью, они найдут способ встретиться с вами через навязчивые мысли и другие неприятные симптомы. Повернувшись лицом к своему страху, вместо того чтобы ждать, когда он настигнет вас, вы делаете еще один шаг в направлении развития вашего внутреннего родителя и ослабления влияния тревоги на вашу жизнь.

Что родит в вас изучение тревоги, которая приходит по утрам?



**ПРАКТИКА ВСТРЕЧАЕМ ТО,
ЧТО ПРИХОДИТ К НАМ ЧЕРЕЗ НАДЛОМЫ
ВО ВРЕМЯ ТРАНСФОРМАЦИЙ**

В начале или в конце дня, когда вы уже отложили свои планшеты и телефоны и удалились от людей, проведите по крайней мере пять минут в одиночестве. Позвольте себе побыть между сознанием и бессознательностью, между мужским и женским началами. Если вы заметили, что тоска или печаль поднимаются к сознанию через трещину перехода, постарайтесь двигаться навстречу этому чувству, а не от-

брасывать его в сторону. Обратите внимание, какие мысли возникают в ответ на это чувство, затем мягко привлечите к нему свое внимание, как если бы это была фея или драгоценный камень.

В пределах этой контролируемой лиминальной зоны следуйте туда, куда вас ведет тело. Возможно, вы захотите заняться йогой, возможно, захотите танцевать. Вы можете почувствовать желание посидеть у открытого окна, слушая ветер или смотря на звезды. Вас может притянуть к себе Луна.

Если вы окажетесь лицом к лицу с Луной, прислушайтесь к ее мудрости. Посмотрите, не придет ли к вам стихотворение, не всплывет ли какая-то картина. Доверьтесь чувствам, которые так жаждут проявиться. Обратите внимание на то, к чему стремится душа. Отнеситесь с уважением к тем образам, которые всплывают в сознании из бессознательного. Даже если вы устали и действительно должны лечь спать, найдите способ выразить то, что происходит. Пишите, рисуйте, танцуйте, дышите, ничего не делайте. Даже ваш силуэт рядом с окном, залитый лунным светом, является выражением божественного. Достаточно просто быть собой.



ПРИМЕЧАНИЕ »»

Ниже я буду следовать представлению о временах года в Северном полушарии. Если вы живете в Южном полушарии, вам необходимо будет сделать соответствующие поправки.

МЕСЯЦЫ И ВРЕМЕНА ГОДА

В траве стрекотали кузнечики. Они пели печальную, монотонную песню о том, что лето кончается: «Лету конец, к нам идут холода. Может, не будет тепла никогда? Скоро настанут дождливые дни. Солнце и свет нам заменят они».

Кузнечики считали своим долгом предупредить всех, что лето не может длиться вечно. Даже в самые ясные дни, самые красивые дни в году, когда лето клонится к закату и осень стоит у порога, они упорно твердят о зловещих переменах.

Э.Б. УАЙТ

Паутинка Шарлотты

Настраиваемся на ритмы года

Трансформации и моменты перехода могут быть сложны, поскольку обычно они выявляют те места, где мы застряли. Однако, подстроившись к ритму года, мы не только сможем назвать и проанализировать возникающие чувства горя или уязвимости, но и воспользоваться дарами мудрости, которые предлагает нам природа. Все, что помогает нам настроиться на более глубокий ритм, будет успокаивать и сдерживать нашу встревоженную душу, которая больше всего на свете жаждет знать, что мы

в безопасности, и верить, что все идет своим чередом. Мы прежде всего животные. И все же из-за технического прогресса и растущей скорости развития нашей культуры мы все более отдаляемся от нашей животной природы и нашей души. Мы забываем, как жить в гармонии с природой и временами года.

Мы забываем, что природа может помочь нам в нашем жизненном путешествии и что, совсем как в сказках, времена года — еще один наш союзник, который предлагает свою помощь и подсказки на этом пути.

Следующая диаграмма наглядно покажет вам, чего ожидать от каждого из сезонов.

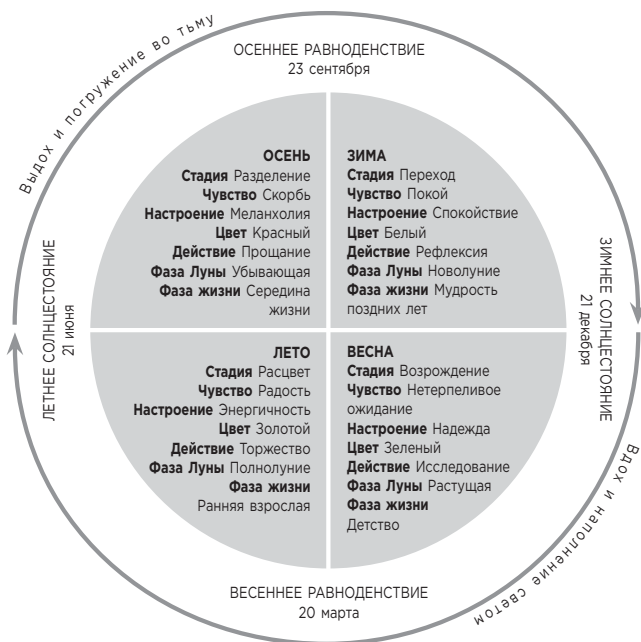


РИСУНОК 1. СЕЗОНЫ ТРАНСФОРМАЦИЙ

Осень: пора прощания

Всем нам знаком момент, когда вместе с летним ветерком вдруг приходит аромат осени. Воздух может быть все еще горячим от дыхания лета, но ветры перемен объявляют наступление нового сезона. Хотя официально лето начинается 21 июня¹, летнее солнцестояние знаменует начало сокращения светового дня, создавая парадокс, характеризующий все моменты перехода: наполняясь летним светом, мы понемногу погружаемся во тьму, которая достигнет своего пика с приходом зимы. В этом смысле осень все это время живет внутри живости лета.

Осень — это важнейшее из времен года, иллюстрирующее ключевые особенности трансформаций. Если зима — это пора размышлений, весна — возрождения, а лето — торжества, то осень — это время, когда мы приходим в согласие с природой и задаем себе главный вопрос любой жизненной трансформации: «С чем мне пора попрощаться?» Может, это будут привычные тревожные мысли или ваша склонность придирается и критиковать своего партнера, может, злость на ваших детей, а может, ваш внутренний критик — тот голос, который постоянно говорит вам, что вы недостаточно хороши. Что бы это ни было, теперь его можно сдуть вместе с осенними листьями, чтобы оно истлело в земле.

Осень — это также время, когда нас наполняют воспоминания. Когда ваши дети первый раз собираются в школу, вы можете вспомнить свои первые школьные дни. Незави-

¹ Имеется в виду астрономическое лето, которое в Северном полушарии проходит с 21 июня по 23 сентября. (Прим. ред.)

симо от того, являются эти воспоминания приятными или неприятными, вы можете на мгновение застыть в горькой радости ностальгии, тонко чувствуя течение времени. Еще одно лето позади, еще один учебный год впереди, еще одна осень приходит на порог. Если воспоминания приятны, вы можете задержаться на несколько мгновений в этих счастливых чувствах. Если воспоминания болезненны, это возможность дать чувствам набухнуть внутри вас, пока они не превратятся в слезы и вы не заметите, как они катятся по вашим щекам, словно листья, падающие за окном.

Когда листья меняют цвет и опадают, когда вы сидите перед потрескивающим огнем, когда вы наблюдаете, как золотистый полуденный солнечный свет заливает двор, спросите себя: «С чем мне пора попрощаться?» А когда ответ появится, бросьте его в листья, в огонь и солнечный свет и попросите помощи у осени, чтобы она помогла вам освободиться.

Сентябрьская тревога

Слегка бодрящий воздух. Школьные принадлежности, выстроившиеся вдоль рядов супермаркета. Гудок школьного автобуса. Осенние листья. Света с каждым днем все меньше. Каждый год примерно в это время мои клиенты делятся мечтами о том, чтобы появиться в школе без одежды или забыть о подготовке к тесту.

Почему сентябрь приносит тревогу? Одна из причин заключается в том, что это напоминает нам о школе. И, как мы обсуждали в главе 1, для многих людей школа была местом, где их свобода, творчество, любовь к учебе и социальная значимость были подавлены, а то и уничтожены.

Я часто вспоминаю школу, состоявшую всего из одной классной комнаты, которую посещали мои бабушка и дедушка в северной части штата Нью-Йорк. В далекие 1920-е школа была роскошью, местом, где дети фермеров могли отвлекаться от рутинной работы и овладеть необходимыми навыками, которые помогли бы им подняться из своей среды и поступить в колледж. А тот затем обеспечил бы им карьеру вдали от нудной и тяжелой работы, которой полна фермерская жизнь. (Я нахожу интересным и забавным, что в последние годы появилась тенденция покидать города. Интересно, что бы сказали на это мои бабушка и дедушка?) Хотя многое зависело от учителя, я думаю, что по большей части школа была тем опытом, который дети с нетерпением ждали.

В наши дни это не всегда так. Я, например, любила школу до шестого класса, но, когда в седьмом классе мне пришлось сменить школу, я впервые в жизни пережила бессонницу. С введением тестов и оценок моя искренняя любовь к учебе сменилась стремлением добиться успеха. Когда я впервые столкнулась с социальной иерархией и разделением на группы — по-видимому, основанном на манере одеваться, — моя непринужденность сменилась потребностью угодить. Если раньше школа была местом радости и свободы, теперь она казалась тюрьмой. Сентябрь, который я когда-то с нетерпением ждала в предвкушении чистых тетрадей и свежезаточенных карандашей, теперь был полон ужаса.

Мой школьный опыт был прогулкой в парке по сравнению с тем, что я слышу от многих клиентов. Я поражена и убита горем от того, как много людей, которые при-

ходят ко мне в своей борьбе с тревогой и неуверенностью в себе, пострадали от травли в школьные годы. Если бы мне пришлось дать приблизительную оценку, я бы сказала, что по крайней мере три четверти из них подвергались травле и издевательствам. Почему так происходит? Хулиганы часто нацеливаются на чувствительных и умных тихонь, что как раз очень хорошо характеризует моих клиентов. Возможно, и сами задиры когда-то были очень чувствительными детьми, за что их осуждали и стыдили, и теперь они не могут терпеть чувствительность в других. Какова бы ни была причина, если вы подверглись эмоциональному насилию со стороны своих сверстников, очень трудно доверять им в дальнейшей жизни, да и самой жизни тоже. Когда сердце разбивается вдребезги, трудно поверить, что оно не разобьется снова. Это застарелая боль, которая может дать о себе знать в начале осени.

Помимо тревоги, связанной со школой, сентябрь предвещает смену времен года, и на каком-то уровне сознательно или подсознательно мы настраиваемся на это чувство потери. Здесь, в Колорадо, мы ощущаем первые признаки прихода осени в августе. Утром в воздухе повисает прохлада, прежде чем дневная температура поднимется до тридцати с лишним градусов. Некоторые листья начинают реагировать на изменения и потихоньку меняют свой цвет. Это конец, смерть, когда сезон воды и тепла сменяется более холодными и темными днями. Когда мир обращается вовнутрь, психика следует его примеру.

Целительная реакция заключается в том, чтобы обратиться к трудным чувствам, не отталкивать их с осуждением или стыдом, сопротивляясь им или стараясь их пре-

уменьшить. («Глупый я, почему ты грустишь, когда все еще лето? Больше никто не грустит. Перестань сейчас же».) Если возникает горе, мы вдыхаем его. Если в грудной клетке образуется пузырь пустоты, мы все равно должны дышать. Если воспоминания о более ранних сезонах трансформации отмечают момент наступления дня или ночи, мы освобождаем для них место и напоминаем себе, что потеря вызывает потерю, одна трансформация рождает другую. Когда мы полностью погружаемся в действие трансформации, позволяя себе отдаться чувству уязвимости, отсутствия почвы под ногами и контроля над чем-либо, позволяя слезам пролиться, преобразуя переживание в творческое выражение, мы находим почву в глубинном и всеобъемлющем успокоении.

Зима: пора покоя и благодарности

Отпустив осень, мы переходим к тишине зимы. Это самый лиминальный сезон: скорби уже нет, но нет еще и полной готовности к возрождению. Для многих людей тишина и одиночество — это два самых сложно переживаемых состояния, и наша культура отлично справляется с тем, чтобы отвлечь нас от них. Мы планируем, веселимся, празднуем, потребляем и общаемся до тех пор, пока на излете декабря не сойдем в небытие. Именно в этот момент, когда вечеринка заканчивается, тревога, от которой вы бежали, имеет возможность поделиться с вами своей мудростью. Слушайте внимательно: именно в это время часто рождаются новые привычки, идеи, мечты и творческие проекты.

Боль праздников

Если вы похожи на большинство людей, то, вероятно, сезон праздников несет для вас элементы боли, страха или подавленности. Навязанное перепотребление и необходимость радостного ожидания идеального семейного торжества а-ля картины Нормана Роквелла¹ любого заставят почувствовать, как над головой сгущаются тучи. Стоит добавить, что если вы чувствительный человек, то главными блюдами на праздничном столе помимо индейки с клюквенным соусом станут тревога и депрессия.

Праздники — это отличная мизансцена для разочарования и боли. Всякий раз, когда мы ожидаем почувствовать себя определенным образом (нужным, счастливым), другие эмоции внутри нас тоже начинают требовать к себе внимания, пока мы так или иначе не сломаемся. Как мы уже говорили в главе 2, мы пасуем перед лицом ожиданий. А ожидание чистой радости — это просто смешно. Почему мы так уверены, что должны чувствовать себя счастливыми из-за одной только календарной даты? Мы относимся к себе как к роботам, которые могут включать одни чувства и отключать другие только потому, что это День благодарения, Рождество или Ханука. Затем проигнорированная боль, вызванная праздниками и сезонными трансформациями, прокрадывается, проскальзывает через заднюю дверь в нашу психику, и вот мы уже ищем ссоры с нашим лучшим другом или впадаем в панику или депрессию.

¹ Норман Роквелл — один из самых культовых американских художников и иллюстраторов, изображавших повседневную американскую жизнь. Картины Нормана Роквелла славятся классической эстетикой, понятностью и образцовым представлением повседневности. (Прим. ред.)

Каждый человек в той или иной форме несет в себе боль и разочарование. Это скрытая боль, которая медленно кипит и поднимается на поверхность во время праздников. Для некоторых это боль от собственного развода, который разрушил их семью и породил в них самих и их детях предпраздничный стресс, одиночество и подавленность. Для других это боль развода их родителей, которая рождает в тепер уже взрослых детях чувство отделенности и отдаленности, когда они пытаются справиться со стрессом, который уже замешан в их семье.

У кого-то разбито сердце из-за недавнего расставания, а у кого-то нет ни семьи, ни партнера, с которым можно было бы отпраздновать эту дату. Я могла бы писать еще и еще. Дело в том, что никто не живет в голливудской мечте из фильма «Отец невесты», где боль отретуширована и мы видим идеальный дом с идеальной семьей и идеальной жизнью. *Такого просто не бывает.*

Самая сложная часть того, чтобы пригласить боль на праздники, заключается в том, что мы считаем, что ее не должно там быть. Если вы даже не верите в ее существование, как вы можете послать ей приглашение? Мы привыкли мечтать о всеобщем блаженстве (и социальные сети играют в этом не последнюю роль), так что, когда возникает боль в любой ее форме (разочарование, одиночество, упадок духа, печаль), наша первая реакция — это вышвырнуть ее за дверь со словами: «Да что со мной не так? Соберись. Нет никаких причин грустить». Как только здоровая и понятная боль встречается со стыдом, она быстро превращается в тревогу. Чтобы преградить путь тревоге, мы должны быть готовы ощутить боль как она есть.



ПРАКТИКА ПРИГЛАШАЕМ БОЛЬ ЗА ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

В следующий раз, когда наступят праздники, выделите время, чтобы записать в свой дневник, как вы себя чувствуете. Пригласите свою боль на предпраздничный совет.

Подвиньте стул для разочарования. Приготовьте трон для разбитого сердца. Возможно, вы даже захотите написать от руки приглашения Горю, Разочарованию и Разбитому Сердцу. Поместите их в самодельный почтовый ящик, созданный специально для этого. Когда мы можем ритуализировать наши чувства, они проходят быстрее. Пригласив эти состояния внутрь себя, напишите о возникающих воспоминаниях, историях, образах или ощущениях, затем отложите ручку в сторону, чтобы позволить боли добраться до вашего сердца и ваших глаз и затем от души, по-настоящему, искренне расплакаться. Таким образом, вы соединитесь с теми настоящими, обнаженными чувствами, которые на самом деле рождают в нас праздники. При этом тревога отступит, и вы освободите место для подлинной радости и благодарности, которые также появятся за столом.



Священные дни: время благодарности

В дни праздников планета уязвима и чувствительна. Я вижу это на лицах людей: под напряжением, скованностью и бешеным темпом живет мягкость открытого сердца, как будто посланцы горя спешат от разбитого сердца к глазам, чтобы

сгладить углы. Я вижу стремление к общению, самое базовое человеческое желание вырваться из изоляции и уютно устроиться в компании друзей. Я вижу стремление к миру. Я вижу тоску по любви.

Это соткано из небольших моментов во время праздничных каникул. Я ловлю взгляд водителя на парковке и улыбаюсь. Она улыбается в ответ. Незнакомые друг с другом люди. Я выезжаю со стоянки и машу рукой бездомному на углу. «Мы можем ему что-нибудь дать, мамочка?» — спрашивает мой сын. Я знаю, что у меня нет мелких купюр. Я лезу в бумажник и протягиваю сыну крупную купюру, а он опускает стекло и протягивает ее мужчине. Мужчина видит купюру, задыхается и отворачивается, затем снова поворачивается и, заикаясь, говорит сквозь слезы: «Благослови вас Бог». Я кладу руку на сердце, и мои глаза тоже наполняются слезами. Я снова поворачиваюсь к сыну и вижу, что его улыбка сияет так же широко, как и его душа. Это священный момент.

Это сезон мимолетных эпизодов, моментов простого и открытого контакта от сердца к сердцу. Мы называем эти дни праздниками, но они также и священные дни, поскольку в них заложено приглашение создать более прочную связь с миром и любовью. Мы можем сосредоточиться на чрезмерном потреблении, которое с каждым годом, кажется, только усиливается, или же на архетипе, лежащем в основе каждого священного праздника: желании соединиться с нашей истинной природой и делиться нашим внутренним благом. Для меня это и есть святость. Это необремененное сердце. Это те моменты в жизни, когда мы соприкасаемся с божественным внутри нас. Это может произойти на вершине горы или на углу городской улицы. Это момент, когда наши сер-

дца широко открыты — достаточно широко, чтобы принять то, что Мартин Бубер¹ называл переживанием «Я — Ты», стоя лицом к лицу с человеком, животным, деревом или скалой. Это позволяет нам видеть и быть увиденными без запретов или препятствий. Одним словом, это любовь.

Вот что это за дни. Вот что значит погрузиться в подземную реку, которая лежит в основе праздников, формирует их и делает священными. Мы отдаем и сами получаем от этого удовольствие. Когда вы входите в эту реку, которая шумит под бешеным, тревожным пульсом внешнего слоя покупок и вечеринок, расходов и приготовлений, вам предоставляется возможность узнать больше о том, что на самом деле означает любить.

Самое большое, что мы можем подарить человеку, — это увидеть его сущность. Когда мы смотрим в глаза другого человека и видим его глазами любви, мы даем ему великий дар. Я нахожу завораживающим, хотя и не удивительным тот факт, что для многих моих клиентов помощь другим является неотъемлемой частью жизни: это учителя, медсестры, врачи, социальные работники и, конечно же, родители. Это люди, чьи сердца так же велики, как Луна. Они легко отдают и видят сущность других, но им трудно увидеть свою. С этого все и начинается. В тот миг, когда завеса спадает и земля наклоняется на своей оси, принося зиму, мы возносим молитву: «Пожалуйста, помоги мне увидеть мою доброту. Пожалуйста, дай мне знать, что я любим».

¹ Мартин Бубер (1878–1965) — еврейский экзистенциальный философ. В своей главной работе «Я и Ты» противопоставляет друг другу отношения «Я – Ты» и «Я – Оно», описывая первое как любовный диалог между людьми или внезапное ощущение духовной силы. (Прим. ред.)

Вспомнив о своей доброте хотя бы на одно мгновение, вы сможете перевести свой внутренний компас в режим отдачи, и ваша тревога уменьшится. Важно знать, что отдавать не значит мешать исцелению. Это любит повторять: «Если я не полностью исцелен, то как я могу отдавать?» Отдавание облегчает исцеление, а исцеление питает отдавание. Они работают в тандеме: близнецы, симбиотические полюса, которые помогают нам расти и приближаться к любви. И чем больше любви мы возвращаем, тем меньше остается места для страха.

Девиз этого сезона — дарение, отдавание. Мы фокусируемся на том, чтобы дарить подарки, но что, если мы расширим этот фокус и включим в него дарение наших сердец? Один из лучших способов практиковать это — пообещать себе, что вы будете использовать момент встречи с каждым человеком вплоть до Нового года, от ваших близких до совершенно незнакомых людей, для того, чтобы увидеть в них доброту. Я как-то читала о раввине, который беззвучно говорил каждому встречному: «*Tehorah hee*» («твоя душа хорошая»). Это похоже на то, что мы говорим в конце практики йоги: «*Namaste*», — что означает «свет во мне видит свет в тебе». Разве не тому же учил и Иисус — любить ближнего, как самого себя? Разве не потому мы празднуем Рождество — рождение Человека, который воплотил в себе безусловную любовь и принес мир на эту планету? Каково было бы привнести подход Христа в наши сердца и сделать это сознательной практикой — видеть добро в любой жизни, к которой мы тем или иным способом прикасаемся, и отражать его обратно? Видеть духовными глазами, которые находятся в нашем сердце.

Я вижу тебя. Я вижу твою доброту. Я вижу твое сердце. Я не знаю, какие истории и переживания привели тебя к этому мо-

менту в твоей жизни, но, когда я вручаю тебе эту купюру, я даю тебе больше, чем деньги: я даю тебе мгновение любви. Мы — два человека, каждый из которых страдает по-своему, каждый соприкасается с божественным по-своему. Когда я пишу это, я держу тебя в своем сердце. Я посылаю тебе свою любовь. Надеюсь, для тебя найдется теплое местечко на ночь. Надеюсь, у тебя есть одеяло. Надеюсь, у тебя есть еда. Я надеюсь, что мои мысли неким таинственным образом дойдут до тебя. Я молюсь о более мирной планете, где все существа свободны, невредимы и любимы.

Если бы каждый человек настроил свой внутренний компас на то, чтобы видеть сущность других, планета, на которой мы живем, была бы другой. Возможно, в праздники мы сможем разглядеть эту планету, видя в других добро, возвращая его и посылая молитвы о мире в каждое сердце, которое встречаем.

Есть две реки, шум которых слышится в течение праздничного сезона: река тревоги, вызванная необходимостью потреблять, общаться, быть шумными и занятыми, и река любви с ее водами дарения и благодарности. Чем больше вы соединяетесь с великой, мощной рекой любви, которая течет вокруг нас и между нами, тем больше вы открываете свое сердце и вытесняете из него тревогу. Поступая так, вы превращаете праздники в священные дни.

Прислушайтесь к росту

Зима — трудное время для эмоций. В темные месяцы с укороченным световым днем психика убаюкивает нас и погружает в свой подземный мир, где мы находим непролитые слезы, неизведанные страхи и скрытые мечты. Мы можем

избегать нашей тени в течение долгих летних дней с бесконечными веселыми развлечениями, но когда наступает осень, а затем и зима, за суетой и блеском подарков и вечеринок, когда длинный-длинный месяц январь разворачивается в тишину февраля, нет другого места, куда можно было бы обратиться, кроме как внутрь себя. И если у нас нет стабильных отношений с нашей эмоциональной жизнью, легко может случиться то, что наша культура называет депрессией.

Депрессия имеет множество значений. С точки зрения Юнга, депрессия — это призыв души к спокойствию и комфорту в ожидании и небытии, которые определяют лимитальную (промежуточную) зону. С точки зрения трансформаций, зимняя депрессия — это то, что неизбежно следует за высшей точкой лета. То, что шло вверх, должно уйти вниз, и, когда мы примем эту истину жизни, мы сможем перестать бороться с архетипической энергией, которая так явно присутствует в течение этих месяцев, и вместо этого вдохнуть тишину и, возможно, обнаружить лежащие внутри нее дары. Каждый раз, когда мы настраиваемся на то, что *есть*, а не на ожидание того, что, по нашему мнению, должно быть, у тревоги остается все меньше сил, чтобы овладеть нами.

Когда мы погружаемся в тишину с благоговением и любопытством, мы можем удивиться тому, что там найдем. Да, там может быть море слез, которое нужно пролить. Там могут быть одиночество и неуверенность, уязвимость и страх перед неизвестным. Но есть там и нечто мерцающее под зимними снегами. Семя творчества, момент возможности, который, если уделить ему внимание, может быть превращен в нечто новое: стихотворение, рассказ, проект, рецепт, танец, песню, картину. Оно еще не готово расцвести во всей

красе, но начало уже положено, и вы можете услышать его, только если остановитесь, чтобы прислушаться.

Я приглашаю вас в зиму, прислушаться к семенам, что хотят вырасти. Прислушайтесь к легкой вибрации энергии «да», которая жаждет создать новую жизнь. В зиме заложена архетипическая энергия, особенно сильно ее можно почувствовать в феврале, поскольку этот месяц предшествует весне. Сок в деревьях начинает ускоряться. Животные, все еще пребывая в глубокой спячке, чувствуют, что первый теплый ветер уже близко. Вот-вот на земле появятся подснежники. Что же вибрирует внутри вас? Какой маленький творческий импульс пускает свои корни, готовый начать свое путешествие по родовому каналу психики и однажды проявиться как нечто новое и живое, что родится в этот мир?

Весна: пора возрождения

На пороге весны мы начинаем замечать тихое пробуждение внутри себя. Наши намерения дремали все последние месяцы, но теперь мы видим, как пробиваются первые зеленые ростки, и понимаем, что надвигается рассвет чего-то нового. Весна — это время надежды и обновления, когда, воодушевленные увеличением света и тепла, мы находим в себе силы предпринять необходимые действия, чтобы подтолкнуть новое, нерешительное начало к его полному пробуждению.

Теперь самое время спросить себя: «Что желает во мне родиться? Если я что-то решил в канун Нового года, как мне использовать энергию обновления, чтобы призвать это намерение к действию? Какие ростки новых начинаний покоились в подземных пещерах моего разума и теперь расцветают?»

ют, чтобы принести свои плоды?» Весна — это прекрасное время, чтобы оседлать мощную энергию возрождения вокруг вас и с ее помощью заставить ваше намерение прожечь слой сопротивления, который мешает исцелению.

Зачастую смену времен года можно легко заметить и тем самым помочь своей внутренней трансформации. Например, в прошлом году я консультировала мать двух девочек. Младшая девочка с энтузиазмом отдавалась каждому новому занятию, и, казалось, в ее жизни не было трудностей. Старшая же, напротив, была более осторожной и чувствительной, и прошлым летом она очень хотела овладеть искусством езды на велосипеде. Девочка отчаянно хотела кататься вместе со своими друзьями, но что-то удерживало ее.

В первые дни весны, когда потеплело, я посоветовала своей клиентке сказать ее дочери следующее: «Весна здесь, чтобы помочь тебе освоить это новое умение. Точно так же, как первые подснежники, которые смело высовывают свои головки, даже когда угроза зимы все еще рядом, ты можешь найти в себе мужество снова попытаться прокатиться на велосипеде, даже если тебе страшно. Может быть, ты просто была не готова прошлым летом. Я думаю, что теперь ты готова. А ты как думаешь?» Девочка сказала, что да, она была готова, и да, она все еще была напугана. Затем мать и дочь отправились на прогулку, чтобы понаблюдать за тем, как весна входит в свои права. Они заметили крошечные зеленые почки на деревьях и тонкие стебельки диких трав, поднимающиеся по склонам холмов. Они прошли пешком несколько миль, затем остановились отдохнуть и почувствовали теплое солнце на своих лицах. Когда они вернулись домой, девочка впервые поехала на велосипеде.

Если зима была временем скорби, то легкий весенний ветер смывает ее остатки. Если зима была временем болезни, то свежесть весны вернет вам здоровье. Если зима была сезоном потерь, обратите внимание на новую жизнь и возрождение вокруг вас. Если зима была сезоном тишины, пригласите весенних птиц вернуться и вернуть в вашу жизнь песню. Если зима была сезоном безнадежности, соединитесь с вечными символами надежды, которые возрождаются в природе, как бы говоря: «Сегодня новый день. Сегодня я могу начать что-то новое и найти это начало внутри себя. Сегодня я жив, и я благодарен за это. Сегодня я вижу, как любовь проявляется в чудесах природы, и шепчу тихое, но уверенное “да”».

Нетерпеливость весны

Каждую весну в воздухе витает какое-то возбуждение. Я чувствую это в деревьях, их накопленный за зиму сок пульсирует, рождая новые почки и листья. Я вижу это в своих клиентах: они вырываются из личности, которая больше им не подходит, — личности одинокого человека, личности человека без детей или сотрудника на нелюбимой работе. Я чувствую это во многих творческих людях вокруг меня, когда они работают над завершением финальных стадий проекта, который они хотели выпустить в мир в течение многих лет. Я узнаю это в себе, когда пытаюсь найти равновесие, которое, кажется, постоянно ускользает от матерей. И я наблюдаю это в своих сыновьях: все их существо чешется от постоянного дискомфорта, когда они подходят к своей следующей стадии роста.

Осенью природа приглашает нас обратиться внутрь самих себя, быть готовыми, подобно деревьям, сбрасывающим листву, освободиться от того, что нам больше не нужно. Но в течение весны, сезонного антагониста осени, мы также можем увидеть те заброшенные места, что были выявлены во время зимней спячки, и избавиться от них. Это совсем другое избавление, чем то, которое происходит осенью. Скорее это признание того, что новая стадия находится в пределах досягаемости, и для того, чтобы принять ее, мы должны пройти через некомфортную стадию «зуда», когда отпадает слой старой кожи. Внешний мир находится на пороге полного расцвета и торжества лета; если мы внимательно посмотрим, то увидим, что наш внутренний мир также находится в этом одновременно некомфортном и волнующем состоянии ожидания.

Иногда нетерпеливость — это призыв к действию: мы оцениваем сложившуюся ситуацию и смотрим, можно ли раскрыть в нас какие-то другие возможности. Но иногда наша склонность делать, решать и исправлять мешает нам просто наблюдать нашу нетерпеливость и верить, что новое рождение возникнет через это наблюдение естественным образом.

Лето: пора торжества

Лето — это пора простых и вечных радостей. Оно резвится, как счастливое дитя, между невинной весной и меланхоличной осенью, ожидая, что мы примем в себя его необузданное восхищение жизнью. Это время, когда мы ходим босиком по траве. Мы смотрим, как дети бегают

под каплями разбрызгивателей и бесстрашно бросаются на «слип-н-слайд»¹. Мы носим соломенные шляпы, сарафаны и сандалии, наслаждаясь ванильным мороженым в вафельном рожке.

Однажды летом, много лет назад, когда мои мальчики были еще маленькими, мы с моим старшим сыном, не сговариваясь, создали наш дневной ритуал. После того как его младший брат задремал, мы схватили наши солнечные шляпы, взялись за руки и вышли в сад. Несмотря на то что наше утро было испорчено, как только мы ступили на камни, отмечавшие край нашего сада, мы глубоко выдохнули и почувствовали, что напряжение исчезло.

Вдали от компьютеров, телефонов и растущего вороха детских вещей, заполнявших наш дом, мы вошли в естественный ритм, занимаясь самыми простыми делами: прополкой, поливом, уборкой урожая. Водопад слов, который обычно срывался с его шестилетних губ, замедлялся, как будто его мысли следовали за ритмом его действий. Здесь было достаточно пространства, чтобы услышать пение птиц и журчание ручья. У него было достаточно времени, чтобы нагнуться и посмотреть, как пчела сушит свои натруженные крылья под жарким полуденным солнцем.

После того как мой сын набирал полные карманы зеленого горошка, мы возвращались в дом, садились вместе

¹ С л и п - н - с л а й д (англ. *Slip'n'Slide*) — игрушка, выпускаемая компанией Wham-O. Игрушка представляет собой длинный лист тонкого пластика, обрамленный с одной стороны изолированной трубчатой складкой. Трубку можно подсоединить к обычному садовому шлангу. Вода делает пластик скользким, превращая устройство в некое подобие водной горки. (*Прим. ред.*)

в плетеные кресла на застекленной веранде и дивились этим восхитительным зеленым сокровищем. «Это лучше, чем конфеты», — говорил он, наслаждаясь сладостью гороха, который мы вместе сажали ранней весной. Так просто, но так здорово. Это был, без сомнения, кульминационный момент каждого дня.

Секрет заключается в том, чтобы начать замечать маленькие чудеса, которые окружают нас, особые моменты жизни, которые могут подарить нам чувство глубокой радости и благодарности. Может показаться, что нужно приложить титанические усилия, чтобы вырваться из плена экранов и нескончаемого списка дел, но без этого вы не познаете простых радостей лета.

В обществе, которое преклоняется перед технологиями, достижениями и эффективностью, подталкивая нас к безумному темпу, который усиливает тревогу, мы должны прислушиваться к тому, что побуждает нас замедлиться до естественного темпа. Эти мгновения — лекарство для беспокойного ума. Это то, чего жаждет душа. И лето изобилует такими возможностями. Мы можем растянуться под деревом, как кошка в тени, или расслабиться под вечерним зноем. А может, спуститься в парк на десять минут посреди рабочего дня, чтобы посидеть на скамейке и, жуя хрустящее красное яблоко, понаблюдать, как по небу плывут облака. Вы помните, как в детстве находили в очертаниях облаков динозавров и собак? Во время этого напоминающего о детстве сезона мы можем вновь стать детьми и вспомнить, что именно такие простые моменты, над которыми не властно время, рождают в нас больше всего радости.



ПРАКТИКА НАСТАВЛЕНИЕ В СЕЗОН

Когда мы настраиваемся на основное действие каждого времени года, мы можем использовать энергию, которая пронизывает мир, что облегчит нашу собственную трансформацию. С наступлением каждого сезона уделите время для ведения дневника и рассмотрите следующие вопросы:

- Осенью, когда вы наблюдаете за падением листьев, откройтесь энергии избавления от старого и ненужного и спросите себя: «С чем настала пора прощаться?»
- Зимой, когда тишина опускается на землю и вы замечаете спячку вашей собственной души, спросите себя: «Что возникает в тишине и одиночестве?»
- Весной реальные и метафорические семена, пролежавшие в спячке несколько месяцев, осторожно прорастают, а затем распускаются в полном цветении, и вы можете спросить себя: «Что готово родиться?»
- А летом, когда вы пожинаете плоды своего труда и наслаждаетесь водой и солнечным светом, спросите себя: «Что я могу сейчас отпраздновать?»



УЯЗВИМОСТЬ ПРИСУТСТВИЯ

Бодхичитта — это наше сердце, наше израненное, размякшее сердце. Теперь, если вы будете искать это мягкое сердце, которое мы так тщательно охраняем, если вы решите провести научное исследование под микроскопом и попытаетесь найти это сердце, вы его не найдете. Вы можете взглянуть, но все, что вы найдете, — это некая нежность. Нет ничего, что можно было бы вырезать и поместить под микроскоп. Нет ничего, что вы могли бы обнаружить. Чем больше вы смотрите, тем больше вы убеждаетесь, что это только чувство нежности, окрашенное некоей печалью. Эта печаль не о том, что кто-то плохо обращается с нами. Это врожденная печаль, необусловленная печаль. Это наше неотъемлемое право, семейная реликвия. Ее называют подлинным сердцем печали.

ПЕМА ЧОДРОН

Начни там, где ты есть

Нас не учат встречать жизнь на ее условиях, то есть жить в настоящем моменте. Предоставленное самому себе, наше Эго будет всячески извиняться и изобретать различные способы, чтобы уберечь нас от встречи с жизнью лицом к лицу. Все навязчивые мысли Эго и его схемы, основанные на страхе, на самом деле являются тонко сработанными аварийными выходами, предназ-

наченными для того, чтобы сбежать от тех чувств, которые определяют наше человеческое существование. Одиночество, боль, страх, неуверенность, трансцендентность — все эти чувства обнажаются только тогда, когда мы погружаемся непосредственно в текущий момент.

Одна из самых блестящих защитных тактик тревоги, призванных уберечь нас от уязвимости настоящего, состоит в том, чтобы заманить нас в ловушку разума, заставив думать о прошлом с сожалением, виной или стыдом, или усадить нас в звездолет будущего, заставив беспокоиться о вещах, которые находятся вне нашего контроля. Один из ключей к исцелению от тревоги — научиться входить в тот момент, где мы уязвимы. Это нелегко, тем более не многие знают, как обращаться с уязвимостью. На самом деле нас с детства учат прямо противоположному — никогда не делать себя уязвимыми, потому что это небезопасно. Это мышление, вероятно, имело смысл на протяжении большей части нашей человеческой истории, когда действительно было небезопасно быть уязвимым, но, поскольку мы находимся на пороге осознания, нам предлагается изучить новый путь. Тревога — это проводник. Любопытство и сострадание — союзники. Желание открыться полноценному, реальному, хрупкому переживанию человеческого бытия — это свет во тьме.

От жизни никуда не деться

Наряду с нашим беспокойством по поводу прошлого или будущего мы используем также в качестве аварийного выхода миф о том, что «будем счастливы, когда...». Мы становим-

ся жертвами коварного заблуждения, которое гласит: «Вы будете счастливы, когда окончите колледж, получите работу, выйдете замуж, купите дом, заведете собаку, родите ребенка и так далее». Но, когда каждый из этих этапов пройден, а тревога и неуверенность все не уходят, вы задаетесь вопросом: «Что же не так?» Да ничего. Просто от жизни никуда не деться, а это значит, что мы не можем избежать присущего человеку одиночества, боли, неопределенности и трансцендентности. Давайте рассмотрим некоторые из этих состояний немного подробнее.

Жизнь может быть *одиноким* путешествием. На самом деле одиночество — это часть человеческой жизни, поскольку как бы близко ни подошел кто-либо к нашему сердцу, он все же не живет внутри нашего тела и не видит жизнь нашими глазами. Одним из скрытых сокровищ, спрятанных в вопросах, терзающих беспокойный ум, является принятие нашего фундаментального, экзистенциального одиночества. Когда мы пойманы в сети вопросов, мы сосредотачиваемся на аварийном выходе, который предоставляет нам Эго. Он звучит так: «Ты не будешь чувствовать себя одиноким с кем-то другим или где-то еще». С другой стороны, когда мы осознаем, что одиночество — это часть жизни, мы можем научиться принимать свое одиночество и, возможно, даже подружиться с ним. Когда мы принимаем одиночество вместо того, чтобы бежать от него, это, как ни парадоксально, превращается в дружбу, но не с кем-то другим, а с самим собой. (Более подробно мы рассмотрим одиночество в главе 10.)

Жизнь может быть *болезненным* путешествием. Для некоторых, особенно для тех, у кого сердце широко раскрыто,

боль — это часть повседневной жизни. Нам даже не нужно знать, почему мы плачем, но, когда мы замедляет темп и смягчаемся, мы обнаруживаем, что в центре распахнутого сердца лежит печаль. Мы пытаемся убежать от этого «подлинного сердца печали», как описывает его Пема Чодрон, но выхода нет, потому что жизнь включает в себя боль. Если вы человек, чье сердце еще не ожесточилось, вы будете испытывать эту боль ежедневно, а иногда и ежечасно. *От жизни никуда не деться*, мы должны научиться справляться с нею.

Жизнь может быть *трансцендентным* путешествием: есть мгновения, возможно, даже минуты, когда душа расширяется, когда не только физическое тело дышит полной грудью, выходя за привычные границы, но и душа тоже. Трансцендентность — это познание душой самой себя, когда бесконечная часть меня вспоминает себя, видя свое отражение в этом конечном мире. Поиск трансцендентных переживаний — это не способ обойти изначально неудобный факт пребывания человека в физическом теле. Мы можем нуждаться в трансцендентности, как нуждаемся в кислороде, ибо эти моменты времени, когда мы одновременно поднимаемся из самих себя и вспоминаем себя, насыщают кислородом наши души и делают жизнь стоящей того, чтобы жить.

Где нам найти трансцендентность? Здесь нет никакой формулы. Мы находим ее, следуя за слабым шепотом «да», пока тихая песня не зазвучит полным голосом, пока трансцендентные моменты станут не изолированными переживаниями, а будут сопутствовать нашей повседневной и даже ежечасной жизни. Это может произойти, когда вы гуляете

по холмам, молитесь, смотрите на произведение искусства, пишете стихотворение или запоминаете его, работаете над мечтой, взбираетесь на гору, сидите на пляже или гладите кошку. Мы перепрыгиваем с одной кувшинки «да» на другую, пока они не соединяются вместе, создавая единый зеленый путь, направляющий наши дни и ночи.

Мы должны замереть в неподвижности, чтобы «да» ответило на приглашение прийти. Мы должны найти тихое место в каком-нибудь уголке нашей напряженной жизни, чтобы услышать трель насекомых. И мы должны знать, что трансцендентность не является целью и, по сути, не отделена от боли и одиночества, страха и уязвимости, которые определяют человеческое бытие.

Трансцендентность — это встреча с жизнью на ее условиях, снятие доспехов, прекращение борьбы. Это значит просто сказать: «Вот и я. Я позволяю жизни течь сквозь меня и вместе со мной. Я говорю “да” жизни во всех ее разнообразных проявлениях боли и красоты. Вот и я».

Боязнь чувствовать себя хорошо

Как бы сильно мы ни стремились к трансцендентности, мы также и сопротивляемся ей, потому что чувствовать себя хорошо — значит быть таким же уязвимым, что и в борьбе с трудностями. На самом деле в этом даже *больше* уязвимости, потому что, когда вам хорошо, вам есть что терять, а Эго ничего не боится так, как потери. Поэтому, чтобы научиться чаще говорить «да» уязвимости жизни, нам нужно исследовать естественное сопротивление, которое возникает, когда мы чувствуем себя хорошо.

Вы жаждете чувствовать себя лучше. Вы устали от страданий. Но когда в вашей жизни случается что-то хорошее, вы отталкиваете его мыслями вроде «Я не заслуживаю быть счастливым» или «Если я обрету счастье, то потом потеряю его». Это ваша защитная система в действии, Это работает сверхурочно, чтобы защитить вас от риска уязвимости. Потому что чувствовать себя хорошо — это такой же риск, как чувствовать боль. Единственная безопасная зона — это узенькое местечко, где чувства заглушаются до состояния оцепенения. Это место, в которое нас приучило забиваться общество, заставляя жить с гордо поднятой головой. Путь к свободе состоит в том, чтобы научиться снимать защитные слои и рисковать вновь напрямую прикоснуться к жизни. Один из членов моего курса описал это так:

«Вот уже несколько дней я не испытываю тревоги, и все кажется таким реальным: как будто я всю жизнь носил перчатки и вдруг могу почувствовать текстуру, форму и температуру своих эмоций, да и жизни в целом. Каждое мгновение кажется очень реальным, когда оно не покрыто толстым слоем постоянных тревог.

Однако, когда я нахожусь в этом пространстве, я иногда чувствую себя очень испуганным и встревоженным. Я боюсь, что случится что-то плохое. Я чувствую, что не заслуживаю быть счастливым, быть довольным своим партнером и своей работой, несмотря на все несовершенства. Я обнаруживаю в себе эту глубокую веру в то, что быть счастливым опасно. Можете ли вы дать какой-то совет, как справиться с этим страхом?»

Если это описание кажется вам знакомым, значит, вы не одиноки. Вы страдаете от того, что Гэй Хендрикс в своей книге «Большой скачок» называет проблемой верхнего предела. Здесь он делится тем, как открыл этот феномен:

«Я только что вернулся в свой офис после обеда с другом. Мы хорошо посидели, обсуждая рабочие проекты. Моя работа шла хорошо, и я был счастлив в отношениях. Я откинулся на спинку стула и хорошенько потянулся, удовлетворенно выдохнув. Я чувствовал себя прекрасно. Однако через несколько секунд я поймал себя на том, что беспокоюсь о своей дочери Аманде, которая уехала из дома в летнюю школу, которую ей очень хотелось посетить. В моей голове промелькнуло слайд-шоу из болезненных образов: Аманда сидит одна в комнате общежития, она чувствует себя одинокой и несчастной вдали от дома, она подвергается насмешкам со стороны других детей. По мере того как мой ум продолжал воспроизводить этот поток образов, радость покидала меня».

Затем он звонит их куратору и узнает, что с его дочерью все в порядке. Он чувствует себя глупо и задается вопросом, как он мог в одно мгновение перейти от хорошего самочувствия к просмотру слайд-шоу из болезненных образов. Затем он понимает, что его разум нарисовал ему тревожные картины именно потому, что он чувствовал себя хорошо. «Какая-то часть меня боялась наслаждаться позитивной энергией в течение длительного периода времени. Когда я достиг своего верхнего предела положительных эмоций, мой разум породил серию неприятных мыслей, чтобы немного меня остудить», — пишет он.

Звучит знакомо? Давайте развенчаем миф о том, что быть счастливым небезопасно.

Мне всегда нравится начинать издалека, с самого верхнего слоя, который в данном случае лежит в коллективном бессознательном. Вспомните, что коллективное бессознательное — это структура, общая для всех людей и связанная с памятью наших предков.

Другими словами, мы часто полагаем, что мы единственные испытываем что-то, но стоит нам взглянуть на ситуацию с некоторого расстояния, как мы видим, что наш личный опыт также является и коллективным. Гэй Хендрикс описывает, как боязнь чувствовать себя хорошо вплетается в тысячелетия борьбы человека с различными невзгодами. Лишь недавно мы эволюционировали настолько, чтобы позволить себе чувствовать себя хорошо в течение любого периода времени.

Разумеется, не всем повезло беспокоиться о том, что жизнь слишком хороша. Есть миллионы людей, которые находятся на грани выживания. Страх слишком хорошего самочувствия, хотя и общий для многих, не является универсальным и относится к самому верхнему уровню в иерархии потребностей Маслоу¹ — самоактуализации. Это не отменяет того, насколько болезненными могут быть переживания от хорошей жизни, но я считаю, что полезно подойти к этой проблеме с разных позиций.

¹ Иерархия потребностей, по А. Маслоу, представляет собой пирамиду человеческих потребностей от низших (физиологических) до высших (самоактуализации). Потребность в самоактуализации — это потребность в раскрытии своего внутреннего потенциала. (Прим. ред.)

Следующий уровень, к которому следует обратиться, — это уровень Эго. Опять же, Эго прежде всего стремится к одной цели: избежать потерь, сохраняя контроль. В погоне за этим тщетным стремлением к абсолютному контролю оно убеждает нас, что если мы поверим его лжи, то сможем успешно контролировать будущее. В данном случае оно говорит нам: «Если вы признаете, что в вашей жизни есть хорошие вещи, то заставите их уйти». Видите магическое мышление в этом утверждении?

И наконец, мы обращаемся к личной истории, когда вас разрывали на части сверстники, учителя, братья, сестры или родители за то, что вы ярко светили своим светом. Я до сих пор помню, как девчонки из пятого класса с презрением говорили о нашей однокласснице: «Она такая тщеславная» или «Она мнит себя такой замечательной». Для ребенка признание со стороны сверстников — это целый мир, и после подобных утверждений о ком-то другом остается сделать лишь небольшой шаг, чтобы бессознательно спроецировать их на себя. В этот самый момент мы учимся оставаться маленькими и незаметными.

В конечном счете речь идет о том, чтобы снова и снова признаваться себе в том, где вы обладаете контролем, а где нет. Вы не можете контролировать будущее, вы не можете контролировать исход большинства событий в своей жизни. Но вы можете контролировать свою реакцию на тревожные мысли, которые лавиной обрушиваются на вас и пытаются увести от текущего момента, от нахождения здесь и сейчас. Вы можете контролировать, как вы реагируете на свой внутренний мир и сколько ответственности вы готовы взять на себя за свое благополучие. Об этом вы узнаете из следующей практики.



ПРАКТИКА НЕ БОИМЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО

Если вы заметили за собой боязнь того, что у вас все слишком хорошо, выполните следующие действия:

- 1. Отметьте это.** Привнесите осознанность в те моменты, когда ваше спокойствие сменяется тревогой. Чем более осознанными станут эти моменты, тем легче вы сможете их изменить.
- 2. Перечислите убеждения вашего Эго и вызовите их на бой.** Эго наиболее сильно, когда оно работает во тьме, скрытое за великим занавесом волшебника страны Оз. Но стоит вам раздвинуть занавес, как вы обнаружите, что Эго, как и тот волшебник, не является чем-то большим, страшным и с громким голосом, а на самом деле всего лишь маленькая, испуганная часть нас. Когда вы записываете все убеждения своего Эго, вы проливаете на них свет осознания, и они начинают растворяться.
- 3. Запишите или исследуйте моменты вашей жизни, когда вы были обижены другими людьми.** Или напишите о переживаниях, которые привели к убеждению, что небезопасно быть прекрасным, замечательным самим собой. Большинство людей где-то на своем жизненном пути узнают, что нехорошо думать, какие они замечательные, и безопаснее оставаться маленькими и незаметными. Когда вы исследуете эти переживания, вы высвобождаете их из своего индивидуального бессознательного и можете принести свет истины в убеждения, которые были

сформированы в те времена. Когда вы вспомните, как чувствовали себя маленьким и незаметным, особенно если эти воспоминания связаны с вашими родителями, вы можете почувствовать проявления скорби.

4. Назовите ваши страхи. Запишите, что пугает вас в выполнении внутренней работы, которая принесет вам чувство радости и устойчивости. Когда вы годами или десятилетиями отождествляли себя со своей болью и тревогой, вам может быть страшно представить себе новую личность, с которой вы будете счастливы. Большинство людей сопротивляются обращению к своему внутреннему миру, потому что боятся того, что они там обнаружат.

Очень важно выполнять внутреннюю работу медленно и аккуратно. Скорее всего, вы сплелись со своими воспоминаниями, которые сорняком обернулись вокруг вашего естества: если вы слишком быстро выдернете сорняк, вам будет казаться, что ваше внутреннее «Я» разрушается. Поскольку вы так долго жили со своими воспоминаниями и убеждениями, они стали частью внутренней структуры, строительным блоком вашей психики. Подобно заботливому садовнику, вы должны работать медленно и методично: вероятно, придется вначале выдернуть верхнюю часть, прежде чем осторожно копнуть землю, чтобы выкопать корень.

Это попытается напугать вас одной из своих любимых фраз: «Если вы посвятите себя внутренней работе, произойдет что-то плохое или вы обнаружите о себе что-то ужасное». В этот момент важно помнить: то, что вы найдете, — это вы сами. Вы узнаете, как любить себя и других. Вы поймете, что оставленная без присмотра тревога занимает огромное пространство, а затем, когда вы начнете избавляться

от ее пут, ваше сердце откроется. Короче говоря, от выполнения внутренней работы ничего плохого не произойдет. В вас действует страх Эго перед переменами, это его попытка убедить вас оставить все как есть и вести себя так, как будто все в порядке. Но если в дело вступает тревога, значит, *не все* в порядке. И чем больше вы обращаетесь внутрь себя и находите мужество встретиться лицом к лицу со своими болевыми точками, живущими в уязвимости настоящего момента, тем больше свободы вы обретаете.



The background of the page is a light, monochromatic pattern of overlapping leaf silhouettes. The leaves are rendered in a fine, grid-like texture, creating a delicate and organic backdrop for the text.

ЧАСТЬ II

ЧЕТЫРЕ ЦАРСТВА САМОСТИ

Полное избавление от тревоги

Нам требуется научиться гулять, когда светит солнышко, и видеть земные краски, относиться с должным уважением к своему телу, быть чуткими к музыке, жизни и прислушиваться к собственным снам, не скрывать эмоции от людей, которых мы любим. В этом случае мы можем обрести мир.

РОБЕРТ ДЖОНСОН

Мы. Глубинные аспекты романтической любви

МЕСТО ВО ГЛАВЕ ВАШЕГО СТОЛА

Самоактуализация — это не внезапное событие и даже не окончательный результат длительных усилий. Тибетский буддийский поэт XI века святой Миларепа говорил: «Не ждите полной реализации; просто занимайтесь практикой каждый день своей жизни». Здоровый человек не совершенен, но подлежит совершенствованию, он не завершенная сделка, а работа в процессе выполнения. Чтобы оставаться здоровым, нужны дисциплина, труд и терпение, поэтому наша жизнь — это путешествие, и поневоле оно становится героическим.

ДЭВИД РИЧО

*Как быть взрослым в отношениях:
пять ключей к осознанной любви*

Для того чтобы выполнить важнейшую задачу — позаботиться о четырех царствах своей самости, необходимо, чтобы во главе вашей психики встал любящий внутренний родитель или участливый друг. Ваши внутренние персонажи — Тревога, Осуждение, Страх, Ревность, Критик, Надзиратель, Хороший мальчик или Хорошая девочка, — подобно детям на семейном обеде, чувствуют себя в безопасности, когда во главе стола находится забот-

ливый и внимательный родитель. Пренебрежение этим важнейшим аспектом может привести к еще большей тревоге, подавленности и замешательству, особенно когда вы глубоко погрузились во внутреннюю работу. Но, если делать все правильно, вы сможете выслушать ваши тело, сердце, ум и душу.

Качества любящего внутреннего родителя

У всех нас внутри есть место спокойствия и сострадания, но если в детстве у вас перед глазами не было образца эмоциональной регуляции (а это почти наверняка так), то вам будет непросто получить доступ к нему. Это не значит, что вы лишены этой части. (Помните: один из любимых приемов сопротивления — сказать вам, что у вас нет любящего внутреннего родителя и поэтому вы не можете выполнять внутреннюю работу.) Это означает, что данная часть подобна слабой мышце, которая нуждается в тренировках. Но сначала нужно выяснить, какие качества вы ищете, чтобы, заметив их, вы могли сказать: «Да, это мой внутренний родитель». Что вы польете, то и вырастет, а вам необходимо вырастить определенную часть себя, которая сможет оставаться устойчивой, когда жизнь кружится вокруг вас, а вы все глубже погружаетесь в себя и процесс исцеления. Ниже приведены некоторые основные качества любящего внутреннего родителя.

- Точно так же, как любящий внешний родитель слушает своего ребенка, уважает его потребности, но при необходимости выталкивает его за пределы зоны комфорта, так и любящий внутренний родитель

привносит в ваш внутренний мир сострадание и любопытство, следя за тем, чтобы вы не стали снисходительным, ленивым или несчастным.

- Точно так же, как любящий внешний родитель выкраивает время, чтобы выслушать своего ребенка, так и внутренний родитель осознает, как важно порой остановиться посреди бешеного темпа наших дней, чтобы прислушаться к тому, что нам на самом деле необходимо. Это означает, что телефон выключен или оставлен в другой комнате. Это означает, что мы приглашаем голоса, которые уводят нас от выпадающего из суеты времени присутствия в настоящем, — работу, звонки, электронную почту, счета. Мы не сможем почувствовать себя защищенными, любимыми или достойными, если родители в нашей жизни — как внешние, так и внутренние — не уделяют нам время.
- Любящий, мудрый родитель не только слушает, но и устанавливает пределы и ограничения. Это та часть нас, которая говорит «да» одному («Да, сейчас я буду заниматься, хотя мне этого не хочется») и «нет» другому («Нет, я не буду пить алкоголь сегодня вечером, потому что тогда завтра я проснусь с чувством тревоги»). Это та часть нас, которая может принимать решения и доверять им.
- Когда во главе стола сидит любящий родитель, вы можете испытывать трудные чувства — печаль, ревность, разочарование, гнев, досаду, одиночество, скуку — без того, чтобы быть поглощенными ими.

Вы также учитесь тому, что не нужно верить каждой мысли, которая приходит на ум. И то, что у вас есть мысль, вовсе не означает, что вам нужно действовать в соответствии с ней. Когда вы уверены, что во главе стола сидит взрослый, вы знаете, что ваши мысли — это просто мысли и что между мыслями и действиями существует огромная пропасть.

- Любящий родитель ценит то мужество, которое необходимо для того, чтобы посвятить себя внутренней работе, и довольно часто напоминает вам, иногда по нескольку раз в день, что полное исцеление требует терпения, умения и доверия. Наша культура быстрого питания, быстрых решений и мгновенного удовлетворения разрушает нашу способность к терпению. В нашем искаженном чувстве времени мы ожидаем облегчения *уже сейчас*. Мы утратили способность ценить основательный подход как к пище, так и к душе. Мы больше не пишем писем, с нетерпением ожидая ответа. Мы почти потеряли способность *быть*: сидеть у костра в тишине, прерываемой лишь потрескиванием пламени, или лежать в траве и смотреть в небо без телефона под рукой.

Нет никакого способа ускорить исцеление. Душа, подобно животным, продолжает двигаться в своем собственном темпе. Это разочаровывает наш современный ум, позабывший, как ждать, но задача любящего внутреннего родителя — напомнить вам, чтобы вы сместили свое внимание на новый контекст, в котором есть место медленной жизни и медленному исцелению. В пространстве терпения вы найдете место для выдоха.



ПРАКТИКА ВЗРАЩИВАЕМ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО РОДИТЕЛЯ (МУДРОЕ «Я»)

Ваше мудрое «Я» подобно мускулу, и чем больше вы им пользуетесь, тем сильнее оно становится. Каждый раз, когда вы признаете, что действовали с позиции ясности и мудрости, ваш внутренний родитель становится сильнее. Как детям необходимо засвидетельствовать свои достижения перед родителями, так и наши внутренние персонажи хотят быть признаны. Каждый раз, когда вы занимаетесь внутренней работой, вы укрепляете своего внутреннего родителя. Каждый раз, когда вы тренируетесь, даже когда вам этого не хочется, или идете навстречу своему партнеру, несмотря на стены страха, которые пытаются разделить вас, внутренний родитель становится сильнее.

Упражнение, которое поможет вырастить вашего внутреннего родителя, состоит в том, чтобы регулярно и сознательно называть других персонажей в вашей психике, которые соперничают за место во главе стола.

На листе бумаги нарисуйте длинный прямоугольник, во главе его напишите «Любящее, мудрое “я”», а остальные места заполните исполнителями вторых ролей вашего внутреннего мира, теми частями вас, которые производят много шума: страх, одиночество, осуждение, высокомерие и тому подобное. Когда вы вступаете в контакт с любой из этих частей, делайте это с решительным обязательством держать своего родителя во главе разговора. Мы оставляем место для

обсуждений, но не позволяем им управлять процессом. Мы исследуем бурлящие воды страха, а наш родитель стоит на твердом берегу и крепко держит страховочный трос.

С одной стороны, тревога — это ваше юное «Я», что сушится в одиночестве на бельевой веревке. Как только вы с любящим внутренним родителем появляетесь рядом, даже просто выполняя упражнение, описанное в этой главе, тревога отступает на пару шагов. Чем дольше вы взращиваете эту твердую, уверенную часть себя, тем меньше тревоги будете чувствовать.



ЦАРСТВО ТЕЛА

Это ваше тело, ваш величайший дар, полный мудрости, которую вы не слышите, печали, которую вы считали забытой, и радости, которую вы никогда не знали.

МАРИОН ВУДМАН

*Возвращение к себе домой: размышления
о воспитании женского тела и души*

Наши тела — это сосуды, через которые мы получаем информацию, храм, в котором мы познаем самих себя. Как и в любом храме, чем большее уважение мы проявляем к нему, тем более священным и знакомым становится его пространство. Если наши тела забиты сахаром, алкоголем и полуфабрикатами, если мы не получаем достаточного количества физических упражнений или сна, если наши гормоны не сбалансированы, становится трудно попасть к алтарю. И наоборот, когда мы учимся внимать своему телу и прислушиваться к его посланиям, нам становится легче получить доступ к мудрости наших самых сокровенных частей. Часто тревога передается нам через физическую сферу, и зачастую присутствие тревоги является сигналом, предупреждающим о необходимости позаботиться о нашем физическом теле.

При работе с тревогой я рекомендую начинать с самых основ, то есть с тела. Тело является фундаментом хорошего самочувствия, поэтому, когда появляется тревога, лучше всего спросить себя, все ли основные физиологические потребности удовлетворены. Когда мои дети чем-то взбудоражены, я всегда в первую очередь интересуюсь физической сферой: «Ты хорошо выспался прошлой ночью? Ты сегодня хорошо ел? Может, тебе нужно немного побегать? Ты съел слишком много сахара?» Я задаю те же вопросы и себе, добавляя вопрос, связанный с гормонами.

Физические симптомы тревоги

Поскольку мы привыкли жить с высоко поднятой головой, мы склонны игнорировать потребности нашего тела — до тех пор, пока они не выльются в болезнь или тревогу. На самом деле один из самых эффективных методов привлечения внимания психики — это проявления тревоги на физическом уровне. Конечно, иногда симптом — это просто симптом (в отличие от тревоги), и важно исключить физические заболевания, прежде чем рассматривать соматические симптомы как метафоры. Поэтому беспокойному уму понравится идея пройти полное медицинское обследование и получить четкое заключение специалистов, прежде чем двигаться дальше.

Если от последней фразы у вас похолодело внутри, знайте: вы не одиноки. Всякий раз, когда речь заходит о здоровье, мы рискуем попасться в ловушку тревоги: «О боже! Она только что сказала, что этот конкретный симптом действительно может означать, что со мной что-то не так! Завтра же отправляюсь к врачу!» Стоп. Сделайте глубокий

вдох. А теперь еще один. Попробуйте посмотреть на этот момент как на повод обратиться к вашему любящему родителю и представьте, что вы можете сказать, чтобы успокоить этот возникший импульс. Это может звучать так: «Страшно подумать, что у меня может быть что-то серьезное (подтверждение), но велика вероятность, что все в порядке (реальность). Такое со мной уже бывало. Помнишь, как я решил, что у меня... [здесь следует ссылка на случай, когда вы повелись на блеф тревоги]? Оказалось, что я в полном порядке. Если мне нужно пройти полный медицинский осмотр, то я запланирую его, но давай продолжим читать и любопытствуем, на что еще могут указывать эти физические проявления тревоги (любопытство)».

Как я уже говорила в главе 1, для беспокойного ума чтение списка физических проявлений может быть очень успокаивающим, так что в следующий раз, когда у вас перехватит дыхание или поднимется температура, вы можете сказать: «Это тревога», вместо того чтобы позволить страху убежать с эстафетной палочкой нового эпизода. Давайте рассмотрим более углубленный список физических симптомов тревоги.

Распространенные физические проявления тревоги включают в себя:

- стеснение в груди
- комок в горле
- слабое дыхание
- вам трудно глотать
- чувство тяжести в животе
- потеря аппетита
- бессонница
- дрожь
- жжение или зуд
- боли в груди
- слабость
- озноб

- тошнота
- беспокойство
- частое мочеиспускание
- учащенное сердцебиение
- укачивание в транспорте
- мышечные судороги
- рвота
- головные боли
- напряжение во лбу
- трудности с речью
- трудности с дыханием
- ощущение нереальности происходящего
- боли в желудке
- расстройство пищеварения
- диарея
- колет в боку

Многие из этих симптомов могут быть проявлениями эмоциональных потребностей, а также свидетельством неправильного образа жизни. Наиболее распространенные аспекты физического здоровья, способные усугубить тревогу, — это уровень сахара в крови, еда, алкоголь, физические упражнения, сон и гормоны. Для многих людей тревога может быть сигналом о необходимости обратить внимание на эти важные аспекты своего «Я». Некоторые базовые советы относительно этих аспектов могут помочь вам завести новые, здоровые привычки, которые помогут снизить тревогу и поддерживать физическое здоровье и ясность ума, а также оставаться энергичным и не терять самообладание.

Низкий уровень сахара в крови и тревога

Для оптимального состояния здоровья мы нуждаемся в постоянном балансе белков, углеводов, клетчатки и минералов. Мы также должны ограничить потребление стимуляторов,

особенно если у нас повышена чувствительность. Под стимуляторами я подразумеваю сахар, кофеин, алкоголь и наркотики.

На повседневной основе это выглядит приблизительно следующим образом:

- В течение одного часа после пробуждения съешьте что-нибудь с высоким содержанием белка, низким содержанием сахара и некоторым количеством углеводов.
- Каждые два часа перекусывайте чем-то с высоким содержанием протеина.
- Ешьте овощи без ограничений и побалуйте себя некоторым количеством фруктов.
- Три раза в день питайтесь блюдами с высоким содержанием белка, низким содержанием сахара и небольшим количеством углеводов.
- Если вы испытываете трудности с поддержанием стабильного уровня сахара в крови, можете перекусить перед сном.

Когда уровень сахара в крови падает, приходится ждать до следующего утра, чтобы ваше тело восстановилось. Вот почему так важно поддерживать уровень сахара в крови стабильным в течение всего дня, принимая пищу вскоре после пробуждения и регулярно питаясь в течение дня.

Симптомы низкого уровня сахара в крови (с сайта everydayhealth.com):

- **Тревога.** «Когда уровень глюкозы падает слишком низко, ваше тело дает команду надпочечникам вырабатывать гормон эпинефрин (также известный как адреналин), который сигнализирует печени, что необходимо произвести больше сахара. Всплеск адреналина может вызвать у вас чувство тревоги».
- **Бессонные ночи.** «Ночная гипогликемия¹, которая достаточно широко распространена, может вызывать ряд нарушений сна. Симптомы включают в себя ночную потливость, ночные кошмары, эпизоды внезапного пробуждения и крика, а также чувство беспокойства и замешательства после пробуждения. Перекус перед сном может уменьшить частоту и тяжесть нарушений сна».
- **Эмоциональная нестабильность.** «Перепады настроения и внезапные эмоциональные всплески, не характерные для вашего обычного поведения, относятся к числу неврологических симптомов гипогликемии, включая иррациональные вспышки, случайный или истерический плач, неконтролируемый гнев и сильное желание, чтобы вас оставили в покое. Умеренные изменения настроения, которые могут быть не столь серьезными, например общая раздражительность, также могут быть сигналом того, что уровень сахара в крови снижен». Вы также

¹ Г и п о г л и к е м и я — снижение уровня сахара в крови ниже нормы в 3,5 ммоль/л. (Прим. ред.)

можете заметить, что чувство безотчетного страха и навязчивые мысли становятся более выраженными, когда уровень сахара в крови падает.

Учитывая эти мгновенные изменения в вашем теле при понижении уровня сахара в крови, вы можете легко понять, почему я прежде всего рекомендую обращать внимание на ваше физическое состояние. Попробуйте вести дневник или медитировать, когда уровень сахара в крови падает, все равно что пытаться завести машину, перебирая двигатель, вместо того чтобы сначала проверить наличие бензина. Ваш уровень сахара в крови — это ваше топливо, и, если вы столкнулись с тревогой, вам следует держать бак полным.

Еда и тревога

Многие люди замечают сильную связь между тем, что они едят, и уровнем их тревожности. Точно так же, как родители должны ответственно подходить к рациону их детей, так и вы должны решить, что заставляет вас чувствовать себя живым, радостным и любимым и, наоборот, что заставляет вас чувствовать тревогу. Уделите внимание тому, что вы едите, значит спросить себя: «Что заставляет меня чувствовать себя хорошо? Что помогает мне мыслить четко, а что делает меня раздраженным, тревожным и замкнутым?»

Спросите себя, что вы чувствуете, когда употребляете:

- сахар
- алкоголь
- кофеин
- никотин

- марихуану
- безалкогольные напитки
- чипсы
- молочные продукты
- зерновые продукты

Прием стимулирующих веществ усилит вашу тревогу, возбуждая вашу нервную систему. Хотя кофеин и сахар не оказывают отрицательного воздействия на всех, я обнаружила, что у подавляющего большинства моих клиентов тревога уменьшается, когда они уменьшают или исключают эти вещества из своего рациона, и они оказываются более доступными для общения с самими собой и с окружающими.

Требуется дисциплина, чтобы удалить некоторые продукты из вашего рациона, но вы должны научиться говорить себе: «Я знаю, что ты хотел бы есть печенье каждый день, но я вижу, что оно вызывает у тебя тревогу или раздражение, поэтому нам придется сделать перерыв и какое-то время его не есть». Каждый человек имеет свой собственный уровень толерантности к токсинам или аллергенам, поэтому очень важно, чтобы вы оставались на связи со своим телом и замечали влияние различных продуктов питания на ваше эмоциональное состояние. Нет никаких общих правил, когда речь заходит о еде; есть только ваше отношение к ней и собственному телу.

Примечание: мне легко сказать: «Сделайте перерыв», но если вредная еда или наркотики заменили для вас полноценное питание или стали способом избежать неудобных чувств, то так просто отказаться от них уже не получится, поскольку это стало скорее зависимостью. Тогда внутренняя работа становится глубже и дольше и требует постоянной внутренней

настройки, чтобы перестать отказываться от себя и узнать, что значит любить себя на всех уровнях. Это не произойдет быстро, но, возможно, будет посеяно еще одно семя, которое вдохновит вас на эти действия.

Алкоголь и тревога

— На выходных у меня были приступы паники, — делится со мной клиентка во время сеанса в понедельник. — Я так хорошо себя чувствовала в последние две недели, но эти выходные, кажется, отбросили меня на пять шагов назад.

— Расскажите мне о своих выходных, — прошу я.

— Ну, в пятницу вечером мы с моим парнем пошли на вечеринку с друзьями, и я выпила пару коктейлей. Затем в субботу мы пошли на свадьбу, где выпили слишком много. Я проснулась в воскресенье утром, чувствуя себя довольно паршиво. И остаток дня я провела со знакомым чувством тревоги. Все мои привычные навязчивые мысли закрутились в моем мозгу: «Что, если я недостаточно люблю своего парня? Что, если я лесбиянка?» Вы же знаете, как это бывает.

— Да, знаю. У вас есть какие-нибудь идеи насчет того, что могло это спровоцировать? — спрашиваю я, хотя уже знаю ответ.

— Думаю, алкоголь.

— Скорее всего.

Просто поразительно, сколько раз этот разговор повторялся у меня с бесчисленными клиентами. И решение кажется простым: если научно доказано, что алкоголь увеличивает тревожность, то отказ от него или значительное сокращение потребления уменьшит тревогу. Но когда я предлагаю

этот шаг, то часто встречаю сопротивление. Подобного не случается, когда я предлагаю исключить сахар, глютен или зерновые. Их нелегко убрать из своего рациона, но они не имеют такого социального статуса, как алкоголь.

Мы живем в алкогольно-зависимом обществе. Алкоголь используется в качестве социальной смазки и стал настолько привычной опорой для большинства людей в вопросе социальных контактов, что они чувствуют себя потерянными без него. Парадокс заключается в том, что положительный эффект алкоголя длится значительно меньше, чем негативные последствия его употребления. В случае высокочувствительных людей это тревожное похмелье может длиться несколько дней. Стоит ли жертвовать своим душевным благополучием ради пары стаканчиков?

Многие из моих клиентов говорят, что они чувствуют себя лучше, когда полностью исключают алкоголь из своей жизни. «Мне правда лучше, если я вообще не пью», — говорят они. Другим хватает выпивать полстакана вина два раза в месяц. Но для того, чтобы осуществить эти изменения, им сначала приходится преодолеть свое сопротивление.

Порой корни этого сопротивления лежат в том, что у человека всегда были трудности в социальном плане и он самостоятельно диагностировал у себя наличие социофобии. Когда я слышу о такой самодиагностике, я задаю следующие вопросы:

— Вам некомфортно находиться в небольшой группе людей или только при большом скоплении народа?

— Только при большом скоплении.

— Вы испытываете трудности в социальном общении, когда находитесь в группе людей с общими интересами?

— Нет.

— Каков ваш любимый способ общения: в небольшой группе или один на один?

— Один на один.

Тогда я предлагаю свой «диагноз»:

— Вы не социофоб, вы интроверт.

Когда вы знаете себя и свои сильные стороны, вы можете перестать пытаться втиснуться в предписанный культурой образ «классных» и «веселых». Клиенты часто делятся со мной тем, что, когда они перестают пить и веселиться по выходным, их друзья или соседи по комнате начинают называть их скучными. «И что? — парируют они. — Мне с моей жизнью не скучно. Я счастлив и живу без всяких тревог».

Требуется мужество, чтобы выйти за рамки. Нет никаких сомнений в том, что мы живем в экстравертном и пьющем обществе. Отступив от этой модели, вы выходите из мейн-стрима. Но, выбирая отказ от вечеринок и алкоголя, вы делаете очень важное дело, что не только демонстрирует ваше уважение к самому себе, но и ставит ваше желание избавиться от тревоги выше вашего желания вписаться в общепринятые нормы.

Физические упражнения

Когда речь заходит о тревоге, физические упражнения являются одновременно и профилактикой, и лечением: когда мы регулярно занимаемся спортом, мы делаем наше тело менее привлекательной средой для тревоги, а когда тревога пробуждается, физические упражнения уменьшают ее ин-

тенсивность. Физические упражнения — это в буквальном смысле лекарство, поскольку они провоцируют выработку эндорфинов и норадреналина, которые сохраняют ясность ума и улучшают способность справляться со стрессом, самооценку и сон. Американская ассоциация тревожных и депрессивных расстройств утверждает, что «простая прогулка или другие виды физической активности могут оказать действие, подобное приему аспирина при головной боли». А исследование Гарвардской медицинской школы показало, что физические упражнения могут быть столь же эффективны, как и антидепрессанты, при более продолжительном действии.

Человеческие тела созданы для того, чтобы двигаться в течение всего дня, но наша жизнь становится все более сидячей. На протяжении большей части человеческой истории физическая активность являлась важной частью жизни людей. Другими словами, людям не нужно было специально заниматься физическими упражнениями, поскольку образ жизни — охота, приготовление пищи, поиски воды, стирка — поддерживал их тела в форме. Поскольку современная работа в основном носит сидячий характер, мы должны сами заботиться о своей двигательной активности. Приобретая в удобствах, мы потеряли в отношении к здоровью. Если вы ведете малоподвижный образ жизни, одно из сообщений вашей тревоги — это «вставай и начинай двигаться».

Многие люди испытывают трудности с тем, чтобы найти такие упражнения, которые они могли бы выполнять постоянно. На них также часто давит убеждение, что упражнения должны составлять определенную программу. Нам нужно

двигаться, но это не значит, что мы должны посещать тренажерный зал и страдать на занятиях аэробикой пять раз в неделю (если мы этим не увлекаемся). На самом деле, согласно Американской ассоциации тревожных и депрессивных расстройств, «психологи, изучающие влияние физических упражнений на снижение тревоги и депрессии, говорят о том, что по своему воздействию 10-минутная прогулка может сравниться с 45-минутной тренировкой».

Без сомнения, большинству из нас приходится прилагать усилия, чтобы заставить свое тело двигаться. Вы не станете заниматься тем, что вам не нравится. Если тренировки кажутся вам тяжелой работой, то будет очень трудно побороть сопротивление. Чтобы суметь это сделать, важно начать с малого, с того, что вам действительно нравится. Обычно это что-то, имеющее вторичную выгоду, например ходьба во время разговора с другом или работа в саду, совмещенная с пребыванием на воздухе. Постарайтесь найти упражнения, которые кажутся вам приятными и одновременно полезными, если еще этого не сделали.

Сон

Когда дело касается тревоги, сон — это сложная тема для обсуждения. Вы знаете, что достаточное количество сна полезно для здоровья и способствует уменьшению тревоги, но, если вы страдаете бессонницей, сон сам по себе является для вас источником беспокойства. В таком случае очередная проповедь о важности сна только создаст еще большую тревогу. А поскольку тревога и бессонница идут рука об руку — в США ежегодно диагностируют нарушения сна

у шестидесяти миллионов человек, — вполне вероятно, что вы тоже страдали или страдаете ей.

Вот что я скажу: если вы недостаточно спите и это происходит *из-за вашего образа жизни* (например, вы слишком поздно ложитесь спать, так как играете в видеоигры или смотрите видео на YouTube), подумайте о том, чтобы изменить его. Как любящий родитель заботится о том, чтобы его ребенок ложился спать вовремя, так и наш внутренний родитель должен сказать: «Я знаю, что ты хочешь посмотреть еще один ролик, но пора идти спать». К примеру, если вы подсели на какой-нибудь сериал, вам придется приложить немало усилий, чтобы освободиться от магического притяжения экрана. Но, если вы сможете напомнить себе, что просмотр лишней серии не стоит того, чтобы ходить весь следующий день усталым, у вас будет больше шансов сделать правильный выбор.

Однако если вы не высыпаетесь, потому что страдаете бессонницей, хоть и ложитесь вовремя, читайте дальше. Бессонница имеет множество причин, каждая из которых являются вестником из одного или нескольких царств самости — тела, сердца, ума или души. Бессонница может намекать, что вам нужно больше заниматься спортом или научиться регулировать уровень сахара в крови. А может, она говорит, что вы не уделяете достаточно времени душе в течение дня, поэтому она будит вас, чтобы вы могли впитать тишину ночи. Бессонница — один из самых мощных инструментов тревоги, так как легко заглушить ее в суеде и шуме дня, но гораздо труднее игнорировать в тишине и темноте ночи. Чем глубже вы обратитесь к своей тревоге и чем лучше услышите то, что она хочет сказать вам в 3 часа ночи, тем крепче станет ваш сон.

Гормоны

Гормональные изменения, как и тревога, предупреждают вас не только о физическом, но и душевном дисбалансе. Мы живем во времена безудержной пропаганды, которая стремится очернить женщин и замолчать их физиологические особенности, связанные с гормональными всплесками в период месячных и менопаузы. Мы даже назвали неделю перед началом менструации синдромом — ПМС. Любые эмоции или потребности, которые женщина выражает на фоне повышенного гормонального фона, часто обесцениваются как ей самой, так и окружающими пренебрежительным заявлением: «Это всего лишь гормоны». Существует мнение, что гормоны делают женщин сумасшедшими и иррациональными. Правда заключается в том, что в эти моменты женщины лишаются определенных гормонов, которые обычно создают буфер, поэтому мы можем лицезреть поведение, которое обычно подавляется. Мы не сумасшедшие, просто в такие моменты мы видим то, что было скрыто от нас в течение нескольких недель или десятилетий в случае менопаузы. Иной раз нам непросто выразить свои намерения в ясной и доброжелательной форме, но само содержание не может быть сведено на нет уничтожительным заявлением, что «это просто гормоны».

Кстати, если последний абзац вызвал в вас тревогу, потому что подобные мысли в эти дни более интенсивны и вы задаетесь вопросом, стоит ли вам принимать их за истину, вспомните, что тревожные мысли — это лишь вспышки переживаний, указывающие, на что вам стоит обратить внимание. Если вы примете эти мысли за чистую монету, то попадете в кроличью нору тревоги, но, прислушавшись к ним,

вы начнете понимать их послания. (Подробнее о работе с такими мыслями мы поговорим в следующей главе.)

Нет никаких сомнений в том, что гормональный дисбаланс может ударить по вашему самочувствию; гормоны могут вызывать тревогу, а тревога, в свою очередь, может повлиять на выработку гормонов. Другими словами, иногда сообщение тревоги заключается в том, что существует гормональный дисбаланс, и, уделив внимание различным аспектам четырех царств вашего «Я», вы можете этот гормональный баланс восстановить. Если вы стремитесь сбалансировать свои гормоны, я призываю вас к осторожности. Медицина стремится искоренить неприятные симптомы, известные как предменструальный синдром, или ПМС, назначая лекарства, обычно противозачаточные таблетки. Однако таблетки не только не устраняют коренные причины гормонального дисбаланса, но и могут сами вызвать тревогу. Если периоды начала или усиления вашей тревоги совпадают с началом приема таблеток, как это было у многих моих клиентов, я призываю вас рассмотреть другие методы устранения вашего гормонального дисбаланса. Самый эффективный способ — это работа с опытным натуропатом¹. Если для вас такой вариант не подходит, то существует множество книг по альтернативной медицине, которые помогут вам в достижении баланса.

Как и в случае с тревогой, переход от попыток избавиться от дискомфорта, связанного с гормонами, к его принятию и преодолению приводит к дешифровке внутреннего сообщения.

¹ Н а т у р о п а т — специалист по натуропатии, разновидности альтернативной медицины, которая основывается на вере в способность человеческого организма к самоисцелению при помощи природных средств. (Прим. ред.)

Возможно, самым распространенным из них является необходимость уйти от шума жизни и обратиться внутрь себя. Если вы мужчина, то имейте в виду, что мужчины также испытывают гормональные сдвиги. Люди шутят про ПМС у мужчин, но в этих шутках есть доля правды. Нет никаких сомнений в том, что в жизни мужчин бывают моменты, когда физиологические изменения вызывают эмоциональные и психологические сдвиги. Если не прислушиваться к сообщениям, заложенным в гормональных изменениях, тревога возрастает как у женщин, так и у мужчин. Но когда мы меняем свое мышление и воспринимаем гормоны как еще один рупор, через который говорит тело, то начинаем слышать эти сообщения, и тревога утихает.



ПРАКТИКА ЧЕЛЛЕНДЖ 30 ДНЕЙ

Если вы не исключили сахар, кофеин или алкоголь из своего рациона, обратите внимание на связь между этими стимуляторами и вашей тревогой. Если вы уже сделали это, я призываю вас внести одно изменение в ваш распорядок дня, которое, по вашему мнению, поможет вам чувствовать себя лучше, и придерживаться его в течение тридцати дней. Вы можете перейти на завтрак с низким содержанием сахара и высоким содержанием белка, начать ложиться в постель не позднее 10 часов вечера (без отвлечения на что-то постороннее) или совершать ежедневные прогулки. Совершите простое и доступное вам изменение образа жизни и отмечайте любые положительные эффекты, которые оно оказывает на вашу тревогу.



ЦАРСТВО МЫСЛЕЙ

Ум — это место, куда душа уходит,
чтобы спрятаться от сердца.

МАЙКА СИНГЕР

Продолжая путешествие по четырем царствам самости, мы переходим от тела к уму, где научимся встречать наши мысли, распознавать разницу между истиной и ложью, исправлять когнитивные искажения и действовать с позиции ясности и мудрости. Пока мы растем, мы учимся математике и чтению, истории и географии, но никто не учит нас логике ума и тому, как ориентироваться во внутренней географии нашего ментального ландшафта.

Важный аспект тревоги заключается в том, что мы не понимаем, как работать с нормальными и нужными мыслями, которые проносятся в нашем сознании каждую минуту каждого дня.

Самые болезненные из них, которые могут перерасти в тревогу и панику и причинить невыразимые душевные страдания, мы и называем навязчивыми мыслями.

Навязчивые мысли и когнитивные проявления тревоги

Точно так же, как тревога может проявляться в теле, она может проявляться и в уме в форме навязчивых мыслей и идей. Я никогда не встречала человека с тревожным расстройством, который не сталкивался бы с навязчивыми мыслями в какой-то момент своей жизни (обычно начиная с детства или подросткового возраста). Наше общество живет по принципу «не уверен — не делай». Поэтому, когда мы сталкиваемся с навязчивыми мыслями вроде «Может, я не с тем партнером?» или «Может, я выбрал не ту профессию?», мы думаем, что скорее всего так и есть. Нет лучшего способа получить нервный срыв, чем поверить в правдивость навязчивых мыслей.

Что же такое, собственно, навязчивая мысль? Навязчивая мысль — это повторяющаяся, нежелательная и преобладающая над остальными мысль, которая причиняет вам страдания и мешает сконцентрироваться на своей жизни.

Ко всем нам на протяжении дня в голову приходят тысячи мыслей. Но, в отличие от большинства из них, навязчивая мысль вонзает свои когти в сознание и не отпускает. Она убедительна и мучительна. Давайте рассмотрим самые распространенные навязчивые мысли, с которыми мне приходилось сталкиваться. Даже если ваша конкретная мысль здесь не указана, поверьте мне, что на свете нет ни одной навязчивой мысли, которая удивила бы меня:

- Что, если я не с тем партнером?
- Что, если я недостаточно люблю своего партнера?
- Что, если я не люблю своего ребенка?

- Что, если я гей (лесбиянка)?
- Что, если этот город не для меня?
- Что, если где-то есть дом, в котором мне будет лучше?
- Что, если эта работа не для меня?
- Что, если я упустил свой шанс?
- Что, если надо мной сексуально надругались, а я не помню?
- Что, если это была измена с моей стороны?
- Что, если у меня недостаточно друзей?
- Что, если я сделаю кому-то больно?
- Что, если я сделаю плохо своему ребенку?
- Что, если случится террористическая атака?
- Что, если случится конец света?
- Что, если я убью кого-то?
- Что, если самолет разобьется?
- Что, если что-то случится с моим ребенком (похитят, надругаются, убьют)?
- Что, если у меня венерическое заболевание?
- Что, если у меня неизлечимая болезнь?
- Что, если я никогда не забеременею?
- Что, если что-то не так с моим нерожденным ребенком?
- Что, если я опозорюсь на публике?
- Что, если я останусь бездомным и одиноким?

- Что, если я лишусь всех своих денег?
- Что, если я умру во сне?
- Самая распространенная навязчивая мысль среди детей: «Что, если мои родители умрут?»
- Наиболее распространенная навязчивая мысль среди подростков: «Что, если я гей (лесбиянка)?»

И не позволяйте Эго, которое противится любой возможности для внутреннего роста, убедить вас, что навязчивые мысли, представленные в виде утверждений или фактов, таковыми не являются. Это самый старый трюк ума-эго. Ниже приведены некоторые другие факты о навязчивых мыслях.

- Стрдание от навязчивых мыслей — это психическая зависимость. Это не то же самое, что зависимость от психоактивных веществ (наркотиков, алкоголя, кофе, еды) или действий (порно, игры, гаджеты, шопинг), но она действует аналогичным образом, поскольку служит для заглушения эмоциональной боли и защиты от полного погружения в жизнь.
- Навязчивые мысли являются блестящим защитным механизмом, поскольку они защищают вас от доступа к вашим уязвимым чувствам.
- Навязчивые мысли часто направлены в сторону совершенства. Они нашептывают вам на ухо историю, которая несет в себе подтекст — веру в то, что если бы вы смогли обрести идеального партнера, работу, дом или ребенка, то были бы избавлены от страданий, связанных с человеческим существованием.

Как я уже упоминала, одной из определяющих характеристик навязчивой мысли является то, что она предстает как истина. Для неподготовленного ума может оказаться трудно отличить мысль от истины, и это часто является отправной точкой для появления тревоги: если вы верите, что мысли истинны, вы цепляетесь за них и застреваете в бесконечном цикле.

Переход от неподготовленного ума к подготовленному — один из ключей к исцелению. Два определяющих признака подготовленного ума — это способность понимать, какие мысли требуют внимания, и видеть различие между истиной и привязавшейся мыслью. Чтобы осуществить этот переход, вы должны научиться замечать точку выбора — момент между стимулом (мыслью) и реакцией (тем, как вы реагируете на мысль) — и обращаться к ней.

Точка выбора

Вот некоторые наиболее распространенные утверждения о мыслях, которые я привожу своим клиентам и членам курса:

- То, что вы так думаете, еще не означает, что это правда.
- У каждого человека есть темные, странные, необычные, глупые, сумасшедшие мысли, но очень немногие говорят о них. Наличие плохих мыслей не делает тебя плохим человеком.
- Между мыслями и действиями — огромная пропасть.

Где-то на нашем пути мы научились преклоняться перед каждой мыслью и чувством, которые проникают в сознание. Или, может быть, правильнее сказать, что мы не развили

мышцу, которая позволила бы нам определять, какие мысли истинны, а какие ложны. Кроме того, мы живем в обществе, где люди застегнуты на все пуговицы и не признают ничего, кроме счастливого выражение лица. Нам просто неоткуда знать, что у каждого человека время от времени возникают темные мысли. В отсутствие баланса стыд пускает в нас корни и прорастает, а мы уже знаем, что от стыда к тревоге лишь шаг. Стыд и любопытство взаимно исключают друг друга: когда вы устраняете стыд осознанием, что все ваши мысли нормальны и обычны, вы можете проявить любопытство и справиться с ними более эффективно.

Когда баланс найден, ключевым становится доступ к точке выбора, в противном случае вы станете жертвой своих мыслей. Скажем, вам на ум приходит мысль вроде «этот город не для меня» или «у меня рак», и вы сразу же принимаете их за истину. Следующее, что происходит: вас захватывает магнетическая энергия мысли, которую вы посчитали истиной, и вы оказываетесь в вихре тревоги. Или, например, вы вдруг отстраняетесь, когда ваша жена подходит к вам для объятий и поцелуев; вы становитесь жертвой страха-сопротивления и объяснения вашей реакции.

Вот почему так важно развивать в себе сильное, мудрое внутреннее присутствие, которое может делать выбор, основанный на логике и убеждениях, а не на мимолетных мыслях и чувствах. Без этого сильного внутреннего «Я» вас будут атаковать мысли и чувства, которые колеблются подобно гормонам внутри вашего мозга и тела. Ориентируясь только на мысли и чувства, вы постоянно будете попадать в шторм. Это все равно что позволить своему трехлетнему сыну вести домашнее хозяйство.

Каковы же альтернативы? Когда у вас есть доступ к точке выбора — паузе между мыслью или чувством и верой в них или действием под их влиянием, — вы отвоевываєте свою силу. Виктору Франклу¹ приписывают высказывание: «*Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве находится наша сила — выбор реакции. В этой реакции заключен наш рост и наша свобода*». Именно в этот маленький, но решающий момент между мыслью и действием вы можете задать себе вопрос: «Стоит ли мне заикливаться на этой мысли?» Если бы вы могли остановить мгновение, если бы вы могли смотреть на время как на пленку, поставив на стоп-кадр тот критический момент, когда локомотив вашего ума отклоняется на боковой путь, и вместо этого оставить его на пути ясного мышления, то все бы изменилось. Как бы сложно это ни звучало, именно это вы и должны сделать, если собираетесь заставить свой мозг реагировать на стимул, не поддаваясь тревоге.

Давайте вновь обратимся к примеру человека, который отстраняется от своей жены. Мужчина может подумать: «Эта реакция в моем теле означает, что я на самом деле не люблю ее» — и тем самым закрепить это чувство, которое, вполне вероятно, происходит из какого-то внутреннего страха. Если он поверит этой мысли, то его стена страха укрепится. Если же он, напротив, отнесется к ней как к обычной мысли и решит бросить ей вызов или отмах-

¹ Виктор Эмиль Франкл (1905–1997) — австрийский психиатр, психолог, философ и невролог. Известен как создатель логотерапии (вида психотерапии, основанного на поиске и анализе смыслов жизни) и основатель третьей венской школы психотерапии. (Прим. ред.)

нутья от нее, то тем самым он сделает важный шаг к освобождению от тревоги. Затем он сможет спокойно выбрать свои дальнейшие действия, которые, будем надеяться, окажутся несколько мягче по отношению к его жене.

Именно то, что он говорит себе в этот момент, определяет, что произойдет дальше. Его свобода заключается в этом решающем моменте между стимулом и реакцией. Это верно в отношении любого момента, когда возникает навязчивая мысль: чем раньше вы сможете распознать ее, тем быстрее сможете восстановить контроль и избежать погружения в кроличью нору тревоги.

Развиваем проницательность: что вы польете, то и вырастет

Как только мы достигаем точки выбора, любящий внутренний родитель, принимающий четкие решения и устанавливающий границы, выбирает, какие мысли исследовать и каким способом, а какие отбросить в сторону. Другими словами, вы стараетесь принять мысль вместо того, чтобы прятать ее за паутиной стыда, но не хотите уделять ей слишком много внимания. Большинство людей, которые еще не умеют эффективно работать с мыслями, склонны колебаться между двумя крайностями: с одной стороны, они избегают мысли и пытаются закрыться от нее стыдом, а с другой — потакают ей и ищут утешения в разговорах о ней и поиске в интернете, а затем вдруг обнаруживают, что мысли питаются вниманием. Чем больше вы подпитываете негативную мысль, тем сильнее она становится, пока полностью не завладеет вашим умом.

Что вы польете, то и вырастет.

Эта концепция в полной мере проявилась для меня одним летом много лет назад, когда я была полна решимости вырастить красивый, цветущий сад. Весной я оставила свои оправдания — нехватка времени, малыш, который все время вертится под ногами, — и под руководством подруги начала выращивать саженцы в самодельных теплицах с подсветкой. Мы с моим старшим сыном каждый день добросовестно ухаживали за посадками и радовались каждому проклюнувшемуся зеленому ростку. Мы поливали, пересаживали и любили их. (Эверест даже настоял на необходимости обедать рядом с ними, чтобы они чувствовали себя любимыми.) И, когда наконец пришло время высадить их на открытом воздухе, мы сделали это с нежностью и заботой. Мы не могли дожидаться, когда будем собирать горох и капусту прямо с собственного огорода!

Все шло хорошо в течение нескольких недель. Каждый день я находила время поливать и пропалывать грядки, и горох действительно начал цвести. Моя душа парила, когда мы с сыном каждый день ели сладкий горошек, пока мой младший ребенок спал. В суете дня я выделяла пятнадцать минут, чтобы посвятить их саду, это стало моим ритуалом, который питал меня чистой радостью. Ничто не делало меня счастливее, чем поход к ручью, чтобы наполнить две лейки, а затем медленно полить корни каждого растения.

А потом начались дожди. Дождь лил каждый день в течение нескольких недель, и, когда я вернулась в свой сад после нескольких дней отсутствия, я увидела то, чего совсем не ожидала увидеть, — буйство сорняков. Сорняки оплетали горох. Они грозили задушить капусту и огурцы. Они резвились вместе с бобами. Они смеялись на тыквенной грядке.

Мой точечный подход к орошению был заменен несколькими днями беспорядочного природного полива.

Вы, наверное, задаетесь вопросом, какое отношение это имеет к мыслям и процессу исцеления. Я вам отвечу: когда негативная мысль появляется в вашей голове, у вас есть выбор относительно того, как на нее реагировать. Если вы «полейте» ее, она будет расти подобно сорнякам в моем саду. Чем дольше вы поливаете мысль, тем пышнее она будет расти. И, как только негативная мысль вырастет до размеров придорожной калифорнийской травы, вам придется серьезно поработать, чтобы выкопать ее с корнем. Вам придется встать на четвереньки и потянуть. А если это не сработает, то достать вилы и копать, пока корень не поддастся. Гораздо легче пресечь эту мысль в зародыше, научившись эффективно работать с ней, а именно не давать ей воды.

Каждая мысль — это семя. Вы не можете контролировать, какие семена окажутся в саду вашего ума; они прилетают на ветрах жизни без разрешения или предупреждения. Например, вы можете счастливо проводить утро со своим новорожденным ребенком, как вдруг возникает мысль: «Что, если я случайно причиню ему боль?» В этот момент у вас есть выбор. Вы можете «полить» эту мысль страхами: «О боже, я подумала, что собираюсь причинить вред своему ребенку. Это должно означать, что в глубине души я не люблю его. Что, если на меня что-то найдет и я причиню ему вред? Что, если я потеряю контроль?» И тогда вы срываетесь и начинаете бегать кругами в припадке беспокойства новоиспеченной матери. Или же вы можете обуздать обычную реакцию страха, обратиться к рациональной части своего разума и сказать: «Большинство молодых матерей

в какой-то момент думают именно так. Я измучена и подавлена, но я знаю, что люблю своего ребенка. Я не собираюсь уделять этой мысли внимание прямо сейчас, но, когда у меня будет немного времени, я подумаю, на что эта мысль может указывать, что именно внутри меня требует внимания».

Точно так же я работала со многими молодыми матерями, у которых, притом что они безумно влюблены в своих детей, иногда вдруг в голове появляется мысль: «Я ненавижу тебя». Когда мы расшифровываем эту мысль, то каждый раз обнаруживаем, что за мыслью «я ненавижу тебя» на самом деле скрывается мысль «я ненавижу *это*: быть такой измученной, подавленной, не знающей, что я делаю, одинокой». Довольно часто мысли не являются тем, чем они кажутся, и, когда у нас есть доступ к точке выбора, мы можем решить, какие мысли следует отбросить, а какие являются знаками и метафорами, указывающими на другие сообщения или более глубокие потребности.



ПРАКТИКА ОПРЕДЕЛЯЕМ, КАК ВЫ «ПОЛИВАЕТЕ» СВОИ МЫСЛИ

Уделите несколько минут, чтобы определить, каким из следующих способов вы «поливаете» свои мысли:

- Говорите о своих мыслях или ищите утешения.
- Ведете дневник, в котором записываете свои мысли. (Ведение дневника может быть мощным инструментом при правильном использовании, но если вы ведете дневник самих мыслей, то останетесь в ловушке мысли.)

- Гуглите.
- Без конца размышляете, зацикливайтесь на одних и тех же мыслях.
- Собираете информацию.

Теперь подумайте о том, что вы чувствуете, когда пускаетесь в эти поиски утешения. Ваша тревога на мгновение утихает? Или это только усиливает ее? Теперь сделайте паузу и представьте себе — буквально, — что вы *не* погружаетесь в эти поиски, а просто наблюдаете за мыслью и спрашиваете себя, как бы вы хотели отреагировать.



Символы, метафоры и сны

Еще один ключ к работе с мыслями и доступу к точке выбора — это научиться не воспринимать каждую мысль буквально. Одна из многих проблем жизни в поверхностном, построенном на образах обществе заключается в том, что вы привыкаете принимать все за чистую монету. Вам снится сон о сексе с кем-то другим, а не с вашим партнером, и вы цепляетесь за самую очевидную интерпретацию: вы тайно хотите заниматься сексом с кем-то другим. И тогда вы начинаете беспокоиться о своем браке. Вы обнаруживаете, что постоянно думаете о своем бывшем партнере, и предполагаете, что это означает, что вы все еще хотите быть с ним или с ней, и это приводит к тревоге, связанной с отношениями. Вы вскакиваете посреди ночи от кошмара, что у вас рак, и верите в это (несмотря на то что вы

недавно получили справку о том, что полностью здоровы). Теперь вы находитесь на пути беспокойства о своем здоровье. Ваш ребенок кричит на вас, и вы предполагаете, что он пытается контролировать вас или нуждается в уроке хороших манер и уважения. Эти интерпретации кажутся достаточно разумными, и они, безусловно, поддерживаются общепринятой культурой, но этому могут быть и иные объяснения.

Я же, напротив, мало что принимаю за чистую монету, что приносит облегчение многим моим клиентам. Будучи верна юнгианской традиции, я понимаю сексуальные сны как символы того, что вы стремитесь соединиться с недостаточно развитой частью себя, которую и представляет фигура в вашем сновидении. Я понимаю навязчивые мысли о бывшем партнере как индикатор того, что вам необходима точка завершенности с этим человеком или что часть вас представлена этим человеком. Я понимаю сны о смерти, особенно в форме кошмаров, как метафоры, которые обычно означают, что часть нас готова «умереть», а новая часть готова родиться. И я понимаю непрекращающиеся крики пятилетнего ребенка как свидетельство того, что какая-то его первичная потребность не удовлетворена и что он выражает эту неудовлетворенность единственным известным ему способом. Все вышесказанное — всего лишь одна из возможных интерпретаций сновидений, навязчивых мыслей, сомнений и проблемного поведения у детей. Я хочу сказать, что мы не должны интерпретировать жизнь исходя из того, что видим на поверхности. На самом деле нейробиология сейчас доказала то, что глубинные психологи и мистики интуитивно чувствовали на протяжении веков: сознание управляет деятельностью че-

ловека в лучшем случае только около 5% времени (перефразируя Брюса Липтона¹).

Зигмунд Фрейд и Карл Юнг привнесли в современную психологию понятие бессознательного, то есть всего, что существует за пределами сознания. Чувства не всегда то, чем нам кажется. Желания указывают на огромный мир внутренних потребностей. Когда мы учимся интерпретировать симптомы как метафоры, обозначающие более глубокие потребности и стремления, перед нами открывается калейдоскоп мира бессознательного. Мы становимся искусными археологами и в конечном счете принимаем полную ответственность за то, какие мы есть. Жизнь становится сложнее, но гораздо более интересной и, как это ни парадоксально, менее страшной. Ибо, когда мы погружаемся в подземную реку бессознательного вместо того, чтобы жить на поверхности, мы смотрим в самую суть, а не на ее образ. Мы связаны с тем, что истинно и прочно, а не с тем, что мимолетно и эфемерно. Мы закрепляемся в коллективном бессознательном прошлых поколений, невидимой паутине, которая связывает все человечество. Это то, что соединяет нас с сущностным, быстротечным миром невидимыми нитями и является одним из самых мощных противоядий от тревоги. По этой причине сдвиг в мышлении от буквального к метафорическому является еще одним ключом к трансформации.

Поскольку мы с самого рождения приучены мыслить буквально и принимать мысли и физические симптомы за чистую монету, требуется время, чтобы наш мозг научился мыслить метафорически. Но, когда мы вспоминаем, что тело говорит

¹ Б р ю с Л и п т о н (род. 1944) — американский биолог и философ. В своей книге «Биология веры» утверждает, что наши убеждения, а не гены контролируют жизнь человека на клеточном уровне. (Прим. ред.)

метафорами, а бессознательное любит играть словами и образами, наш ум пробуждается, а тревога рассеивается. Поскольку я всю свою жизнь была погружена в мир бессознательного, подобный способ мышления — моя вторая натура. Когда клиент говорит: «Сколько бы я ни ел перед сном, я всегда голоден», я думаю: «До чего же вы голодны — заботы, утешения, прощения?» Клиент говорит: «У меня была изжога последние две недели», и я задаю вопрос: «Что горит в вашем сердце?» Клиент говорит: «Мне приснилось, что я умер», и я погружаюсь в размышления: «Какая часть вас умерла и какая новая часть готова родиться?»

Не всегда бывает уместно делиться подобными размышлениями, но, когда я это делаю и они достигают цели, почти всегда вспыхивает улыбка, которая указывает на момент озарения, тот самый, который минует разум и бьет в тело. Эти моменты указывают на то, что мы нащупали истину и сделали шаг к исцелению. Тревога сделала свое дело: бессознательное стало сознательным и процесс исцеления пришел в движение.



ПРАКТИКА УПРАЖНЯЕМСЯ В МЕТАФОРАХ

Запишите пять своих главных тревожных мыслей, чувств и физических симптомов и откройте свой разум, чтобы представить, что это может быть за метафора. Почувствуйте, каково это — мыслить метафорически, а не принимать все за чистую монету.



Метафора навязчивых мыслей

Мысли требуют разного рода внимания в зависимости от их частоты и содержания. Иногда вы можете отмахнуться от плохих мыслей быстрым рациональным ответом (как в предыдущем примере с матерью и ее ребенком). Если вы практикуете подобное достаточно часто и *мысль не является посланником тревоги, цель которой — передать сообщение через метафору навязчивой мысли*, то она увянет и умрет.

Однако довольно часто навязчивые мысли действительно являются посланцами, несущими великие дары, и наша работа заключается в том, чтобы увидеть мысль как метафору, а затем расшифровать ее, чтобы добраться до скрытого сокровища. На всех моих курсах я учу пользоваться схемой для расшифровки мысли: нарисовать круг в центре листа бумаги, написать мысль в середине, а затем нарисовать несколько линий, выходящих из него, как лучи солнца. Возле каждой линии напишите о том, что требует внимания, на что указывает навязчивая мысль.

Например, одна из самых распространенных навязчивых мыслей, которая приводит людей на мой виртуальный порог, звучит так: «Меня недостаточно привлекает мой партнер». При буквальном прочтении (особенно с учетом нашей имиджевой культуры, которая ставит непреодолимое физическое влечение на первое место в списке «обязательных-качеств-моего-партнера») большинство людей реагируют на эту мысль так: «Значит, пора расстаться». Однако, работая с тысячами людей, которые смогли выйти за рамки привычной реакции — и остались со своим партнером в здоровых, любящих отношениях, — я убедилась, что эта мысль

является метафорой. Схему «Нет-притяжения-к-партнеру» (рис. 2) нарисовала одна моя клиентка, которая столкнулась с этой мыслью во время ее третьего триместра беременности. Рисунок представляет собой то, как эта мысль была разложена на части, и расшифровывает ее сообщения.

Имейте в виду, что у всех схемы будут выглядеть по-разному. Для многих людей метафора, заключенная в словах «меня к тебе не тянет», звучит так: «Меня не тянет к *себе*» или «Меня не тянет к *жизни*». И то и другое может указывать на проблемы в области самооценки или тех областей жизни, в которых вы разочаровались. Когда вы научитесь воспринимать навязчивые мысли как метафоры и зажжете фонарь любопытства, вам откроются части вашего внутреннего мира, которые нуждаются во внимании.

Я приведу пример еще одной клиентки, которая много лет боролась с навязчивыми мыслями о работе. Она в течение пятнадцати лет работала в корпоративной сфере, добилась там определенных успехов, и это помогло ей достичь финансовой стабильности. Однако после рождения детей она жаждала перемен, которые дали бы ей больше самостоятельности и свободы. Она оставила свою работу и быстро открыла собственное дело. Поначалу все было хорошо, но довольно скоро она почувствовала укол сомнения: «Неужели это действительно дело всей моей жизни? Неужели эта новая работа — мое призвание? Разве я не должна делать что-то более значимое? Мне пора бы уже определиться». Эти мысли заставляли ее гнаться за журавлем в небе в течение многих месяцев, поскольку она была на сто процентов убеждена, что эти мысли исходят от некоей «правды» в ней. Пока она верила своим мыслям, она не могла бро-

ДУХОВНОЕ / ТВОРЧЕСКОЕ / КОЛОДЕЦ САМОСТИ

- Сейчас ранняя весна: признаю, что, будучи очень чувствительным человеком, я всегда чувствую сезонные сдвиги.
- Общее отсутствие связи с моим творческим началом; осознание того, что в детстве я всегда что-то делала и больше этого не делаю.
- Знаю, что в моей жизни есть что-то большее, но не двигаюсь к этому.

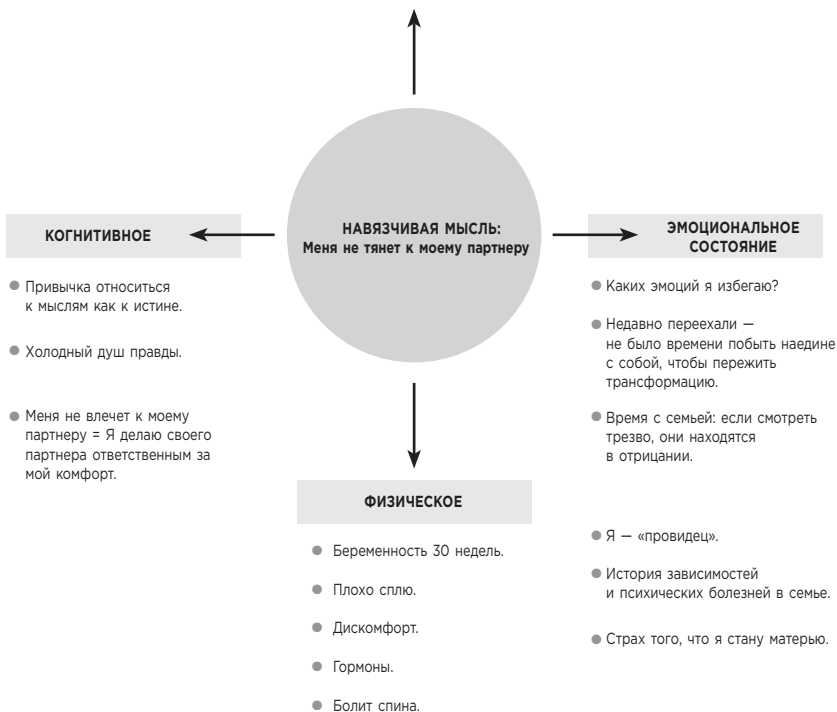


РИСУНОК 2. СХЕМА «НЕТ-ПРИТЯЖЕНИЯ-К-ПАРТНЕРУ»

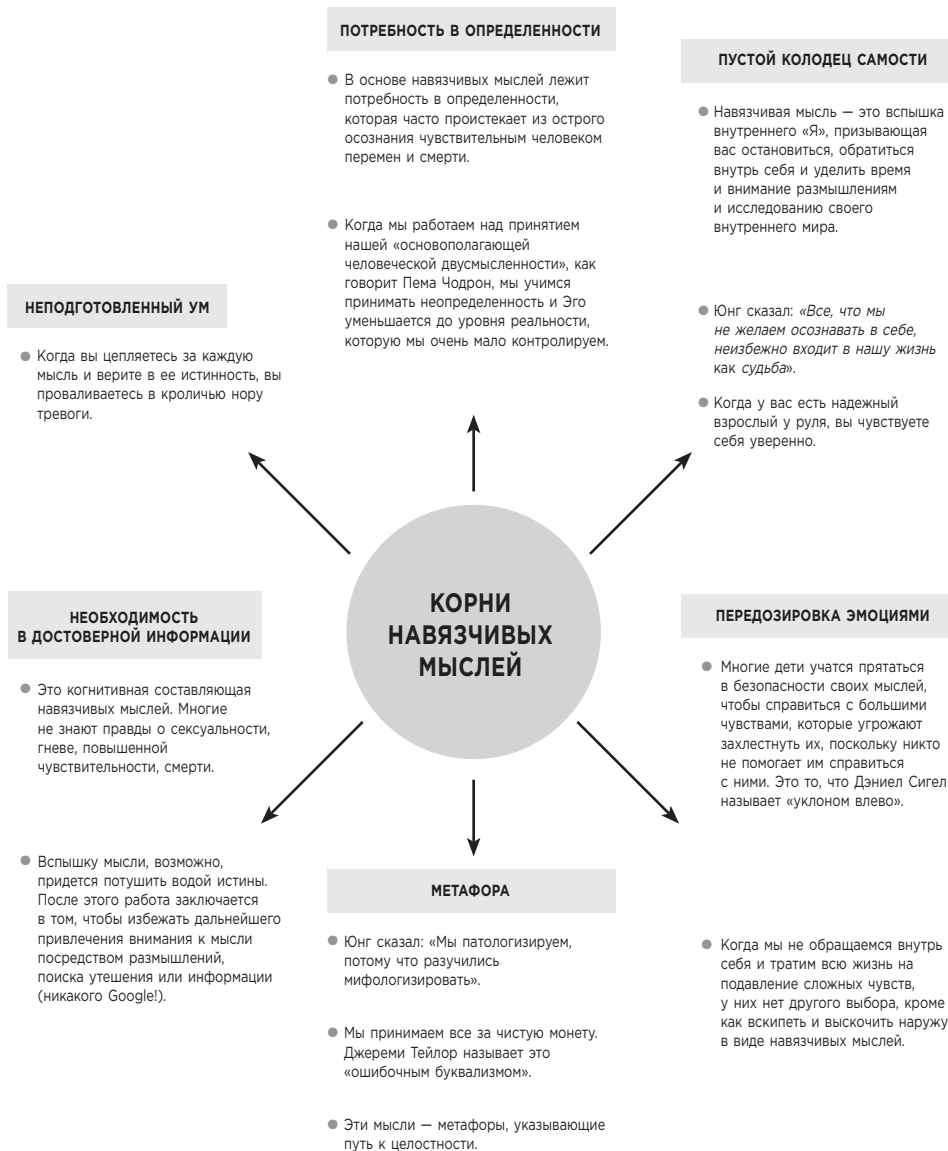


РИСУНОК 3. ПОНИМАНИЕ ПЕРВОПРИЧИН НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

силь им вызов. Но доверие к ним приносило ей все больше и больше страданий. Пришло время вырваться на свободу.

Во время одного из сеансов я сказала ей:

— За те пятнадцать лет, что вы были на своей прошлой работе, вас когда-либо посещала подобная мысль?

— Ни разу.

— Итак, работа не была вашим призванием, но навязчивая мысль, что нужно его найти, никогда не приходила вам в голову.

— Да, верно.

— О чем это вам говорит?

— Что дело не в работе. Это нечто, что живет во мне независимо от того, где я работаю.

— Вы правы.

— Но почему это не проявилось на другой работе?

— Потому что в то время вы были сосредоточены на отношениях. И та работа давала вам достаточно стабильности, чтобы усмирять Эго, которое упивается иллюзией стабильности — зарплатой, достижением определенных показателей, получением похвалы от начальства. Все то, что как раз и предлагает корпоративная жизнь.

— То есть на самом деле я просто поменяла одну навязчивую мысль на другую. Я променяла концентрацию на отношениях на концентрацию на работе.

— Совершенно верно. А теперь пришло время заняться тем, что заложено внутри навязчивой мысли. Что же это? Какой боли вы избегаете, сосредоточившись на этой мысли?

— Мои основные проблемы связаны с чувствами несостоятельности и непригодности. Потребностью в определенной идентичности.

— Да, именно так. А также, я подозреваю, с необходимостью двигаться к вашей фундаментальной неопределенности.

Навязчивые мысли перекрывают многие основные потребности и чувства, но в их основе лежит потребность в определенности. Поскольку наше общество не может помочь нам принять изменчивую реальность, которая определяет наше существование, нам очень трудно принять неопределенность, а вернее, смерть во всех ее формах. Мы сопротивляемся скорби о смерти эмоций, которая происходит при переезде в новое место. Нас не учат скорбеть о боли и потерях, которые сопровождают каждый наш день. Нас не учат тому, как жить полной жизнью, а значит, переживать все наши чувства. А когда мы не проживаем жизнь во всей ее полноте, мы начинаем бояться ее и тогда возникает страх смерти.

Жизнь в неопределенности: зов навязчивых мыслей

Большинство методов борьбы с тревогой и навязчивыми мыслями похожи на игру «Ударь крота», о которой я упоминала ранее: как только вы разберетесь с одним вопросом и будете готовы двигаться дальше, не устранив при этом коренных причин, тут же покажется крот другой одержимости. А потом вы обнаружите, что падаете в кроличью нору тревоги, одержимые поиском окончательного ответа на очередную душераздирающий вопрос.

Дело не в том, что вам нужно обратить внимание на саму мысль и попытаться решить проблему. На самом деле вы не можете решить такие вопросы, потому что они фундамен-

тально неразрешимы. Нельзя сдать кровь и определить, являетесь ли вы на сто процентов натуралом или геем, «достаточно» ли вы любите своего партнера и в «правильном» ли городе живете. Либо вы обращаетесь к себе, чтобы ответить на эти вопросы с некоторой степенью достоверности, либо начинаете строить отношения с неопределенностью. И тогда вы находите то сокровище, что лежит в центре навязчивых мыслей.

Жить в неопределенности. Мы этого не любим. Нам нужны окончательные ответы. Нам нужны четкие цели. Мы внутренне запрограммированы на контроль или попытки создать его иллюзию. Наши доминирующие модели воспитания и образования усиливают эту основную потребность Эго. Когда мы не уважаем естественный ритм жизни ребенка и принуждаем его приспособляться к внешней модели, через которую он получает одобрение, его врожденное доверие к себе ослабевает. Взрослые непреднамеренно усиливают потребность Эго в контроле, вместо того чтобы помогать детям развивать их связь с самими собой, что помогло бы им подключиться к преходящему потоку жизни. Часть нас верит, что если бы мы могли ответить на навязчивые вопросы, то застраховали бы свои ставки и, *без всякого сомнения, знали бы*, что с вами все в порядке. Поскольку «Я» боится риска, боится всего, что касается уязвимости, оно придумывает убедительные причины, по которым вам нужно изменить свою жизнь или каким-то образом определиться. Это создает иллюзию контроля, и, как бы неудобно ни было жить в тревоге и неуверенности, это состояние часто предпочтительнее неопределенности. Другими словами, вы должны задать себе вопрос: «Что для меня важнее: оста-

ваться привязанным к иллюзии контроля или узнать, что значит любить?» Если вы выбираете второе, то вы должны быть готовы отпустить контроль.

Очевидно, что это происходит не в один момент «великого прорыва» и терапевтического просветления. Принимать решение развиваться, а не оставаться забаррикадированным в крепости контроля приходится *ежедневно, а иногда и ежедневно*. Без сомнения, это непростое решение. Это выбор, который бросает вызов иллюзии безопасности, которую вы выстраивали всю свою жизнь. Это так же страшно, как стоять на скале вечности перед прыжком в пропасть. Позвольте себе почувствовать этот ужас. Позвольте себе подружиться с тайной жизни, вместо того чтобы цепляться за то, что якобы подвластно вашему контролю. Правда в том, что от нас почти ничего не зависит. Мы строим планы, потому что хотим знать, что произойдет в следующий час, но непостижимая и таинственная сила *жизни* может разрушить ваши планы в одно мгновение. Настоящая свобода состоит в том, чтобы подружиться с неизвестностью. Когда вы почувствуете себя комфортно в неизвестности и найдете то, что скрыто внутри ваших навязчивых мыслей, последние постепенно исчезнут.



ПРАКТИКА ЧЕТЫРЕ ШАГА ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

Избавление от навязчивых мыслей — это многослойный процесс. Следуя этим четырьмя шагам, вы сможете начать свое освобождение из их плена:

1. Назовите эту мысль. Для многих людей просто назвать то, что происходит в их сознании — при этом зная, что эти мысли не означают, что с ними что-то не так, но приходят как помощники, — это уже наполовину победа. Когда вы называете мысль, вы освобождаетесь от нее, так как для того, чтобы дать мысли имя, требуется встретиться с ней. Одно это небольшое действие позволяет вам начать расширять промежуток между стимулом и реакцией.

2. Разоблачите ложь. Если вы поверите, что мысль истинна, вы начнете спуск в кроличью нору тревоги и депрессии. Если вы сможете сказать: «Это уже знакомая мне навязчивая мысль, и, даже если я думаю, что это правда, я знаю, что это не так», то сделаете существенный шаг к тому, чтобы избавиться от своей привязанности к ней.

3. Оставайтесь один на один с глубинным чувством. Как только вы избавитесь от пагубного пристрастия, назвав мысль и разоблачив ее ложь, вы останетесь с тем, что эта мысль скрывает: чувством ненормальности, незащищенности, уязвимости, печали, неопределенности человеческого бытия. Вдохните эти чувства и напомните себе, что человеческое бытие — со всей его уязвимостью — это то, чего вы не в состоянии избежать. Это невозможно исправить. Лучшее, что мы можем сделать, — это относиться к себе с любовью и состраданием. В любви мы находим свободу.

4. Отсеките навязчивые мысли вопросом. Спросите себя: «От каких чувств защищает меня эта мысль?» После чего посидите в тишине до тех пор, пока ваше дыхание не приведет вас не столько к ответу, сколько к направлению, указателю, бреши в стене тревоги. Позвольте свету любопытства вести вас под защитой вашего сострадания. Представьте себе воина, надевающего на себя доспехи и берущего

в руки копье и щит. И мы, как воины любви, погружаемся в царство неопределенности, взяв в качестве снаряжения нашего любящего внутреннего родителя, и садимся рядом с теми частями самих себя, которые требуют внимания. (Вы узнаете больше о том, как обращаться с чувствами внутри навязчивых мыслей, в следующей главе.)

Как только вы поймете, что именно требует вашего внимания, нарисуйте схему мысли. Визуальное представление основных потребностей, чувств и убеждений, вложенных в мысль, поможет вам избавиться от привычки заикливаться на ней и создать новый нейронный путь в вашем мозгу, который будет рассматривать мысли как посланников, прибывающих в виде метафоры. Используйте в качестве ориентиров рисунки, приведенные ранее в этой главе.



ЦАРСТВО ЧУВСТВ

Когда мы блокируем осознанность чувств, они все равно продолжают воздействовать на нас. Многочисленные исследования показали, что нейронные сигналы тела и эмоции влияют на мышление и принятие решений, хотя мы об этом и не подозреваем... Другими словами, можно попытаться убежать от чувств, но нельзя спрятаться от них.

ДЭНИЭЛ СИГЕЛ

Майндсайт. Новая наука личной трансформации

В самом центре нашего тела и нашей души живет сердце. Когда мы позволяем себе оставаться в потоке наших чувств — чувствуя, как печаль накрывает нас, словно темнота, как ревность колет в уголках глаз, как гнев обжигает, словно лава, как радость гудит и смеется, — сердце становится открытым и живым, а тревога остается лишь где-то по краям.

Но чаще всего мы закупориваем наши сердца, как бутылку. Нас приучило к этому общество, которое не имеет ни малейшего понятия о том, как вести своих членов через большие и трудные чувства. А когда мы плотно закупориваем сердце, энергия чувств вынуждена находить путь наверх в виде мыслей. Путь к исцелению часто начинается тогда,

когда навязчивые мысли овладевают человеком до такой степени, что он начинает чувствовать себя пленником собственного разума. Как пишет Майкл Сингер в «Душе освобожденной»:

«Если вы прибегните к защите от боли и не позволите ей пройти сквозь вас, она останется внутри. Именно поэтому естественная склонность к сопротивлению оказывается столь непродуктивной. Если вы не хотите чувствовать боль, зачем же вы закрываетесь и удерживаете ее внутри? Неужели вы действительно думаете, что, если вы будете сопротивляться, она уйдет? Это неправда. Если вы расслабитесь и позволите энергии пройти сквозь вас, вот тогда она уйдет. Если вы расслабитесь, когда боль поднимается в вашем сердце, и осмелитесь посмотреть правде в глаза, она уйдет. Каждый раз, когда вы будете расслабляться и отпускать, частичка боли будет навсегда покидать вас. Но, если вы станете сопротивляться и закрываться, вы будете копить боль внутри. Это словно пытаться сдержать поток. Вашей психике придется строить слой защиты между вами, тем, кто испытывает боль, и самой болью. Отсюда и шум в вашей голове: попытка избежать скопившейся боли».

Вместо того чтобы почувствовать скопившуюся боль, необработанную, опасную, мы прячемся в убежище мыслей. Вместо того чтобы погрузиться в тело, округлое, аморфное, мы попадаем в ловушку иллюзии, что, ответив мы на один только этот вопрос, тотчас обрели бы определенность. Таким образом, мы продолжаем следовать по пути, который начинался как защитная реакция, отступление в безопасное убежище ума, и продолжаем избегать наших чувств.

Почему мы избегаем чего-то столь естественного и необходимого для здорового образа жизни? Мы избегаем его, потому что бессознательно внимали обществу, которое с самого начала говорило нам, что наши чувства — это нечто такое, что нужно преодолевать, избегать или игнорировать и что им нет места в психике.

Когда вы будете читать следующие разделы, обратите внимание, какие чувства наполняют ваше сердце, напрягите грудную клетку, попросите их выйти через горло и рот. Если можете, позволяйте боли проявиться: плачьте, пишите, танцуйте, дышите. Боль требует только одного — чтобы ее видели, слышали и знали. Когда вы движетесь навстречу к ней, а не отталкиваете ее, ваша тревога начинает трансформацию по мере вашего погружения в полноту человеческого бытия, которую мы не можем испытать, не позволив себе ощутить весь спектр эмоций. Тревога, опять же, является проходом к нам самим, воротами в наши наиболее уязвимые чувства. Тревога захватывает наше внимание, бьет в набат и предлагает нас спросить себя: «От каких чувств защищает меня тревога?» Когда мы начинаем оттаивать и чувствовать свою жизнь, тревога, выполнив свою миссию, исчезает.

Тревога — это заменитель чувств

Одной из странных и завораживающих особенностей тревоги является тот факт, что на самом деле это даже не чувство. Мы ощущаем проявления тревоги в нашем теле и уме, но сама тревога не является реальным чувством, вместо этого она является заменителем наиболее травмирующих

чувств, которых мы слишком боимся. Я объясню вам это на примере одной истории.

Однажды много лет назад мы с моими двумя мальчиками пошли за одеждой в наш любимый комиссионный магазин, и старший сын сказал:

— Мамочка, давай посмотрим резиновые сапоги для Ашера.

— О, отличная идея, — ответила я и взяла Ашера за руку, пока мы шли к витрине. Ашер немедленно схватил пару резиновых сапог с рисунком божьей коровки, почти идентичную той, что была у его старшего брата; та тоже требовала замены. Ашер примерил их, сапоги пришили ему впору. Мы направились к кассе, когда вдруг Эверест проворчал:

— Это нечестно, что Ашер получает новые сапоги раньше меня.

— Но ты же сам только что предложил поискать их для него! Я не понимаю, почему ты расстроен, — раздраженно сказала я.

— Потому что я не хочу, чтобы у него были новые сапоги, если у меня их нет, — он ворчал всю дорогу до кассы.

Это был классический случай братской зависти, но мне потребовалось некоторое время, чтобы понять это.

Через несколько минут, когда мы ехали к следующему пункту назначения, Эверест пожаловался:

— Это нечестно, если Ашер пойдет играть к ручью в новых сапогах до того, как придут мои.

«Это нечестно» — фраза, которую Эверест часто повторял в своей жизни в те моменты, когда пытался контролировать внешние обстоятельства. Поначалу я пыталась переубедить его, пока не поняла, что спорить с Эго, управляемым

страхом и одержимым контролем, бессмысленно. В конце концов я стала более искусной: сначала я стала называть переживаемый им в тот момент опыт, а затем перенаправляла его к его чувствам.

— Похоже, ты пытаешься контролировать себя и не позволяешь себе чувствовать зависть, — сказала я.

— А что такое зависть? — спросил Эверест.

— Это что-то вроде ревности. Ревность — это чувство того, что тебя бросили, например, когда папа играет с Ашером, а не с тобой. Зависть — это желание чего-то, что есть у кого-то другого. Очень непросто позволить себе эти чувства, — объяснила я.

— Ты имеешь в виду зеленоглазого монстра? — вдруг подал голос Ашер. — Хамфри ревновал к лягушке Ог.

Он имел в виду одну из их любимых книжных серий о хомячке Хамфри, который жил в классе. Однажды учитель принес в класс нового питомца, лягушку Ога, и все дети сходили по ней с ума.

— Да, это и есть ревность. Ее называют чудовищем, потому что она кажется такой большой, что может запросто проглотить тебя. Большинство людей, когда они чувствуют ревность или зависть, пытаются отрицать это, потому что думают, что они не должны чувствовать себя так. Но каждый иногда испытывает эти чувства. Они — часть нашей жизни. Но это действительно очень трудные чувства. Какая-то часть вас (я не стала нагружать детей термином «Эго») не верит, что вы можете справиться с таким большим чувством, и заставляет вас контролировать других людей, чтобы избежать его. Но это так не работает! Невозможно контролировать людей и обстоятельства, и требуется мно-

го сил, чтобы даже попробовать. В конце концов, гораздо легче просто позволить себе почувствовать зависть. Это просто чувство — энергия, — очень некомфортное, но оно пройдет через вас и исчезнет. Когда вы пытаетесь взять себя в руки, внутри вас все сжимается, и это чувство не может выйти наружу. Тогда оно оказывается запертым внутри вас и становится больше. Если вы позволите себе почувствовать зависть, она пройдет через вас, и в конце концов вы придете к ее приятию.

Эверест, казалось, услышал меня, и его жалобы и жажда контроля утихли. Я видела, как он заметно выдохнул. Жесткость контроля перешла в принятие.

Я научила своих детей простому уравнению, которому я каждый день учу своих клиентов:

*чувствовать свои чувства = принимать все как есть =
течь вместе с рекой жизни*

ПРОТИВ

*избегать своих чувств = пытаться контролировать =
бороться с потоком жизни, завязнуть внутри себя*

Как только я определила попытку контроля, напряжение спало для всех нас. Я перестала пытаться убедить Эвереста сосредоточиться на чем-то другом, а Эверест перестал пытаться контролировать меня и Ашера.

Мы, люди, как будто запрограммированы на то, чтобы стараться контролировать внешние обстоятельства в попытке избежать болезненных и неудобных ощущений. И все же один из способов научиться отпустить и течь в пото-

ке жизни — это позволить себе чувствовать свои чувства. Я обожаю эти моменты, когда клиент говорит мне во время сеанса: «Я наконец-то понял, о чем вы говорили. Сегодня я заметил, что мой мозг кипит от нарастающей тревоги. Я сделал несколько глубоких вдохов, обратился внутрь себя и спросил: “Что я чувствую прямо сейчас?” Обычно это что-то вроде скорби, зависти или, может быть, страха перед неизвестностью. И когда я просто позволил себе почувствовать это, тревога исчезла».

Чувства поддаются контролю, а тревога — нет. Чем больше вы будете практиковаться в том, чтобы бросать привычку ползать по джунглям тревоги, в которые превратился ваш разум, и вместо этого спускаться обратно к сердцу, где живут ваши чувства, тем спокойнее вы будете себя чувствовать.

Вечная привычка избегать боли

Легко сказать: «Почувствуй свои чувства». Как будто это можно сделать по щелчку. Когда вы всю жизнь избегаете боли, требуется время, практика и терпение, чтобы создать новые нейронные пути, которые изменят эту привычку. Для этого не лишним будет понять, почему так страшно чувствовать боль. Как только вы определите убеждения, которые сторожат вход в ваше сердце, вы сможете бросить им вызов и убрать их с дороги, вооруженные новым знанием о том, что чувствовать свою боль не только безопасно, но и важно для вашего исцеления.

Нет никаких сомнений в том, что большинство людей будут делать все и вся, чтобы избежать главных чувств жизни. Отчасти это связано с биологическими причинами, поскольку

ку все виды животных запрограммированы на то, чтобы избегать боли, как физической, так и эмоциональной. Некоторые причины обусловлены обществом, поскольку западная культура питает слабость к счастливым лицам, что означает особенное отрицание боли и неопределенности (как обсуждалось в главе 2). И во многом это происходит потому, что многие люди все еще несут в себе длинный свод правил, ранних воспоминаний о своей эмоциональной жизни, верований и поведенческих паттернов, усвоенных еще до того, как они научились говорить.

Когда вы долго плакали в детстве и вас не брали на руки, что-то внутри вас потухало. Когда в детстве вспыхивали нежелательные чувства, вы получали пощечину в прямом или переносном смысле и замолкали. Если вы плакали в одиночестве, что делают многие дети, так как они не могут сдерживать чувства, единственным утешением было толстое одеяло стыда. Иногда рыдания были столь громкими, что казалось, вы вот-вот умрете. В связи с этими переживаниями вы, возможно, сформировали следующие убеждения по поводу плача:

- Мне нельзя выглядеть грустным.
- Чувства — это слабость.
- Плакать — стыдно.
- Если я реагирую слишком эмоционально, значит, со мной что-то не так.
- Чувства — пустая трата времени.
- Если я позволю себе плакать в полную силу, случится что-то плохое.

- Я теряю над собой контроль и чувствую уязвимость, когда плачу.
- Чувства — это потворство своим желаниям.
- Плачут только неженки.
- Меня слишком много, у меня слишком много эмоций, слишком много чувств.
- От плача все становится только хуже. Стоит ли тогда плакать?

Очень важно определить, какие убеждения о боли вы несете в себе, чтобы вы могли оценить, являются они истинными или ошибочными, а затем решить во главе с вашим внутренним родителем, как действовать в следующий раз, когда вы осознаете, что боль всплывает на поверхность.

Я часто рассказываю слушателям моих курсов, как учила своих сыновей практике Тонглен, когда мы видели мертвых животных на обочине дороги. Чтобы освежить вашу память: практика состоит в том, чтобы вдохнуть нежелательное — в данном случае горе, беспомощность, разбитое сердце — и выдохнуть желаемое — мир всем существам. Эта практика учит нас двигаться навстречу своей боли, вместо того чтобы поддаваться привычной тенденции отталкивать ее. Потому что, хотя мы с мужем никогда не стыдимся своих эмоциональных реакций в отношении чего-либо в жизни — в том числе и боли при виде смерти, — наши дети все равно испытывают естественную реакцию попытки ухода от боли. Выполнение данной практики учит наших детей тому, что каждое чувство заслуживает внимания. Поэтому я гово-

рю что-то вроде: «Я вижу, как вам было грустно, когда мы проходили мимо того мертвого суслика. Давайте приложим руки к сердцу и вдохнем боль, а затем выдохнем утешение и любовь к суслику и его семье».

Когда я рассказываю эту историю, мои клиенты часто говорят что-то вроде: «Я бы постеснялся выразить свою боль по поводу сбитого животного на дороге. Неявно, но в голове прозвучала бы мысль о том, что нужно забыть об этом, что на такое не принято реагировать остро. Я вижу, как продолжаю твердить себе, что слишком сильно реагирую, и это заставляет меня стыдиться самого себя, и тогда у меня нет времени прислушиваться к этой боли или чувствовать ее».

Затем я рассказываю о том, как помогаю нашим детям справиться с их горем, на что мои клиенты часто отвечают: «У меня не было никого, кто мог бы помочь мне справиться с моим горем». И ни у кого не было. Мы — эмоционально безграмотная культура. Мы сосредотачиваемся на фактах и левополушарной информации, на достижениях и результатах и полностью игнорируем ценность наших чувств. Наставлять не трудно, но для этого потребовались бы родители, которые не боялись бы своей собственной боли, и родители родителей, которые бы также не боялись этой боли. И так далее через многие поколения людей, которые из благих намерений учили отрицать мягкость и уязвимость своего «Я». Мы, наше поколение, переживаем подъем эмоционального сознания, что позволяет нам воспитывать более эмоционально грамотных детей. И вы тоже должны научиться встречать свою боль с любовью.

Боль ранняя и древняя

В вашем сердце есть место, где живет печаль. Каждая печаль живет там, как застывшая, замороженная частица света, ожидающая, когда вы ее увидите, обнимете, завернете в одеяло и принесете чай. Когда вы приходите в свое место скорби с любовью, частицы света начинают мерцать и двигаться — даже танцевать, — ибо все вещи, даже наша боль — особенно наша боль, — хотят быть увиденными и согретыми любовью.

Эта боль была с вами в течение долгого времени. Это может быть боль из того времени, о котором у вас нет четких воспоминаний: боль новорожденного, вырванного из утробы; боль младенца, пытающегося вцепиться в грудь, отнятую слишком рано; боль трехлетнего ребенка, оставленного до того, как он был готов к тому, чтобы его оставили; боль от того, что вас не обнимали, когда вы нуждались в этом, или неправильно держали; боль от насмешек и издевательств; боль от первой любви; боль от разбитого сердца.

Скорее всего в вашем месте скорби лежит ваша печаль, которая тем не менее не является вашей: это печаль межпоколенческая, непрожитая боль тех, кто был до вас и кто не принес теплые одеяла и чашки чая своему горю. Карл Юнг писал, что мы живем непрожитыми жизнями наших родителей, бабушек и дедушек, что их боль, страх и тревога, которые не получили внимания, проходят через поколения и попадают в сердце самого чувствительного ребенка. Этот ребенок, вероятно, и есть вы. Вы можете воспринимать это как бремя, а можете увидеть в этом дар того, что именно вы

способны внести осознанность в эту боль и стать свидетелем чудес и открытий, которые происходят от привнесения любви и внимания. Если каждая танцующая частица боли может быть преобразована в поэзию, искусство, слезы или сострадание к другим, тогда каждая такая частица — это дар.

Как же мы боимся скорби. Но на самом деле здесь нечего бояться. Когда мои сыновья плачут так сильно, что у них перехватывает дыхание, и я вижу, как они пытаются убежать от своей боли, я прижимаю их к себе и шепчу им на ухо: «Это нормально — грустить. Это всего лишь энергия. Она пройдет сквозь тебя. Я держу тебя. Я здесь». В процессе перестройки своих нейронных связей от избегания боли к движению к ней я часто предлагаю своим клиентам положить руку на сердце и громко сказать: «Я хочу чувствовать свои чувства. Я готов почувствовать свои чувства. В этом нет ничего страшного». Это знак того, что вы наконец готовы перестать избегать боли. Вы можете сами говорить с собой как с ребенком: «Я здесь. Я держу тебя. Все хорошо».

Когда вы остановитесь и найдете время, чтобы открыться другому ритму, вы можете войти в место скорби. И тогда частицы света начнут оживать и мерцать. И тогда, проплавав все глаза, мы просыпаемся на следующее утро и чувствуем тепло на душе и легкость в каждом шаге. Мы осознаем, что место печали — это также место радости. Тогда мы понимаем, что горе и радость живут в одном и том же пространстве сердца. Мы понимаем, что горе и скорбь — это не то, чего следует бояться, но что это путь к миру, который мы все ищем.



ПРАКТИКА ВОСПОМИНАНИЯ И УБЕЖДЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С БОЛЬЮ

Первый и самый важный шаг к тому, чтобы почувствовать трудные чувства, живущие в сердце, — это найти для них время. Горе подобно животному, на территорию которого посягнул человек: уязвимое, пугливое, боящееся темпа и звука нашей быстрой и шумной жизни. Чтобы установить контакт, нам нужно подходить медленно и мягко, с истинным желанием слушать и учиться.

В ту минуту, когда вы решитесь остановиться, чтобы почувствовать момент, может возникнуть множество причин, почему это невозможно. Это работа сопротивления, и оно должно быть названо по имени и вызвано на бой, если вы хотите продвинуться на пути вашего исцеления. Посмотрите, нет ли среди нижеследующего списка знакомых вам отговорок:

- У меня нет времени.
- Сначала я должен помочь другим.
- Чувства не столь важны (я не настолько важен).
- Тратить время на себя и на работу над собой эгоистично.
- Я должен справиться со всем этим; мне не нужен перерыв на то, чтобы «просто быть».

Помните: если вы отказываетесь выделить время для того, чтобы ваше внутреннее «Я» проявилось, то оно даст о себе знать другими способами. Например, вы можете оказаться в ловушке навязчивых мыслей, беспокойства или эмо-

ционального выгорания. Вы идете, и делаете, и достигаете, и сжигаете свечу с обоих концов, и в конце концов падаете. И тогда вы никому не нужны. Это не есть устойчивая модель существования.

Когда вы будете готовы, найдите тихое место и достаточно времени, чтобы поразмыслить над своим первым воспоминанием о том, как вы заткнули свою боль. Например, когда кто-то пристыдил вас за то, что вы плачете, словами вроде «успокойся и возьми себя в руки». Или когда вас оставили плакать в одиночестве. Или когда ваши родители развелись, и ни у кого не нашлось времени для вашего горя. Позвольте себе совершить путешествие во времени назад к этому переживанию вместе с вашим любящим внутренним родителем, путешествующим вместе с вами. Подробно опишите этот опыт в своем дневнике. Подумайте, что вы узнали о своей боли.

А теперь представьте, как ваш любящий внутренний родитель держит юного или юную вас, и слушайте, что он говорит. Каких слов и действий вы хотели бы от него в этот момент глубокой боли? Что бы это ни было, наблюдайте, как ваш любящий внутренний родитель говорит и делает это. Так мы заново становимся родителем своему испуганному, печальному «Я». Так мы исцеляем тревогу в ее корне.



Как непролитая скорбь превращается в тревогу

В течение многих лет каждую весну мне снилось, что я нахожусь рядом с бабушкой и дедушкой или скорблю об их потере, и я просыпалась с тяжестью невысказанного, невыплаканного горя, пронизывающего меня до костей. Не будь

у меня достаточно времени по утрам, я не смогла бы погрузиться в это сновидение, а вместо этого тут же закрутилась бы в делах: прижимала бы к себе своих малышей, мыла кошачью миску и наполняла ее свежей едой, попутно интересуясь погодой, готовила завтрак. Начались бы звуки и движения дня, и сон затерялся бы в эфемерности той, другой, реальности.

Но сон никуда не делся. Он жил под поверхностью, плавая в потоке психики, у которой не было слов, в медленном, спокойном мире горя и душевной боли, потери и тоски. Сон не исчез просто потому, что я решила не тратить на него время. Вместо этого он создал стеклянную перегородку между мной и моими близкими. Он закрыл лепестки моего сердца. Он сидел и ждал, как ребенок, который нуждается во внимании. Если бы я не заметила этого, он проявил бы себя другими способами, например, трансформировавшись в тревогу.

Однажды утром несколько лет назад я поймала себя на мысли, что слишком сосредотачиваюсь на том, что Ашер, которому тогда было пять лет, часто дергает себя за ухо. Мы знали, что у него там скопилась ушная сера, но мое обремененное горем сердце запустило механизм тревоги, и в то же утро мой разум придумал историю о том, что у Ашера опух лимфатический узел, что могло быть предвестником детской лейкемии. У меня оставалось достаточно духа, чтобы противостоять соблазну тут же залезть в Google, но я ушла на занятия йогой с тревожной мыслью, что здесь что-то не так. Прежде чем выйти за дверь, я шепотом поделилась своими тревогами с мужем, который посмотрел на меня как на сумасшедшую. Ашер буквально недавно прошел тщатель-

ный медицинский осмотр, и мы знали, что все в порядке. Но мой встревоженный ум не соглашался с этим.

Придя на йогу, я встала на свой коврик и глубоко вздохнула. Я просканировала свое тело и осознала наличие тревоги, увидела свое закрытое сердце, почувствовала отсутствие ясности и радости, которые обычно пребывали в моей душе. «Что-то не так с работой? Мой брак? Мои дети? Может, я устала от частых эмоциональных вспышек Ашера? Должно быть, так оно и есть. Нет. Не подходит, это пришло из моей головы». Я продолжала дышать, двигаться, потеть.

И вдруг я увидела ее: моя бабушка, подрезающая свои дорогие розы, стоит в грязи на возвышении во дворе их дома в Санта-Монике, который построил мой дед. Большая часть сада — это владения моего деда, и здесь круглый год растут десятки фруктов и овощей, но розы принадлежат ей. Мне двадцать один год. Я только что окончила колледж. Она рассказывает мне о розах, показывает, где их срезать. «Как раз под третьим шипом», — говорит она. Она выбирает один желтый и два розовых бутона. Протягивает одну розу мне. Мы счастливы.

Десять лет спустя я стою у тех же самых роз, но ее уже нет со мной. Я на ее похоронах. Задний двор переполнен друзьями и семьей. Я чувствую, что часть меня отрезана и никогда не вернется — лепесток моего сердца, который держал нашу любовь.

Боль живет в моих бедрах, в пространстве между позвонками, в моем дыхании. Она появляется, когда я замедляю свой ритм, чтобы освободить воспоминания из своего тела, в котором они поднимаются вверх, как призраки, ожидающие, чтобы их увидели. В марте 2003 года бабушка

перенесла операцию, которая, как мы думали, продлит ее жизнь еще на несколько лет. Мои первые слова, обращенные к ней, когда она проснулась, были: «Ты увидишь своего первого правнука!» — потому что ничто не принесло бы ей большей радости. Она вернулась в больницу в ночь перед Пасхой, и мы поужинали без нее. Это была тихая трапеза; мой дедушка, обычно болливый и веселый на семейных мероприятиях, сидел, откинувшись на спинку стула, и не произносил ни слова. Три недели спустя, 22 апреля, нас с мужем разбудил телефонный звонок, объявивший о ее смерти. Я закричала в подушку и заплакала от боли, которой никогда раньше не знала.

Тело помнит, вот почему воспоминания проявлялись во снах каждую весну. Мне всегда требуется несколько дней, чтобы осознать, что происходит, и если я не осознаю скорбь и не позволю себе выплакать ее, то горе трансформируется в тревогу или раздражение. Но, как только открываются шлюзы и я позволяю слезам очистить мою душу и соединить меня с великой любовью, которую я испытываю к своей бабушке, тревога и раздражение рассеиваются.

В тот день я вернулась домой с занятий йогой и с открытым сердцем обняла своих детей. В полной уверенности, что с Ашером все в порядке.

Повернитесь лицом к своему страху

Горе, скорбь и печаль — не единственные вещи, которых мы стараемся избегать. Мы бежим от любого неприятного чувства, включая страх, который также может трансформироваться в тревогу. На самом деле мы можем провести

всю свою жизнь, убегая от страха. Мы бежим от медведя, преследующего нас во сне. Мы бежим от смутного чувства дискомфорта, которое будто бы преследует нас в течение дня, проведенного в одиночестве, в тишине, вдали от шума и толпы. Мы бежим от вещей, которые пугают нас больше всего, будь то полеты, публичные выступления или интимные отношения.

Это естественно — бежать от страха. Это естественный инстинкт — бежать от диких животных и того, что скрывается в чаще нашего сознания. Мы могли бы сказать, что это основной инстинкт всех биологических видов. Но, что интересно, один из путей к эмоциональной свободе лежит через внутренние ландшафты, которые пугают нас больше всего.

Несколько лет назад я присутствовала на семинаре по сновидениям, который вел специалист по работе с ними Джереми Тейлор. Одной из самых интересных и обсуждаемых его тем было то, как наше бессознательное при помощи сновидений приглашает нас повернуться лицом к нашим страхам. Одна женщина поделилась архетипическим образом медведя, преследующим ее во снах. Группа, большинство из членов которой были подкованы в работе со сновидениями, предложила ей вступить в воображаемый диалог с медведем и спросить его, чего он хочет. «Чем же ты хочешь поделиться со мной?» или «Чем я могу тебе помочь?» — эти важные вопросы следует задать «страшным» героям наших снов. Хотя эта теория и парадоксальна для Эго, она заключается в том, что, когда мы перестаем убежать от героев наших снов и вместо этого поворачиваемся к ним лицом, мы осознаем, что в действительности они здесь, чтобы помочь нам.

В своей книге «Мудрость ваших снов» Джереми Тейлор делится захватывающим сном, который достаточно ярко иллюстрирует этот момент. В этом сне человека постоянно преследует огненный дракон. В момент просветления человек вдруг оборачивается и спрашивает, почему дракон терроризирует его. Дракон телепатически отвечает: «Я — твоя зависимость от курения!» Тейлор приводит слова этого человека:

«В этот момент ясного осознания дракон внезапно изменился. На самом деле он не стал выглядеть по-другому, но как будто что-то в нем переменялось. Он стал обаятельным, почти очаровательным — ну просто волшебный дракон Пафф!¹ — больше похожим на большую и дружелюбную знакомую собаку, чем на грозного, смертельно опасного огнедышащего монстра.

Моя ясность сознания позволяет мне внимательнее рассмотреть преобразившееся чудище, и я ясно вижу, что все его тело покрыто мерзкой липкой коричневой слизью, а из каждого отверстия, даже из глаз, из-под чешуи, выходит ядовитый дым. Я чувствую этот ужасный, прогорклый, отвратительный запах, исходящий от него. Мое отвращение возвращается, и во сне я смотрю на него и говорю от всего сердца: «Отойди от меня! Я больше не хочу видеть тебя в своей жизни!»

¹ «Волшебный дракон Пафф» — популярная песня американской фолк-группы Peter, Paul and Mary, посвященная теме взросления и повествующая о дружбе бессмертного дракона Паффа и мальчика Джеки Пэйпера. В 1978 г. вышел анимационный фильм, основанный на сюжете этой композиции. В дальнейшем вышло еще несколько продолжений. (Прим. ред.)

Проснувшись, Алекс с удивлением обнаружил, что больше не хочет ощущать дым в легких. Возможно, еще более важным было то, что исчезло и желание гарантированного легкого “общения”, которое всегда давало ему курение. Он не курил с тех пор, как увидел этот сон».

Эта история заставляет нас задаться вопросом: действительно ли наш страх, как и тревога, является замаскированным помощником? Если вы когда-нибудь поворачивались лицом к своему страху, то знаете, что мы становимся сильнее всего тогда, когда идем в самую гущу страха; что, когда мы проходим через страх, у нас часто возникает подлинное ощущение божественного. Поскольку нас больше не посылают в лес в одиночку на поиски видения, как в ритуалах индейцев, я полагаю, что страх и особенно паника — это тренировочные площадки современного духовного воина. Это означает, что каждый момент страха, особенно самого большого, дает возможность усилить нашу способность любить. Это означает, что каждый раз, когда мы проходим через портал страха или паники, на другой его стороне мы обнаруживаем свое истинное «Я».

Фундаментальные человеческие чувства: скука и одиночество

СКУКА

По несколько раз на неделе я слышу от своих детей: «Мне скучно».

Мой ответ всегда неизменен: «Хорошо».

«Что же здесь хорошего?» — спрашивают они.

«А то, что скука — это такая же часть жизни, как одиночество, печаль, счастье, волнение, недовольство и разочарование. И когда вы позволите себе почувствовать скуку, возникнет что-то новое».

С распространением технологий, которые заполняют собой каждый пустой или скучный момент, наша способность спокойно терпеть скуку угасает. Я стремлюсь передать ее своим детям наряду с написанием писем и чтением бумажных книг, чтобы они росли, не нуждаясь в том, чтобы заполнять скуку продуктами технологий (или другими стимуляторами, которые будут доступны им, когда они станут взрослыми: едой, алкоголем, наркотиками, тратой денег, сексом).

Когда я позволяю им немного поскучать, они находят себе какое-то творческое занятие. Я помню один случай, когда мой младший сын лежал на своей кровати и смотрел на сказочный домик, который он сам купил на свой день рождения пару месяцев назад. Он сказал что-то о том, как это скучно. Это было прекрасное керамическое изделие с красивыми цветами и интересным рисунком, но оно не «делало» ничего эффектного, яркого. Впрочем, это было не важно. Я хотела, чтобы он вступил в контакт с игрушкой и позволил привести себя к воображаемой игре. Я ничего не сказала в ответ на его замечание. Вместо этого я спокойно занялась своими делами, время от времени поглядывая на него и замечая, как он переходит от скуки к любопытству в отношении волшебного дома. Он постучал по нему и перевернул его. Потрогал там и тут. Я понятия не имела, что творится в его восьмилетней голове, да это и не имело значения. Важно было то, что он сам переходил от скуки к вовлечению. Деталь знания о том,

что он может пережить скуку, вошла в мозаику его психики. Через двадцать минут его внимание сместилось, и он поделился тем, что происходило в его голове во время игры с домиком: «Мама, этот сказочный домик, где живут феи, пустой, значит, они могли открыть дверь и вылететь. Вот было бы здорово. Почему у него окна закрашены? Мне нравится лежать, держа его на груди, потому что я притворяюсь, что я совсем маленький и это мой сказочный дом. Динь-дон. Есть кто-нибудь дома? Привет!»

Это был поток сознания, достаточно свободного, чтобы блуждать по полям воображаемого мира. Это был разум, не скованный технологиями, и душа, достаточно большая, чтобы мечтать. Это было сердце, не ожесточенное под натиском оскорблений и подлости, которыми наводнены большинство популярных СМИ. Его слова показали, кто мы есть под слоями защиты, навязчивых мыслей, беспокойства, размышлений — наш собственный внутренний ребенок, который ждет, чтобы его освободили.

Как мы уже говорили в предыдущей главе, поскольку нас не учили, как вести себя в этих неудобных состояниях, мы научились подниматься наверх, к нашему разуму. Вот пример одной моей клиентки, который иллюстрирует, как чувство скуки мутирует в навязчивую мысль.

— По крайней мере дюжину раз в день у меня появляется мысль, что я *хочу другой жизни*. Под другой я имею в виду жизнь не с моим мужем, а с каким-то фантастическим парнем, который даст мне почувствовать себя живой.

— И как вы реагируете на такую мысль?

— Обычно я пытаюсь окатить ее водой правды и сказать что-нибудь вроде: «Это твое старое одинокое “я”, которому

нужно погоревать. И это нормально — чувствовать зависть и хотеть другой жизни».

— И как, помогает?

— Нет, не помогает.

В этот момент я напоминаю своей клиентке, что она уже много раз оплакивала свою прежнюю одинокую жизнь. Если бы это был первый наш разговор, я бы сказала: «Поработайте со своей печалью. Напишите письмо своему одинокому “я” и проведите с ним какой-нибудь ритуал (сожгите, разорвите)». Но эта женщина уже сто раз ходила этой дорогой. Теперь пришло время пойти дальше, а это значит, что ей уже не нужно встречаться с мыслью на уровне мыслей. После того как мы окатили мысль холодным душем правды, проблемы, связанные с тем, что наши мысли берут над нами верх, уже не могут быть решены с помощью других мыслей. Мы должны идти глубже.

Я провела эту клиентку через этапы освобождения от навязчивых мыслей (см. «Практика: четыре шага для устранения навязчивых мыслей» в главе 9):

— Первый шаг — определить эту мысль как навязчивую. Как только вы назовете ее таковой, вы создадите пространство между собой и мыслью. Вам нужно сказать что-то вроде: «Это моя фантазия побега. Это не моя правда, хотя в данный момент она кажется мне правдой. Я пристрастилась к этой фантазии побега, потому что не хочу ощущать весь сумбур человеческого существования». И напоминайте себе снова и снова, что мы не можем избежать того, чтобы быть людьми.

— От чего я пытаюсь убежать? — спросила моя клиентка.

— От своих чувств. Не тех чувств, которые связаны с вашей навязчивой мыслью и которые вы проецируете на

своего мужа, а от ваших основных, фундаментальных человеческих чувств: одиночества, скуки, пустоты. (Мы уже обсуждали с ней ранее, что она чувствовала скуку в последнее время.)

— Значит, все эти душевные муки происходят из-за того, что я не хочу позволить себе испытать этот один-единственный момент скуки? — спросила она со скепсисом в голосе.

— Удивительно, но да. Гораздо труднее, чем мы думаем, позволить себе почувствовать этот момент скуки, не испытывая желания убежать. Когда мы все же позволяем себе его почувствовать, это самая настоящая смерть. Конечно, это длится недолго, и чем больше мы практикуемся, тем легче они становятся. Но мы действительно должны приучить себя к этому, потому что привыкли убегать от подобных моментов. А в наши дни есть миллион способов убежать. Итак, вопрос на самом деле таков: готовы ли вы испытать весь сумбур человеческого существования?

Практика состоит в том, чтобы снова и снова определять и называть тревожные мысли, затем замедляться и перематывать их назад, пока вы не достигнете первоначальной эмоции, от которой пытались убежать. Как сказала моя клиентка, трудно поверить, что один микромомент скуки может привести к бесконечному кругу навязчивых мыслей. Но все станет ясно, если вспомнить, как глубоко сидит в нас желание бежать от эмоциональной боли. Рана, нанесенная тревогой, ведет нас в царство сердца, где мы имеем возможность развивать наше эмоциональное сознание не только для себя, но и для общества в целом. Каждый момент, когда вам удастся примириться со своими чувствами, — это момент покоя.

ОДИНОЧЕСТВО

Одиночество — еще одна фундаментальная человеческая эмоция, которую мы имеем тенденцию отодвигать на второй план с помощью различных зависимостей (включая ментальные, такие как навязчивые мысли). Поскольку нас никто не учит тому, что мы можем спокойно переживать одиночество, мы выработали привычку испытывать дискомфорт, когда оказываемся одни. На самом деле мы настолько склонны отвергать одиночество, что большинство людей даже не понимают, что столкнулись с ним и что это нормально. Как однажды прокомментировал один из моих постов об одиночестве кто-то из читателей блога: «Это в чем-то для меня откровение. Я всегда считал одиночество, скуку и внутреннюю пустоту патологиями. Может быть, потому, что я чувствовал их сильнее, чем большинство людей. Мое сердце всегда замирает, когда люди говорят: “Ну, я никогда не чувствовал себя по-настоящему одиноким”. И я всегда думаю: “Может, так только у меня?”»

Нет, так не только у тебя. На самом деле невозможно жить в нашем обществе, не чувствуя себя одиноким, но из-за нашей одержимости маской счастливого лица это еще одна запретная тема, которую никто не обсуждает. Давайте в нее сейчас и погрузимся.

Существует фундаментальное чувство одиночества, которое является частью человеческого бытия. Оно появляется с наступлением ночи, когда складки занавесок и спинки стульев рождают тени. Оно просачивается как раз перед приходом сумерек, когда день испускает свой последний вздох, а вечер еще не сделал первого. Оно живет на границах экзальтации, в том золотом часе, когда боги осеняют

луга своим драгоценным присутствием, и в расколотой трещине, как раз перед тем, как разноцветные чернила ночи начинают превращаться в сны.

Одиночество возникает в праздники, дни рождения, переходные моменты дня и недели. Это часто происходит, когда стыд просачивается в одиночество и говорит вам: «Все остальные сейчас веселятся. У них есть семьи, и они отправляются на поиски приключений. И лишь у меня никого». Или: «Я не один (не одна), у меня есть семья или партнер, но мне все равно одиноко». Одиночество — это брат-близнец скорби, и они часто приходят к вам на порог, держась за руки. Когда вы достаточно глубоко вдыхаете одиночество, плотина, сдерживавшая ваше горе, разрушается и вода изливается по рекам памяти. Первое расставание. Родители, которые давно развелись. Дружба, которая подошла к концу.

Но одиночество часто приходит первым, стоит с букетом увядших цветов, прося только об одном: чтобы его пригласили внутрь. Одиночество поселяется в теле, напоминая дупло, пустое пространство, где встречаются диафрагма и желудок. Одиночество — это пространство без воздуха. Одиночество — это время, когда вы плачете в одиночестве на своей кровати и никто не приходит, чтобы утешить вас.

Было время, когда вы были настолько близки к единству с другим человеческим существом, насколько это возможно, когда вы росли в животе своей матери, ели то, что ела она, вдыхали ее запах, двигались вместе с ней. Но даже тогда существовал амниотический мешок, который окружал вас, отделяя ребенка от матери. Этот мешок никуда не делся. Мы больше не видим его, но этот белый скользкий мешок все

еще окружает нас. Мы обречены чувствовать себя одиночками. Это часть того, что значит быть человеком.

Важно знать это, чтобы не попасться в ловушку мысли о том, что все должно быть иначе. Общество посылает нам как явные, так и скрытые сигналы, что все должно быть иначе, что если вы похудеете, переедете или у вас с определенным партнером родится ребенок, то вы обретете иммунитет против одиночества. Но это не так.

Не существует такого партнера, который мог бы защитить вас от одиночества. Это не функция любви.

Не существует такого друга, который мог бы защитить вас от одиночества. Это не повод для дружбы.

Не существует такого ребенка, который мог бы защитить вас от одиночества. Это не цель для того, чтобы стать родителем.

Есть только одно противоядие от одиночества — подружиться с ним. Когда мы примиряемся с одиночеством — отбрасывая веру в то, что мы не должны его чувствовать, и разрушая фантазию о том, что другие люди с их семьями и друзьями невосприимчивы к нему, — мы впускаем его через парадную дверь. Мы приветствуем одиночество, как и любое другое чувство, и начинаем интересоваться его историями. «Одиночество, — могли бы мы сказать, — расскажи мне о себе. Какого ты цвета? В каком ты обличье? Какие истории моего прошлого живут в лоскутах, из которых соткано твое покрывало?»

Как только вы приглашаете одиночество войти, оно меняет свой тон. Вот в чем парадокс одиночества: когда мы дружим с ним, оно меняет свои очертания. Оно все еще там, в кармане вашего тела, но он теряет свои шипы. Как только

вы приглашаете одиночество переступить порог, оно смягчается, подобно сердитому ребенку, попавшему в теплые материнские объятия. Любопытство — это зелье, которое меняет его, а творчество — лекарство, которое пускает его по каналам света.

На другом конце одиночества — уединенность. Когда вы погружаетесь в одиночество, не борясь с ним, оно тянется к вашей руке и приглашает вас к бесконечному разговору, ведя вас по травянистым дорожкам и тускло освещенным мощеным улицам, которые составляют лабиринт вашей души. В этом месте больше нет одиночества. Вам больше не нужно, чтобы кто-то сидел рядом с вами, потому что вы находитесь в вечном месте, где творчество и воображение восхищают своими проявлениями. Как только вы покоритесь, вы обнаружите, что можете оставаться в этом месте очень долго. Вы обнаружите, что видите свою жизнь, своего партнера, своего ребенка и своих друзей совсем через другую призму. Они здесь не для того, чтобы наполнить вас, но являются сосудами, в которые вы можете излить свой свет. Полнота самости ведет к полноте любви. Мы проходим через двери, которые пугают нас, и обнаруживаем на другой стороне себя, стоящих с букетом ярких цветов.

ЖЕЛАНИЕ И ТОСКА ПО ЖЕЛАЕМОМУ

Там, где молчат уста, сердце говорит на тысяче языков.

РУМИ

Книга любви: стихи о наслаждении и желании

Желание или тоска по чему-то желаемому тоже несут в себе сообщение, и, поскольку желание часто неверно интерпретируют, оно заслуживает отдельной главы. Обычно мы ощущаем желание как стремление иметь больше чего-то — больше денег, больше детей, больше радости, больше связей, — и если мы поверхностно интерпретируем это «больше», то упускаем мудрость этого чувства. Желание или чувство тоски по желаемому — это сигнал, указывающий на неудовлетворенные потребности, непролитую скорбь и непережитые мечты. По сути, желание приглашает нас углубить отношения с каждым из четырех царств нашего «Я». Желание, как и тревога, ведет к целостности. Перестав принимать желание за чистую монету, мы сможем расшифровать его сообщения. Чтобы сделать это, мы должны научиться различать основные и вторичные желания.

Первичные и вторичные желания

Желание или тоска по желаемому, как и тревога, редко обсуждаются и глубоко неправильно понимаются, а если и обсуждаются, то почти исключительно в контексте секса и безответной любви. Из-за нашей одержимости романтической любовью (см. главу 15) мы предполагаем, что, момент, когда сердце замирает, связан с любовью. Однако желания или тоска по желаемому, о которых рассказывают мои клиенты, рисуют совсем другую и гораздо более интересную картину. Они говорят:

- Я хочу ребенка.
- Я хочу найти партнера.
- Я тоскую по своей матери.
- Я тоскую по своему отцу.
- Я тоскую по родителям, которых у меня никогда не было.
- Я тоскую по своему детству.
- Я хочу дом.
- Я хочу найти единомышленников.
- Я хочу найти лучшего друга.
- Я хочу быть с Богом (или соединиться с чем-то высшим, с духом, выберите для себя наиболее подходящий термин).
- Мне хотелось бы жить в другом климате.

- Мне хотелось бы жить в другом городе.
- Мне хотелось бы остаться в одиночестве.
- Мне хотелось бы почувствовать себя живым(-ой).
- Я хочу настоящей любви.
- Я хочу почувствовать желание.

Из чего состоит гимн желания? Какие ноты составляют сонату, которая будоражит душу подобно великому музыкальному произведению и поднимает из глубин нашего «Я» нечто, что продолжает требовать нашего внимания до тех пор, пока мы наконец не прислушаемся?

До тех пор пока мы не расшифруем его код и не выучим его язык, наше желание остается для нас загадкой и мы часто путаем первичные желания с вторичными. Первичное желание привлекает наше внимание к коренной внутренней потребности, которая, будучи удовлетворена, может указать нам новое направление или новый опыт в жизни. Вторичное желание содержит лишь отголоски первичного, которое должно быть расшифровано, чтобы мы не следовали знакам, указывающим в неверном направлении.

Например, духовное желание — это первичное желание. Когда мы чувствуем его, нам нечего расшифровывать, мы должны просто привнести в нашу жизнь больше связи с духовным. Мои клиенты описывают желание, которое возникает, когда они приходят в храм, так: «Это питает мою душу. Мне нужно больше этого. Слушай».

С другой стороны, желание иметь отца — обычно вторичное желание. Если вы росли в семье, в которой не было

здоровой, любящей фигуры отца, то тоска по нему часто возникает в зрелом возрасте. Это желание может затем привести женщину к поиску отношений с пожилыми мужчинами как способу попытаться восполнить отсутствие подобной фигуры. Это никогда не срабатывает и только усиливает тоску. Разрушить это вторичное желание — значит прийти к первичному желанию, которое может являться желанием найти Бога или своего внутреннего отца, то есть той части вас, которая способна принимать решения, устанавливать границы и осуществлять планы.

То же самое верно и в отношении тоски по матери. Многие люди, воспитанные нарциссической матерью, страдают от связанных с нею травм, и это заставляет их искать ложные материнские фигуры или проецировать свои не востребуемые чувства на своего партнера. Когда мы разрушаем эту тоску и исследуем травму, в ее сердцевине мы обнаруживаем печаль: печаль от того, что у нас не было матери, которая поставила бы наши потребности на первое место. Это требует к себе внимания. Оно приглашает создать устойчивые отношения как с Великой Матерью через природу и активное воображение, так и со своей внутренней матерью — той частью вас, которая относится к вам с состраданием и нежностью. Преследуя лишь изначальное стремление, вы упускаете более глубокие вещи, которые могут привести вас к исцелению и росту.

Таким же образом мы можем проанализировать список желаний, приведенный в начале этой главы. Некоторые из них, например желание иметь ребенка, содержат в себе как первичное, так и вторичное желание. Мы должны принять это желание как есть, потому что стать матерью — это одна из самых главных потребностей для многих женщин. Но,

когда зачатие не происходит быстро, нужно разложить это желание на отдельные элементы. Среди них часто находится место тоске по собственной целостности и потребности быть цельной творческой личностью, что простирается далеко за пределы собственно зачатия.

Если мы хотим быть воинами любви, мы должны найти в себе мужество встретить все наши эмоции с нежностью и любопытством, понимая, что они возникают внутри нас и потому могут быть разрешены также внутри нас. Общество приучило нас, что, когда возникает желание, нужно покинуть корабль и нырнуть в пучину, потому что ответы лежат «где-то там». Но воин любви остается верен своему пути и обращается внутрь, чтобы обнаружить истинный источник своего желания.

В желании есть мудрость, послание из подземного мира психики, которое жаждет быть услышанным. Принимая желание за чистую монету, мы идем по ложному следу, сопровождаемые растущей тревогой, которая достигает своей кульминации в отчаянии. Но когда мы научимся читать сообщения психики и воспользуемся архетипом Персефоны, богини, которая перемещается между мирами видимого и невидимого, то мы сами станем для себя мудрецом, нашим собственным оракулом, который может указать путь без обращения к другим так называемым экспертам. Ибо в желаниях, как и тревоге и навязчивых мыслях, содержатся жемчужины мудрости, которые, будучи расшифрованы, могут вывести нас на наш собственный наделенный силой путь, где мы познаем то, что нам нужно знать, и увидим непролитые слезы и непрожитые жизни, которые нуждаются в нашем внимании.

Жизни, которые мы никогда не проживем

Мы живем только одну жизнь и на этом пути делаем те или иные выборы. Один выбор исключает все остальные по определению. Непройденные дороги и непрожитые жизни требуют внимания, иначе они накапливаются слоями пыли на складе психики, пока не раздастся чих тревоги.

Эта истина открылась мне однажды много лет назад, когда я, отведя сына на тренировку по метанию диска, завязала разговор с одной из других мам. У нее были две дочери, которые посещали эту секцию, и я задала ей пару дежурных вопросов: сколько им лет, где они живут. Девочки пошли за своими пальто в раздевалку, и в том, как они шутили друг с другом, было что-то такое, что вызвало у меня легкий, почти незаметный укол тоски. Я могла бы легко отмахнуться от него. Как только мы вышли на ледяной воздух и захрустели сапогами по снегу, в моей голове возникла мысль: «У меня никогда не будет девочек».

Уже не в первый раз появлялась у меня подобная тоска. Когда мы узнали, что наш второй ребенок — мальчик, я и радовалась, и печалилась. Я всегда мечтала, что у меня будет дочь, поэтому после рождения нашего первого сына я надеялась, что наш второй ребенок будет девочкой. Но этому не суждено было сбыться, и в тот день, когда мы узнали пол нашего будущего ребенка, я лежала с осознанием того, что никогда не смогу вырастить дочь. Я не помню, чтобы я плакала. Я помню, как прокручивала в голове фразу «я — мать сыновей» и пыталась к этому привыкнуть. Но с тех пор я все же плакала, зная, что именно через скорбь приходит принятие.

Поскольку я еще должна была после забрать своих детей после урока гончарного дела, я записала эту тоску под буквой «Т» в картотеке своей души, зная, что позже я найду ее вновь, чтобы она получила все необходимое внимание.

Позже в тот же вечер я почувствовала, как это вновь закипает во мне, и мой эго-ум на мгновение споткнулся о бесполезный список «что, если» — что, если бы я сделала другой выбор тут или там? — пытаюсь избежать ранящего переживания своей тоски. Это была тщетная попытка моего маленького разума контролировать прошлое и избежать опасного и непредсказуемого царства чувств, удерживая меня в ловушке мыслей, окруженной забором из сетки-рабицы. Я оставалась там меньше секунды, прежде чем открыла калитку в заборе и вышла в поле чувств, позволив себе выйти из головы, войти в свое сердце и вдохнуть в него.

А затем сквозь меня хлынула скорбь. В одно мгновение я поняла, что это была не только грусть от того, что я не смогу испытать, каково это — растить девочку или двух, но и грусть от того, что у меня нет третьего ребенка. Мы решили остановиться на двух, и, хотя выбор был сделан с любовью, исходя из заботы о нашей семье, все еще оставалась боль, которая довольно часто колола мое сердце. И вот она здесь, пробирается вверх по реке сладкой печали, которая изгибается и вьется от сердца к душе, от души к глазам. Сдаваться на милость чистой боли всегда приятно. Мы боремся с этим; укоренившиеся привычки другой эпохи или другого этапа жизни создают сопротивление боли, но, как только крепость падет, к слезам присоединяется улыбка. Сладкое освобождение, сладкое раскрытие изнутри, сладкие слезы, очищающие боль и превращающие тоску в благодарность.

Легко поддаваться убеждению, что желание требует действия: если я иногда испытываю желание иметь третьего ребенка, значит, я *должна* иметь третьего ребенка. Или если я мечтаю о дочери, это значит, что у меня *должна* быть дочь. Часть процесса роста заключается в способности удерживать чувство, не поддаваясь ему немедленно, веря, что оно может разрешиться без каких-либо дополнительных действий, кроме как его сознательного удержания и внимания к нему. Мы также ошибочно заключаем, что всякое чувство, проходящее через наше поле сознания, есть неоспоримая и всеобъемлющая истина. Мы не понимаем, что можем чувствовать желание, которое не является окончательной истиной. Другими словами, я могу иногда желать иметь дочь, но глубинная истина заключается в том, что двое детей — *эти* два мальчика — и составляют нашу семью.

Таким образом, работа всегда одна и та же: освободите место для боли, двигайтесь к ней, приветствуйте ее, любите ее и ориентируйтесь на красоту и благодарность. Я написала эту историю в своей голове много лет назад, лежа рядом с моим прекрасным мальчиком, которому в то время почти исполнилось пять. Для тех, кто ежедневно заставляет мое сердце чувствовать, будто оно взрывается от любви, для тех, кто заставляет мою душу петь, для тех, кто наполняет меня невообразимой радостью. Я часто слышу, как мои клиенты говорят что-то вроде: «Но если я позволяю себе желать [что-то другое], не значит ли это, что я не люблю и не ценю своего нынешнего [партнера, ребенка, родителя]?» Нет, совершенно не значит. Опытный ум может удерживать в себе полярности.

На самом деле способность принять подход «и то и другое» есть один из признаков зрелости и противоядие от

тревоги. Мир состоит не только из черного и белого. Эгоум верит, что если мы классифицируем каждое переживание, то будем чувствовать больше контроля. Мы можем разложить наши специи и рассортировать одежду, но царство сердца-ума часто является местом, далеким от порядка, и не поддается категоризации. Лучшее, что мы можем сделать, — это освободить место для кажущихся противоположностей, считать их обоих истинными, зная при этом, что ни одна из них не отменяет другой. Я могу переживать моменты тоски по дочери, при этом радуясь наличию двух сыновей. Я могу позволить себе тоску по опыту воспитания двух девочек, при этом наслаждаясь текущим положением, наблюдая сложные грани взаимоотношений моих мальчиков друг с другом (и поверьте, я рассчитываю на внучек). Я могу грустить и радоваться, терять и любить, желать чего-то и испытывать при этом благодарность. Во мне есть место всему.

Мудрость желания

Я расскажу вам еще одну историю о том, каково это — направлять дыхание в укол тоски по желаемому и по спирали погружаться в его мудрость.

Несколько лет назад я в течение нескольких недель испытывала едва уловимое желание каждый раз, когда мимо меня проезжал роскошный, элитный автомобиль. Очевидная интерпретация первого уровня состояла в том, что мне хотелось более красивую машину, но я сразу же поняла, что это не так. Я не любитель автомобилей, и меня вполне устраивает моя функциональная и безопасная машина.

Дыши. Иди глубже.

Интерпретация второго уровня состояла в том, что я хотела больше денег, и это желание находило свое выражение в роскошном седане.

Нет, не то. С деньгами все в порядке. Иди глубже.

Интерпретация третьего уровня заключалась в том, что я стремилась к большей стабильности. Часто за рулем этой шикарной машины сидел какой-нибудь знатный джентльмен лет семидесяти, и я ощущала трепетную боль тоски по главе семьи, который бы управлял ее делами и служил бы оплотом защиты и мудрости, представляя ствол стабильности нашего семейного древа.

Уже ближе. Еще немного. Направь свет сознания непосредственно на боль.

И тут я поняла. Это чувство возникло из самых глубин моей души, из самой сердцевины моего сердца. Это была тоска по семейному очагу, грусть от потери дома моего детства после развода родителей. Я страстно желала, чтобы старшее поколение заключило меня в свои объятия и накормило за своим столом, желала чувствовать их заботу, которые были бы частью огромной паутины сообщества разных поколений.

Мои глаза наполнились слезами. Я вдохнула в себя печаль, вызванную моим желанием и моей тоской. С этим ничего нельзя было поделать, ничего нельзя было исправить. Дальнейшая мудрость пришла через несколько дней, изменив мою жизнь: мы, мой муж и я, и наш дом теперь были центром семьи. Это то, что мы могли предложить, и в этом подношении боль желания уменьшилась. Но в тот момент, когда мудрость тоски по желаемому пронзила мое сознание,

я просто осталась с раскрытой болью, очищенной светом осознания, вместо того чтобы закрыться внутри своего желания. И, как только я открылась первичной боли, поверхностное желание исчезло полностью.

Я не знаю, почему психика общается через символы и коды. Разве не проще было бы понимать самих себя, не занимаясь детективной работой по расшифровке сообщений? Однозначно, но спорить с тем, как общается психика, так же бесполезно, как спорить с реальностью. По какой-то причине ответы на главные вопросы не даются нам прямо. Вместо этого нас приглашают двигаться к мудрости по спирали и познавать наши тайные коды, проводя время наедине с собой. Мы учимся любить нашу скрытую коммуникацию. Как пишет Пабло Неруда¹, «некоторые темные вещи должны быть любимы втайне между тенью и душой».



ПРАКТИКА ПРОЯВИТЕ ЛЮБОПЫТСТВО В ОТНОШЕНИИ СВОЕГО ЖЕЛАНИЯ

В следующий раз, когда вы заметите укол желания или тоски по желаемому, проявите любопытство к сообщению внутри его. Спросите себя, является ли это желание первичным или вторичным, помня при этом, что тревожный ум может легко привязаться к интерпретации первого уровня, что почти наверняка усугубит вашу тревогу. Вместо этого

¹ П а б л о Н е р у д а (1904–1973) — крупный чилийский поэт, дипломат и политический деятель. (Прим. ред.)

представьте себе, что ваше желание — это рука и, взявшись за нее, вы спускаетесь в нижние слои вашего «Я». Позвольте любопытству быть вашим проводником, а терпению — вашим другом. Вы ищете не столько ответы, сколько указатели, и когда вы будете им следовать, они приведут вас к мудрости. Чтобы следовать этим указателям, придерживайтесь данных советов:

- 1.** Когда вы заметите желание, назовите его желанием, когда вы заметите чувство тоски по желаемому, назовите его тоской по желаемому. Обратите внимание, как это ощущается в вашем теле. Где вы чувствуете желание или тоску? Если бы вы могли описать это как метафору или образ, что бы это было?
- 2.** Направьте дыхание прямо в свое желание или в тоску по желаемому. Представьте себе, что вы можете видеть, как ваше дыхание обволакивает его.
- 3.** Продолжая дышать глубоко и осознанно, спросите себя: «Что же скрывается за этим верхним слоем желания?» Возможно, потребуется время, чтобы докопаться до истины, но вы поймете, что достигли цели, почувствовав озарение и возникшую скорбь.
- 4.** Позвольте чувствам проходить сквозь вас и дайте им творческое выражение, если чувствуете вдохновение: рисуйте, танцуйте, пишите стихи.



ЦАРСТВО ДУШИ

Все стало ускоренным и многолюдным.
Поэтому все, что замедляет нас и заставляет
терпеть, все, что возвращает нас обратно
к медленным циклам природы, — это
помощь.

МЭЙ САРТОН

Дневник одиночества

Мэй Сартон¹ написала эту цитату в 1973 году. Насколько быстрее и многолюднее стал наш мир с тех пор! Одно из ключевых посланий, заложенных в тревоге, — это призыв души успокоиться, освободиться, вернуться домой. Душа не живет по ускорившемуся времени, она движется в ритме природы, темп которой остается неизменным с начала времен. И тревога, и оцепенение являются явными признаками выжженной души. Как будто душа говорит вам: «Я не слышу своих мыслей. Я не могу подключиться. Я не могу дышать. Пожалуйста, перестань *делать* и начни *быть*».

¹ Мэй Сартон (1912–1995) — псевдоним Элино́р Мэри Сартон, американской поэтессы, романистки и мемуаристки. (Прим. ред.)

Колодец бытия

Как-то утром, когда я готовилась к отъезду на семейный праздник, мне вдруг пришло в голову слово «благосостояние». Это термин, который мы нередко слышим в наши дни, особенно если пользуемся ресурсами, пропагандирующими здоровый образ жизни. И я подумала: «Благосостояние. Благое состояние. Благосостояние означает, что вы можете получить доступ к тому *благу* внутри себя, из которого *состоите*»¹.

Возможно, нет лекарства более эффективного для нейтрализации тревоги, чем доступ к состоянию блага — колодцу бытия, — тихому месту отдыха внутри, где вы можете услышать, как шум ума затихает, и физически почувствовать, как расслабляется ваша душа. Это ваше собственное место уединения, доступное и бесплатное. Это то, что буддисты называют прибежищем, противопоставляя его нашей склонности искать утешение в мимолетных внешних объектах и условиях, а не в устойчивости внутреннего мира. Это колодец, воды которого пополняются в результате отсутствия действий, также известного как *бытие*.

В наше время есть множество способов заполнить время и пространство, отвлекающих, вытягивающих нас магнетическим притяжением из внутреннего мира. Все ваши действия, которые экстернализируют² ваше внутреннее «Я», истоща-

¹ В оригинале игра слов well-being (благосостояние, благополучие) и well of being (буквально колодец бытия). (Прим. ред.)

² Экстернализация — один из механизмов защиты, проявляющийся в стремлении человека воспринимать внутриспсихические процессы как процессы, являющиеся внешними по отношению к нему. (Прим. ред.)

ют воды колодца бытия. Эти действия включают в себя: проведение времени в социальных сетях с намерением убежать от себя и от реальной связи с живыми людьми; просмотр слишком большого количества бессмысленных фильмов; занятие себя выполнением бесконечного списка дел; зависимости (включая пристрастие прокручивать в голове одни и те же мысли, одержимость и беспокойство); пролистывание ленты новостей, социальные сети и компьютерные игры.

Мы все тратим время на экстернализирующие действия и в конечном счете некоторые из них необходимы для благосостояния иного рода. Но когда внешнее намного перевешивает внутреннее или внешнему постоянно уделяется больше времени, чем нахождению внутри нас, это начинает сказываться и тревога растет. И требуется сильная мотивация и железная воля, чтобы научиться выключать проекционный экран и другие формы экстернализации и ступать более тихими, медленными путями.

Путь к пополнению вашего колодца бытия таков: вы учитесь настраивать отношения с *бытием*. Быть — значит не действовать, и даже больше. Можно сказать, что вы ничего не делаете, когда лежите на диване и смотрите телевизор. И хотя это может помочь вам расслабиться после долгого дня, ваш колодец бытия не наполнится питательной водой. Для большинства людей просмотр телевизора или серфинг в интернете — это не просто отдых, а способ избежать внутреннего мира.

Истинная *бытийность*¹ — это тихое, спокойное, часто уединенное место, где ничто не отвлекает. Это женская

¹ Бытийность — природная индивидуальность человека, его суть как личности. (Прим. ред.)

энергия. Это рефлексия, обращение внутрь, качества, населенные ночью, Луной, водой, тьмой. Это медлительность, сострадание, мягкость, любопытство; там нет плана и повестки дня. Она медленнее медленного, по сути, она вне времени. Это все, чего не хватает нашему современному миру и нашему современному «Я».

Чтобы создать колодец бытия, нам нужны ежедневные, еженедельные, ежемесячные и ежегодные мероприятия. Некоторые люди называют эти периоды погружения внутрь себя Шаббатом или днем отдыха, что и было изначальной целью выходных дней. Как пишет раввин Дэвид Купер в книге «Обновление вашей души»:

«Современная цивилизация страдает от хронического состояния немощных, голодающих душ. Мудрецы учат нас, что если мы будем питать наши души, то испытаем новый вид счастья и найдем больше смысла в жизни. Они говорят, что мы увидим природу вещей более ясно и нам откроется новый мир внутреннего покоя. Обновите душу, и ваш взгляд на повседневную жизнь полностью изменится. Это просто вопрос времени, замедления, смещения мирского сознания в сферы высшего прозрения, наделения себя даром размышления и созерцания».

Как наполнить внутренний колодец? Есть множество способов, и то, что работает для кого-то другого, может не работать для вас. Но глубоко внутри у вас есть ощущение того, что способно открыть ваше сердце, что связывает вас с глубоким потоком жизненной силы: места и действия, которые помогают вам обратиться внутрь себя, наполниться чувством спокойствия и воссоединиться с царством души. Когда

вы будете читать следующие слова, обратите внимание, что мысленно говорите им «да», а затем каждый день делайте те действия, которые питают вашу душу.

- Благодарить
- Записывать сны и работать с ними
- Свежий воздух и солнце
- Улыбнуться незнакомцу
- Работать в саду
- Красота, цветы, цвета, деревья
- Сидеть у воды, погружаться в воду
- Гулять и говорить с близким другом
- Пойти домой длинным путем
- Завязать легкий разговор ни о чем
- Повстречаться с диким животным
- Домашние животные
- Читать или писать стихи
- Рисовать, писать, танцевать, петь, декламировать
- Выбраться на природу
- Осенние краски, снегопад, пение птиц весной
- Прогулка под дождем
- Говорить с Луной
- Смотреть на звезды
- Слушать сверчков
- Свечи
- Принимать ванну

- Сидеть неподвижно в тишине и одиночестве
- Меньше делать и больше быть
- Быть в тишине
- Значимые для вас ритуалы

Как вы можете видеть, ни одно из этих действий или переживаний не требует денег, сложных действий или много времени. Пути к вашей душе свободны и всегда доступны, и ваша тревога указывает вам путь.

Важная функция здоровых ритуалов

Душа нуждается в здоровых ритуалах, чтобы у нее была хорошая подпитка. На протяжении большей части человеческой истории люди в определенное время совершали священные ритуалы, чтобы проходить через зыбкие пороги вех и трансформаций, когда завеса между мирами становится тоньше, и мы сильнее осознаем течение времени, изменения, потери и смерть. Чувствительные дети, а также чувствительные взрослые осознают, насколько мы уязвимы на этих порогах — и на всем протяжении жизни. Без якоря душа чувствует себя дрейфующей, и мы обращаемся к навязчивым идеям и компульсивным действиям как к способу удержаться на плаву, создав себе иллюзию контроля. Эти обсессии и компульсии могут проявляться внешне — в форме проверки того, что двери заперты, а конфорки выключены, или внутренне — в форме навязчивых идей, таких как бесконечный поиск подтверждения мысли, на крючок которой вы попались.

В то время как наше общество привыкло называть эти обсессии и компульсии расстройством, я рассматриваю эти симптомы как признаки того, что внутри нас есть что-то невыразимо прекрасное: удивительной чувствительности душа, потерянная в мире, который не ценит ее красоту, и потому вынужденная искать свой якорь теми способами, которые она знает. То, что мы называем компульсивными ритуалами, — это искаженная чувствительность, попытка Эго не допустить, чтобы произошло что-то плохое, и определить неопределенное будущее.

То, чему нас должны были научить в детстве и чему мы должны научить наших «внешних» и внутренних детей сегодня, — это как найти правильный якорь, чтобы мы могли безопасно погрузиться в глубокие и богатые воды жизни. Правильные якоря — это здоровые ритуалы, молитвы и поэзия, которые могут помочь вам соединиться с вашими внутренними ресурсами защиты, связей и комфорта. Если бы вы каждый день просыпались и ложились спать, чувствуя их, ваше чувство защищенности возросло бы, а тревога уменьшилась.

Когда вы исполняете значимый для вас ритуал, вы соединяетесь с чем-то большим, чем вы сами. Простое отстранение от суеты на несколько минут, чтобы обратиться внутрь себя, помогает соединиться с тихим гулом, объединяющим все живые существа. Этот гул присутствует всегда. Все, что вам нужно сделать, — это заглянуть под поверхность вещей, рискнуть избавиться от привычного контроля и мысленной болтовни, и вы обнаружите, что можете подключиться к этому тихому всеобщему гулу. Древние тысячелетиями знали, что ритуалы связывают нас с тканью мира и напоминают о на-

шем месте в нем. Пришло время нам извлечь эту мудрость, удовлетворить первичную потребность, которая проявляется в виде ментальной зависимости, и таким образом почтить себя на самом глубоком возможном уровне — уровне души.



ПРАКТИКА СОЗДАЕМ ЗДОРОВЫЕ РИТУАЛЫ

Подумайте, какими будут ваши утренние и вечерние ритуалы, и возьмите на себя обязательство выполнять их каждый день. Я предлагаю создать простой алтарь со свечой, колокольчиком или гонгом, картинкой, которая вдохновляет вас на единение с самим собой, и парой священных предметов (ракушки, камни, духовные символы).

Имейте в виду, что вы можете и должны создавать ритуалы, соответствующие вашим ценностям и системе верований. Если вы уже включены в определенную религиозную традицию, у вас есть множество ритуалов, из которых можно выбирать: вы можете читать духовные тексты, читать молитвы, зажигать свечи. Если вы не религиозны, пусть вас не пугает слово «ритуал». Оно просто означает осмысленное действие, которое вы совершаете регулярно. У всех нас есть ритуалы, которые составляют нашу жизнь, но большинство из них лишены смысла, поэтому они не выполняют функцию создания внутреннего якоря и системы защиты. У нас есть ритуалы перед сном, такие как умывание, чистка зубов и надевание пижамы, но это скорее рутина. Сейчас самое время создать ритуалы, соответствующие вашим ценностям.

Сидя перед своим алтарем, зажгите свечу, выполните одно или несколько из следующих действий и наблюдайте, как ваша душа получает подпитку, в которой она так отчаянно нуждается.

- Прочтите значимую для вас цитату или духовный текст (полезно держать книгу у алтаря).
- Прочтите несколько молитв.
- Дышите.
- Займитесь практикой осознанности.
- Произнесите мантру, чтобы соединиться с источником любви к себе.
- Прослушайте композицию, которая помогает вам чувствовать себя связанным с миром.
- Выучите стихотворение.
- Займитесь йогой.
- Напишите список того, за что вы благодарны.
- Запишите ваши мечты.
- Установите цель на день.
- Откройте свои чувства, чтобы воспринимать и замечать окружающий мир: слушайте пение птиц утром или шелест ветра в листве ночью. Если вы живете в городе, посмотрите, сможете ли вы открыть свое сердце для мелодии сострадания, которая соединяет каждое живое существо подобно невидимой паутине.

Чем больше вы будете применять ментальные установки и практики, которым я учу вас на этих страницах, тем раньше вы почувствуете первые признаки тревоги, стучащиеся

в вашу душу, и, вместо того чтобы укутываться в нее, вы сможете обратиться внутрь себя и спросить: «В чем дело?» Иногда нужно просто встать, выйти на улицу и подышать свежим воздухом. Так душа говорит вам: «Хватит сидеть. Хватит работать. Хватит игнорировать меня. Я умираю с голоду, и мне нужно внимание. Пойдем полежим на траве или прочитаем стихи». Прогулка босиком по траве или любованиe цветами может восстановить душевные силы за считанные секунды.

Помните: тревога — ваш друг, а не враг. Это посланник, указывающий на рану, требующую внимания. Чем больше вы будете реагировать на это с любопытством, тем больше вы будете исцеляться. И чем больше вы исцеляетесь, тем больше вы сможете привнести в окружающий мир дары того, кто вы есть на самом деле.



КОГДА ТРЕВОГА ИСЦЕЛЯЕТ

Последняя стадия исцеления — использовать то, что происходит с вами, для помощи другим людям. Это само по себе уже является исцелением.

ГЛОРИЯ СЕТЙНЕМ

Когда вы обращаетесь к четырем царствам самости, вы видите нечто завораживающее: чем больше вы высвобождаете, тем больше пространства открывается внутри.

Если вы не понимаете процесс исцеления, вы можете легко испугаться этого пространства, и из-за этого может начаться новый виток тревоги.

С другой стороны, когда вы понимаете, что исцеление, как и природа, следует циклу, вы сможете освободить место для возрождения, которое неизменно следует за потерей.

Но сначала вы должны пройти через пустое пространство, лиминальную зону, которая является второй ступенью любой трансформации.

Тревога и пустота

В процессе исцеления от тревоги люди испытывают естественные и предсказуемые чувства. Я приведу комментарий к одному из моих постов в блоге как пример того, с чем мне приходится достаточно часто сталкиваться:

«Шерил, не могли бы вы написать о том «пространстве», которое занимает тревога? Именно ее я сейчас и чувствую. Все в порядке, мне не о чем беспокоиться. Но есть вот эта печаль и чувство пустоты. Я знаю, что это требует моего внимания, но я не могу понять, откуда оно исходит».

Тревога, как и любая эмоция, — это энергия. Энергия занимает много места в вашем теле и разуме. Когда вы начинаете работать с тревогой, она начинает исчезать и высвобождается пространство, которое ранее занимала тревога. На месте тревоги часто остается пустота, и если вы не заполните эту пустоту другими навязчивыми мыслями или действиями, то заметите что-то или все вместе из нижеследующего:

- Вы откроете пространство для ясности и духовного развития, чтобы войти туда, и/или
- всплывут глубинные чувства, которые вы скрывали всю свою жизнь.

Руководствуясь тем, что общество побуждает их оставаться занятыми и заполнять пустое время и пространство, большинство людей, сталкиваясь с этой пустотой, обычно спешат выяснить, что же не так, а затем обычно снова заполняют ее бесконечной болтовней мыслью. Вместо того чтобы

заполнять пустое пространство мыслями, я призываю вас просто быть с ним, сохраняя место для пустоты; вместо того чтобы сопротивляться тихому пространству, сопротивляйтесь навязанному обществом убеждению, которое утверждает, что пустота — это что-то плохое.

Помните, что в трехступенчатом процессе трансформаций — прощание, лиминальное состояние, возрождение — пустота является определяющим качеством лиминальной зоны. Поэтому у людей, с которыми я работаю, часто открывается пространство для мудрости и боли, после того как они прошли через начальные слои тревоги и поняли, что не одиноки. И да, эти два переживания — мудрость и боль — являются сестрами во внутреннем мире психики.

Истина заключается в том, что *только* тогда, когда мы пройдем через застывшие слои тревоги и придем к пустоте, мы сможем начать обретать свою ясность. Пустота — это существенная стадия. Как пишет раввин Тирца Файрстоун в книге «Корнями в небесах»:

«Зачастую более мощным ответом является устранение, нужно просто перестать пытаться успокоить этого темного ангела, перестать бороться — реагировать, доказывать, защищать наши ценности — и сидеть спокойно. Не реагируя на наших внутренних бестий, не борясь и не пытаясь опровергнуть их, мы тем самым создаем пустое пространство внутри себя. Это пустое пространство бездействия имеет решающее значение на духовном пути. Подобно тому, как вода нуждается в пустом сосуде, в который ее можно набрать, так и самость нуждается в пустом пространстве внутри нас, куда она могла бы влить свое присутствие».

Когда тревога утихнет, а вы останетесь с пустотой, позвольте ей быть. Если вы перестанете двигаться, перестанете искать и обретете тишину, вы коснетесь того, что хочет быть познанным. Будет больно, да. Вы будете кричать от застарелой боли. Вы обнаружите себя открытым и уязвимым. Вы откроетесь для мудрости. Вы обретете ясность. Вы почувствуете радость. Она начинается с готовности держать свое сердце открытым и пережить все, что было скрыто под покровом тревоги.

Реальная жизнь — это не голливудский фильм, не двухчасовое, цветное, крупноформатное приключение, где каждый искусственный момент полон жизни и волнителен. Реальная жизнь — это не журнал People, не глянцевого журнала с отретушированными фотографиями на его страницах. Реальная жизнь — это не Facebook, не фотохроника самых ярких моментов чьей-то жизни. Есть моменты и даже целые сезоны пустоты. Мы не снимаем их на пленку, потому что со стороны на них не очень интересно смотреть. Но если вы остановитесь и останетесь неподвижны, то внутри обнаружите свой собственный мир, который ждал, чтобы его познали, и который является более реальным и интересным, чем любое голливудское приключение. И если вы достаточно долго не двигаетесь и продолжаете свою внутреннюю работу, вы пожнете плоды своего труда.

Плоды трудов

Из пустоты мы движемся к следующей стадии роста, которая является новым рождением, возникающим в результате добычи драгоценных камней исцеления и принесения их

в мир. Под этими словами я не имею в виду ничего грандиозного. Я имею в виду любой способ, который рождает в вас отклик: дать больше заботы своим детям (потому что вы уже научились заботиться о себе), принести в мир больше доброты (потому что вы узнали, что заслуживаете доброты) или следовать мечте всей своей жизни.

Мы исцеляемся не только ради самих себя. Это только отправная точка. Да, очень важная, но в конечном счете это внутреннее исцеление естественным образом прорывается наружу. Миру необходимо, чтобы вы проделали эту работу.

Иногда, когда сопротивление сильно и Эго настаивает на том, чтобы не двигаться с места (например, когда клиент испытывает трудности с выполнением ежедневных практик, необходимых для того, чтобы произошли изменения), я говорю: «Если вы не можете сделать это для себя, можете ли вы сделать это для своих детей?» Работа над собой на благо другого и прекращение действия межпоколенческих стереотипов часто может вдохновить людей найти в себе мужество посвятить себя внутренней работе.

Процесс исцеления — это не самокопание. Он не является чем-то эгоистичным, роскошным или избыточным. Это то, что важнее всего. Это то, что нужно нашему миру, нужно прямо сейчас.

Ему нужно, чтобы каждый из вас достиг глубин своей души и нашел в себе силы, мужество и решимость взять на себя полную ответственность за свою боль. Чтобы вы научились работать со своими мыслями, шли навстречу своим чувствам и перестали ждать, когда кто-то другой сделает это за вас или придет вам на помощь, а вместо этого воспользо-

вались своей внутренней силой. Это не работа вашей матери или вашего отца — исправлять вашу боль. Это не работа вашего партнера — раздувать огонь вашей души и заставлять вас чувствовать себя живым. Это не работа вашего друга — нести вашу боль за вас. Это ваша работа, и только ваша. И время уже пришло.



ЧАСТЬ III

ОТНОШЕНИЯ

Когда вы любите кого-то, вы не любите его все время, от момента к моменту, одинаково. Это просто невозможно. Притворяться, что это так — ложь. И все же это именно то, чего требуют большинство из нас. Мы так мало верим приливам и отливам жизни, любви, отношений. Мы бросаемся в поток прилива и в ужас сопротивляемся отливу. Мы боимся, что прилив никогда не вернется. Мы настаиваем на постоянстве, на длительности, на непрерывности; в то время как единственно возможная непрерывность в жизни, как и в любви, заключается в росте, в текучести — в свободе, которой обладают танцоры, едва касающиеся друг друга в танце.

ЭНН МОРРОУ ЛИНДБЕРГ

Подарок моря

УЯЗВИМОСТЬ СВЯЗИ

Мы притворяемся неуязвимыми, но это иллюзия. Мы рождены в хрупком теле и переплетаемся в общности жизни. Наши чувства эволюционировали, чтобы быть тонко настроенными на постоянно меняющийся мир удовольствия и боли, сладкого и кислого, приобретения и потери. Любовь и свобода призывают нас обратиться к миру. Они предлагают дары гибкого сердца, достаточно широкого, чтобы охватить переживаемый опыт, уязвимого, но в то же время сосредоточенного.

ДЖЕК КОРНФИЛД

Нигде тревога не проявляется с такой интенсивностью и смятением, как в наших близких отношениях: с друзьями, коллегами, родственниками и особенно с партнерами и детьми. Ибо если тревога часто является защитником уязвимых чувств — а нигде мы не чувствуем себя более уязвимыми, чем в наших отношениях, — то вполне логично, что тревога будет иметь раздолье там, где сердце больше всего подвержено риску переживания потери. В этом случае особенно важно расшифровать послание тревоги, чтобы не потеряться в ее поверхностных проявлениях, в результате закрывшись от того, к чему мы стремимся, в чем нуждаемся и чего жаждем больше всего на свете — любви.

Уязвимость любви наиболее ярко проявляется в те моменты, когда страх отступает и мы можем видеть самый центр нашего сердца. Один из таких щемящих моментов произошел со мной много лет назад, когда благодаря редкому стечению событий для матери двух маленьких детей я смогла посетить вечернее занятие по йоге, которые вел мой любимый учитель. Занятие начиналось в 17.30, поэтому за полчаса до начала я собрала свои вещи, поцеловала всех на прощание и уехала в надвигающиеся сумерки. Пока я парковала машину и шла в класс, я удивлялась ощущению новизны вечерней улицы: голые деревья, украшенные зимними огнями; парочки на первых свиданиях, вышедшие на променады; Скалистые горы, выступающие на темно-синем фоне; молодые родители, несущие своего ребенка из ресторана в машину, сияющие от обладания своим маленьким сокровищем. Я уже давно не выходила на улицу вечером одна и потому чувствовала себя пришельцем с другой планеты, в полной мере наслаждающимся земными видами.

Занятие было великолепно. Мой учитель изучал мудрость, и мое тело наполовину слышало его, когда я направляла дыхание в свои позы и позволяла его словам просачиваться и вибрировать во мне на невербальном уровне. Иногда у меня перехватывало дыхание от какой-нибудь фразы: «Мы должны встречать наше Эго с добротой, потому что это то, от чего мы не можем избавиться. Эго — это часть нас, которая должна путешествовать с нами по этой земле, и, поскольку оно знает, что не может сопровождать нас за чертой смертности, оно несет в себе печаль. Мы должны встретить эту печаль с состраданием». Его слова проникали прямо в мое сердце, и я впервые подумала о сво-

ем восьмилетнем старшем сыне и его осознании смерти, что принесло неизбежную печаль. Я думала о том, как мы с мужем постоянно встречали его печаль и помогали ему найти ее в своем теле, чтобы она могла двигаться через него, не вызывая застоя. Затем я подумала о своих клиентах, которые также боролись с осознанием смерти в детстве, и о том, как одиноко они чувствовали себя, когда пытались решить экзистенциальные вопросы без чьего-то руководства. Я открыла свое сердце для боли, нежности, грубости человеческого существования.

Занятие продолжалось, синий вечер темнел, а я подумала о дороге от студии до своей машины, оставленной в дальнем конце парковки, и заметила, как меня передернуло от страха. Когда мне было за двадцать, я часто выходила на улицу в темное время суток и парковалась в самых странных местах. Конечно, в прошлом я испытывала страх, но никогда еще мне не пришлось бы терять так много, как в ту ночь: мужа, которого я невыразимо люблю, и двух волшебных сыновей, которые будут просто раздавлены, если со мной что-то случится. Конечно, у меня было и многое другое, в том числе тесный круг друзей, которые были мне как семья, но в конце занятия мне на ум пришли именно дети — плоть от моей плоти.

Я легла в *шавасану*¹ и направила дыхание в этот страх. Через несколько мгновений я почувствовала под страхом уязвимость любви к моему мужу и сыновьям сильнее, чем

¹ Шавасана (поза трупа) — поза йоги, предназначенная для расслабления и восстановления, для ее выполнения необходимо лежать и не о чем не думать в течение нескольких минут. Шавасаной традиционно заканчивают занятие. (Прим. ред.)

когда-либо могла себе представить. А вместе с осознанием своей уязвимости пришли и слезы. Это были не слезы горя; это были слезы грусти, слезы, проистекающие из осознания того, что такая глубокая любовь означает огромный риск и что, если с кем-то из нас что-то случится, наши сердца будут разорваны на части. Дальше я идти не могла, только держаться за тонкую нить веры, что если что-то случится, то каким-то образом мы справимся.

Риск любить. О, это рождает во мне слезы даже сейчас, когда я пишу эти слова. Риск плести эту паутину любви вокруг нас четверых все больше с каждым днем, открывать наши сердца все шире, пока мы не почувствуем, что они разорвутся от любви. Но они не разрываются, а лишь расширяются. Любовь простирается в миры за пределами нашего мира и просит нас расти за пределы самих себя.

Каждый, кто встанет на этот путь исцеления, должен проникнуть в самое сердце страха и там столкнуться с риском любви. Эти страхи отделяют нас от чувствительных и уязвимых мест в наших сердцах. Бывают моменты, когда я с кристальной ясностью вижу, что вечные вопросы романтической любви (Люблю ли я своего партнера? Может, мне пора остепениться?) и размышления о других важных отношениях (с друзьями и семьей) — это тщательно продуманные защитные механизмы. Они служат для того, чтобы избежать уязвимости любви, избежать изысканно болезненного знания, что, когда мы посвящаем кому-то свои сердца, мы рискуем пройти через самое болезненное из человеческих переживаний — разбитое сердце.

В центре тревоги и навязчивых мыслей сидит страх потери, и, если бы вы могли снять шелуху этих мыслей, вы бы

заплакали, как я в ту ночь. И в силе этих слез вы бы нашли в себе мужество идти дальше, обнажить свое сердце и пойти на единственный достойный риск: любить и быть любимым полностью, без остатка, как если бы это был ваш последний день на земле. Любить без всяких ограничений. Любить с радостным самозабвением. Прогнать голоса страха на самый край вашего разума, посмотреть на них, зная, что они больше не руководят вами, позволить им наблюдать, как вы бежите, танцуете или падаете в объятия любви.

РОМАНТИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ

Мой брак научил меня тому, что настоящая любовь — это только то, что даешь ты. И все. Любовь не ждет вас «где-то там». Она в вас самих. В вашем собственном сердце: в том, что вы готовы отдать из него. Мы все способны любить, но лишь немногие из нас имеют мужество делать это правильно... Вы можете принять любовь человека и растратить ее впустую. И быть дураком. Когда вы дарите любовь, она растет и расцветает внутри вас, как бережно возвращенная роза. Любовь — это радость. Те, кто любит, независимо от того, какие унижения, какие тяготы они несут, всегда полны радости.

КЕЙТ КЕРРИГАН

Рецепты идеального брака

Не все испытывают тревогу в отношениях, но для чувствительных, добросовестных и склонных к анализу людей, состоящих в любящих и преданных отношениях без намека на проблемы (см. Приложение А), переживание тревоги и сомнения является не только обычным, но и предсказуемым. Если одной из коренных причин тревоги является потребность найти уверенность и опору в изначально неустойчивом мире и если романтические отношения — это место, где мы становимся наибо-

лее уязвимыми и, следовательно, неустойчивыми, то почему мы должны удивляться, что тревога появляется именно там? Однако в отсутствие точной информации и вследствие широко распространенного убеждения «не уверен — не делай» то, что начинается как обычный вопрос или здоровый страх, быстро трансформируется, превращаясь в полномасштабную тревогу и панику. Нам всем не хватает фундаментального, базового плана действий, который привел бы нас к успеху в отношениях.

То, что вы сейчас получите, — это дорожная карта к здоровой любви, которой у вас никогда не было. Мы коснемся одного из основных положений моей работы — часто упускаемой и неправильно понимаемой связи между отношениями и тревогой. И мы убедимся в том, что любовь — это не отсутствие страха и даже не чувство; это готовность действовать и бороться со страхом, который всякий раз возникает на пути к достижению большей близости в отношениях. Поскольку любовь и страх воюют на поле сердца, в романтических отношениях мы должны быть ни много ни мало воинами любви.

Что означает тревога в отношениях?

Я определяю отношенческую тревогу как всепроникающее сомнение, возникающее в здоровых, любящих отношениях. Обычно она начинается с мысли вроде «Достаточно ли я люблю своего партнера?», а затем раскручивается по спирали и начинает мешать вам полностью присутствовать в ваших отношениях, а зачастую и в жизни. Даже для тех, кто не сталкивается с данным видом тревоги, печальная ре-

альность заключается в том, что в последние годы количество разводов резко возросло и очень немногие пары способны сохранить любовь и страсть. Зачастую это происходит потому, что большая часть того, что мы знаем о взаимоотношениях, является ложью, и многие люди бегут при первых признаках «ослабления любви». На самом деле одна из самых распространенных причин, по которой люди уходят из любящих, прочных, здоровых отношений, заключается в том, что они больше не влюблены. Фраза «я люблю ее, но я не *влюблен* в нее» считается уважительной причиной для ухода.

Тревога в отношениях обычно проявляется двумя способами и может возникнуть в любой момент, как с первых дней, так и уже после нескольких лет брака. Первый тип тревоги возникает в какой-либо поворотный момент, когда вдруг приходит мысль: «Достаточно ли я люблю своего партнера, да и вообще люблю ли?» До появления этой мысли человек описывает свои отношения так: «Чудесные, любящие отношения. О большем и мечтать нельзя. Между нами любовь, все почти идеально». Обычно у таких пар бывает долгий медовый месяц и складываются здоровые отношения.

Ранние стадии такого типа отношенческой тревоги характеризуются отчаянной потребностью «вернуть былые чувства», поскольку потеря влюбленности ощущается так, будто их сердца были вырваны из груди.

Второй тип отношенческой тревоги возникает постепенно и может проявляться на самых ранних стадиях отношений. Этот тип тревоги характеризуется всепроникающим чувством сомнения, отсутствием влечения, ощущением того,

что вы в действительности «просто друзья» и остаетесь в отношениях только потому, что слишком боитесь остаться в одиночестве. Данный тип тревоги характеризуется такими утверждениями, как «между нами недостаточно химии» и «я начинаю привыкать». Это может особенно сильно ударить по отношениям, потому что в обществе, которое считает чувство влюбленности единственным показателем «правильности» партнера, отсутствие этих чувств на начальных этапах может легко убедить пару расстаться (пока вы не станете мудрее).

Я часто получаю электронные письма с вопросом, работает ли мой метод с отношениями, где сомнения были с самого начала. Мой ответ — да. Тревога есть тревога; не имеет значения, когда и где она возникает и даже как она началась. Важно лишь то, как вы обращаетесь с ней, когда она приходит.

В обоих случаях (даже если ваш случай находится где-то между этими двумя типами, это относится и к вам тоже; помните, что Эго постоянно пытается убедить вас, что вы исключение) жизнь с отношенческой тревогой часто погружает людей в то, что называется темной ночью души. Это состояние, когда все привычное отпадает и вам предлагается — или вас заставляют — отпустить те аспекты себя, которые вам больше не нужны, умереть несколько раз и в конечном итоге появиться в новой, более сострадательной и мудрой версии себя. Как и со всеми другими проявлениями тревоги, вы можете сопротивляться зову и заглушить боль или же вы можете пройти сквозь бурю страха и отдаться самому трансформирующему путешествию в своей жизни.

Что такое «настоящая любовь»?

Чтобы пойти дальше, сперва нам нужно знать, куда мы идем, и, поскольку наше общество не озаботилось выявлением принципов, определений и действий, которые составляют здоровую любовь, мы должны сделать это здесь. Как мы уже знаем, тревога питается нереалистичными ожиданиями и ошибочными убеждениями, и нигде это не проявляется так ярко, как в любви. Пришло время обновить операционную систему нашего общества и загрузить новые принципы здоровой любви, чтобы мы могли сосредоточиться на царстве мыслей, заменив ошибочные убеждения истинными.

Лучше всего начать наш процесс обновления с юнгианского аналитика Роберта Джонсона, который сравнивает любовь с миской овсянки. Миска овсянки? Как скучно, как прозаично, скажете вы. Любовь должна быть пломбиром с вишней, сиропом и орехами. Любовь должна быть изысканным итальянским десертом. Овсянка? Как удручающе.

В нашем обществе, одержимом романтикой, эта концепция действует на многих людей неправильно и часто вызывает такие вопросы: «А где же страсть, драма, волнение? Разве любовь не должна заставлять меня чувствовать себя живым? Разве она не должна удовлетворять все мои потребности, даже те, о которых я и не подозревал?»

Джонсон имеет в виду, что любовь — это *не* панацея от всех бед, хотя наша культура заставляет людей верить именно в это. Настоящая любовь согревает и питает вашу душу, совсем как овсянка — ваш живот. Это очень приятное чувство. Это не гипертрофированная романтика Голливуда, от которой останавливается сердце. Это просто любовь. Это

приятно. Это успокаивает. Возможно, так происходит не все время, но по большей части вы по-особому чувствуете друг друга, и в вас что-то щелкает. И, поскольку так происходит не каждый день, это нужно ценить.

Многие люди сталкиваются с проблемами в отношениях, потому что реальность не соответствует их ожиданиям. Из-за навязанных обществом нереалистичных и основанных на фантазиях ожиданий многие люди уверены, что любовь должна выглядеть и чувствоваться определенным образом, и мучительно страдают от мысленного списка обязательств: «*Нужно* всегда чувствовать себя влюбленным. *Нужно* всегда хотеть секса (или по крайней мере два-три раза в неделю). *Нужно* выглядеть таким же счастливым, как все мои друзья в Facebook. *Нужно* всегда хотеть видеть своего партнера. *Нужно* всегда чувствовать влечение. Никогда *нельзя* чувствовать раздражение. *Нужно* сверкать, как фантик от конфеты». Но спросите любую пару, состоящую в браке более двадцати лет, и они скажут вам, что фантики — это не то, на чем основывается брак. Они могут украсить вашу повседневную жизнь сладким поцелуем или приятным разговором, но не они являются основой брака. Опытные пары знают, что такое любовь, и они знают, чем она не является. Они знают, что любовь — это не:

- **безрассудная страсть.** Отношения могут начинаться как взрыв возбуждения и страсти, бабочки и фейерверки, но это не настоящая любовь. Они могут начинаться по-другому, и это не делает их хуже. В конце концов пламя угасает и начинается процесс познания истинной любви;

- **решение всех ваших проблем или недостающая часть вашего пазла.** Единственный человек, который может спасти вас от ваших проблем, — это вы сами. Единственный человек, который может создать в вас ощущение радости и целостности, — это вы сами;
- **попытка воссоздать образ из романтической комедии или журнала People;**
- **непоколебимая уверенность в том, что вы встретили «свою судьбу»;**
- **увлекательный разговор при каждой встрече;**
- **ежесекундное влечение к своему партнеру;**
- **легко;**
- **все время нравиться друг другу.** Ваш партнер будет раздражать вас до скрипа зубов. Это нормально.

А теперь давайте разберемся, что такое любовь.

Любовь — это:

- **действие.** Когда вы действительно любите кого-то, вы узнаете язык его любви и стараетесь как можно чаще выразить свою любовь на том языке, который в состоянии понять ваш партнер. Например, если язык любви вашего партнера — это физическое прикосновение, вы можете хоть целый день признаваться ему в любви, но ничто не передаст вашу любовь более эффективно, чем объятие, массаж плеч или поцелуй;

- **выбор.** Мы решаем рискнуть и полюбить. Мы выбираем открыть свое сердце нашему преданному партнеру. Мы решаем разрушить барьеры страха, которые пытаются убедить нас бежать. Мы решаем бросить вызов ложным убеждениям и нереалистичным ожиданиям, распространяемым массовой культурой, которая говорит, что вы должны быть на сто процентов уверены, что вы с «правильным» человеком, «тем самым», вашей второй половинкой. Мы решаем посвятить себя кому-то и благодаря этому обязательству позволяем себе раскрыться в жизни, учась любви;
- **усилие.** Настоящая любовь попросит вас принять усилие и выйти за пределы своей зоны комфорта;
- **возможность расти и познавать себя.** Любовь просит вас стать шире ради другого. Любовь приглашает вас открыть свое сердце даже тогда, когда вам обычно хочется закрыться или убежать в страхе. Любовь толкает вас на край пропасти, где вам будет предложено взять на себя полную ответственность за свои боль, страх и старые раны, вместо того чтобы проецировать их на партнера. Через готовность чувствовать эту боль ваше сердце откроется для радости любви;
- **риск.** Любовь говорит: «Рискните всем, что у вас есть. Рискните всем, что вы знаете. Рискните безопасностью и привычностью своей спокойной жизни». Потому что, когда вы решаете сказать «да» любви, вы подвергаете свое сердце риску быть раненным. Большинство из нас строит тщательно продуманную защиту, чтобы

избежать этого риска, вплоть до убеждения себя уйти из любящих, прекрасных, честных отношений, в то время как правда заключается лишь в том, что мы слишком напуганы, чтобы рискнуть полюбить;

- **гораздо сложнее, чем осмеливается признать наше общество, о чем свидетельствует тот факт, что у нас есть только одно слово для обозначения любви.**

В книге «Король-рыбак и неумелая дева» Джонсон пишет:

«В санскрите девяносто шесть слов для обозначения любви, в древнеперсидском — восемьдесят, в греческом — три¹, а в английском — только одно. Это свидетельствует о недостатке осознания или значимости, которую мы придаем этому чрезвычайно важному чувству. У эскимосов есть тридцать слов для обозначения снега², потому что для них иметь точную информацию о стихии, с которой они живут в непосредственной близости, — это вопрос жизни и смерти. Если бы

¹ На самом деле четыре: эрос, филия, сторгэ, агапэ. Иногда к ним добавляют пятое — мания. (*Прим. ред.*)

² Известнейший пример, иллюстрирующий гипотезу лингвистической относительности, которая утверждает, что язык влияет (в более строгой версии определяет) на мышление его носителей. Ученые до сих пор не пришли к единому мнению по поводу состоятельности гипотезы. Также следует добавить, что эскимосские языки значительно отличаются от индоевропейских (в т.ч. английского и русского) по структуре словообразования: то, что в английском выражено словосочетанием, в эскимосских языках будет передаваться одним словом с большим количеством аффиксов. То есть между английским и эскимосским словом нельзя поставить знак равенства, и потому сравнивать их количество некорректно. (*Прим. ред.*)

у нас был словарь из тридцати слов для обозначения любви... мы бы сразу же стали богаче и умнее в этом человеческом аспекте, столь близком нашему сердцу. Эскимос, вероятно, умер бы от неудобств, если бы у него было только одно слово для обозначения снега; мы близки к смерти от одиночества, потому что у нас есть только одно слово для обозначения любви. Из всех западных языков английский, возможно, самый бедный, когда речь заходит о чувствах».

Существует так много способов испытать любовь! И все же, когда речь заходит о романтической любви, мы ожидаем ощутить *один-единственный* ее вид в *одном-единственном* проявлении, а именно быть «безумно влюбленным» без малейшего намека на сомнения или неуверенность, омрачающие чистоту чувства. Мы оказываем огромное давление на самих себя — особенно на ранних стадиях влюбленности, — чтобы *почувствовать* точное количество любви к нашему партнеру. Мы верим, что можем измерить любовь, что есть правильный способ любить или определенное количество любви, которое сигнализирует о том, что вы встретили «правильного» партнера и теперь у вас есть все законные основания для вступления в брак.

Давайте разберем фразу «я люблю тебя», чтобы мы смогли расширить наше представление о любви и увидеть все ее многообразие.

Это признательность, которую вы испытываете, когда он заботится о вас, например смахивает снег с вашей машины в двадцатиградусный мороз или покупает ваш любимый хлеб.

Это комфорт, который вы чувствуете, когда приходите домой в конце тяжелого рабочего дня, а она уже там, ждет вас с тарелкой горячей еды, не забыв включить ваше любимое телешоу.

Это благодарность, которую вы испытываете, когда она идет на двенадцатый ужин с вашими родственниками в этом году.

Это тепло, которое вы чувствуете, когда видите его в другом конце комнаты и знаете, что это ваш парень.

Это дрожь, которую вы чувствуете, когда она целует вас. Может, и не каждый раз, но этого достаточно, чтобы понять, что между вами все еще горит искра.

Это доверие, которое вы чувствуете, когда вместе проходите через трудный конфликт и, преодолев его, становитесь сильнее, чем когда-либо.

Это благоговейный трепет, который вы чувствуете, когда задумываетесь, как редко можно встретить кого-то, кто понимает вас и кого понимаете вы.

Это нежность, которую вы чувствуете, когда сосредотачиваетесь на одной особенности вашего партнера, от которого тает ваше сердце, а на лице появляется улыбка.

Это радость, которую вы чувствуете, когда вместе слушаете вашу любимую песню или кружитесь в танце.

Это чувство довольства, которое вы испытываете, когда вместе читаете перед сном.

Это чувство стабильности, которое крепнет по мере того, как вы год за годом лелеете сад своих отношений, терпя трудности и праздную радость, всегда зная, что вы поддерживаете как свои собственные рост и счастье, так и рост и счастье друг друга.

Когда мы настраиваем свое сознание и расширяем его, чтобы включить эти дополнения в наше узкое, обусловленное культурой определение любви, мы узнаем, что романтическая любовь многоцветна и многомерна. Она бесконечно богаче, чем изображения, представленные на большом экране, в ней гораздо больше нюансов и жизни, чем в пресловутом ощущении бабочек в животе, которое иногда сопровождает начало отношений. Это честно и правдиво, и когда мы берем на себя обязательство любить одного человека, с которым мы можем вместе учиться, то становимся на лучший из возможных путей.

Глазами страха или ясным взором: любовь не есть отсутствие страха

Продолжая расширять и уточнять наше определение любви, мы должны осознать, насколько глубоко переплетены любовь и страх. Неспособность включить страх в наше понимание любви и в наши ожидания, связанные с ней, является одним из самых больших упущений нашей культуры, приводящее людей к неисчислимому количеству тревоги. Точно так же, как горе и радость живут в одной и той же комнате сердца, так и любовь и страх — это противоположности, созданные для того, чтобы помочь нам развить нашу спо-

способность любить. Страх не является нашим врагом, но, если мы не знаем, как работать с ним, когда он возникает в отношениях, он может быстро отравить отношения и заставить людей уйти от любящих и подходящих им партнеров. Мы должны понимать и уважать роль страха, чтобы он не взял верх и не превратился в тревогу.

Когда мы любим кого-то, страх поднимает свою голову. Предназначенный для защиты уязвимого сердца страх — это страж, охраняющий священные входы. Чтобы победить страх, не вступайте с ним в битву; это война, которую вам никогда не выиграть. Но, назвав страх по имени, вы сможете выйти на дорогу любви. Как мы узнали ранее из этой книги, все мы нуждаемся в том, чтобы нас видели и слышали, и страх не является исключением.

Когда мы называем страх по имени, мы делаем его своим другом. А когда мы подружимся с ним, он уже не будет врагом, чем-то таким, чего следует избегать или с чем следует сражаться. Подружиться со страхом — значит освободить место для всех его проявлений: сомнения, разобщенности, неуверенности, отсутствия влечения, раздражения, отсутствия ощущения влюбленности, фантазий об идеальном партнере или бывшем партнере. Именно так мы узнаем, что наше сердце закрыто. Полагая, что настоящая любовь не включает в себя эти проявления страха, при их появлении мы считаем, что что-то идет не так. Но все в порядке. Все эти состояния являются частью любви. Когда мы расширяем наше определение любви — надуваем его, как гигантский воздушный шар, чтобы включить эти не очень удобные и определенно менее гламурные чувства (совсем не те, что мы обычно ассоциируем с любовью), — мы чувствуем, что наше сердце тоже расширяется.

Подружиться с тем, как страх проявляется в любви, — значит познать его, точно так же, как вы познавали бы друга. Когда вы подружитесь со страхом, вы узнаете, что иногда страх — это стена, иногда — занавес, а иногда — слой ила, покрывающий душу. Настроив свой ум на любознательное исследование, вы узнаете, что ваш внутренний мир не является застывшим и строго упорядоченным местом, как хотелось бы верить Эго. Он не содержит четких линий и определенных ответов, которые, будучи однажды установлены, существуют вечно во времени и пространстве. Внутренний мир — это переменчивый акварельный пейзаж, где страх и любовь сливаются, сталкиваются и в конечном счете оказываются лицом к лицу, чтобы любовь могла обнять страх своими мягкими крыльями.

Когда мы отрицаем страх, мы воспринимаем своего партнера и окружающий мир глазами страха. Страх искажает восприятие. Или скорее отрицание страха искажает восприятие. Когда мы отрицаем страх и прогоняем его от нашего стола, мы замечаем только то, чего нам не хватает: любви, привлекательности, юмора, разговоров. В этом нет ни красоты, ни мягкости, ни свободы. Это мир четких линий Эго и его потребности в односторонней определенности. Но, когда стена рушится или поднимается занавес, вы можете сказать: «Я чувствую себя на пределе. Это не я», — назвав страх по имени и признав обладание им. Так вы позволите препятствиям исчезнуть.

А затем — внезапное ощущение сути. Вы снова смотрите ясным взором. Ваша сущность разрастется, как камыш по весне, и вы любуетесь своей возлюбленной или своим возлюбленным, как речным пейзажем. Вы видите внутренние,

неизменные качества. Вы видите, как его тепло и доброта текут подобно чистой реке. Вы видите, как ее честность и юмор раскрываются и расцветают перед вами как в первый раз. Любовь приходит вновь, а может быть, и впервые.

Как было бы хорошо всегда оставаться в этом состоянии, с открытыми глазами и открытым сердцем, но тогда мы не были бы людьми. Быть человеком — значит закрываться и отключаться. Отступать и уходить. Наше бытие практически определяется нашей отделенностью, в противоположность единству, которое, по-видимому, определяет другие сферы. Как отдельные человеческие существа мы разобщены; и, будучи глубоко мыслящими людьми, склонными к тревоге, мы неизменно будем встречать сомнения в нашей жизни.

Общество однозначно относится к сомнению: не уверен — не делай. Если вы испытываете какие-либо сомнения в отношении своего партнера, то вы находитесь не с тем партнером. Любой обоснованный вопрос и выражение здоровых страхов по поводу ваших отношений немедленно интерпретируются как признаки ошибки.

Для беспокойного ума сомнение неизбежно. Он рассматривает каждое решение под самым мощным микроскопом и задает такие важные вопросы, как «Откуда я знаю, что люблю? И вообще, что такое настоящая любовь? Откуда мне знать, что мы не закончим так же, как мои родители, и не станем частью 50-процентной статистики разводов?». Для него сомнение — это не только ответственность, но и еще одно слово, обозначающее страх. И поскольку миссия страха в нашей жизни состоит в том, чтобы защитить нас от возможности получить травму, он, естественно, будет серьезным аргументом в ваших самых близких отношениях, где риск боли

является наибольшим. Именно тогда обычно и появляется страх — или сомнение — и пытается заставить вас бежать.

Нужно ли к нему прислушиваться? Ответ кроется в мудрых словах одной из моих клиенток, когда она рассказывала о своей жизни (не только об отношениях): «Если бы я прислушивалась к сомнениям, то никогда бы не встала утром с постели». Другими словами, сомнение — это нормальная составляющая беспокойного ума. Когда вы научитесь эффективно справляться с тревогой, вы услышите голос страха, но не будете прислушиваться к его советам; он всегда будет стрелять своими дротиками в ваш ум, но вы научитесь не принимать яд. Прислушиваться к стереотипу «не уверен — не делай» все равно что пасть ниц к ногам страха и сказать: «Ты победил. Ты управляешь моей жизнью». И, как сказала моя клиентка, тогда вы никогда не встанете с постели. Вы будете жить без риска, в безопасности тщательно охраняемой клетки. Вы были бы живы, но, по сути, не жили бы. Работа с тревогой означает сознательный выход за пределы этой безопасной зоны, и романтические отношения предлагают нам одну из самых мощных — и пугающих — возможностей практиковать этот искренний и безоглядный риск.

Ключевые понятия для понимания отношенческой тревоги: проекция и синдром преследователя-дистанцера

Чтобы вызвать страх на бой, вам нужно уметь определять ухищрения страха, которые убеждают вас, что вы не с тем человеком и что ваша тревога — это ваша интуиция, говорящая вам бежать. Наш уровень удовлетворенности отно-

шениями, несомненно, повысился бы, если бы все их участники знали о паре ключевых понятий.

Первое понятие — это проекция. Проекция — это такой защитный механизм, при котором человек отказывается принимать собственные негативные качества или чувства и вместо этого приписывает их кому-то другому. В контексте отношений проекция может происходить по-разному. Например, если у вашего мужа была очень властная мать, он в ответ на вашу просьбу ехать помедленнее может *почувствовать*, что вы пытаетесь его контролировать, даже если у вас этого и в мыслях не было. Тогда мы бы сказали, что он проецирует на вас образ своей матери. Точно так же ваша жена может неадекватно воспринимать вашу потребность в сексе, потому что она не разобралась со своими проблемами в этой сфере из прошлых отношений. Мы бы сказали, что она проецирует на вас образ своего бывшего. Это происходит тогда, когда в отношения проникают травмы, которые не были полностью проработаны. Если вы настроились стать лучше в сфере отношений, вы поймете, что ваш партнер на самом деле не контролирует вас и не вторгается в ваше пространство, и будете рассматривать это как возможность залечить внутреннюю рану.

Проекция также может возникать в форме отношенческой тревоги, когда возникают мысли вроде «я не люблю его» или «я не влюблен в нее». Если у вас здоровые, прочно основанные отношения — когда тревога не стоит на пути, — очень вероятно, что это ваш страх, проецируемый на вашего партнера. Тогда задача — и ее может быть очень непросто выполнить — состоит в том, чтобы убрать проекцию с вашего партнера и обратиться к глубинным чувствам внутри вас, которые требуют вашего внимания.

Иногда такое происходит даже через несколько лет после вступления в брак в связи с каким-то особенно болезненным переходом. Допустим, ваша жена теряет своего отца, с которым она была чрезвычайно близка. Если вашей жене трудно повернуться лицом к своим болезненным чувствам, она может отрицать свое горе и одиночество, а затем обнаружить, что внезапно перестала чувствовать любовь к вам. Ее подавленные, болезненные чувства спроецировались на вас, потому что эго-ум предпочитает сосредоточиться на осязаемом царстве мыслей, а не на уязвимом царстве чувств. Тогда ее задача будет заключаться в том, чтобы убрать с вас проекцию и найти в себе желание и мужество почувствовать свою боль.

Если вы замечаете, что у вас из ниоткуда возникают следующие мысли, то вы, скорее всего, проецируете свои внутренние переживания на партнера:

- Я больше не люблю его (ее).
- Я не хочу этого.
- Мы слишком разные.
- Я всегда представлял(-а) себя с кем-то более (привлекательным, финансово стабильным, образованным, общительным, остроумным, сексуальным, любящим и т. д.).

Другой способ понять, что такое проекция, — это понимать ее буквально, как то скрытое или бессознательное внутри вас, что вы *проецируете* на экран, которым выступает ваш партнер. Лицо вашего партнера превращается в киноэкран.

Манеры вашего партнера, его смех, манера жевать или отсутствие социальной мобильности — все это может стать экраном, на которое проецируются ваши страхи или сложные чувства. Если вы не были знакомы с концепцией проекции, вам может быть трудно поверить в нее или понять ее. Но если вы привыкнете к этой мысли, то начнете видеть, что в ней что-то есть, и это поможет вам взять на себя ответственность за некоторые темные места внутри вас.

Второе ключевое понятие, которое необходимо запомнить, — это синдром преследователя-дистанцера, паттерн отношений, которым нам промыли мозги под видом настоящей любви.

Практически во всех отношениях есть тот, кто преследует, и тот, кто дистанцируется. Преследователь — это тот, кто обладает уверенностью, чувством влюбленности и очевидным отсутствием страха. Дистанцер — это тот, кто несет в себе сомнение, не чувствует любви, и чаще всего именно он возводит стены и барьеры различного рода. Когда клиент говорит: «Моя любовь была сильна. У меня вообще не было никаких сомнений», я тут же спрашиваю: «Вы были преследователем или дистанцером?» На что они неизменно отвечают: «Преследователем. Мой партнер никогда не был полностью доступен для меня, у меня всегда было ощущение, что он вот-вот уйдет». Затем обычно следует задумчивая пауза, и они добавляют: «Чувство влюбленности возникало во мне только тогда, когда мой партнер не был полностью доступен мне. Как только погоня заканчивалась и наступало понимание, что мой партнер никуда не денется, вырастали стены, и во мне поселялось сомнение».

Большинство голливудских фильмов строятся на том, что начало отношений происходит в конце фильма. В течение девяноста минут мы сопереживаем персонажам, которые гоняются друг за другом, упускают друг друга и скучают друг по другу. Наше желание растет прямо пропорционально их желанию: мы смотрим, как они мучаются, а потом целуются, а потом снова мучаются друг без друга, пока — ну наконец-то! — они не займутся безумной, страстной любовью, а затем уедут в закат.

В результате подобного программирования мы привыкли отождествлять любовь и страстное желание, а это значит, что мы чувствуем себя влюбленными и уверенными только тогда, когда наш партнер не полностью доступен для нас. Мы гонимся, мы преследуем. Мы страстно желаем. И тогда нам кажется, что мы влюблены.

Экстренное сообщение: любовь — это *не* страстное желание.

Важно понимать, что преследователь не испытывает больше любви или меньше страха перед близостью по сравнению с дистанцером; скорее, преследователь склонен меньше сопротивляться чувствам, так как знает, что его партнер воздвигнет стену.

Эта стена, какой бы тонкой она ни была, позволяет ему почувствовать, что быть «безумно влюбленным» безопасно. Если бы роли поменялись и дистанцер стал бы преследователем, как это часто бывает в длительных отношениях, то последний вошел бы в контакт со своими страхами.

В книге «Мы: глубинные аспекты романтической любви» Роберт Джонсон пишет:

«Мы тратим много времени на всевозможные устремления и поиски, не вполне понимая, к чему именно стремимся и что ищем. В нашей жизни множество мнимых “целей” и предметов, по нашему мнению, необходимых, оказываются ширмой, за которой скрыты наши истинные желания. Они выступают в качестве символов истинных ценностей и возможностей, в которых мы испытываем огромную потребность. Их нельзя свести лишь к физическим или материальным потребностям или даже только к земному существованию. Речь идет о психологических категориях и понятиях: любви, истине, преданности, цели, — то есть о том, в чем мы находим благородство, красоту и другие качества, достойные почитания. Мы пытаемся свести все это к простым материальным предметам: дому, машине, перспективной и выгодной работе или просто к обычному человеческому бытию, но из этого ничего не выходит. Сами того не осознавая, мы ищем святость. Но святое нельзя свести ни к чему иному».

Наше общество ошибочно направляет базовое и необходимое стремление человека к священному на людей, вещи и прежде всего на любовные отношения. Но что происходит, когда вы оказываетесь с тем, кто полностью доступен для вас? Или если вы безумно влюбляетесь только для того, чтобы в один прекрасный день обнаружить, что ваши чувства угасли или исчезли? Или если эти чувства никогда и не были сильными и страстными? Как правило, вы делаете ошибочный вывод, что находитесь не с тем человеком, что на самом деле не любите его или любите «недостаточно». А если вы склонны к тревоге или слишком много думаете

те — и не знаете нормальной, здоровой траектории любви и таких понятий, как проекция, — то скорее всего обнаружите, что застряли в ловушке тревоги, задавая себе неразрешимые вопросы.

В отличие от голливудской версии, именно тогда и начинается познание настоящей любви.



ПРАКТИКА РАБОТА С ПРОЕКЦИЕЙ

Когда вы заметите, что застряли в своей голове или попали в ловушку проецирования, не забудьте назвать демона его истинным именем и сказать: «Я занимаюсь проекцией». Одно это простое действие поможет вам освободиться от истории, которую вам скармливает ваш ум на основании страха, и поможет сделать следующий шаг, который заключается в том, чтобы спросить: «От каких чувств защищают меня эти мысли?» Затем посмотрите, сможете ли вы мягко, с вашим внутренним мудрым родителем во главе, пройти через процесс, описанный в главе 11 «Проявляем любопытство в отношении своих желаний», с небольшими изменениями: сосредоточьтесь на своем дыхании. Обратите внимание на то, что вы чувствуете. Назовите свои старые привычки, убеждения или истории, которые приходят вам на ум. Вернитесь к своим чувствам. Прежде всего будьте нежны и терпеливы. Ничто из этого не будет быстрым или легким. Но со временем при целеустремленности и мужестве вы начнете замечать небольшие сдвиги, которые приведут к переменам.



ПРИМЕЧАНИЕ

Если у вас нет детей, я в любом случае рекомендую вам прочитать этот раздел и применить то, что сказано о реальных детях, к вашему внутреннему ребенку.

Кроме того, подумайте о том, в чем ваше собственное воспитание отличалось от принципов, описанных в этой главе, а в чем было похоже на них, и как это повлияло на вашу тревожность.

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ТРЕВОЖНОМ ВОЗРАСТЕ

Без подлинного чувства нет роста. Дети, которых не любят такими, какие они есть, не могут любить самих себя. Их рост — это попытки угодить другим, а не расширение внутреннего пространства за счет пережитого опыта. Став взрослыми, они должны научиться заботиться о своем собственном потерянном ребенке.

МАРИОН ВУДМАН

*Возвращение к себе домой: размышления
о воспитании женского тела и души*

Наше общество создает невозможную модель воспитания, которая все более и более фокусируется на совершенстве. И, как вы уже поняли из этой книги, не многие вещи рождают столько же тревоги, сколько нереалистичные ожидания. Бесчисленное множество матерей на протяжении многих лет делились со мной, что постоянно чувствуют, что делают что-то не так, независимо от того, какую область воспитания мы обсуждали: сон, питание, общение, успеваемость. Куда бы они ни посмотрели, все говорило им о том, что их выбор не соответствует недостижимому негласному стандарту. Как вы теперь знаете, как

только у вас появляется стыдливая мысль «Что со мной не так?», вы ступаете на скользкий путь, ведущий в кроличью нору тревоги.

Истина заключается в том, что нет никакого руководства по воспитанию детей, потому что нет двух одинаковых детей и нет одинаковой конфигурации родитель-ребенок. Тем не менее есть некоторые основные тезисы, которые могут несколько облегчить трудный процесс воспитания, успокоив некоторые естественно появляющиеся проявления тревоги. В данной главе я познакомлю вас с этими тезисами и на основании своего собственного опыта и опыта моих клиентов дам вам подробный план действий, как стать родителем, обладающим состраданием к себе и добротой. Родителем, который смог бы воспитать детей так, чтобы они знали себя, любили себя и доверяли себе. В конечном счете это именно то, чего мы хотим для наших детей.

Беспокойство — удел родителей

Тревога — это неотъемлемая часть родительской жизни. Невозможно полноценно заботиться о своих детях и не беспокоиться о них, а если мы осуждаем себя за такое поведение, это ведет к еще большему беспокойству. Поэтому, прежде чем мы начнем более широко обсуждать воспитание детей, мы должны освободить место для беспокойства за праздничным столом родительской психики.

С каждым новым ребенком беспокойство появляется снова и снова. Если вы генетически предрасположены к тревоге, оно будет проявляться во время каждой трансформации и каждого перехода как возможность помочь вам исце-

лить еще один слой этой унаследованной черты. Как всегда бывает при трансформациях, вы можете либо научиться работать с нежелательной чертой, что приведет к вашему внутреннему росту, либо игнорировать ее, что заставит ее еще глубже внедриться в ваш психологический профиль. Большинство людей, не обладая осознанностью и не имея руководства в отношении трансформаций и переходов, идут по пути наименьшего сопротивления и позволяют этой привычке укорениться еще глубже. Воспитание детей предоставляет ежедневные возможности научиться работать с беспокойством более осознанно и эффективно.

Для меня это стало очевидным, когда я рожала своего второго сына. Роды продолжались уже двенадцать часов, но сильных схваток, которые помогли бы вытолкнуть моего ребенка в этот мир, все не было. Моя акушерка чувствовала, что что-то эмоционально удерживало меня от внутренней капитуляции, которая должна была произойти, прежде чем мое тело достаточно раскроется, чтобы перейти к следующей стадии родов. Она придвинулась ко мне ближе и сказала: «Вы выглядите грустной». И вот тогда открылись шлюзы, и я заплакала о том, как переживала из-за потери моих особенных отношений с Эверестом, как переживала из-за того, как Эверест отреагирует на своего младшего брата, как переживала из-за своей способности любить другого ребенка так же, как я любила Эвереста. Она села в ногах моей кровати и сказала мне: «Беспокойство — удел материнства», — цитируя книгу Пэм Ингланд «Роды: взгляд изнутри».

Я наткнулась на это предложение, когда читала книгу во время своей первой беременности, но у меня не было воз-

можности усвоить то, что оно означало, пока я не стала матерью. Когда Эверест был младенцем, я постоянно беспокоилась о нем. Здоров ли он? Счастлив ли он? Не случится ли с ним что-нибудь? Не голоден ли он? Было ли ему больно? Когда мой муж забирал его на несколько часов, я едва могла расслабиться, беспокоясь за их безопасность. У меня были катастрофические видения автомобильных аварий и полицейских, появляющихся у моей двери. Я была благодарна за изобретение мобильных телефонов и по несколько раз звонила во время каждой их прогулки. *Беспокойство — удел материнства.*

По мере того как Эверест становился старше, я волновалась все меньше. Он был более стабильным, менее уязвимым, я уже несколько лет не проверяла каждую ночь, дышит ли он. Мой муж уже мог забирать его на целый день, и мне не нужно было проверять, как у них дела (хотя я не возражала против СМС). Я стала больше верить в то, что с Эверестом все будет в порядке, а если и нет (если он ушибется или заболит), то я найду способы справиться с этим. Я стала более искусной в использовании следующих ключей для управления неизбежным родительским беспокойством.

Первый ключ, как я уже упоминала, состоит в том, чтобы признать, что беспокойство — это часть родительской участи. Мы много говорили о принятии аутентичных и экзистенциальных чувств горя, страха, ревности, скуки и одиночества, которые являются частью человеческого бытия. Обычно мы не включаем беспокойство в этот список, но, когда речь заходит о том, чтобы быть родителями, практически невозможно любить ребенка, не беспокоясь о его благополучии. Контекст побуждает к принятию, а принятие рождает сострадание; когда мы принимаем беспокойство

вместо того, чтобы осуждать или ругать себя за то, что испытываем его, нам становится легче управлять им.

Второй ключ состоит в том, чтобы признать свое бессилие в отношении жизни ваших детей, включая их здоровье и эмоциональное благополучие. Конечно, мы делаем все, что в наших силах, чтобы убедиться, что они здоровы и в безопасности, но поскольку мы не можем поместить их в надувной пузырь, то должны принять, что многое в жизни случится. Будут укусы пчел, переломы, болезни и несчастные случаи. Это постоянный урок отказа от контроля: нам приходится напоминать себе каждый день, а то и по нескольку раз в день, что мы не можем контролировать большую часть того, что происходит в жизни наших детей. Наше Эго просто ненавидит этот факт! Но наше высшее «Я» находит утешение в нем, потому что это означает, что мы можем делать только то, что можем, а все остальное находится в руках высших сил.

Третий ключ — это молитва. Каждую ночь с тех пор, как родились мои дети, я молилась Богу, чтобы он уберег их, чтобы он уберег меня и моего мужа, чтобы он помог мне стать лучшей матерью, какой я только могу быть. Когда я видела Эвереста, взбирающегося на детскую горку, я молилась. Когда он болел, я молилась. Когда я видела, как Ашер переносит огромный дискомфорт от прорезывающихся новых зубов, я молилась. И, когда беспокойство угрожало поглотить меня до такой степени, что могло затмить мою радость, я молилась. «Боже милостивый, пожалуйста, избавь меня от беспокойства. Пожалуйста, помоги мне смириться. Пожалуйста, помоги мне». Как я уже говорила в других местах этой книги, даже если вы не верите в силу молитвы, все равно молитесь. Это помогает перемещать энергию по ка-

ким-то невидимым каналам, в которые вам даже не нужно верить, чтобы они сработали.

Четвертый ключ — это практика благодарности. Беспокойство — это негативная привычка, тенденция ума сосредотачиваться на чем-то плохом. Когда мои мальчики были маленькими, я ежедневно практиковалась в визуализации переключения каналов на моем внутреннем телевизоре с беспокойства на благодарность, пока это наконец не вошло в привычку. На канале беспокойства я видела, как Эверест падает с лестницы или игровой конструкции (ужасающие образы). Но, когда я переключала канал, я настраивалась на станцию благодарности. И там я видела своих прекрасных, здоровых, счастливых сыновей. Я видела их сияющие лица и широкие улыбки. Я видела, как Эверест бежит по нашей зеленой лужайке, хохоча во все горло и пытаясь увернуться от разбрызгивателей. Я видела, как Ашер, надежно перехваченный слингом¹, наблюдает за своим старшим братом, как если бы он наблюдал за героем, и большая беззубая улыбка расплзается по его лицу и светит ярче солнца. Иногда, когда мы с мужем фотографировали детей, я видела их уже юношами, как они стоят обнявшись, прислонившись к нашему забору, и смеются над какой-то своей шуткой. Иногда я заглядывала даже дальше этого и видела свадьбы и другие радостные события. А потом я возвращалась к настоящему, к текущему моменту, к чистой радости наблюдать, как они проходят через свой день.

¹ Слинг — тканевое приспособление разных конструкций, используемое для переноски ребенка в первые месяцы жизни и до 2–3 лет. (Прим. ред.)

Три противотревожных средства для родителей: благодарность, готовность подстраиваться, долгосрочная перспектива

Давайте еще немного поговорим о благодарности, ведь это такое мощное противоядие от тревоги. Если родитель забывает о благодарности, то радость от воспитания быстро вырождаются в обиду и ощущение тяжелой работы. Помимо всего прочего быть родителем — значит приносить жертвы, и для женщин это начинается еще во время беременности. Женщина отдает свое тело, делает его домом для нового человеческого существа. Она дает рождение ребенку, и это момент ее окончательной инициации; и тогда она в течение определенного отрезка времени должна с любовью заботиться о ребенке днем и ночью, жертвуя сном, свободой, личным пространством и сексуальностью, чтобы ребенок жил, процветал и вырос в заботливого, сострадательного, уверенного в себе взрослого. Вот это задача! И ничего из этого не стоило бы того, если бы мы не могли видеть чудо, присущее каждой стадии этого процесса.

Одно из неверных представлений о благодарности — это убеждение в том, что вы должны чувствовать ее, чтобы прийти к ней. Это не так. Иногда благодарность окатывает нас и разливается внутри, как теплое солнце в холодный зимний день. Но чаще всего, особенно по колено утопая в болоте изнурительных лет воспитания, вы должны сами стремиться к благодарности, пока она не вернется к вам. Как улыбка может принести облегчение, даже если вам совсем не весело, так и слова благодарности, даже если вы не чувствуете самой благодарности, могут помочь вам найти ее внутри вас и активировать.

Мы делаем это, помня, что нужно замедлить дыхание и сказать вслух: «Спасибо». Мы делаем это, смотря глазами, которые видят, и слыша ушами, которые слушают. Одна из многих причин, по которой мы с мужем так любили спать вместе с нашими детьми, заключается в том, что это было особое время, когда мы лежали рядом с ними и видели, как все дневные стрессы и разочарования разрушаются и уходят, пока не остается только мягкое, ангельское лицо сна. И это слово естественно слетало с моих губ каждую ночь, когда я с благоговением смотрела на их мирную красоту: *спасибо*.

Если у вас есть ребенок, о котором вы можете заботиться, вы действительно благословенны. Когда вы находите время, чтобы признать это благословение, негатив, накапливающийся в течение дня, поглощается позитивным потоком любви и благодарности, который будет служить опорой для ваших дней.

Второе средство от родительской тревоги — это научиться подстраиваться под вашего ребенка, а не подстраивать его под ваше видение. В какой-то момент каждой матери и каждому отцу приходится попроситься со своим воображаемым ребенком, чтобы обнять того ребенка, который у них есть. Вы думали, что ваш ребенок преуспеет в спорте, а он оказался книжным червем. Вы думали, что он пойдет по вашим стопам и полюбит науку, но он влюблен в музыку. У нас есть идеи о том, кем будут наши дети, и эти идеи должны быть разрушены, иначе они превращаются в тревогу. Вы должны отпустить свои иллюзии, чтобы ясно увидеть и по-настоящему полюбить, принимая своего ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким вы хотели

бы его видеть. Точно так же, как тревога формируется при попытке подстроить себя под культурный шаблон, когда мы подстраиваем под себя наших детей, мы увековечиваем этот разрушительный цикл, который не только рождает тревогу в нас, но и передает ее нашим детям с посылом, что с ними что-то не так.

Когда вы внимательно слушаете, вы помните, что то, чего вы больше всего хотите для своих детей — то, что превыше любых мнимых успехов, — должно быть исполнено. Когда вы сможете забыть об одержимости нашего общества достижениями и совершенством и вместо этого взять на себя обязательство видеть своих детей как они есть, вы быстро заметите их уникальную искру, их внутреннее устройство, их способ движения по реке жизни.

На мой взгляд, одна из главных задач воспитания — это поддерживать интересы вашего ребенка, замечать, от чего в нем загорается искра, а затем поддерживать ее, какой бы она ни была. Когда я работаю с людьми, только что ставшими родителями, я призываю их «следить за искрой», обращать пристальное внимание на те действия, которые захватывают внимание и воображение их ребенка. И я не сомневаюсь, что у каждого ребенка есть места, или занятия, или книги, или люди, или предметы, от которых они загораются.

Например, я поражаюсь, когда смотрю на фотографии первых двух лет жизни моего старшего сына и вижу, как он, например, открывает и закрывает молнию на чемодане, чтобы понять, как это работает. Его инженерный ум дал о себе знать в возрасте одного года и полностью проявился в восемнадцать месяцев. И я восхищаюсь тем, насколько сильно

отличаются интересы нашего второго сына, которые также проявились в раннем возрасте.

Если вы будете внимательно наблюдать, то увидите искру вашего ребенка. Главное не преследовать свои личные цели, чтобы вы могли ясно видеть то, что находится перед вами. Если у вас есть желание, чтобы ваша дочь была танцовщицей, но она явно проявляет интерес к науке, вы можете не заметить этого, если ваше видение затуманено вашими собственными желаниями. Дети часто живут непрожитыми жизнями своих родителей — это печальная истина, и мы должны делать все возможное, чтобы тщательно следить за собственными скрытыми желаниями и не навязывать их своим детям. Иногда просто называя это желание, можно переместить его из области бессознательного в область сознательного. Произнеся вслух: «Так грустно, что мне не удалось реализовать свою страсть к танцам», — вы можете обрести контроль над этим своим желанием и тем самым освободить от него своего ребенка, чтобы он жил своей собственной жизнью.

Третье средство от родительской тревоги — сосредоточиться на долгосрочной перспективе. Воспитание детей — это долгий путь, и все же очень легко попасть в ловушку сиюминутных тревог, которые поглощают вас. Когда вашему ребенку не сидится в детском кресле и он относится к нему как к камере пыток, бывает полезно посмотреть на старших детей и понять, что все дети в конце концов учатся терпеть пребывание в машине. Когда ваш малыш не хочет приучаться к горшку, вспомните, что в конце концов все начинают пользоваться туалетом. Он не будет ходить в подгузниках до средней школы! Не сосчитать, сколько раз я беспокои-

лась о том, что мои дети делают или не делают что-то, только чтобы спустя несколько месяцев обнаружить, что данная конкретная проблема исчезла.

Настройка на долгосрочную перспективу снижает тревогу, проистекающую из стереотипа о том, что все должно происходить согласно определенной временной шкале. Когда вы избавляетесь от ее власти, вас окатывают волны простора, что, в свою очередь, положительно отражаются на вашем ребенке. Однако в нашем обществе, которое на каждом шагу подталкивает к сравнениям и ожиданию успеха, это легче сказать, чем сделать.

Гонка за достижениями и успехом начинается рано. Первые два года определяются контрольными точками развития, такими как обретение навыков сидеть, ползать, ходить и говорить. Мы можем сознательно не участвовать в гонке за звание самых больших, быстрых, умных и лучших, но, когда ваш ребенок не ходит к шестнадцати месяцам или не разговаривает к двум годам (или позже), трудно не стать жертвой коварной веры, что что-то не так, за которой следует еще более коварная тревога. И наоборот, когда ваш ребенок ползает в семь месяцев и говорит свои первые слова до своего первого дня рождения, трудно не придавать этому значения и не предполагать, что ваш ребенок умнее большинства своих сверстников.

Правда заключается в том, что ничто из этого не имеет никакого отношения к одаренности и интеллекту, и когда мы доверяемся этим мыслям, то быстро падаем в яму тревоги. От первого слова до обучения плаванию и чтению, от отлучения от груди до непрерывного ночного сна, мы спешим и иногда толкаем наших детей учиться и соревноваться

порой еще задолго до того, как они к этому готовы. Стиль воспитания, ориентированный на ребенка, — это наблюдать и следить за его подсказками, позволяя ему находить время для как можно большего числа занятий. Опять же, когда вы сможете выйти из плена стереотипов о том, что является «нормальным», и вместо этого доверитесь ритму своего ребенка, ваша тревога уменьшится.

Когда я говорю об этапах становления и ритме, мне на ум всегда приходит история о том, как мой старший сын учился плавать. Я брала его на уроки плавания каждое лето с четырех до шести лет, но обычно он выдерживал один урок, а потом смотрел на меня и говорил: «Мамочка, я же говорил тебе, что собираюсь сам научиться плавать». И все же я настаивала, а он сопротивлялся и утверждал, что будет учиться сам. И действительно, впервые оказавшись в бассейне в то лето, когда ему исполнилось девять лет, он нырнул под воду и вынырнул оттуда с восторженной улыбкой на лице, а затем продолжил красиво плыть. «Я же говорил тебе, мамочка!» Это был праздник для всех.

Я никогда не забуду, как мой доброжелательный сосед заметил моего семилетнего мальчика, катающегося на велосипеде со страховочными колесами, и спросил: «Он все еще не катается на двух колесах?» Его дети, будучи на несколько лет младше, уже давно ездили на двухколесном велосипеде. Я даже не могу вспомнить, когда мой старший сын научился ездить на велосипеде, но я точно знаю, что это был радостный момент, определенный его собственной готовностью. Какое имеет значение, начинает ребенок ездить на двухколесном велосипеде в возрасте четырех, семи или девяти лет?

Отлучение от груди, плавание, езда на велосипеде, чтение. К чему такая спешка? Почему мы убеждены, что чем раньше, тем лучше? И эта гонка теперь, похоже, проходит на все более высоких уровнях давления и интенсивности. Когда я была ребенком, не было ничего необычного в том, что дети учились плавать или ездить на велосипеде в более позднем возрасте, не получая из-за этого никакой социальной стигматизации или давления. Теперь, если ваш ребенок не читает, не плавает и не катается на велосипеде к моменту выпуска из детского сада, вы все рискуете стать жертвами осуждения. Пришло время сбавить темп ради самих себя и наших детей. Когда мы замедляемся, тревога переводит дух, и нам легче вернуться к самим себе, туда, где живут наши мудрость и ясность. Каждый раз, когда мы отвергаем навязанные ожидания и доверяем себе, мы не только избавляемся от тревоги, но и формируем доверие наших детей к самим себе, что является одним из величайших даров, которые мы только можем им дать.

Помощь детям с тревожностью

Большинство книг по детской тревожности (а их десятки, поскольку детская тревожность только растет) посвящены методам когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Хотя я использую и преподаю некоторые инструменты КПТ, я также использую другой подход, который направлен на снижение тревожности у детей с самого начала ее появления. Он помогает родителям понять и удовлетворить основные потребности ребенка в момент возникновения тревоги, этого же подхода я придерживаюсь при работе со взрослыми.

ми. Если мы бросимся лечить тревогу, то упустим послание. Дыхательные практики очень важны, но они не достигают корня тревоги. Вы должны идти глубже, что означает помочь своим детям понять их чувства и убедиться, что они ощущают себя любимыми именно такими, какие они есть.

Как научить детей понимать свои чувства

Одна из главных задач родителей — научить детей смягчать свое сердце и позволять себе трудные чувства. Когда мои дети были младше, я чувствовала себя жутко подавленной этой задачей и страстно желала, чтобы кто-то из старших научил моих детей эффективно работать с их чувствительностью и направлять их большие чувства по творческим и духовным каналам, вместо того чтобы позволять им превратиться в тревогу. В отсутствие наставников путем проб и ошибок я в конце концов разработала следующие ориентиры, чтобы помочь моим детям совершать свое плавание в бурном и часто пугающем море чувств маленького ребенка в большом мире, которые зачастую вращаются вокруг страха смерти.

Стратегии, помогающие детям ориентироваться в своих чувствах

Всякий раз, когда вы видите, что боль вашего ребенка рождает тревогу, напоминайте ему о практике Тонглен — простой практике вдыхания боли и выдыхания молитвы любви. Например, если он услышал печальную новость и вы видите, что ваш ребенок трет глаза или пытается остановить ощущение потери или каким-то образом контролиро-

вать ее, скажите: «Что ты можешь сделать, когда чувствуешь грусть?» Если вы несколько раз повторите с ним эту практику, ваш ребенок усвоит ее и выработает привычку двигаться к боли, а не от нее. И когда я говорю «несколько раз», я имею в виду тысячи и тысячи. Для детей, так же как и для взрослых, нет быстрых решений для преодоления боли и при работе с тревогой.

Каждый вечер проводите с ребенком некоторое время, говоря с ним о том, что заставило его грустить в тот день. Когда мой сын был маленьким, я держала его в объятиях, сидя на кровати, пока он выплескивал на меня свой список огорчений, который часто включал в себя даже обрывки разговоров, которые он мог услышать много лет назад. Вот примерный список из того времени, когда моему старшему сыну было около семи лет.

- Енот, которого я видел на обочине по дороге в музей науки.
- Что люди умирают.
- Что иногда дети умирают еще до того, как выходят из своих мамочек.
- Пару лет назад я слышал, как сосед рассказывал вам о девушке, которая утонула.
- Что вы с папой однажды умрете.

Когда ваш ребенок делится с вами своими страхами, мягко положите свою руку ему на сердце и попросите его вдохнуть боль. Вы можете сказать что-то вроде: «В этом мире так много боли и так много красоты. Одна из моих обязан-

ностей как твоего родителя — научить тебя тому, что ты можешь справиться с болью просто потому, что можешь. Боль — это энергия. Ее больно чувствовать, но еще больнее не чувствовать. Когда ты плачешь, боль проходит через тебя, и ты очищаешь свою душу. Так что давай вдохнем эту боль, а потом помолимся за енота и за родителей утонувшей девочки». Затем поговорите с ним обо всех счастливых моментах этого дня. Вот список подобных примеров:

- Когда Ашер меня рассмешил.
- Я помог Ашеру, когда он ушиб палец на ноге.
- Красивые деревья.
- Красивая полная луна.
- Бросать ягоды в ручей и ловить их ниже по течению.
- Пчелы. (Он любит пчел.)

Как вы можете видеть из первого списка, большинство детских страхов в конечном счете сводится к страху смерти, который чрезвычайно распространен среди чувствительных детей. Когда мой сын выражал страх и печаль по поводу того, что я однажды умру, я говорила ему: «Эверест, когда придет мое время умирать, ты с этим справишься. Ты будешь много плакать, и в твоем сердце будет боль, но ты справишься. Скорее всего, я еще долго не умру, и к тому времени ты уже будешь взрослым мужчиной с семьей и детьми, которых будешь любить больше всего на свете. Сейчас ты любишь больше всего на свете меня, папу и Ашера, и тебе трудно представить, что это когда-нибудь изменится, но это произойдет. Однажды ты полюбишь кого-то так сильно, что

захочешь жениться на этом человеке, точно так же, как папа захотел жениться на мне, и у вас с ним будут дети. Когда я умру, этот человек будет обнимать тебя, пока ты будешь плакать. Ты можешь плакать в течение многих недель и скорбеть целый год или дольше, но ты справишься с этим». Я не хочу создавать ложную надежду, что доживу до старости, но я хочу донести до него мысль, что, когда я умру, он найдет утешение и ресурсы, чтобы справиться с этим.

Поощряйте своего ребенка искать собственные инструменты для борьбы с тревогой. Однажды ночью, когда моему старшему сыну было около восьми, он пытался заснуть и сказал: «Мама, я хочу помолиться за мертвых мотыльков, которых находит Ашер». Затем он прошептал самую прекрасную, самую искреннюю молитву, которую я когда-либо слышала. В своей чистоте это было подобно стихам, которые шепчут уста ангела. Затем он захотел помолиться за мышей, которых наши новые соседи во время ремонта недавно нашли мертвыми и разлагающимися в стенах своего дома. И снова все его существо переключилось на более высокую частоту, где он позволил словам самопроизвольно перемещаться от сердца к губам, подобно маленьким фонарикам света. Он закончил с широкой улыбкой на лице и заснул быстрее, чем когда-либо за последние месяцы.

Создавайте ритуалы для признания и сдерживания страха потерь, а также для возрождения в дни солнцестояний и равноденствий. Используйте эти переходные дни, чтобы отпустить; вы можете записывать на листьях то, с чем хотите попрощаться, а затем отправлять их вниз по ручью или пускать по ветру. Даже простые ритуалы могут помочь сдержать и успокоить страх потерь.

Смейтесь, танцуйте, щекочите и обнимайте как можно больше. Игра и смех — это противоядия от тревоги.

Я предлагаю эти инструменты и способы, но правда заключается в том, что мы точно не знаем, что сработает с нашими детьми, а что нет. Я могу сказать вам только то, что к тому времени, когда мой старший сын стал подростком, он уже не боялся смерти. Вообще. На самом деле через несколько дней после своего четырнадцатилетия он самостоятельно взлетел на глайдере, буквально паря в небе в одиночку. Ребенок, который боялся всего, вырос в молодого человека, который почти ничего не боится. Когда он был ребенком, это казалось просто невозможным, и до сих пор это не укладывается у меня в голове. Вот что я имею в виду, говоря о долгосрочной перспективе. Мы просто не имеем представления о том, как наш ребенок будет взростеть, но, когда мы доверяем тому, как он растет, проходя через ту или иную свою тревогу (с нашей любовью и поддержкой) и оставляя ее позади, часть нашей собственной тревоги об их благополучии уходит.

Полностью любим

Возможно, одна из самых мощных прививок от тревоги — это знание того, что вы полностью любимы. Один из способов ограничить тревожность у детей (а в нашем обществе дети слабо защищены от нее) — это транслировать им это сообщение ежедневно. Именно здесь вступает в действие ваш собственный процесс рефлексии и внутренней работы, ибо чем лучше вы осознаете свои болевые точки, тем меньше реагируете на не слишком приятное, но совершенно нормальное поведение вашего ребенка.

Например, если вы не проработали свои проблемы, связанные с чувством собственного достоинства и самовыражением, вы передадите своим детям убеждения о том, что родительская работа заключается в формировании у детей такого поведения, которое позволит им стать успешными членами общества и добиться высоких достижений. Родители поощряют следовать советам общества, которое ставит поведение выше сущности, результат выше усилий, а награды и высокие оценки выше страстного увлечения. Если лицо мамы светится, когда Билли рисует «идеальное» дерево, но не выражает ничего, когда он безуспешно пытается освоить баскетбол, он естественным образом направит свою энергию туда, где получает положительную обратную связь. Другими словами, он может любить баскетбол больше, чем рисование, но мама была так впечатлена его деревом, что он будет стараться освоить ту область, которая не является его страстью.

Где это становится особенно разрушительным, так это в области больших чувств. Мама улыбается, когда Билли ведет себя хорошо, а это значит, что он не слишком шумит, не плачет, не показывает гнева, любезен и услужлив, вовремя ложится спать. Она учит его быть хорошим мальчиком и в процессе этого рискует уничтожить его сущность, которая может быть шумной, оживленной или чувствительной. Он получает сообщение, что его любят только тогда, когда он хороший (нормальный, вписывается в общепринятый стандарт, приятный, не слишком громкий и не создает беспорядка).

Одно из моих самых глубоких желаний как родителя — чтобы мои сыновья знали, что их можно любить и они лю-

бимы именно такими, какие они есть, независимо от того, насколько они сердиты, шумны, неряшливы или неуважительны. Я хочу, чтобы они знали, что все их чувства приветствуются и важны. Возможно, мне не всегда нравится их поведение — и я даю им это знать, — но это не меняет моей любви к ним, которая неизменна и вечна. Я говорю им: «Мне не понравилось, как вы сегодня обошлись со своим другом, но ничто и никогда не изменит того, как сильно я вас люблю». Я надеюсь передать им следующее послание: я люблю вас, потому что люблю. Я люблю вас не потому, что вы красивые (хотя так и есть). Я люблю вас не за то, что вы творческие личности (хотя я действительно признаю ваше творчество). Я люблю вас, потому что люблю. И это никогда не изменится, что бы вы ни делали.



ПРАКТИКА СМОТРИМ НА СЕБЯ ГЛАЗАМИ ЛЮБВИ

Одна из величайших проблем воспитания заключается в том, что мы неизбежно передаем нашим детям свои незажившие раны, а у всех нас есть такие незажившие раны, потому что все мы люди. Если бы мы были предназначены для воспитания абсолютно здоровых людей, у нас был бы другой план, поэтому давайте считать, что, когда мы беспокоимся о том, чтобы не испортить наших детей, это все является частью плана. В некотором смысле мы должны так или иначе напортачить с нашими детьми. Когда мы вспоминаем об этом, чувство тревоги слабеет. Не то чтобы

мы позволяем себе расслабиться, просто если вы читаете эту книгу, то вы скорее тот тип человека, который одержим идеей быть лучшим родителем, чем тот, кто расслабится.

Поэтому, раз уж мы близимся к концу этой книги, мы переходим к еще одной практике любви к себе, ибо чем больше мы любим себя, тем более естественно и легко мы будем любить своих детей. Это практика для того, чтобы помочь вам соединиться с вашей сущностью.

- 1.** Закройте глаза и представьте себе самого любящего человека в мире сидящим рядом с вами. Может, это бабушка, живая или умершая, которая радуется при виде вас и чья улыбка отражает ее безусловную любовь. Может, это друг или партнер, который вас полностью понимает и без труда может вспомнить, почему он вас любит. А может, это даже и не человек, а животное, которое хорошо вас знает и любит просто потому, что вы существуете. Этот персонаж может быть реальным или воображаемым, но энергия, которую он излучает, — это чистая любовь и безусловное принятие.
- 2.** А теперь представьте, что этот человек смотрит вам в глаза и может заглянуть прямо в вашу душу. Он хочет рассказать вам, что видит: качества, которые описывают вас, нити вашего существа, кто вы есть по своей сути. К этому описанию могут прилагаться или не прилагаться слова, но благодаря этому общению вам напрямую передается то, кто вы есть, и ясное осознание того, что вас любят, потому что вы существуете. Что вы достойны этого и вам не нужно ничего доказывать. Что вы хороши, достаточны и достаточно хороши. Что вы всецело и полностью любимы.



ЭПИЛОГ

Это начало пути, конец которого совершенно неизвестен и совершенно известен.

МАРИОН ВУДМАН

До костей: умирая в жизнь

Когда я работаю с людьми, страдающими тревожным расстройством, они часто спрашивают: «Когда же эта тревога закончится?» Я отвечаю им: «Это все равно что спросить, когда у меня перестанет болеть голова от обезвоживания?» Как головные боли сигнализируют о жажде, так и тревога сигнализирует о потребностях. Если мы стараемся устранить симптомы, как мы определим потребности? Как вы уже поняли из этой книги, тревога — это посланник бессознательного. Она приглашает вас слушать свое тело, умело следить за своими мыслями, с нежностью встречать свое сердце и питать свою душу. Сдвиг образа мышления от восприятия тревоги как проблемы к восприятию ее как подарка меняет все. Тогда и только тогда, вы можете начать использовать ее мудрость и, как это ни парадоксально, освободиться от ее хватки. При эффективной работе тревога превращается из врага в друга, снимает блокаду с вашей жизни и становится порталом к свободе.

Как сказал Райнер Мария Рильке: «Будьте терпеливы ко всему, что еще нераскрыто в вашем сердце, и любите сами вопросы». Приступая к внутренней работе, важно помнить, что жизнь — это постоянный рабочий процесс и у исцеления нет конечной цели. Как люди, мы одновременно целы и сломлены, сформированы и бесформенны. Но есть критическая разница между тем, чтобы иметь сломанные части, которые требуют внимания, и верить, что с вами что-то фундаментально не так. *С вами все в порядке.* По своей сути вы добры, любимы и целостны. У всех нас есть множество ран и защит, это признак того, что мы люди. Но у нас есть гораздо больше того, что является здоровым и правильным. Ваше место целостности пребывает нетронутым за стенами вашей защиты, за шрамами, за сердечной болью. Вы нуждались в стенах, чтобы пережить боль детства, а также доставшуюся вам в наследство боль ваших родителей, но теперь они вам больше не нужны. Теперь вы взрослый, и ваша работа по исцелению заключается в том, чтобы медленно и нежно, с великой любовью смягчать стены, пока они не разрушатся и не упадут, открывая нетронутый сад вашего истинного «Я».

Как в лабиринте, вы следуете за симптомами тревоги, входя по спирали в центральную точку своего «Я», затем снова выходите в мир и снова возвращаетесь обратно. Внутрь и вовне, отдавая и принимая, вдыхая и выдыхая, наполняя воды внутреннего колодца, пока они не перельются в мир и не коснутся его сердца, вы следуете своим внутренним путем исцеления. Вот как мы служим полноте вместо пустоты, радости вместо обязанности. Чем больше наши сердца открываются и смягчаются, тем больше затвердев-

шей защитной оболочки отпадает. С незащищенным сердцем мы находимся в непосредственном контакте с болью мира, и это вынуждает нас действовать, отдавать и служить.

Это и есть мудрость тревоги: призыв обратиться внутрь себя, чтобы наполнить свой колодец, и вернуться наружу, чтобы отдать миру, который нуждается в вас. Пора!

БЛАГОДАРНОСТИ

Я бесконечно благодарна: моим учителям, работающим в юнгианской традиции глубинной психологии: Роберту Джонсону, Марион Вудман, Джозефу Кэмпбеллу и, конечно же, Карлу Юнгу. Я – лишь один из сосудов в этой линии преемственности, и эта книга не существовала бы без их учения. Я также бесконечно признательна буддийским учениям Пемы Чодрон, которые были моим ориентиром в течение многих десятилетий.

Моя особая благодарность юнгианскому аналитику Роберту Джонсону за то, что он посетил меня во сне в апреле 2015 года и сказал, что пришло время написать еще одну книгу. Его слова и мудрость вплетены в эти страницы.

Моим клиентам, читателям и участникам курсов, которые отважно позволили мне войти в их внутренний мир, где мы вместе проходим через территорию тревоги и учимся прислушиваться к ее мудрости. Вы — мои истинные учителя.

Кэрри Диноу, Джессика Хикс, Лиза Данн, Лиза Раппапорт, Кариана Немер, Николь Пэйт, Сара Пелтци. Я счастлива оказаться в кругу мудрых и любящих сестер, без вас я не была бы той, кто я есть.

Доктору Брюсу Грегори, который был моим наставником с двадцати до тридцати лет, и раввину и доктору Тирце Файрстоун, которая является моим ориентиром на всю жизнь.

Моим родителям, Маргарет Пол и Джордану Полу, которые в детстве посеяли во мне любовь к учебе и семена психологического поиска. Я столь во многом следовала по вашим стопам и глубоко благодарна вам за все, чему вы меня научили и в чем были для меня образцами.

Хейвен Айверсон из *Sounds True*. Спасибо вам за ваше видение, вашу поддержку и за то, что вы помогли мне сплести разрозненные абзацы первоначальных набросков в единое лоскутное одеяло.

Моим сыновьям, Ашеру и Эвересту, сияющим воплощениям света, которые научили меня всему, что я знаю о воспитании чувствительных детей. Привилегия быть вашей матерью — это невыразимый дар.

Моему мужу, Дэву Финну, краеугольному камню, на котором стоит наша прекрасная жизнь, моему оплоту безопасности, которому я могу доверить свое самое истинное «Я». Ты тот, кто каждый день учит меня настоящей любви и настоящей романтике. Как Шамс для Руми¹, ты Друг во всех смыслах этого слова.

И, наконец, тайне бессознательного, тому, что Гэри Зукав называет душой, и тому, что Карл Юнг называет самостью. Я со смирением склоняюсь перед этим основополагающим принципом, который снова и снова увлекает меня в мой собственный подземный мир, чтобы помериться силами с ангелами тьмы и света, помогая мне избавиться от привычек, верований, умонастроений и действий, которые больше не служат мне, тем самым давая мне возможность помочь другим сделать то же самое.

¹ Шамс Тебризи (1185–1248) и Джалаледдин Руми (1207–1273) — персидские мыслители, ученые и философы, бывшие друзьями. (Прим. ред.)

ПРИЛОЖЕНИЕ А

КРАСНЫЕ ФЛАЖКИ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

Вся моя работа над отношениями и тревогой строится на предположении, что вы находитесь в здоровых, любящих отношениях без каких-либо проблем. Красные флажки в отношениях, предупреждающие об опасности, таковы:

- эмоциональное, физическое или сексуальное *насилие*, происходящее в настоящее время;
- любая *зависимость*: алкоголь, наркотики, азартные игры, секс, а в некоторых случаях трудоголизм и медиазависимость;
- непроработанные проблемы, связанные с *доверием* и предательством;
- серьезные проблемы в отношении *контроля*.

Я понимаю, что у каждого есть те или иные проблемы, связанные с контролем, но я говорю о серьезных случаях, когда один человек постоянно чувствует себя пойманным в ловушку или незащищенным из-за того, что у другого есть потребность постоянно контролировать.

- *непримиримые разногласия по поводу основных ценностей, таких как религия или наличие детей. Например, один из вас определенно хочет иметь детей, а другой определенно нет.*

Позвольте мне сказать — поскольку я очень долго занимаюсь этой работой и могу услышать, когда возникает всплеск тревоги, — что наличие разногласий само по себе *не* является сигналом тревоги! У всех есть разногласия, и многие пары расходятся во мнениях по поводу таких вещей, как, например, проведение свободного времени. Ваш партнер не должен быть вашим клоном. Различия должны быть ожидаемы, и их нужно даже ценить. Но я говорю о глубинных различиях, где просто невозможно найти компромисс без того, чтобы один из вас не пожертвовал своей основной, определяющей ценностью.

Если вы видите какие-либо из перечисленных проблем в ваших отношениях, я призываю вас обоих искать поддержки, обратившись к семейному терапевту, и/или пройти программу «12 шагов»¹. Я хочу отметить также, что почти все проблемы могут быть решены, если оба человека хотят этого и готовы взять на себя труд по исцелению.

¹ Программа «12 шагов» — универсальная программа для лечения всех видов зависимостей, связанных с употреблением химических веществ и не только. Программа «12 шагов» была написана в 1938–1939 гг. участниками группы «Анонимные алкоголики». В дальнейшем этот принцип переняли для своей работы и другие группы по работе с зависимыми. (*Прим. ред.*)

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ДВА СПОСОБА ВЕСТИ ДНЕВНИК

Н иже приведены основные рекомендации по двум способам ведения дневника. Эти рекомендации появились в результате моей работы с клиентами и участниками курсов, которые иногда мучительно пытаются вести дневник «правильным» способом или выражают страх перед тем, что они обнаружат, когда начнут вести дневник. Наличие простых руководящих принципов может немного облегчить естественную тревогу, возникающую, когда мы начинаем новую практику, призванную раскопать скрытое содержание нашего внутреннего мира.

Кроме того, если у вас возникает распространенный страх, который говорит: «Я боюсь того, что я обнаружу, когда начну вести дневник», имейте в виду, что я видела, как у тысяч людей, которых я проводила через этот процесс, возникало в результате одно и то же: больше понимания, больше невозмутимости, больше спокойствия и, конечно же, больше любви. Это простое уравнение: меньше страха равно больше любви; и, когда вы посвящаете себя ежедневной практике, например, такой как ведение дневника, вы будете сдерживать свой страх, он будет уменьшаться, и это позволит вашей любви к себе и другим расцвести.

Дневник свободного типа

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ ДНЕВНИКА СВОБОДНОГО ТИПА

- Прежде чем начать, напомните себе, что нет «правильного» способа вести дневник. Поставьте себе задачу исследовать, учиться и оставаться открытым. Проявите любопытство к своему внутреннему миру. Говорите сами с собой так, как вам хотелось бы, чтобы ваши родители говорили с вами. Найдите время, чтобы лучше узнать себя. Главное здесь — любопытство. Попытайтесь избежать осуждения, но, если оно приходит, проявите любопытство и к нему тоже.
- Напомните себе, что вы ведете дневник исключительно для себя и написанное не должно быть совершенным, красивым, гениальным, остроумным или грамматически правильным. Никто никогда его не увидит. Это не для публикации и не для оценки. Это только для вас. Будьте настолько неаккуратны и несовершенны, насколько хотите. Пусть все будет как попало. Не подвергайте себя цензуре. Не редактируйте. Просто выражайте себя.
- Задавайте себе открытые вопросы и доверяйте ответам. Постарайтесь не переусердствовать. Пишите до того момента, пока не начнете слишком задумываться об ответах. Один из способов добиться этого — сделать так, чтобы ваша рука постоянно писала.
- Если вы боитесь того, что вы можете узнать или обнаружить, когда начнете вести дневник, вы не одиноки. Для погружения в неизведанные воды требуется мужество, и, если ведение дневника для вас ново, это может

показаться особенно страшным. Вы можете почувствовать сопротивление, и, если это так, я предлагаю вам начать с описания самого страха и сопротивления. Помните, что все внутри нас хочет быть увиденным и услышанным. Когда вы уделите внимание страху и сопротивлению, вы заметите, что они трансформируются.

- Если вы беспокоитесь о том, что кто-то другой прочитает ваш дневник, подумайте о том, чтобы вести его на компьютере, а затем немедленно удалять файлы. Запись в дневнике сама по себе не так важна, как наличие пространства, куда вы можете выплеснуть содержимое вашего внутреннего мира и изучить его.
- Если писательство не ваш конек, вы также можете «вести дневник» вслух, наговаривая на диктофон или просто высказываясь под душем или в машине. Важна не форма, которую принимает ведение дневника, а тот факт, что вам нужно время, чтобы выплеснуть то, что бурлит внутри вас.
- Если вы начнете чувствовать, что ваши мысли и чувства начинают подавлять вас — что может произойти в этом свободном, потоковом стиле ведения дневника, — переключитесь на управляемую технику ведения дневника, которую я объясню далее.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА СВОБОДНОГО ТИПА

- Что я люблю?
- Что приносит мне радость?
- С кем мне нравится проводить время?

- Что я думаю о своих взаимоотношениях с отцом/матерью/братьями/сестрами?
- Чего я хочу в жизни?
- Каково мое самое раннее воспоминание?
- Каково мое самое болезненное воспоминание?
- Как мои родители или воспитатели реагировали на мою боль?
- Какие убеждения по поводу боли были усвоены или выработаны мной?
- Каково мое самое счастливое воспоминание?
- Каково мое самое любимое место на земле?
- Что я ценю в жизни?
- Какова моя любимая еда?
- Что я думаю по поводу своего тела?
- Даю ли я себе время на отдых?
- Каковы мои убеждения по поводу отдыха?

Многие любят заканчивать свои сеансы ведения дневника составлением списка благодарностей, особенно если они оказались на болезненной территории. Речь идет не о том, чтобы избавиться от своей боли, а о том, чтобы иметь возможность одновременно удерживать и боль, и благодарность, что означает чувствовать боль, при этом ориентироваться на благодарность.

Управляемый способ ведения дневника: диалог с различными частями себя

Диалог — это простая техника ведения дневника для работы с тревогой и главный инструмент, который я использую с моими клиентами и с самой собой. Это техника ведения дневника, где вы вступаете в диалог с различными частями себя и учитесь двигаться навстречу им с добротой. Как и ведение свободного дневника, это можно делать как на бумаге, так и вслух, и все предыдущие рекомендации применимы.

Некоторые люди очень хорошо справляются со свободным ведением дневника, но другие чувствуют, что утопают в потоке сознания без какой-либо рациональной части — левополушарной части или внутреннего родителя, — которая бы сдерживала этот поток. Говоря языком мозга, когда вы пишете из своего тела и проводите время в царстве чувств, вы активируете правое полушарие, ту часть, которая живет в мире необработанных эмоций, образов, метафор и автобиографической памяти. Это прекрасный мир, но если вы проводите там слишком много времени, особенно если при этом активируется тревога, то можете почувствовать, что тонете, и тогда ведение дневника может быть контрпродуктивным.

Прежде чем мы познакомимся с этой техникой, очень важно иметь общее представление о частях самого себя, о различных персонажах, которые постоянно живут внутри нас. У каждого из нас есть те или иные области, которые порой приходят в бешенство. Когда вы увидите в себе эти части, вы можете назвать их, тем самым создавая некоторую отделенность от них; затем вы должны решить, является ли

это той частью вас, которая нуждается в большем внимании, и если да, то какого рода внимание ей нужно.

В центре находится ядро вашей самости. Это и есть ваша суть: та версия вас, которая тверда и надежна, уверена в себе и милосердна. Это тот вы, который не заботится о том, что подумают другие, который имеет ясное чувство цели и направления, который способен позволить вашим чувствам и мыслям плыть через вас без привязки к ним. Это та часть вас, которая родилась цельной, не нуждаясь в самоутверждении, которая знает, что вы достойны и заслуживаете быть любимыми именно такими, какие вы есть. Это та часть вас, которая несет в себе ваши внутренние качества: ваши богатства, ваши интересы, ваши страсти, ваши черты характера, такие как доброта или чувство юмора. Это та часть вас, которая независима от преходящей природы внешних факторов, таких как внешний вид или зарплата.

И у вас есть Эго, в основе которого лежит страх. Это та часть вас, которая борется с преходящей природой человека, которая цепляется за то, как все устроено, сопротивляется изменениям, верит, что мир небезопасен и что другие небезопасны, и стремится любой ценой сохранить свою иллюзию, что оно может контролировать других и последствия. Независимо от того, насколько идеальным было наше детство, у всех нас есть эго-самость; это неотъемлемая часть человеческого бытия.

Наконец, у нас есть свои различные маски или персоны, которые развиваются по мере нашего взросления. Карл Юнг понимал, что у всех нас есть части личности, которые подобны различным персонажам или архетипам. Чем больше мы выводим на свет этих персонажей — переносим из

бессознательного в сознательное, — тем больше мы можем работать с ними, проявлять к ним сострадание и делать выбор относительно того, сколько силы мы им даем.

Самые распространенные персоны включают в себя:

- опекун
- защитник
- хамелеон
- ревнивец
или завистник
- судья
- хорошая девочка
или хороший мальчик
- плохая девочка
или плохой мальчик
- обидчик
- надзиратель

Многие из них накладываются друг на друга, и большинство из них являются адаптивными и защитными механизмами, которые выросли из болезненных ситуаций в детстве. Например, если вы выросли в окружении, где вас оскорбляли или высмеивали каждый раз, когда вы плакали, у защитника появилась система убеждений, которая говорила: «Плакать небезопасно. Быть собой небезопасно. Чтобы выжить, мне нужно отключать часть себя».

Когда мы начинаем двигаться к этим адаптивным частям себя, вместо того чтобы пытаться оттолкнуть их или осуждать, мы узнаем, что под ними живет мягкое, уязвимое ядро нашего «Я». Иногда эти части могут ощущаться как внутренний обидчик — некая осуждающая часть, которая постоянно критикует все, что вы делаете. Но, когда вы смягчаетесь в этой части или даже подходите к ней с любовью, она начинает разрушаться и терять свою хватку. Внутри каждого обидчика живет испуганный ребенок, и то же самое верно для внутренних обидчиков. Ведение дневника помогает вам

подходить к этим различным частям себя с любопытством и состраданием, необходимыми для обучения, и это помогает вам освободиться от них. Слияние с нашими израненными внутренними персонами рождает тревогу. Когда мы ведем дневник, мы развиваем в себе спокойного внутреннего взрослого, который позволяет нам отсоединиться от них.

Вот пример вымышленного диалога, который я написала для своего блога под названием «Стоит ли мне быть со своим бывшим партнером?». В нем я объясняю, что первый шаг к освобождению от такого рода размышлений или навязчивых мыслей — назвать то, что происходит на самом деле. Это мощный первый шаг, и, когда вы многократно и с уверенностью называете то или иное свое переживание, это похоже на заклинание, которое разрушает чары иллюзий. Экхарт Толле¹ говорит, что Эго процветает благодаря контролю, который на самом деле является иллюзией контроля. Как только вы определяете тактику Эго, оно начинает терять свою силу.

Эго. Ну вот, опять ты думаешь о своем бывшем партнере. У вас была такая удивительная химия, и ты мечтаешь о нем (ней) хотя бы раз в неделю, не меньше. Это должно означать, что вы предназначены друг для друга.

Самость. Я знаю, как это чувствуется, но на самом деле это не так. Это иллюзия моего разума, твой способ отвлечь меня от риска быть здесь и сейчас, открыть свое сердце моему теперешнему партнеру. Я больше не собираюсь потакать этим мыслям.

¹ Экхарт Толле (род. 1948) — немецкий писатель и духовный оратор. Неоднократно признавался одним из самых влиятельных авторов духовной литературы в мире. (Прим. ред.)

Эго. Это чушь собачья. Просто признайся: ты все еще любишь его (ее). Ты никогда не будешь чувствовать такое возбуждение по отношению к своему нынешнему партнеру, как это было с твоим прошлым. Почему ты продолжаешь кормить меня этими нелепыми рассуждениями?

Самость. Это ты кормишь меня всякой чушью. Это ты не можешь меня отпустить. Это ты пытаешься убедить меня, что я на самом деле не люблю своего партнера. Я знаю, что ты боишься. Я знаю, что ты хочешь избежать риска уязвимости. Я знаю, что когда я думаю о своем бывшем партнере, то чувствую себя в некотором смысле безопаснее, изолируя себя в той самой знакомой комнате в моем сознании. Но я больше не собираюсь этого делать. Вместо этого я хочу знать, чего ты боишься.

Эго. Говорю тебе: я не боюсь! Я говорю тебе правду, и если ты решишь не слушать, то будешь довольствоваться меньшим, чем заслуживаешь.

Самость. Ты говоришь невероятно убедительно, но каждый раз, когда я слушаю тебя, я чувствую тревогу и смущение. Твоя болтовня о моем бывшем партнере мне ничего полезного не дает. Но, если ты хочешь рассказать мне, чего ты боишься, я с радостью выслушаю тебя.

Страх. Я боюсь, что мне будет больно. Я боюсь, что не справлюсь. Я боюсь, что, как только мой партнер действительно узнает меня, он уйдет. Я боюсь уязвимости. Я боюсь показать ему (ей) свое сердце. Я очень-очень боюсь впустить его (ее), не возведя между нами стену. Мне страшно. Мне страшно. Мне страшно. Мне страшно.

Самость. Спасибо. Я знаю. Расскажи мне больше.

Есть огромная целительная сила в том, чтобы называть разные части себя и позволять им высказаться. Когда вы ведете диалог, вы тренируете свой мозг двигаться к тем частям вас, которые вы по обыкновению скрываете или отрицаете. Именно так вы учитесь управлять своими мыслями и чувствами, вместо того чтобы позволять им управлять вашей жизнью и использовать их в качестве лакмусовой бумажки для принятия решений. Вы создаете пространство для всех мыслей и чувств, где купаете их в принятии, а затем соединяетесь с чем-то более глубоким внутри вас: с пространством между вашими мыслями под поверхностью ваших чувств; с вашим спокойным родителем; с вашим мудрым «Я». Чем меньше вы слушаете истории вашего Эго, чем увереннее садитесь на место своего «Я», тем меньше тревога будет контролировать вашу жизнь. Для бесчисленного множества людей ежедневно практикуемое ведение дневника является воротами к внутренней свободе.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ

Онлайн-курсы Шерил Пол

«Доверяй себе: 30-дневная программа, которая поможет вам преодолеть свой страх неудачи, страх перед тем, что подумают другие, перфекционизм, трудности в принятии решений и неуверенность в себе» — программа для углубления вашей внутренней работы по доверию и любви к себе: conscious-transitions.com/trust-yourself-a-30-day-program-to-help-you-overcome-your-fear-of-failure-caring-what-others-think-perfectionism-difficulty-making-decisions-and-self-doubt/.

«Освободитесь от тревоги в отношениях. Е-курс» — программа для борьбы с отношенческой тревогой: [conscious-transitions.com / break-free-from-relationship-anxiety-e-course/](https://conscious-transitions.com/break-free-from-relationship-anxiety-e-course/).

«Благословение через неопределенность: 30-дневный курс, чтобы чувствовать себя более комфортно перед страхом потери, влюбившись в жизнь» — программа, чтобы чувствовать себя более комфортно по отношению к неопределенности жизни: conscious-transitions.com/grace-through-uncertainty-a-30-day-course-to-become-more-comfortable-with-the-fear-of-loss-by-falling-in-love-with-life/.

Чтобы узнать о всех моих курсах, посетите сайт conscious-transitions.com/courses.

Книги

- Блум, Линда и Блум, Чарли. *Секрет любви*. Гелеос, 2010.
- Бриджес, Уильям. *Время перемен. Как контролировать изменения в вашей жизни*. Вершина, 2008.
- Вейл, Эндрю. *Естественное здоровье, натуральная медицина. Идеальное руководство по самоисцелению и сохранению здоровья*. Издательство трансперсонального института, Рипол Классик, 1999.
- Джонсон, Роберт. *Мы. Глубинные аспекты романтической любви*. Когито-Центр, 2017.
- Джонсон, Роберт. *Сны. Воображение. Внутренняя работа*. Класс, 2011.
- Дуэк, Кэрол. *Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию взрослых и детей*. МиФ, 2020.
- Кейн, Сьюзан. *Интроверты. Как использовать особенности своего характера*. МиФ, 2020.
- Линдберг, Энн Морроу. *Подарок моря. Как вернуться к себе и жить просто*. МиФ, 2014.
- Непо, Марк. *Книга вдохновений: 365 жизненных ситуаций, упражнений и притч для саморазвития*. Эксмо, 2013.
- Резник, Шарлотт. *Сила детского воображения*. Попурри, 2013.
- Сигел, Дэниэл. *Майндсайт. Новая наука личной трансформации*. МиФ, 2015.
- Тейлор, Джереми. *Работа со сновидениями. Практическое руководство*. Издательство института психотерапии, 2000.
- Холлис, Джеймс. *Перевал в середине пути*. Когито-Центр, 2011.
- Эйрон, Элейн. *Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире*. Азбука-Бизнес, 2020.

- Bridges, William. *The Way of Transition: Embracing Life's Most Difficult Moments*. Cambridge, MA: Perseus Books, 2001.
(Эта книга понравилась мне больше, чем оригинал.)
- Kerrigan, Kate. *Recipes for a Perfect Marriage*. London: Macmillan, 2016.
- Kidd, Sue Monk. *When the Heart Waits: Spiritual Direction for Life's Sacred Questions*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 2006.
- Kornfield, Jack. *A Lamp in the Darkness: Illuminating the Path Through Difficult Times*. Boulder, CO: Sounds True, 2014.
- Mooney, Jonathan. *The Short Bus: A Journey Beyond Normal*. New York: Henry Holt, 2008.
- Richo, David. *When Love Meets Fear: Becoming Defense-less and Resource-full*. New York: Paulist Press, 1997.
- Saltz, Gail. *The Power of Different: The Link Between Disorder and Genius*. New York: Flatiron Books, 2018.

Аудио

- Вудман, Марион. *Сидя у колодца.*/ Woodman, Marion. *Sitting by the Well*. Corralitos, CA: Marion Woodman Foundation, 2007.
- Стейндл-Раст, Дэвид. *Благодарное сердце.*/ Steindl-Rast, David. *A Grateful Heart*. Boulder, CO: Sounds True, 1992.
- Чодрон, Пема. *Когда все разваливается на части.*/ Chödrön, Pema. *When Things Fall Apart*. New York: Random House Audio, 2017.
- Еще больше источников вы сможете найти в разделе «Книги, которые изменили мою жизнь» на моем веб-сайте:
conscious.transitions.com/books-that-havechanged-my-life/.

ОБ АВТОРЕ

Выросшая в Лос-Анджелесе в семье двух психотерапевтов, Шерил с детства была знакома с языком и теориями психологии, которые волновали ее душу. С тех пор как ей исполнилось шесть лет, она добросовестно вела дневник, где записывала свои сны, стихи и размышляла о своих повседневных переживаниях, включая свое раннее осознание того, что однажды она вырастет и будет помогать людям исследовать их внутренний ландшафт и ориентироваться в нем.

В 1997 году она окончила Тихоокеанский академический институт по программе, специализирующейся на юнгианской глубинной психологии, получив степень магистра в области психологического консультирования.

Позже она написала свою первую книгу «Сознательная невеста», в которой исследовала всю подноготную подготовки к замужеству, а затем и свою вторую книгу «Сознательный свадебный распорядитель».

Она несколько раз появлялась на шоу Опры Уинфри, утреннем шоу «Доброе утро, Америка» и других ведущих передачах по всему миру, а также в ряде публикаций. Благодаря своему блогу, книгам и курсам Шерил помогла тысячам людей по всему миру преодолеть состояние тревоги.

Шерил и ее муж живут в Колорадо, где они растят двух своих сыновей. Вы можете узнать больше о ней и ее работе, посетив ее сайт и блог: conscious-transitions.com.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Пол Шерил

МУДРОСТЬ БЕСПОКОЙСТВА КАК НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ СЕБЯ, КОГДА СЕРДЦЕ НЕ НА МЕСТЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Парлашкевич*. Младший редактор *Е. Есипова*
Художественный редактор *В. Брагина*. Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *А. Москаленко*. Корректор *Т. Бородоченкова*

В оформлении обложки использована иллюстрация: Yuliya Koldovska / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

   [bomborabooks](https://bomborabooks.ru)  [bomбора](https://bomбора.com)

bomбора.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 26.01.2021.

Формат 60x84¹/₁₆, Гарнитура «Arno Pro».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-112946-0



9 785041 129460 >



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна клика до книг



ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b

