



Введение

Чувства, или Право на жизнь

 *Деревца стандартной нежности на островках сексуальности среди нагромождений бетона неиспользованных чувств...*

Нифонт Долгополов

Эта книга — о чувствах, чувствительности, подавлении чувств и их выражении, о том, как ими управлять, как их беречь, как их уважать у себя и других, как использовать в обычной жизни. Мы рассказываем о том, как научиться управлять своими эмоциями, чтобы не разрушать отношения, чувствовать энергию и силы для реализации своих планов, а также просто радоваться жизни. С нашим участием происходит много разных событий, по поводу которых мы переживаем разные чувства: негативные и позитивные, простые и сложные, сильные и не очень, приятные и очень неприятные. И они все нам нужны, какими бы они ни были, для того, чтобы ориентироваться в мире и делать правильный выбор.

 *Наши органы чувств достаточны для того, чтобы жить в этом мире, и мы можем им доверять.*

Рене Декарт

Первым делом стоит разобраться, что такое чувства, а что такое — эмоции.

Помнится, в старом учебнике ботаники (или биологии) была красноречивая картинка, изображающая процесс, который происходит с инфузорией туфелькой, если ее потрогать палочкой. Может быть, вы тоже помните эту картинку: туфелька сокращается и краснеет, выдавая **реакцию** на прикосновение к ней палочки. Наши чувства — это реакция на все то, что происходит с нами в жизни, а эмоции — это те изменения, которые происходят в теле во время процесса реакции: мимика, движения тела, интонации голоса и так далее.



Правило 1

Чувства — это все, что у нас есть для того, чтобы осознать красоту жизни, ощутить ее всеми фибрами души и тела.

У нас нет для этого других инструментов. Однако многие из нас, благодаря своей личной истории, воспитанию и жизненным перипетиям, разучились ими пользоваться и даже просто ощущать их.

Спросите прямо сейчас любого вашего знакомого или даже самого себя: «Как вы себя чувствуете сейчас?», или «Что ты чувствуешь сейчас?» Скорее всего, ваш ответ будет одним из небольшого числа вариантов: «нормально», «хорошо», «плохо», «ничего не чувствую». Неудивительно, что, сводя свои переживания к такому малому числу вариантов, большинство людей, перешедших период юности,

«безбашенного отрыва» от родителей, ощущают свою жизнь как однотонную (если не серую), скучную (если не ограниченную), лишенную красок, возможностей и разнообразия. Многим кажется, что это — дань возрасту. Но на самом деле — это плата за привычки.

Да-да, привычка отказываться от проживания чувств, привычка считать какие-то чувства плохими и выключать свою чувствительность в угоду каким-то нормам поведения, которые, как оказывается при работе с психологом, не всегда не только актуальны, но и уместны! Выключая чувства, мы обрекаем себя на созерцание серого унылого мира, отказываемся от радостей и удовольствий.

Эта книга призвана помочь вам оживить себя и свою жизнь, наполнить ее красками и научиться укладывать свои чувства в русло жизненных целей, не жертвуя яркостью и непосредственностью переживаний. Вы научитесь справляться с **обидами, ревностью, страхом, тревогой, раздражением, смущением**, отвечать на **оскорбления**, переживать **одиночество** с удовольствием, не взваливать на себя чужую **вину**.

Как обычно, мы предлагаем вам купить тетрадь для занятий и записывать в нее упражнения, ответы на вопросы и свои размышления. Спустя несколько месяцев после работы над собой, с нашей книгой в руках, обратившись к вашему дневнику наблюдений, вы обнаружите, как много изменилось в вас и в вашей жизни с тех пор, как вы стали по-новому смотреть на свою жизнь.

Глава 1

Как перестать быть живым трупом



У доктора Айболита был брат — патологоанатом Аймер.

Главная тема, с которой приходят люди на психологический прием, звучит так: «Как избавиться от негативных чувств? Как не чувствовать то, что я не хочу чувствовать? Как не реагировать на то, что со мной делают другие?»

В этих вопросах всегда заложено главное человеческое заблуждение, что чувства могут быть хорошими или плохими, что чувства вредны и от них нужно «избавляться». Это все равно, что считать, например, что быть брюнеткой — это хорошо, а блондинкой — плохо или что рост 160 — это хорошо, а 170 — плохо...

Конечно, вы можете встретить людей, которые именно так и думают, вы можете встретить их на улице.

Но — это они, а мы с вами здравомыслящие люди и понимаем, что те или иные качества организма не являются плохими или хорошими, они просто разные. И если в организме что-то есть — значит, оно нужно.

Упражнение 1

Закройте глаза и вслушайтесь в окружающее. Перечислите звуки, которые вы слышите. Пройдите по комнате с закрытыми глазами и потрогайте разные предметы, познакомьтесь с ними на ощупь. Ответьте на вопросы:

1. Что вы узнаете из звуков, которые вы слышите?
2. Что вы узнаете из прикосновений к разным предметам?
3. Были ли какие-то ощущения или звуки приятными?
4. Были ли какие-то ощущения или звуки неприятными?
5. Что вам хотелось делать, когда вы оценивали звуки или ощущения как приятные или неприятные?

Вы можете заметить, что когда вы ощущаете нечто приятное, то вам хочется продолжать совершать начатые действия с предметом, который вам приятен. А когда вы замечаете, что нечто вам неприятно, вам хочется отстраниться от источника неприятных ощущений. Так работает организм: если нечто приносит нам удовлетворение или удовольствие, мы приближаемся к этому объекту и получаем от него все, что он нам может дать. Если же мы сталкиваемся с негативными переживаниями, мы избегаем или побеждаем (разрушаем) объект, в связи с которым чувствуем негативные переживания. Эта функция организма — различать предме-

ты по собственной реакции на них — является жизненно важной и необходимой. Именно благодаря ей мы делаем свою жизнь более комфортной, ограждаем себя от неподходящих нам объектов и используем подходящие. Например, если бы мы не испытывали негативных чувств, мы бы не прожили и дня, поскольку не могли бы ориентироваться в окружающем мире и уберечь себя от неприятностей. Если бы мы не испытывали позитивных чувств, то не смогли бы обеспечивать себя теплом, комфортом, приятными людьми и тоже бы не выжили. Младенец кричит тогда, когда нуждается в чем-то. Наши чувства — это показатель, индикатор того, в чем мы нуждаемся для радости и счастья.



— *Милиция! Милиция! Милиция!!! Помогите! Милиция...*

— *Так, я из милиции. Кто звал? Кому нужна помощь?*

— *Ой, извините. Просто, райончик ваш проверяем — не подходит он нам.*

Конечно, вы можете сравнить негативные чувства с аппендиксом — считается, что он не выполняет никакой важной функции. Хотя... говорят, что он вроде как отходы собирает... Но вроде и не мешает — пока не воспалится. И у одних людей это происходит, у других нет. Мы думаем, что так же и с чувствами — у одних людей негативные чувства являются гармоничной частью организма, а у других — воспаляются. И тогда люди приходят на прием к психологу — в лучшем случае. А в худшем —

пытаются сделать себе «операцию» по удалению чувств самостоятельно.

Например, можно сделать «анестезию» — залить горе алкоголем и не чувствовать. А можно пытаться не чувствовать за счет искусственной мобилизации химических веществ, отвечающих за положительные чувства, — например, едой. Или можно совершать рискованные поступки, обостряющие чувства и, как следствие, желание жить. Это такие поступки, которые стоят на грани жизни и смерти — экстремальный риск. Причем у каждого степень риска своя. Для одних людей риск — это завести знакомство на улице, для других — заняться групповым сексом, для третьих — прыгнуть с парашютом, для четвертых — потратить все деньги или проиграть их, для пятых — выйти на сцену, на спортивную арену, стать начальником и так далее. Это зависит от того, что для вас представляет наибольшую ценность: жизнь, репутация, богатство или что-то другое.

В результате риска желание выжить (или сохранить, или продвинуть репутацию) настолько сильно обостряется, что перекрывает ощущения от негативных чувств, подавляет их. Но это не значит, что они пропадают. Они просто тихо копятся.

Оба этих способа плохи тем, что когда анестезия или риск кончаются, негативные чувства возвращаются. От них невозможно сбежать, потому что они — необходимая часть организма, позволяющая нам ориентироваться «в мире добра и зла».

Принято считать, что наши чувства порождаются окружающей действительностью, событиями. То есть

что какие-то внешние события вызывают в нас чувства. Думая так, многие пытаются изменить мир — чтобы он производил в них больше положительных чувств. А потратив на это и усилия и время, в конце концов убеждаются — мир изменить нельзя. Остается только выбор: ворчать на мир или... осознать, что мы сами производим чувства, и научиться ими управлять.



Правило 2

Чувства возникают в нас как реакция на то, что происходит вокруг.

Происходящее можно слегка корректировать, но не все, а только какую-то часть его. Например, мы можем научиться строить отношения таким образом, чтобы они не вызывали в нас боль. Но падения самолетов пассажиры, например, предотвратить не могут. И родственники пассажиров тоже не могут. Или ураган, например, нельзя остановить. Или просто зиму. Или нельзя изменить начальника, например. Но можно защищаться, успешно отстаивать свои интересы, можно искать более подходящие отношения и работу, можно заботиться о себе в периоды стрессов таким образом, чтобы пережить эти стрессы с наименьшими потерями. Можно научиться принимать происходящее и получать ценный опыт, который помогает жить дальше с более высоким качеством жизни, а не скатываться на дно.

Если представить, что все чувства производятся неким органом — сенсорной системой (назовем

его Сенсором), то можно рассмотреть, как именно работают чувства, зачем они нужны, какова их роль в счастливой жизни и как настроить свой Сенсор, чтобы он работал эффективно. Для меня эффективно — значит используя ресурсы мира и человека для достижения гармонии человека с миром, удовлетворенности и эффективности деятельности человека в этом мире. Проще говоря: если ваш Сенсор настроен и сбалансирован, если вы умеете направлять его работу в нужное русло, то вы удовлетворены, счастливы, здоровы, ваша деятельность приносит вам результаты и удовлетворение, вы понимаете чего хотите и достигаете этого. Все это зависит от того, как настроен ваш Сенсор.



Из всех знаний самые полезные те, которые дают нам правильные сведения о нас самих и учат нас управлять самими собою.

Клавдий

Это похоже на управление телом.

С детства мы учимся владеть им для того, чтобы добывать себе все необходимое для полноценной жизни. Чем старше мы становимся, тем внимательнее нужно обходиться с телом, потому что оно не молодеет. В идеале если вы с детства занимались спортом, правильно питались и вообще вели здоровый образ жизни, то вы тела не замечаете — вы просто пользуетесь им, и оно помогает вам получить массу интересных впечатлений и переживаний. Так же и с умом, интеллектом: если вы зани-

маетесь его развитием с детства, то во взрослой жизни это приносит свои плоды.

Так же и Сенсор. Если его развивать и руководить им, то вы не замечаете, как именно он работает, вы просто получаете результат: в виде чувства гармонии, счастья, удовлетворенности, любопытства, интереса и вовлеченности, и наслаждения жизнью, в виде ЧУВСТВОВАНИЯ СЕБЯ ЖИВЫМ.

Упражнение 2

●
●
●
● Закройте глаза. Пройдите своим вниманием по
● всему телу сверху вниз или снизу вверх, отмечая
● каждый участок своего тела. Перечислите для се-
● бя мысленно все ощущения, которые вам удастся
● заметить: температуру, прикосновение одежды,
● прикосновение или давление одной части тела к
● другой, каких-то участков тела на другие предме-
● ты или предметов на тело. Например: прямо сей-
● час я чувствую, как мои пальцы нажимают на кла-
● виши клавиатуры, как глаза двигаются в глазни-
● цах, перебегая с клавиши на клавишу, как слегка
● побаливают плечи от того, что я склонилась над
● клавиатурой, как джинсы тесно охватывают коле-
● ни, мои локти слегка прикасаются к подлокотни-
● кам кресла, левая нога согнута в колене и пальца-
● ми упирается в пол. Волосы прикасаются ко лбу и
● ушам. Я чувствую, как дыхание обдает теплом ко-
● жу над губами. Кончик носа замерз. И так далее.
● Ответьте на вопросы и запишите ответы в тетрадь:
● 1. В чем для вас была трудность выполнения этого
● упражнения, если была?

- 2. Сколько категорий ощущений вам удалось заметить (прикосновение, давление, напряжение, температура)? Какие не удалось? Что для вас это значит?
- 3. Какие части тела вы чувствуете (замечаете) лучше, а какие — хуже? С чем вы это связываете?

Вы можете заметить, что вам привычно чувствовать свои ноги, но вы совсем не замечаете лица. Или что-то другое. Вы можете заметить, что чувствуете усталость ярче остальных чувств. Вероятно, вы нуждаетесь в отдыхе. Вы можете заметить, что мышцы на лице застыли в привычной гримасе. Что это за гримаса?

Согласитесь, что часто вы чувствуете себя просто мертвецом. Вы либо не чувствуете ничего вообще, либо ваши чувства негативны — у вас болит душа или тело, или вы чувствуете себя парализованным — человеком, который не может сдвинуть с места свою жизнь, свои дела, который не может обеспечить себя всем необходимым для того, чтобы чувствовать радость жизни. А когда вдруг вы почувствовали удовольствие, радость — ваше чувство неполное, как будто вы не можете опуститься на всю глубину, а потом возникает страх и чувство вины: чего это вдруг я чувствую радость? А вдруг это неспроста? А вдруг я должен за это как-то заплатить? А вдруг за это последует наказание?

Как так случается, что вы становитесь живым трупом? Да просто сначала вы выключаете Сенсор — чтобы не испытывать негативных чувств. Конечно,

вы пытались выключить только негативные чувства — но тумблер-то один на все случаи! И как только негативные чувства начинают пробиваться — а они не могут не пробиваться, мы на это реагируем, — мы заталкиваем их обратно, отвлекаемся от них и делаем вид, что их нет. А если осмеливались пробиваться позитивные чувства — то им тоже не удавалось пожить, их срубал страх наказания и вина.

Однако все время вокруг нас что-то происходит. И мы на это реагируем. И чувства все равно возникают. Чтобы не чувствовать, нужно выключить зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, тогда они прекратят поставлять информацию. Это не очень трудно сделать. Нужно просто включить психологические защиты — наши интеллектуальные выключатели чувств. Например, Интерпретатор — помогает поверить в то, что то, что вы видите, — это не то, что вы видите, а то, что вы слышите, — не то, что вы слышите, и то, что происходит, на самом деле имеет другой смысл. Или Вытеснитель. Он помогает просто забыть то, что трудно помнить. Или Мораль. Она помогает запретить делать то, что делать трудно, но полезно. Или Стиратель Границ между вами и другими людьми, между вашими ценностями и ценностями других — он помогает перестать знать то, что нужно вам, и тогда вы просто делаете то, что нужно другим, и по реакции других оцениваете, что вы хороший или плохой. Тогда ***это знание — знание вкусов других людей*** является для вас производителем чувств, а не реальная действительность.



Суслики — самые осторожные животные. Они становятся на задние лапки и смотрят вдаль: не бежит ли лиса? Не летит ли орел? Не ползет ли змея? И самые наблюдательные из них получают бампером в лоб...

В результате вы перестаете чувствовать себя, быть собой. От вас остается только Ум, опирающийся на мнения и пожелания других людей. И когда другие не признают вас или просто отсутствуют, тогда вы четко ощущаете, что **ВАС НЕТ!** Вы отказались от себя, предали, разделившись на две части: ту, что существует только тогда, когда рядом есть другие люди, и ту, которую прогнала первая, с ее чувствами и жизнью. Она в изгнании.

Понятно, что она была изгнана из-за того, что мешала своими чувствами и желаниями, из-за того, что непонятно было, как с ней справиться и как с ней жить, и еще — главное! — потому что она со своими чувствами была **НЕУДОБНА** для других.

Другим ведь может быть неудобно, когда вы злитесь, или плачете, или ревнуете, или отказываетесь отдавать свое кровное, или чего-то хотите, или имеете наглость радоваться тогда, когда у других нет для этого повода. Все, начиная с наших родителей, приучают нас быть удобными для себя и для других. В своей жизни каждый из них страдал от того же, от чего страдаем и мы: от отказа от себя. И вместо того, чтобы предостеречь нас от этого, они учат жить так же, как жили сами, — передают по наследству умение быть удобным для других.



Чтобы узнать, какая дорога впереди, спроси тех, кто по ней возвращается.

Китайская пословица

В результате отказа от части себя и веры в то, что другие лучше знают, что вам нужно, вы оказываетесь в металлическом коконе своего собственного ума с малюсеньким окошком. Нет, эта амбразура не для того, чтобы смотреть на мир. Она только для того, чтобы расстреливать других своей Моралью. Ведь какое они право имеют там, за пределами кокона, передвигаться, жить, чувствовать, совершать неудобные поступки, если вы, такой Продвинутой Человечище, отказались от всего, ради... Ради чего?

Эта книга о том, как устроен Сенсор, как управлять чувствами и как вылечиться от потери слуха, зрения и прочих чувств, чтобы стать живым и жить так, как вам хочется.

КРАТКИЕ ВЫВОДЫ

Все наши чувства ценны, какими бы они ни были, поскольку несут для нас ценную информацию о себе и о мире.

Невозможно отключить негативные чувства, не отключив при этом позитивные.

Не позволяя себе чувствовать, реагировать и наслаждаться жизнью, мы отказываем в этом и другим.

Глава 2

Как устроен Сенсор

Как я уже написала выше, чувства — это часть организма. Соответственно, у них есть своя роль в организме, своя функция, то есть некое полезное действие, которое данное чувство выполняет.

У каждого чувства — своя функция.

Но есть черты, общие для всех.

Сенсорная система отвечает за две очень важные функции. Первая функция очевидна — сенсорная система снабжает нас информацией о том, что именно происходит вокруг нас, полезно это или бесполезно для организма, опасно или безопасно. То есть сенсорная система собирает информацию об окружающем мире, заботясь о том, чтобы организм мог выживать, комфортно существовать, получать все необходимое из окружающего мира и развиваться, расти и давать жизнь другим организмам. Например, полезно ощущать голод — он помогает добыть пищу. Полезно ощущать холод — он помогает позаботиться о тепле. Полезно ощущать страх — он спасает жизнь. И так далее.



Храбрость — это делание того, чего вы боитесь делать.

Не может быть храбрости, пока вы не испуганы.

Эдди Рикенбэйкер

Если мы представим себе человека с выключенными чувствами, то перед нашим взором возникнет жуткая картина его жизни. Отключив свой Сенсор, он лишает себя информации об окружающем мире.



Правило 3

Отключая свои чувства, вы лишаетесь информации о мире и о своих действиях в нем.

Он не отличает хорошее от плохого, опасное от безопасного, полезное от бесполезного, поскольку выключил свою систему ориентации. Для того чтобы ориентироваться, он призвал на помощь знания и опыт других людей, вкусы и ценности других людей и ориентируется не в том, что подходит конкретно ему, а в том, что подходит им.



*Если гонится за вами
Слишком много человек,
Расспросите их подробно,
Чем они огорчены?
Постарайтесь всех утешить.
Дайте каждому совет,
Но снижать при этом скорость
Совершенно ни к чему.*

Григорий Остер

Вторая функция Сенсора — мобилизация энергии для действия. Когда организм получает с помощью органов чувств информацию из окружаю-

щего мира, он рождает реакцию на эту информацию в виде какой-либо формы энергии, наиболее адекватной пришедшей из мира информации. То есть энергия, возникающая в ответ на событие, помогает реагировать таким образом, чтобы восстановить равновесие, достичь комфорта, изменить свою жизненную ситуацию таким образом, чтобы она его удовлетворяла.

Мы привыкли называть эти энергетические формы разными словами (чувства, состояния). Вот такую коллекцию этих форм мне удалось собрать вместе с моими клиентами:

Азарт, алчность, аппетит, незащитность, безмятежность, безразличие, безысходность, беспокойство, бессилие, бережность, бешенство, благодарность, благосклонность, блаженство, бодрость, боль, брезгливость, важность, веселье, вдохновение, вина, влечение, возбуждение, возмущение, волнение, восторг, восхищение, враждебность, высокомерие, вялость, гадливость, гнев, голод, гордость, горе, горечь, грусть, деловитость, досада, духота, жажда, жалость, зависть, замешательство, защищенность, злорадство, злость, значимость, изумление, интерес, любовь, любопытство, надежда, напряжение, настороженность, насыщение, негодование, недоверие, недоумение, нежность, ненависть, неуверенность, неудобство, неудовольствие, обида, огорчение, одиночество, озадаченность, опасность, оскорбленность, отвращение, отстраненность, отчаяние, печаль, подавленность, подозрительность, потерян-

ность, почтение, предвкушение, предубеждение, презрение, равновесие, равнодушие, радость, раздражение, разочарование, расслабленность, растерянность, ревность, робость, симпатия, скованность, скорбь, скука, смущение, сочувствие, спокойствие, стеснение, страдание, страх, стыд, счастье, тепло, томление, торжество, тоска, трагичность, тревога, убежденность, уважение, уверенность, увлеченность, удивление, удовлетворенность, удовольствие, ужас, умиротворенность, унижение, уныние, усталость, утомленность, холодность, ценность, ярость, ясность, и др.

Какие-то из этих форм несут сильную энергию, подвигающую нас на сильные энергичные действия, а какие-то несут слабую энергию. У каждого по-своему. Эти чувства относятся как к физической сфере — телу, так и к сфере психологической. Например, бывает психологический или даже интеллектуальный аппетит, бывает и физическая, и психологическая холодность. И так далее.

И что дальше? Зачем эта энергия?

Когда мы получаем информацию из внешнего мира и реагируем на нее, у нас рождается энергия для совершения действий, направленных на развитие или безопасность организма. То есть чувства несут в себе заряд энергии, силы, помогающей нам обустроить мир, добиться комфорта, получить что-то для себя или защититься от чего-то, отвергнуть то, что нам не подходит, или взять то, что нам необходимо. Иногда это простые действия, иногда

энергия необходима для совершения сложной цепочки простых действий. Например, когда мы что-то получаем — мы чувствуем радость, и эта энергия помогает нам присвоить полученное, усвоить, извлечь из него пользу. Когда кто-то или что-то большое угрожает нашей безопасности, мы пугаемся и бежим. Когда что-то или кто-то встает на нашем пути или задевает нашу личную и физическую территорию — мы злимся, и эта злость помогает нам отстоять границы и восстановить справедливость. Когда мы видим привлекательный объект, мы чувствуем возбуждение и интерес, и эта энергия помогает нам к нему приблизиться. Когда мы что-то теряем, мы переживаем грусть, плачем и прощаемся с потерянным. Это помогает нам освободить свою жизнь от утраченного и начать обретать новое.

Упражнение 3

Занесите в свою тетрадь список чувств, приведенный выше, и напротив каждого чувства напишите, какое именно действие оно побуждает вас сделать. Важно! Действие, вызванное чувством, всегда имеет целью обеспечить большой комфорт в вашей жизни. Напишите, в каких ситуациях вы испытываете эти чувства и как эти ситуации могут быть разрешены, если вы будете делать то, что подсказывает вам чувство. Вы можете оформить это упражнение в виде таблицы. Например:

Чувство	Ситуация, в которой оно возникает	Действие, которое побуждает делать это чувство на благо вам	Как разрешится ситуация, если совершать это действие
стеснение	Когда я прихожу в незнакомое место и не знаю, как там лучше себя вести	Узнать, какие здесь правила, что поощряется, а что не поддерживается	Я узнаю, как продуктивнее всего себя вести, и буду двигаться свободнее в достижении своих целей
изумление	Когда я сталкиваюсь с чем-то неожиданным	Изучить, как это случилось, как устроено	Я смогу использовать этот опыт и знание в своей дальнейшей жизни

В процессе выполнения этого упражнения вы можете заметить, что сформулировать позитивное действие и ту пользу, которую оно вам приносит для разрешения ситуации, не так-то уж и просто, поскольку многие из нас убеждены, что если следовать чувствам, то ничего хорошего не получится. Ниже, в главах, посвященных каждому из наиболее важных чувств в отдельности, мы подробнее рассмотрим, как формируются эти установки, как они влияют на вашу жизнь и что с ними делать.

Вернемся к человеку, выключившему Сенсор.

Мало того, что ориентируется он не на свои мнения и чувства и не на свои потребности, а на мнения, чувства и потребности других людей, у него еще и нет энергии для того, чтобы как-то менять свою жизнь, она подавлена. Такой человек долго тянет с принятием решений, часто подвергается скуке, безразличию, его одолевают болезни и мысли о том, что многое бессмысленно и бесполезно. Как правило, он нуждается в подзарядке от других

людей — ведь свой источник энергии выключен. Окружающие чувствуют, что рядом с таким человеком они выдыхаются, потому что он много берет и мало или совсем не отдает.



Есть три типа людей: одни катят мир, другие бегут рядом и кричат: «Боже, куда катится этот мир!?!», а третьи бегут быстрее всех и думают: «Задают!»

Посмотрите в телевизор: видите толпы фанатов? Болельщиков? Последователей? Приверженцев? Это — они, те, у кого выключены собственные источники энергии.

Многие считают, что мир устроен так: есть лидеры, а есть те, кто им доверяет. И лидер несет ответственность за тех, кто за ним следует. Увы и ах, все устроено совсем не так. На самом деле, есть люди, которые генерируют, и есть те, кто отказался генерировать и только и может, что потреблять чужое. Ну и конечно-е-ечно, если пища, взятая со стола более энергичного товарища, окажется им не по вкусу, то во всем будет виноват тот, кто генерирует. Его обвинят в обмане, в дурном вкусе, в глупости и еще в куче всяких вещей.



Не может управлять другими тот, кто не в состоянии управлять самим собой.

Английская пословица

Это не лидер собирает вокруг себя страждущих, а страждущие вынуждены искать себе лидера. Это не плохо и не хорошо, так устроен мир.

А теперь оглядитесь вокруг: вы увидите множество семей, в которых есть тот, кто генерирует, и те, кто тратит энергию, не отдавая ничего взамен. Не потому, что они плохие, а потому, что генерировать свое не умеют.

Выше я уже писала, что умение или неумение генерировать энергию в виде идей и действий достается нам от родителей. И дети, и подростки не виноваты в том, что они такие, какими их сделали родители. Однако, вырастая, они вполне способны измениться. Но далеко не каждому приходит в голову такая идея.



Важно не то, что сделали из меня, а то, что я сам сделал из того, что сделали из меня.

Ж. П. Сартр

Вероятно, для того, чтобы захотеть стать хозяином своей судьбы, чтобы захотеть измениться, человеку должно **ОЧЕНЬ** не понравиться то, как он живет в настоящее время. Настолько не понравиться, чтобы стало невыносимо жить так, как он живет. Для этого просто необходимо почувствовать, что несогласие с тем, как устроена сегодняшняя жизнь, столь велико, что в ней нет ничего, что жалко было бы терять. Иногда люди спрашивают меня: меняется ли человек благодаря психотерапии? Я уверена, что изменения начинаются до психотерапии, тогда, когда клиент решает, что терять нечего, и приходит на консультацию. Вот тогда и происходят все изменения. А моя работа заключается лишь в том, чтобы подхватить и ускорить эти изменения, помочь им произойти беспрепятственно, мощно.

Однако, как правило, многие хотят, чтобы изменился мир. Они пытаются на мир взвалить ответственность за то, что они чувствуют. Они ищут острых впечатлений или покоя в мире и с помощью мира, а не в себе и не с собой, они пытаются прилепить себе чужие уши, глаза и мысли. Они ищут включатели чувств не в себе, а в окружающей среде.

Упражнение 4

Это упражнение может быть читателям знакомо по первой книге этой серии «Полный тренинг развития уверенности в себе», и если вы читали эту книгу, то попробуйте теперь найти новые темы для этого упражнения и, таким образом, поработать со своей ответственностью еще глубже.

Выберите одну из своих жизненных ситуаций, которые требуют решения.

Составьте два списка причин, которые затрудняют решение этой ситуации: внешние причины и внутренние. Например, одна из участниц тренинга выполняла это упражнение на тему «хочу перейти на другую работу». Вот что она написала в своем упражнении:

Внешние причины (те, которые не зависят от вас)	Ваши внутренние причины (чувства и др.)
Мой нынешний начальник меня не отпустит, на новой работе есть люди, которым могут отдать эту должность	У меня недостаточно компетенции для обязанностей, которых требует новая должность

...и много других причин.

- После того, как вы составите оба списка, переформулируйте ваши внешние причины таким образом, чтобы они начались со слова «я», а внутренние причины — со слов «мне необходимо».
- Например, вышеназванная участница сделала это так:

Внешние причины (те, которые не зависят от вас)	Ваши внутренние причины (чувства и др.)
Я боюсь конфликта с начальником. Я боюсь конкуренции на новом месте работы	Мне необходимо подготовиться к новой должности: почитать специальные книги, потренироваться за компьютером составлять такие-то отчеты, попросить подругу разъяснить мне такую-то программу

- Теперь эти списки можно назвать иначе. Как их следует назвать, как вы думаете? Является ли теперь первый список «внешними причинами»? А чем является теперь второй список? Подсказка шепотом: внешние причины превратились во внутренние, а внутренние — в алгоритм действий.
- Выберите теперь еще одну или несколько ваших жизненных ситуаций, требующих решения, и проделайте с ними это же упражнение. Ответьте на вопросы:
- Что изменилось после переформулирования?
- Что вы чувствуете, когда вы перечитываете ваши причины в новой формулировке?

Самой распространенной причиной, которую приводят люди, является «нехватка времени». Обычно мы переформулируем эту причину так: «Я до сих

Оглавление

Введение. ЧУВСТВА, ИЛИ ПРАВО НА ЖИЗНЬ	5
Глава 1. КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ ЖИВЫМ ТРУПОМ	8
Глава 2. КАК УСТРОЕН СЕНСОР	19
Глава 3. СТРАХ	31
Глава 4. БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ САМОПОМОЩИ ПРИ СТРАХЕ	45
Глава 5. РАЗДРАЖЕНИЕ	54
Глава 6. ПРОСТЫЕ И СЛОЖНЫЕ ЧУВСТВА	67
Глава 7. СТЫД И ВИНА	80
Глава 8. РЕВНОСТЬ И ЗАВИСТЬ	100
Глава 9. ЛЮБОВЬ	120
Глава 10. ДОЛГ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	147
Глава 11. ТРЕВОГА И ОДИНОЧЕСТВО	161
Глава 12. СМЫСЛ ЖИЗНИ. КАК ЖИТЬ СЧАСТЛИВО	182
Глава 13. ВОПРОСЫ О СЧАСТЬЕ	208
Заключение	251