

Содержание

Введение. Наши задачи	7
1. Жизненный опыт и дефицитарное мышление	19
Правота и как с ней «быть или не быть»	21
Как стереотипы управляют нами, или круговорот дерьма в природе	28
2. Вся жизнь — игра, или Великая иллюзия контроля	39
Искусство манипуляции	41
Разоблачение	43
Вид из окна Джогари	45
Обратная связь	49
Системное видение и семейные сценарии	54
Пораженческое мышление	74
3. Эмоциональный менеджмент, или Как управлять тем, что не хочет подчиняться	93
Агрессия как источник силы и жизненной энергии	116
Встреча со страхом	129
Обида	144
Голос совести	147
Застенчивость	160
Интуиция	164
Лень и как перестать с ней бороться	167
Проекции — внимание на экран!	172
Долги и незавершенные отношения	178

4. От зависимости к свободе.**Превращение паттернов****самопрерывания чувств в движущую силу 193**

Зоны комфорта и риска..... 193

О реальности, а также о том, что ничего реального нет.... 205

Работа с убеждениями 232

Новое видение жизни и цели..... 248

Заключение 253**Приложение 255**

Курс успешной жертвы,

или Как превратить свою жизнь и жизнь близких в ад..... 255

Письма участников тренинга 263

Благодарности 287

Искусство манипуляции

Манипуляция — это псевдофилософия жизни, направленная на то, чтобы эксплуатировать и контролировать как себя, так и других.

Манипулятор — это искусный игрок с жизнью, который постоянно стремится скрыть свою пустую карту². Он изо всех сил пытается избежать близости в отношениях и затруднительного положения. Всеми силами он старается угодить всем. А за этой манипулятивной игрой скрыто самоуничтожение.

В каждом из нас сидит манипулятор или, точнее, несколько манипуляторов, которые условно делятся на восемь типов. Они напомнят нам наших друзей, близких или знакомых, а кое-кто узнает и себя.

Диктатор. Преувеличивает свою силу, доминирует, приказывает, цитирует авторитетов — делает все, чтобы управлять своими жертвами. Разновидности Диктатора: Настоятельница, Начальник, Старшина, Атаман, Пахан, Бандерша, Свекровь, Мессия.

Тряпка. Обычно жертва Диктатора и его прямая противоположность. Тряпка развивает большое мастерство во взаимодействии с Диктатором. Она преувеличивает свою чувствительность. Ее характерные приемы: забывать, не слышать, пассивно молчать, проглатывать обиду и оскорбления. Разновидности Тряпки: Мнительный, Глупый, Хамелеон, Конформист, Смущающийся, Отступающий.

Калькулятор. Преувеличивает необходимость контролировать всех. Обманывает, уваливает, лжет, старается, с одной стороны, перехитрить, с другой — перепроверить других.

² Метафора пустого чека, который выписывается при отсутствии денег на банковском счету.

Разновидности Калькулятора: Делец, Аферист, Азартный Игрок, Шантажист, Сводник.

Прилипала. Антипод Калькулятора. Изю всех сил преувеличивает свою зависимость. Жаждет быть объектом заботы. Исподволь заставляет других делать за него работу. Разновидности Прилипалы: Вечный Ребенок, Нытик, Иждивенец, Ипохондрик, Беспомощный, Неудачник.

Хулиган. Преувеличивает свою агрессивность, жестокость, враждебность. Управляет с помощью всевозможных угроз. Разновидности Хулигана: Оскорбитель, Гангстер, Психованный, Ненавистник, Угрожающий, Сварливая Баба («Пила»).

Душка. Преувеличивает свою заботливость, любовь, внимательность. Убивает добротой. Столкновение с ним в каком-то смысле куда опаснее, чем с Хулиганом. С Душкой бороться невозможно. В любом конфликте Хулигана с Душкой Хулиган заведомо проигрывает. Разновидности Душки: Славный парень, Добродетельный моралист, Угодливый, Добряга.

Судья. Преувеличивает свою критичность. Никому не верит, полон обвинений, негодования, не умеет прощать. Разновидности Судьи: Обвинитель, Обличитель, Всезнайка, Собиратель улик, Позорящий, Оценщик, Мститель, Заставляющий признать вину.

Защитник. Противоположность Судье. Снисходительно подчеркивает свою толерантность к ошибкам. Балует других, сочувствуя сверх всякой меры. Не позволяет тем, кого защищает, встать на ноги и стать самостоятельными. Вместо того чтобы заняться собственными делами, заботится о нуждах других. Разновидности Защитника: Утешитель, Покровитель, Мученик, Помощник, Самоотверженный, Наседка с цыплятами.

Обычно в нас наиболее ярко выражен один из этих типов, но иногда просыпаются и остальные. Манипулятор безошибочно

находит наиболее подходящий тип жертвы. Жена-Тряпка скорее всего выберет себе Мужа-Диктатора и будет им управлять с помощью своих подрывных мер.

В приложении вы найдете Курс успешной жертвы. Этот материал пригодится тем, кто пока не готов отказаться от распространенной человеческой игры, а наоборот, собирается оттачивать искусство манипулирования людьми. Если же вы уже сломали немало копий и собираетесь создать действительно стоящие отношения, читайте следующую главу. В ней мы описываем конкретные инструменты достижения истинной близости.

Разоблачение

Почему люди боятся разоблачения и избегают его? Наверное, секрет в том, что все мы боимся быть обвиненными. Но эти понятия не идентичны. Обвинение связано с тяжестью, а разоблачение — с легкостью, которая приходит после сбрасывания масок и заглядывания за фасад. Разоблачать других легко, это помогает скрываться и оставаться в безопасности. Значительно страшнее и рискованнее разоблачать себя, да еще в присутствии свидетелей. Трансформационная работа для этого — идеальный инструмент. Когда люди самораскрываются, с плеч падает многотонный груз стыда и вины. Этот омолаживающий процесс доказывает свою действенность в течение вот уже многих лет практики.

* * *

В 1982 г. я (М. Х.) разоблачил себя, 30-летнего холостяка, который боялся строить серьезные отношения с одной женщиной с целью создать семью, прикрываясь поверхностными отношениями со многими женщинами, заведомо не подходившими на эту роль. Либо они были на 15 лет старше меня, либо слишком молоденькие, не знающие жизни и не собирающиеся замуж. Одна была на две головы

выше меня, и рядом с ней я выглядел карликом. Я пересмотрел свое неосознанное поведение, поставил ясную цель и в течение полугода встретил будущую мать моих старших детей.

* * *

Многое можно рассказать о чудесных преобразованиях тех, кто себя разоблачил. Несколько лет назад одна участница поведала, что после озвучивания своих секретов в группе она потеряла четыре килограмма веса. Без диет, безо всяких физических истязаний и всего за один день! Она почувствовала облегчение и свободу. После процесса разоблачения многие отмечают, что их сон стал глубже, осанка лучше, исчезли боли в спине. Вновь появляется мотивация работать, созидать, а отношения становятся легче и проще.

* * *

Средних лет женщина напросилась выйти на сцену. В ее голосе звучали нотки обиды, а рассказывала она о том, что ее муж ничем личным не готов с ней делиться. Подобных случаев — миллион, тем не менее ее собственный случай сопряжен для нее с болью. Все, что остается, это понять ее недоумение, разделить отчаяние и сопереживать. На вопрос ведущего, не подозревает ли она наличие у мужа любовницы, она тут же отмела подобный вариант сценария ее личной жизни. Отмела как-то слишком быстро, машинально, безапелляционно, даже не задумавшись. Это укрепило подозрение, и сразу за этим последовала рекомендация откровенно поговорить с мужем и сказать ему, что терять уже нечего — их отношения в любом случае умерли. Безусловно, это его ни к чему не обязывало бы. Кто хочет себя разоблачать и кому это надо? Но она согласилась. Очевидно, ее одиночество дошло до той кондиции, что дальше врать себе было невозможно.

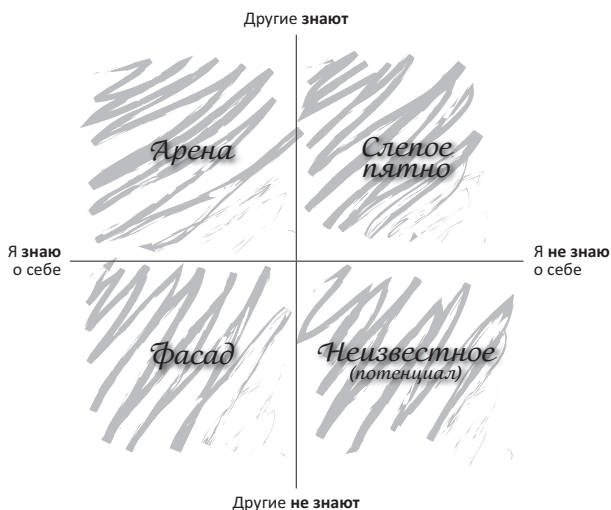
Несколько дней спустя она привела мужа с собой и поблагодарила за то, что была разоблачена. У ее мужа действительно был роман с их лучшей подружкой. Но вместо того, чтобы пожалеть себя, что

обязательно произошло бы без предварительной психологической подготовки, по ее словам, она пожалела свою подругу. К слову, после знакомства с ее мужем мы тоже искренне посочувствовали подруге.

Вид из окна Джогари

Разработанная двумя психологами модель познания себя под названием «окно Джогари» чрезвычайно наглядна. Кроме таинственной шифровки в названии (так они увековечили свои имена), Джо Лафт и Гарри Ингэм вложили в эту модель извечный экзистенциальный вопрос «Для чего человек рождается на свет?». Разобравшись в этой довольно простой схеме, вы увидите карту, точным образом описывающую загадочную территорию — человеческую психологию. Для читателей, занятых философскими вопросами своего бытия, эта модель может стать конкретным руководством к действию.

На рисунке изображено окно, разделенное на четыре равные части. Каждый из получившихся квадратов описывает способ нашего проявления в мире.



Арена. Проявленная, известная часть нас. Это все то, что мы предоставляем другим как информацию о себе; все то, что мы знаем о своих возможностях, способностях, склонностях, талантах. Потенциал, который реализован. Здесь размещаются для обозрения физические данные, образование, экономический и социальный статус, заслуги... Чем ярче мы живем, чем глубже и рискованнее познаем и реализуем себя, тем стремительнее растет поле Арены. Основная задача человека, стремящегося к трансформации, – расширение Арены: актуализация своих задатков и способностей, выход за пределы самоосознания.

Фасад. Военный парад во имя прикрытия уязвимости. Отработанная до совершенства вредная социальная привычка – прятать себя подлинного и уязвимого. В реальной жизни идеальных людей не бывает. Каждый из нас хоть раз переживал болезненный опыт, связанный с выживанием в обществе, поэтому обзавелся проверенным оружием: масками, доспехами, правилами игры, манипуляциями, стратегическими ходами... Негласный социальный заговор – защищаться даже тогда, когда реальной угрозы нет. Чем более мы акцентируемся на тихой паранойе, чем дольше пребываем в этом квадрате окна, где «я знаю о себе то, что другие не знают», тем все меньше шансов остается на личное развитие и психологическую зрелость. В этом случае мы обречены на «питание консервами» – воспоминаниями о возможностях, имевшихся у нас в стародавние времена, вместо питания «молодыми побегами» – актуальным опытом жизни здесь и сейчас. Главной приправой этого блюда является риск, связанный с самораскрытием и саморазоблачением.

Слепое пятно. Самый распространенный и практически бесконечный драматический сюжет: другие знают обо мне то, что я о себе не знаю. Жанры меняются, а суть одна. Типичный экзамен на психологическую зрелость – интерес и готовность

узнать неочевидное. Сколько таких смельчаков вы повстречали на своем веку? «Нормальный», корректный, выдержанный человек вряд ли открыто поинтересуется, что о нем думают окружающие. Он не захочет слышать критику в свой адрес и не сможет справиться с тем впечатлением, которое на самом деле производит на других. Как страус: если моя голова в земле, я уверен, что и всего меня никто не видит!³

Для выведения «слепых пятен» существует эффективный растворитель: честное и интенсивное общение. Отказываясь от разнообразного общения, мы вряд ли узнаем, как выглядим в глазах других людей. Шанса откорректировать заданный курс в этом случае уже не будет. Страх столкнуться с собой реальным делает нас слабыми и несостоятельными глупцами с раздутым болезненным эго. Чем больше мы вкладываемся в создание ложного успешного (или наоборот — несчастного) имиджа, тем сильнее будет боль от неизбежного разоблачения извне.

Неизвестное. Ну, прямо как в сказке: «Пойди туда — не знаю, куда и принеси то — не знаю, что!» Никто не знает, что это за абракадабра. Известно лишь, что в этом квадрате скрыт весь наш спящий потенциал — то, что ни мы о себе, ни другие о нас знать не могут. Можно прожить всю жизнь, так и не узнав, на что ты способен. Пока мы не начнем действовать — не выйдем в открытое море жизни, не прочувствуем ее полноту, пока будем заниматься подготовкой к правильному образу

³ Кстати, убеждение, что страус, обнаружив опасность, прячет голову в песок, не более чем расхожий миф. В действительности самка страуса, высидившая яйца, перед лицом опасности распластывает шею и голову по земле с целью превратиться в невидимку. Но стоит к затаившейся птице приблизиться, как она убегает. Откуда же взялся миф? Страусы едят мелкие камешки и песок, это помогает пищеварению. Чтобы подобрать их, птица тянет к самой земле маленькую голову на длинной шее. Эта поза, скорее всего, и является причиной заблуждения, поскольку голова птицы почти сливается с шеей. Фермеры, занимающиеся разведением этих птиц, утверждают, что ни разу не видели, чтобы страусы ныряли головой в песок.

существования и созданием впечатления на людей, у нас не будет возможности уменьшить это окно.

Прорубите окно Джогари и добро пожаловать в жизнь

Для смельчаков, которые захотят воспользоваться этой моделью как навигатором к полноценной жизни, скажем, что задача каждого из нас — расширять окно Арены за счет сокращения Фасадов и Слепых пятен. Обходного пути в этом навигаторе нет! Мы предлагаем опробованный и результативный метод: больше открываться и, в идеале, разжать «фиги в карманах». Другими словами, признаваться в уязвимости, страхах и боли.

В случае со слепыми пятнами — переть на рожон: открыть глаза и уши для обратной связи, идущей от окружающих. Не спорить, не оправдываться, не соглашаться — слушать и принимать открыто. Возможно, то, что вам скажут, — бред сивой кобылы. Но среди любого потока информации можно выбрать жемчужины и использовать для дела.

Рубить «окно Джогари» — процесс сложный и тернистый. Но отказаться от этой возможности — все равно что до самой смерти просидеть в шкафу. Не надейтесь, никто вас оттуда не вытащит. Лучше возьмите-ка лист бумаги, начертите оконце, заполните его личными данными, опросите своих близких — чего там они у вас за спиной «знают», а сказать в лицо okazji не было. Поблагодарите их за честность и начинайте работать.

Обратная связь

Правильно построенная драма базируется на идее о том, что кто-то не знает чего-то очень важного, что знают и скрывают другие. В конце фильма, романа, спектакля происходит разоблачение, и драма завершается. Обычно действие в фильмах, спектаклях и литературных произведениях занимает небольшой отрезок времени. В реальности личные драмы длятся годами, а иногда всю жизнь, так и не найдя своего разрешения. Сценарии передаются эстафетой следующим поколениям. Некоторые из них становятся причиной войн и даже уничтожения целых народов.

Люди боятся разоблачения, потому что получают выгоды от своих драм. Когда происходит разоблачающая кульминация драмы, все игры заканчиваются и роли теряют смысл. Для многих ассоциирующих себя со своими ролями такое разрешение подобно смерти. Вот почему люди инвестируют массу энергии в сохранение драматического статуса, изощряясь в манипулировании друг другом. Однако, хоть манипуляции и проникли во все сферы человеческой жизни, такое общество ущербно.

Один из наиболее эффективных способов узнать о себе то, что мы не знаем, а для других является очевидным, — получить *обратную связь* от окружающих. Термин *обратная связь* взят из технической литературы по электронике. Он показывает отклонения от желаемой цели. Космическая ракета, например, посылает на Землю сигналы, которые позволяют системам центра управления корректировать при необходимости ее курс. Эти сигналы и назвали обратной связью.

Мы даже не подозреваем, что у нас есть масса возможностей получить о себе богатую, ценную информацию от многих людей в виде реакций, переживаний, впечатлений, мнений. Это помогает откорректировать «курс» выполнения поставленных задач.

* * *

Представим себе молодую особу, которая вульгарно одевается, но даже не подозревает об этом. Она привлекает к себе внимание мужчин, ищущих мимолетных приключений, при этом мечтает встретить партнера, с которым создаст семью. Благодаря обратной связи от окружающих она получает возможность осознать, что сама создает препятствия для осуществления своих чаяний.

Другой пример. Мужчина средних лет, трижды разведенный, не может понять, что является причиной его несостоятельности во взаимоотношениях с женщинами. Он получает обратную связь, разоблачающую его неосознанную тенденцию каждый диалог завершать пренебрежительными высказываниями и даже оскорблениями (не всегда вербальными, иногда выраженными жестами, тоном голоса или мимикой). Это отбивает у женщин желание с ним общаться. Он может обидеться и закрыться, а может обогатиться этим знанием и стать более чувствительным, участливым и привлекательным.

* * *

Как так получается, что на некоторые реакции, фразы, слова мы обижаемся, злимся, «не думаем об этом больше никогда» и мстим их авторам или вычеркиваем «злоумышленников» и «хамов» из телефонного списка? При этом другие люди на те же оскорбительные, непозволительные замечания или действия реагируют спокойно, иногда даже с энтузиазмом. Общепринятая тенденция – винить в любом инциденте оппонентов. А мы в этом случае выходим из воды не только сухими, но иногда и святыми.

Плоское видение образов (хороший – плохой) малоэффективно. Можно добиться высоких результатов, если снять ограничения черно-белой окраски живых многомерных объектов. Люди есть люди, а наша оценка – всего лишь искусственный критерий восприятия богатейшего мира явлений.

* * *

Я (М.Х.) третий год учился в институте гештальт-терапии в городе Хайфа (там я начинал свой путь психотерапевта). Нельзя было не заметить, что с лета Сюзи, моя гештальт-терапевт и руководитель института, изрядно набрала в весе. Каждая ее обновка была большего размера, чем предыдущая.

Закончился учебный год, и мы расставались с нашей объемной ведущей до осени. А в сентябре, когда мы вернулись в клинику, Сюзи трудно было узнать. От нее осталась в лучшем случае треть. Она вновь стала спортивной, красивой, привлекательной женщиной. В тот же день на мой некорректный вопрос «что случилось с ее лишними килограммами» она поведала свою историю.

Жила она в доме с волшебным видом на Средиземное море. Окно спальни затеняло уже немолодое лимонное дерево, которое она когда-то посадила в своем саду. Когда утром всходило солнце, листва лимона спасала ее только открывшиеся глаза от агрессивных ближневосточных солнечных лучей.

По соседству жил толстый умственно отсталый юноша 24 лет от роду. Чтобы занять его делом, соседи согласились доверить ему уход за садом, что он отменно и выполнял, подстригая травку, подрезая кусты, вырывая сорняки и собирая мусор.

Однажды Сюзи вернулась с работы и то, что она увидела, повергло ее в ужас. В саду стоял великан-садовник, а возле него, у окна ее спальни на траве лежало спиленное под корень ее любимое лимонное дерево.

В мгновение она оказалась рядом с вооруженным пилой гигантом, строго поинтересовавшись, что он наделал. К вопросу она добавила комплект нелицеприятных определений вроде «дегенерат, олигофрен, идиот, дефективный».

Парень обрушил на нее ответный шквал грубостей. И когда в перечне всех непристойных качеств и свойств ее личности прозвучало краткое «жирная корова», у нее помутилось в глазах, а уши заполнил ровный гул. Важно знать, что Сюзи в молодые годы

практиковала джиу-джитсу и каратэ. В следующее мгновение она отправила амбала в нокаут точным ударом в челюсть.

Опомнившись, Сюзи не на шутку испугалась: «Что я наделала? Психотерапевт с тридцатилетним стажем, как я могла скатиться до такого — ударить больного человека?»

История закончилась не так драматично, как могла бы, и через минуту парень очнулся. Сюзи набросилась на него с объятиями, поцелуями, извинениями и сетованиями на свою интеллектуальную отсталость. Это понравилось парню — он с ней тут же согласился. Вот он, принцип «Хочешь жить в согласии — соглашайся!» в действии. На этом месте можно было бы поставить точку в истории. Но...

Сюзи никак не реагировала на всю тираду его оскорблений, пока не услышала сакраментальную мантру, в которую сама верила, — она «жирная корова». Вот так мы обижаемся, когда слышим неприятную для нас характеристику, с которой мы в глубине души абсолютно согласны.

* * *

Стройная женщина не обидится на слово «толстуха», умный мужчина неотреагирует болезненно на слово «дурак», финансово независимый бизнесмен вряд ли обратит внимание на брошенное вскользь «нищоброд», разве что все эти люди действительно считают себя таковыми.

Одним словом, будьте благодарны оппоненту за его замечания, вызывающие у вас болезненную реакцию. Именно они способствуют вашему осознанию и дают возможность личностного роста.

Конечно, намного приятнее слушать комплименты в свой адрес. Однако лесть не просто ничего не дает для личностного роста, но и отбирает возможность «протрезветь». Откровенная обратная связь позволяет вам осознавать неадекватное, неуместное поведение, дает информацию о «слепых пятнах» (другие знают обо мне то, что я не знаю). Она эффективнее, если дается в момент наблюдения такого поведения, а не по

прошествии времени, когда информация станет менее актуальной. Спешите общаться! Не стоит откладывать привилегию общения до следующей инкарнации.

Обратная связь существенно отличается от критики. Критика разрушительна, особенно когда критикуют саму личность, пусть даже с благими намерениями. Обратная связь, наоборот, дает поддержку. Вместо того чтобы критиковать самого человека, мы делимся нашей *реакцией* на его проявления и действия. Так, выражение «Ты прервал меня трижды» более эффективно и приемлемо, чем критика: «Несдержанный ты человек» или «Ты явно не терпишь, чтобы кто-нибудь еще был прав». Чья-то реакция на наше поведение еще не является основанием для того, чтобы менять что-то в себе. Но если несколько людей на мои проявления реагируют схожим образом, стоит принять это к сведению.

Если один человек говорит, что ты — осел, возможно, это его проекция. Но если несколько человек проецируют на тебя осла — срочно купи себе седло!

Практические советы для конструктивной обратной связи

1. Давайте обратную связь как подарок, исходя из желания поддержать, обогатить и продвинуть партнера.
2. Необходимо концентрироваться на поведении, а не на личности, — что человек делает, а не каким, по вашему мнению, он является. Используйте в своей речи больше глаголов, чем прилагательных, и точно описывайте, что вы видели, слышали, чувствовали. Затем выразите то, что вас не устраивает в последствиях такого поведения, и закончите тем, что вам в нем нравится. Если вас что-то не устраивает в поведении человека, скажите, как, по-вашему, ему следовало себя вести, что бы вы в таком случае чувствовали и как относились бы к его поступкам.

3. Убедитесь, что партнер готов к восприятию вашего сообщения. Не дарите обратную связь, не убедившись в готовности ее получить.
 4. Делитесь своей реакцией на происходящее вместо того, чтобы судить и оценивать.
 5. Наблюдайте, а не интерпретируйте, — *что* он сказал или сделал, а не *почему*.
-

Системное видение и семейные сценарии

После 20 лет брака, размышляя о том, кто он по натуре — победитель или проигравший, он пришел к заключению, что он потерпевший.

Анекдот

Влияние семьи на нашу жизнь трудно переоценить. Зигмунд Фрейд утверждал, что главная роль родителей — быть представителями реальности, в которой рожден ребенок. Хотим мы этого или нет, но никто не появляется на свет *tabula rasa* — чистым листом возможностей. Младенцы помещаются в некую обусловленную среду, упомянутую Фрейдом как реальность. Никто не свободен от принадлежности к целому, чему-то большому и неосознанному, имеющему власть над каждым. Речь идет о системе. «Один в поле — не трактор», — гласит народная мудрость. Ох, сколько зубов было и будет обломано психологами и тренерами личностного роста об иллюзию о безбрежном индивидуальном потенциале подопечных в попытках путем мотивации и тренировки позитивного мышления привести их к успеху! Идея стара, как прошлогодний снег, и популярна среди обывателей. Вот темы, в которых хваленая мотивация не работает: алкоголизм и наркомания, болезни, травматизм, бездетность, смерть, потери и расставания, долги и банкротство, да и простая на первый взгляд тема построения отношений

Пораженческое мышление

Свобода — это то, что вы делаете
с тем, что сделали с вами.

Ж.П. Сартр

Формирование «призмы» — драматического опыта, влияющего на судьбу

Взрослый — ухудшенная версия ребенка.

Мерфология для пациентов

Как бы выглядела наша жизнь, если бы мы не чувствовали боли? Если бы все происходящее было колыбелью благости, надежности и довольства? Случается, что самые страшные трудности являются благословенным опытом для личности и нередко имеют прямое отношение к предназначению человека.

Благодаря нашему призванию нам довелось повстречать бесчисленное множество людей, имеющих опыт боли, унижения, отчаяния, страха и стыда. На тему разнообразия психологических защит и методов контроля, оберегающих от повторения болевого шока, можно было защитить не одну диссертацию. Да и наш профессиональный выбор был сделан под влиянием острого желания помочь людям стать более целостными. Подозреваем, что за этим стремлением прячется потребность переработать собственный психологический материал, связанный с событиями прошлого, после которых мы частично утратили непосредственность.

Идеальной картины действительности не существует — никто из нас не был воспитан просветленными учителями в атмосфере абсолютного доверия.

Почти все нормы общества прошиты страхом, стыдом и виной. На протяжении всей истории человечества оттачиваются изощренные инструменты управления, контроля

и подавления нашей дикой необузданной природы. Не подчиняясь общепринятым догмам, мы рискуем быть отлученными от источника любви и одобрения. Так мы приносим в жертву свою витальность, непосредственность и спонтанность. А что нам остается? Когда-то наши родители и учителя сами капитулировали перед внешними требованиями. Мы приобрели достойное место на жердочке рядом с авторитетами и звание «своих», заплатив своей сексуальностью, страстью, агрессивностью, здоровьем и молодостью. Лишь мелкие монеты предательства, обиды, гнева, ярости и отчаяния, полученные на сдачу, тяжелым грузом лежат в наших карманах, заявляя о себе дребезжанием при каждом шаге.

С карманами, набитыми обидами, подавлением и защитами, мы вступаем в отношения. Но этот контакт напоминает попытки сблизиться двух ежей — они колются друг о друга. Боль от уколов отрезвляет и включает в борьбу. Мы думаем, что открыты и уязвимы, но в реальности мы сидим в броневике, ожидая, когда другой откроется первым. Возмущаясь, что нас атакуют, мы вновь нападаем, вооруженные саркастическими замечаниями, осуждениями и критикой.

Увидеть собственную защиту нелегко, да и кого этому обучали? Но если принять ее к сведению, бережно распознавать без осуждения, принимать как свою историю, то потребность защищаться волшебным образом исчезает. Недостаточно заниматься только своими защитами. Нам нужно шлифовать навык распознавания уязвимости и защиты близких. Сложнее всего принимать их защиту без осуждения.

Для животных боль — учитель раз и навсегда. Если лиса захочет попробовать на вкус ежа, она больно уколется. В ее программу выживания войдет этот опыт, и в следующий раз она будет искать не такую колючую пищу.

С людьми все не так просто. Один раз обжечься для того, чтобы надолго запомнить, нам недостаточно. Психика человека сложна и любит повторения. Поэтому, чтобы выучить

урок, нам необходимо пройти его многократно. Окиньте взглядом весь свой болезненный опыт, и вы обнаружите, что он подчиняется одной и той же теме. Насилие, телесные наказания, унижение, одиночество, отвержение, бойкот, несправедливость — травмы накручиваются по спирали одна за другой, многократно повторяясь с разной степенью тяжести. Такое течение событий формирует определенную призму, искажающую непосредственное восприятие жизни и определяющую судьбу. Рассмотрим этот механизм подробнее.

Как формируется психотравма

Ничего не предвещает беды, волнений, боли. И вдруг — бац! Все рушится, ужас, потеря ориентира, бессилие, отсутствие поддержки. Случилось нечто, чему в сознании нет названия. Коллапс. Шок. При роковой совокупности трех факторов одновременно в лимбической системе произошел сбой, сформировав травму. Механизм травмы простой: *зашкаливающая интенсивность происходящего + угроза жизни или целостности + отсутствие поддержки и чувство беспомощности.*

* * *

Пятилетний мальчик возвращается домой. Он доволен, поиграл с соседскими детьми, теперь его позвала мама. Он голоден, держит в руках подаренную машинку, он предвкушает ужин и продолжение игры дома. Его встречает заплаканная мать и напряженный отец. Они строго зовут его в комнату, ставят на фоне ковра на стене, где обычно делаются семейные фотографии. Он чувствует, что сейчас случится нечто страшное. Мать говорит, что папа — его самый любимый на свете папа — уходит из семьи и прямо сейчас мальчику нужно решить, с кем он будет жить (зашкаливающая интенсивность переживания). Ужас накатывает на него, перекрывает дыхание. Все, с чем он себя ассоциировал прежде, развалилось и перестало существовать (угроза

целостности). Сердце судорожно бьется, в горле пересохло. Ему нужно дать ответ. Решить что-то навсегда прямо сейчас и выбрать из двух зол. Оба родителя нависли над ним, решительные и мрачные. В глазах темнеет, по ногам течет теплая жидкость. Мать вопит, чтобы он отвечал сейчас же, а не был тряпкой. Мальчик неуверенно выдавливает, заикаясь и заливаясь слезами, «с мамой». Отец обреченно смотрит на него, во взгляде читается «предатель» (тотальное отсутствие поддержки от тех, кто призван давать ее безоговорочно). А дальше — пробел в памяти.

* * *

Отпечаток на психике, конгломерат нервных переплетений, застывших «здесь и сейчас» и создавший замкнутый круг для нервной системы, отныне всю жизнь будет продуцировать повышенное возбуждение, не поддающееся логическому объяснению. Теперь нервная система, работая, каждый раз будет «спотыкаться» об эту неказистую конструкцию, расшатываясь и все более разрушаясь. При этом организм будет тратить энергию не только на излечение травмы, но и на поддержание мышечного спазма, запечатанного в теле.

Из письма участницы:

«Думаю, что надо мной надругались сексуально, и я это вытеснила. В последнее время меня преследует страх изнасилования. Два раза в день я испытываю сильную угрозу. Утром захожу в лифт и с замиранием жду, пока доеду до первого этажа. Только бы лифт не остановился на нижних этажах и не зашел мужчина! Вечером я иду со стоянки и боюсь гастарбайтеров, которые обитают в нашем районе новостроек.

И опять лифт. Пару недель назад я возвращалась вечером домой. У открытой в подъезд двери стояли четверо подвыпивших мужчин. Они спросили меня, где здесь магазин, я сказала, что не знаю. Вызвала лифт, зашла туда, убедившись, что за мной никто не идет. Двери грузового лифта начали было закрываться, но внезапно открылись:

в лифт помились двое пьяных. Я выскочила в лифтовый холл, а они уехали. Меня трясло. Двое остались на улице. Пока я ждала второй лифт, в подъезд через другую дверь зашли еще двое мужчин. Я вошла в страхе, что они тоже будут ломиться в лифт и теперь мне точно не выбраться. Двери закрылись. Я доехала до своего этажа, зашла в квартиру и долго билась в истерике. Ужас, безысходность, защиты нет...»

* * *

Один из маркеров того, что произошедшее событие было травматическим, — его постоянное переживание заново: в психосоматических реакциях, воспоминаниях, кошмарных сновидениях. Психика сигнализирует — что-то пережито не до конца.

* * *

Будучи четырехлетней девочкой, я (Эв) шла с мамой по улице на гимнастику. Все было как обычно, мы непринужденно общались, как вдруг увидели, что прямо перед нами пьяный мужик среди бела дня на ходу, достав свое «хозяйство», шатаясь, мочился на прохожих. Мизансцена сама по себе неприятная, но неопасная, но в тот момент мне она таковой не показалась. В моей памяти она осталась зашкаливающей и шоковой. Я застыла в ужасе и больше ничего не помню. Во время занятий гимнастикой перед глазами все время маячила искаженная ненавистью пьяная физиономия того мужика. С приступами паники и страха я прожила несколько недель. Даже сейчас, почти тридцать лет спустя, эта картина предельно ясно и с подробностями всплывает в памяти, а вместе с ней и переживание ужаса. Страшно боюсь буйных пьяных и дергаюсь, когда кто-то в моем присутствии демонстрирует наготу.

* * *

Важно уточнить, что не каждое высокоинтенсивное событие становится травмой, и не каждая травма навеки остается в памяти тела. Одно и то же событие может быть достаточно легко пережито одним человеком и стать травмирующим

для другого. К сожалению, многие из нас имеют опыт изнасилования. Как правило, он оставляет неизгладимый след в психике. К нашему удивлению, встречались и те, для кого подобное переживание не стало травматичным. Кто-то даже говорил, что испытывал удовольствие.

Посттравматический синдром развивается в 20–30% пережитых травматических случаев, и тогда требуется профессиональное вмешательство. Все же человеческая психика снабжена подсознательными инструментами самоизлечения, иначе до зрелого возраста не дожил бы никто. В 70–80% случаев наше подсознание распутывает сложнейший узел, уравнивая психику самостоятельно.

Как правило, высокодраматичные переживания случаются в раннем детстве, еще в довербальном периоде. Это могло быть связано с тяжелыми родами или ситуацией, когда мы переживали острую боль, которую неспособны были вынести, и никого не было рядом. Чем раньше случилось травмирующее событие, тем его переживание сложнее. Еще более усугубляет его количество повторений.

* * *

Один наш клиент, будучи зрелым семьянином, тщетно пытался вылечиться от ожирения. В течение дня он примерно выдерживал диету и занимался спортом, а ночью, как лунатик, совершал набег на холодильник. Находясь в глубоком сне, он поглощал его содержимое без разбору и весь перемазанный едой снова ложился в постель. Утром, обнаружив себя в неприглядном виде, иногда с непрожеванной едой во рту, он недоумевал, как это могло случиться. Подобное поведение наблюдалось и у его брата. После работы с психотерапевтом выяснилось, что их мать, убежденная, что ночью младенцы должны спать, а питаться лишь днем, в строго отведенное время, с трехмесячного возраста не кормила их по ночам ни грудью, ни из бутылочки. Своим невесткам она рассказывала: иногда младенцы кричали в другой комнате за закрытыми дверями всю

ночь, что не мешало ей крепко и умиротворенно спать. Она была совершенно уверена, что все делала правильно. Теперь ее детям вряд ли поможет диета.

* * *

Естественной реакцией во время травмирующего события у человека является одно из трех F – Fight, Flight, Freeze (атака, побег, застывание). Эта реакция автоматическая и не поддается контролю. Она наблюдается у всех млекопитающих.

* * *

«Я не помню своего первого расставания с мамой. Мне было 6 месяцев. Мама заболела, и нас с ней положили в больницу – в разные отделения, как это было принято в СССР. Иногда в ее палату приходил врач и рассказывал мамочкам, как поживают их дети, точнее, чем болеют. Маме, как правило, он ничего не говорил, ибо я не болела. Через месяц нас выписали. Мама была удивлена полным отсутствием у меня эмоций. Я не плакала, не смеялась, не общалась. Только через неделю я улыбнулась.

Второе расставание случилось, когда мне было 3,5 года. Меня оставили у родственников на пару месяцев. Помню, как дядя поднял меня на подоконник со словами “Смотри! Там твоя мама”. Освещенная ярким солнцем женщина выгружала багаж из машины. Он поставил меня на пол, и я побежала на крыльцо. В конце лестницы стояла мама. Все застыло. Она начала медленно подниматься, что-то говоря мне и протягивая руки. Потом, приблизившись, спросила “Ты помнишь меня?”, и я ответила: “Мама”. Мне говорили, что после я целый месяц не отпускала ее одну даже в туалет.

Когда у меня появились серьезные отношения, мой мужчина уехал на несколько дней из города, и я с нетерпением ждала его возвращения. Мне его не хватало. И вот он входит в дверь, улыбается и что-то говорит. А я стою в середине комнаты, и меня не тянет улыбнуться и подойти к нему. Будто равнодушный зритель, я наблюдаю за человеком, про которого знаю многое, но не испытываю никаких

эмоций. В груди нет ни боли, ни радости — ничего. Мне неприятно обниматься — как будто какой-то незнакомец нарушает мое пространство. Такие молчаливые наблюдения длятся несколько дней, потом я начинаю оттаивать, и все приходит в норму».

* * *

Экзаменом на устойчивость для нас может стать что угодно: смерть близкого человека или домашнего животного, разрыв отношений, уход с работы, насилие, тяжелое заболевание, прилюдное унижение, переживание катастрофы или природных катаклизмов, аварии, ограбления, теракты, война. При наличии трех травматичных факторов, описанных выше, причиной травмы может стать не только непосредственное участие в событии, но и наблюдение за ним.

Наглядным примером этого служат шаблонно повторяющиеся зарисовки из жизни многих участников наших тренингов, в основном мужчин: пьяный отец или отчим вваливается в дом и бросается с побоями на мать. Страх, мордобой, вопли. Обычно мать принимает на себя удар. В это время мальчик бросается ее защищать. Тщетно. При этом он переживает свое полное бессилие и вину за то, что ничего не может изменить. Когда все заканчивается (до следующего раза), мать удаляется зализывать раны. Раз за разом ребенок накапливает шоковый опыт, вырастая в мужчину, перед которым стоит непосильная задача: наконец-то дать отпор уже несуществующему обидчику. Не случайно в России так развиты занятия восточными единоборствами. Громадные, сильные натренированные мужики, попадая в жизненные ситуации, при которых испытывают беспомощность, теряются и переживают отчаяние, перерастающее в ярость. Они, как правило, мстят давно исчезнувшему отцу, проецируя злой образ на других мужчин.

А теперь перейдем к самой важной мысли этого раздела. Речь пойдет о том, что происходит после...

Встреча со страхом

Трусливый заяц смешон, храбрый заяц –
еще смешнее. Достоинство сохраняет
только заяц, запеченный в сметане.

Веслав Брудзиньский

Как бы выглядела жизнь, если бы можно было вырваться из запутанного лабиринта страхов?

Мы, авторы этой книги, в силу профессии были вынуждены часто соприкасаться с собственными страхами. Этот болезненный опыт дает нам право помогать тем, кто приходит к нам, чтобы встретиться со своими страхами, постепенно высвобождая их из эмоционального рабства и вдохновляя на реализацию жизненного предназначения.

Более популярная традиция – избегание страха – ведет в ад. Жизнь наполняется всевозможными манипуляциями и лицемерием, а страх никуда не исчезает. Он прячется в подсознании, становясь тихоней. Будучи вытесненным, он реинкарнируется в перманентную тревожность, не давая ни секунды отдыха, питаясь ресурсами тела и ума, отнимая здоровье и молодость у того, в ком живет. Потом в самые неподходящие моменты жизни он выходит на сцену главным героем драмы, контролируя дыхание, мысли и поведение своего обладателя. Чем неистовее вы отстраняетесь от него и воюете с ним, тем сильнее он становится, тем устойчивее и изощреннее управляет нами.

С самого раннего детства нас из самых лучших побуждений учили тщательно скрывать уязвимость. Легко стать специалистом по сокрытию чувств, среди которых не на последнем месте страх. Выживание в надежде собирать бонусы жизни, скрывая свою подлинную эмоциональную природу, точнее было бы назвать уничтожением в себе ребенка. В результате нивелируется открытость, чувствительность, спонтанность, способность любить и творческая сущность. В небогатом репертуаре остаются лишь бессознательно воспроизводимые

сценарии выживания и междоусобиц, выученные в детстве. Постоянная борьба с окружением увеличивают дистанцию между нами и другими.

Задача тренера и психотерапевта — позволить клиенту, образно говоря, «приблизиться к обрыву», обеспечивая ему при этом постоянную безусловную поддержку. «Прыгнуть» в свой страх. А перед «падением» остановить и дать осознать только что совершенный рискованный шаг, выбранный им самостоятельно. Этого ему не хватало в прошлом, когда драматические события обрушивались шквалом на неподготовленную и шаткую психику. Такая закалка одновременно лечит и закрепляет опыт, чтобы вместо столь знакомого *выживания* рисковать *проживать* каждое неповторимое мгновение жизни. Открывается возможность жить глубоко, созерцательно и многомерно, шаг за шагом приближаясь к состоянию просветления. В процессе страх признается, принимается и в конечном счете исчезает.

Говоря о просветлении, важно предостеречь: в данном случае мы не имеем в виду состояние, которое достигается путем многолетних медитативных усилий в неподходящей для западного человека позе лотоса. Мы говорим о состоянии давно ушедшего детства, когда мы проводили нескончаемые дни, проживая с доверием к миру каждое мгновение жизни во всей его полноте. Этот настрой мы когда-то потеряли. Пришло время его найти и восстановить.

Веереш, последователь учения Ошо, на одном из своих семинаров отразил наглядно, как мы отдаляемся от себя в процессе жизни (см. рис. на с. 131).

Итак, во внутреннем круге — ядре написано «Я». Это сущность каждого человека, то есть безусловная любовь.

По мере того как младенец растет, крепнет и взрослеет, развивается его интеллект, он накапливает жизненный опыт и то и дело соприкасается с угрозами, скепсисом, агрессией и враждебностью окружающего мира. Проходя через зону уязвимости (она изображена границей между двумя



нарисованными окружностями), наращивая внешний культурный слой, маленький человек обретает навыки обороны от внешних угроз и причиняемой миром боли и учится приспособливаться к трудностям и неудобствам бытия. Однако, как легко увидеть на рисунке, расширение культурного слоя происходит за счет отдаления от ядра. Так, обогащаясь опытом жизни, взрослея, мы создаем все большую дистанцию от себя самих. Не менее парадоксально и то, что для возвращения к себе с целью воссоединиться со своей сутью, необходимо развернуться относительно привычного направления наращивания культурной брони и двинуться по направлению к себе. А вот это возможно только при условии прохождения сквозь зону уязвимости – то есть соприкосновения с болью. Отсюда легко понять, почему большинство из нас так сильно сопротивляется росту собственной личности.

Зато сколько дивидендов можно собрать, находясь в благом статусе возвратившегося блудного сына! Там, дома, можно ощутить творческий спонтанный поток. Перспектива испытать боль и стать уязвимым на обратном пути к себе сопряжена с решением более сложных насущных проблем – с одной стороны, но и с более существенной наградой – восторгом и удивлением – с другой.

Однако привычнее и надежнее защищенность от страхов и сладкая иллюзия контроля, которую мы ощущаем, находясь во внешней зоне. Зона комфорта привычна и потому уютна. Однако, хоть к комфорту и стремится большинство людей на Земле, в нем отсутствуют глубина и осознанность, и скука ходит за вами тенью.

Возвращение к уязвимости сопряжено с болезненными воспоминаниями о временах, когда у вас не было столь нужной тогда поддержки. Память о боли от унижения настолько реальна в ощущениях, что сама идея повторного соприкосновения с болезненными переживаниями заставляет тело рефлекторно перекрывать дыхательные пути, съеживаться и трястись от страха. Но где-то в глубине души все мы жаждем узнать что-то новое, и это придает нам храбрости.

Однако, чтобы не возвращаться к себе, проходя через боль и уязвимость, можно удобно спрятаться за имиджем, в создание и поддержание которого мы, представители западной цивилизации, вкладываемся всю жизнь. Социально одобренные роли и престижные бытовые сценарии основаны на примитивных, тщательно замаскированных играх, в которые все мы играем с раннего детства. Но стоит ненароком сделать неверное движение — и с носа слетают темные очки, маскирующие реальное положение дел. И вдруг за импозантным ухажером или вежливой и стеснительной дамочкой легко различить человека, играющего в кисло-сладкую игру «быть хорошим мальчиком или девочкой». Старожил-сотрудник прячет за прилежностью школьника-отличника или примерного сыночка мамы-училки. Преуспевающий бизнесмен с «пальцами веером», набравший ссуды в банках под астрономические проценты, может быть выходцем из семьи, где считали каждую копейку и ждали дня зарплаты как праздника, отказывая себе и детям в элементарных повседневных удовольствиях. Легко увидеть истинное положение дел, если с любопытством и удивлением созерцать бесконечные трагикомические образы,

дефилирующие на подмостках жизни. Пожарный-герой может оказаться пироманом; храбрый солдат ведом суицидальными побуждениями или склонностью к убийству; полицейский раскрывает преступления, чтобы таким образом противостоять собственным нереализованным преступным наклонностям; следователь не может справиться с параноидальными наклонностями; хирург — дипломированный садист; гинеколог — любитель подглядывать; психотерапевт — просто мегаломан, мечтающий поиграть в Бога.

Ирвин Ялом, экзистенциальный психотерапевт и создатель психотерапевтического жанра в литературе, считает, что для психотерапии имеют наибольшую значимость четыре данности:

- неизбежность *смерти* каждого из нас и тех, кого мы любим;
- *свобода* сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим;
- наше экзистенциальное *одиночество*;
- отсутствие безусловного и самоочевидного *смысла жизни*.

Все эти темы вызывают реактивный страх. В отличие от других психотерапевтических подходов, когда со страхами можно справиться, ослабить их и даже аннулировать, экзистенциальный метод предполагает соприкосновение со страхами экзистенциальной природы, от которых избавиться невозможно. По версии Ялома, с такими страхами остается лишь познакомиться, осознать и сдружиться. Страхи останутся, но жизнь станет ярче, глубже и полноценней.

Наиболее сложная тема — страх смерти, который обычно принято обходить в разговорах. Этим грешат и терапевты.

Монтень в эссе о смерти пишет: «Почему вы боитесь своего последнего дня? Он приближает вас к смерти не больше, чем любой другой день вашей жизни. Не последний шаг создает усталость: он лишь обнаруживает ее».

Вопрос смерти волнует детей с малых лет. Тревожность, связанная с этой щепетильной темой, выражается в страхе персонального уничтожения, исчезновения, небытия. Но с помощью сознания невозможно представить несуществующим кого-либо или что-либо, а сам факт представления кого-то или чего-то несуществующим свидетельствует о его существовании в сознании.

* * *

Помнится, я (М. Х.) был поглощен мыслями о смерти и, лежа в кровати, никак не мог уснуть — размышления на эту тему вместо успокоения способствовали пробуждению. Я даже помню некоторые свои мысли примерно в трехлетнем возрасте. Мне представлялось, как я становлюсь стариком с седой бородой, а потом умираю. А смерть я воображал как полет высоко над землей. Однако само свое исчезновение я никак не мог себе представить. Мои приставания с вопросами о смерти к родителям, старшему брату и другим родственникам ни к чему полезному не приводили. Родные жаловались, что я докучаю им, при этом почему-то говорили моим родителям, что их сын не по годам умен. И этот двойственный посыл я, обладатель «не по годам большого ума», никак не мог расшифровать и уяснить.

* * *

За всеми страхами стоит страх смерти. Избавиться от него невозможно. Правда, найдется масса умных советчиков, которые при каждом удобном случае будут гипнотизировать вас мантрами: не бойся, не волнуйся, не нервничай, не огорчайся и вообще не думай об этом! Им-то всю жизнь твердили эти занудные фразы, и они знают, что это не работает! Но, чтобы хоть как-то утешиться, они продолжают портить жизнь тем, кому дают эти дурацкие советы.

Как мы уже говорили, установки, запрещающие чувствовать, не работают. Левое полушарие, ответственное за рациональные процессы, обманывает нас, говоря, что страха нет.

А правое полушарие, ответственное за чувства, констатирует его наличие. Вот и выходит конфликт. Мое тело говорит, что мне страшно, а разум утверждает, что я не имею права бояться. Разум скоро победит!

К словам Ирвина Ялома о смерти, кажется, ничего не добавить:

«...Человек может бояться акта умирания, боли и страдания при умирании; может сожалеть о незаконченных делах или об исчезновении личностного опыта; может, наконец, взирать на смерть рационально и бесстрашно, подобно эпикурейцам, считавшим, что смерть не страшна просто потому, что “где есть я, там нет смерти; где есть смерть – нет меня. Поэтому смерть – ничто для меня” (Лукреций). Однако не следует забывать, что все это – результат сознательной взрослой рефлексии феномена смерти, ни в коей мере не тождественный живущему в бессознательном примитивному ужасу смерти, составляющему часть самой ткани бытия и развивающемуся очень рано, еще до формирования четких понятий, – тому зловещему, цепенящему, примитивному ужасу, который существует до и вне всякого языка и образа».

Чаще всего за острым стремлением выглядеть уникальным скрыт страх смерти.

* * *

«Все эти клинические феномены – желание, чтобы любили и вечно помнили, желание остановить время, веру в личную неуязвимость, стремление к слиянию с другим – как служащие для выполнения одной задачи: ослабления тревоги смерти» (Ирвин Ялом «Экзистенциальная психотерапия»).

* * *

К сожалению, к личностной работе над собой чаще всего обращаются люди, переживающие экзистенциальный кризис. Под кризисом мы подразумеваем состояние, в котором

пора сменить жизненные задачи и выйти на новый уровень самореализации, для которого все прежние смыслы и навыки преодоления жизненных невзгод нивелируются, обнаруживая под собой бездну пустоты, одиночества и отчаяния. Как бы мы ни были подготовлены к этим жизненным переходам, мы все без исключения в такие моменты пугаемся, теряемся и остро нуждаемся в поддержке.

На греческом языке слово «кризис» имеет следующие значения – решение, поворотный пункт, исход. Реже – суд.

Китайский иероглиф, означающий кризис, состоит из двух образов, первый из которых обозначает «опасное время», а другой «время возможностей». А в Талмуде слово «кризис» с арамейского переводится как «родильное кресло».

Если взглянуть свежим, неискушенным взглядом на свою собственную историю, станет очевидно, что самые трудные, переломные периоды жизни больше всего продвигали вас к подлинному себе. И хоть нам, людям, свойственно вспоминать в основном трудности, именно способы их преодоления определяют то, кем мы являемся в данный момент.

В нашей практике мы часто встречаем такой феномен: страх перед своей ничтожностью толкает людей на постановку грандиозных целей. Они тщетно стремятся заштукатурить трещину в душе. Вот несколько иллюстраций.

* * *

Бизнесмен, обеими ногами увязший в кризисе середины жизни, обремененный астрономическими долгами, почти потерявший контакт с домашними, чудом выживший после покушения, намерен создать крупномасштабный бизнес по всей России. Идея впечатляющая, если не знать некоторые детали: чтобы приехать на встречу к инвесторам, ему приходится таксовать по Москве на своем навороченном джипе, зарабатывая на бензин. Посвятив год интенсивной личностной работе на терапевтическом курсе, он позволил себе углубиться в бездну уязвимости, от которой бежал всю жизнь. За выстроенными им

мощными стенами имиджа «крутого», к своему немалому удивлению, он обнаружил доброго мальчишку, которого тщательно маскировал на протяжении всей своей жизни. Только благодаря этой встрече он открыл возможность посмотреть трезвым взглядом на свои фантазии. Он был вынужден признать, что прежние способы решения задач непригодны для той жизни, возможность которой ему теперь открылась.

Еще пример – интеллигентная чета, оба безукоризненно воспитаны и образованы, владельцы солидного загородного дома, завсегда на тренингах. Образцовая семья: двое детей, он – владелец бизнеса, она – одержима идеей социализации обездоленных детей. Чем больше они вкладывались в свою благородную деятельность, подпитывая благородный имидж, тем отчетливее проявлялись патологические симптомы у старшего ребенка. Своим поведением тот явно давал понять, что ему остро не хватает проявлений искреннего родительского внимания и терпения. Провокативными выходками он «разряжал» накал семейной выдержанности и интеллигентности. Когда дело дошло до вмешательства полиции и психиатров, родители были вынуждены признать несостоятельность инвестиций во внешний лоск и семейное псевдоблагополучие. В этой острой ситуации им пришлось наконец-то по-настоящему вкладываться в создание честных отношений, и это далось им нелегко. Только спустя два года они начали выползать из ямы, которую рыли до этого.

Еще один участник несколько лет периодически появлялся на наших программах. Наконец на одном продвинутом курсе он решил разоблачить себя как труса. Трусость он скрывал под маской «крутого перца». Примечательно, что для этого он всю свою сознательную жизнь серьезно вкладывался в освоение искусства владения телом и управления собой, преуспел в восточных единоборствах и стал обладателем черного пояса. Надо отметить, что, несмотря на необходимость дальних перелетов, он никогда не опаздывал на тренинги и всегда был первым в зале. Взволнованный результатами работы над собой, он поведал следующую историю.

«Я – обладатель золотой бонусной карты Аэрофлота, поэтому получил привилегированное место возле аварийного выхода, где

можно вытянуть ноги, не упершись в спинку впереди стоящего кресла. Я снова лечу далеко-далеко. Место рядом со мной у окна пустовало, а посадка заканчивалась, и я уже было обрадовался, как вдруг в салон вошли две огромных габаритов особи мужского пола. Один из них сел недалеко, и я хорошо видел его изуродованную шрамами физиономию, а второй, более пронырливый дядька с хитрым взглядом, увидев, что место свободно, уселся рядом. Ой, как мне не хотелось, чтобы этот гражданин сидел бок о бок со мной восемь с лишним часов полета! Я судорожно перебирал в голове аргументы за и против: “Напротив женщина сидит одна – и я хочу! Но могу ли я ему запретить сидеть здесь?” Нескончаемый диалог с самим собой не давал покоя. Он, гад, даже не поинтересовался, не против ли я... Наверняка почувствовал, что я побоюсь возразить ему.

В подобных ситуациях я обычно сдерживаюсь и не заявляю о своих правах. Наконец я созрел, чтобы позвать проводника и потребовать устранить помеху. А страх-то я испытывал по какому поводу? Напряженно ищу ему умные объяснения. Позови я проводника, я окажусь ябедой и слабаком. Надо выгнать качка самому либо придумать оправдания трусливого бездействия. Чувствую, этот страх какой-то давний, родной.

Еще в детстве я постоянно попадал в ситуации, когда окружающие посмеивались надо мной и забирали мои игрушки. Когда подросток, с меня рубашку на дискотеках два раза срывали, да еще и били! А ведь тогда от меня требовалось всего лишь сказать “нет”! Я пасовал. За это меня называли тормозом. Таких ситуаций в моей жизни масса, я устал от них, но они повторяются раз за разом всю мою жизнь. Я терял большие деньги, по наивности доверяясь людям. Думаю, это связано с моими личными границами. Мать регулярно нарушала их. Помню, как стоял на горохе и получал ремнем. Ни за что. Было больно. Все детство я скрывал, что у меня нет отца, и страдал от этого. Мне было страшно поделиться страхом с матерью, было стыдно перед друзьями.

Обдумывая все это, я решил заявить соседу, что он сидит не на своем месте, и вдруг почувствовал силу. Его дружок уголовной внешности угрожающе поглядывал в мою сторону.

После того как я попросил новоявленного соседа пересесть, тот, даже не взглянув в мою сторону, встал и пошел к другану, что-то говоря ему и запнувшись по дороге об мою ногу, причем даже не извинился. Потом вернулся. Сосед явно почуял, что я обретаю решимость. Он отвернулся и заснул, отказавшись от напитков и ужина. У меня вовсе пропало желание обратиться к стюарду. Сосед был тише воды ниже травы и не отсвечивал. Вознамерившись действовать решительно, я все-таки встал, пошел в конец самолета к стюарду и объяснил ситуацию. Оказалось, за это место надо доплачивать и его дают только привилегированным пассажирам, таким, как я.

“Что же вы сразу не сказали?” – удивился стюард, на что я признался, что опешил от беспардонности. Стюард подошел со мной к моему месту и попросил соседа показать его посадочный билет. Тот проблеял, что сидит “там”, ткнув пальцем на три ряда назад. Стюард отрезал: “Пересядьте!” – и вся эта история закончилась. Мой кошмар последнего часа подскочил, резво переместился на свое место, растолкал успешного растянуться на обоих креслах приятеля, сел и в момент уплыл в объятия Морфея.

Эта история не прошла для меня даром. Действия по отстаиванию своих границ породили во мне новое, приятное для меня чувство защищенности. Радостно, что я стал спокойнее, преодолев эту чертову нерешительность. Я, обладающий недюжинными физическими данными, “черный пояс”, обычно ретировался при любой угрозе в свой адрес. Сейчас я чувствую в себе силу дать отпор любому жлобу и, если потребуется, даже двинуть ему в нос».

Не так страшна сцена, как ее малюют

В обычной жизни мы отлично приспособливаемся и создаем реальность, при которой возможность переживать страх снижаем до минимума. Если не верите, то проверьте – сколько денег вы уже вложили во всякие приспособления и подстраховки, базирующиеся на опасениях, типа «а если, не дай бог...». Однако, как показывает наш опыт работы, ситуация

сцены полностью выбивает из рук рычаги псевдоуверенности, и страхи из фоновых становятся явными.

К нам приходят самые разные люди, в том числе журналисты, актеры, дикторы телевидения и радио. И оказывается, что им тоже знаком страх сцены. На тренинге даже профессиональный актер, выходя к микрофону перед большой группой участников, волнуется. Происходит это потому, что в данном случае он играет самого себя, а не заранее заготовленную роль.

Лоуренс Оливье, знаменитый английский актер, описал в мемуарах, как после очередного спектакля за кулисами молодая почитательница вручила ему огромный букет цветов и выразила восхищение его непринужденностью на сцене и перед кинокамерой. Она сама играла в течение нескольких лет и бросила сцену, так и не сумев справиться с волнением. Она завидовала тому, что у него нет волнений и страхов. Оливье искренне удивился. На самом деле каждый раз, выходя на сцену, он замирал от страха. Играя порой по три спектакля в день, каждый раз в полном смятении он силился вспомнить, что за текст он должен произнести, к кому обратиться, откуда и куда идти. Поэтому он двигался медленнее, давая себе время припомнить слова роли. Ему было попросту некогда обращать внимание на страх.

Страх сцены — одна из самых распространенных фобий. Сам по себе страх является ресурсным состоянием, предупреждающим об опасности. Не бояться только мертвые. Для живых людей нормально чувствовать страх, но испытывать страх по поводу того, что страх возникнет, — состояние невротическое. Возникает эффект заколдованного круга. Причина заикливания — в прозаичных установках «что обо мне подумают». Как популярна эта озабоченность реакциями окружающих! Вследствие этой паранойи многие боятся выступлений и избегают внимания окружающих. А если внимания избежать все же не удастся, остается популярная альтернатива — стушеваться,

вогнать себя в краску. Мастера застенчивости гонят кровь к лицу, напрягают мышечный корсет и перекрывают свое дыхание. Чем сильнее потребность избежать внимания, тем чаще человек прячется в собственной клетке, из которой все труднее вырваться на свободу. Тот, кто постоянно бежит от страха, парадоксальным образом обрекает себя на пожизненное пребывание в плену у фобии.

Бороться со страхом так же бесполезно, как драться с огромным чудовищем. Значительно разумнее и полезнее приручить своего «дракона», познакомиться и подружиться с ним. Здесь важнее всех техник и методов ваша изначальная принципиальная позиция — идти навстречу страху, признать, что страх — друг или в крайнем случае гость, пусть даже незваный. Те, кто готов взять его под руку и вместе с ним решительно или даже нерешительно выйти на сцену жизни, преуспеют.

Нам часто приходится наблюдать, как люди, выйдя к микрофону, задыхаются, дрожат: «Я уже седьмой раз на тренинге и ни разу не выступала перед группой. Все сидела и думала: “Когда же я выступлю?” Но страх ошибиться и боязнь осуждения оказались сильнее желания рискнуть...»

В нашей работе мы подводим людей к самому краю, к пределу дискомфорта. Так страх нейтрализуется. И оказывается, что не так страшен черт... Вспомните пребывание на сцене. Как правило, самое страшное — решиться выдать первую фразу. Произнося вторую и третью, можно почувствовать, как страх постепенно отступает.

* * *

Никогда не забуду того, что случилось со мной (М. Х.) в 1995-м. Известные авторы и исполнители песен Александр Городницкий и Сергей Никитин пригласили меня выступить на Грушинском фестивале бардовской песни на Волге (дело в том, что я перевел множество песен русских бардов на иврит). Я ожидал увидеть обычный зал человек на двести. Максимум на четыреста–пятьсот. Уже на

месте оказалось, что выступление проходит на открытом воздухе перед 250-тысячной аудиторией. У меня начался приступ удушья. Два дня перед выступлением превратились в настоящий ад. Я не мог ни спокойно дышать, ни спать, ни есть. Настал «Судный день». Совсем узкий мостик вел на сцену в форме гитары, стоящую на воде. Выступающие выходили на сцену по мостику-грифу, «предусмотрительно» сделанному без перил. Если закружится голова, падение вниз гарантировано. Уже вечером мне довелось пробираться по этому перешейку к микрофонам с гитарой в руке. До сих пор не понимаю, как я не оказался в реке. В тот момент упасть в воду было бы для меня настоящим спасением. Но я шел, ничего не видя перед собой. От страха все вокруг затуманилось. Крики, свист, аплодисменты, зажженные свечи. Я взял микрофон, начал говорить. Сказал несколько приветственных слов, как делаю это обычно перед началом тренингов. Пошутил – шутка в зал не пошла. Во всяком случае мне было не смешно. Взял гитару... первый аккорд... и только после того, как запел, наконец расслабился. Пожалуй, это было самое страшное сценическое событие в моей жизни. После такого испытания все, что происходило позже перед аудиторией, казалось чепухой. Два года спустя, стоя в московском Дворце съездов на сцене перед шестью тысячами зрителей, к немалому моему удивлению, я совсем не волновался.

В Одесском художественном училище активная творческая группа моих сокурсников вызнала, что я играю на фортепиано. Поэтому за четыре года обучения методам изобразительного искусства мне больше времени пришлось провести на сцене, чем у мольберта перед обнаженной натурщицей. И, хоть праздничные мероприятия не обходились без моего активного участия, каждый выход на сцену был преодолением страха. Больше всего меня пугал образ директора Василь Петровича, большого и надутого, как индюк.

Нужно отдать должное – Петрович особенно не старался скрывать личную неприязнь ко мне, однако он знал, что без меня вечера потеряют свою остроту. Его любимую песню «Пара гнедых» я исполнял на каждом торжественном вечере как дежурный номер. Эта

манипуляция блестяще срабатывала, и, услышав ее на генеральной репетиции, он ощутимо ослаблял свою строгую совковую цензуру относительно всего остального.

В один из первых вечеров я вышел на сцену с гитарой в руках, безуспешно вспоминая начало этого романса. Стоя на сцене перед полным залом зрителей, я от страха перестал дышать. Согласно моим ничтожным знаниям в области медицины, нехватка воздуха блокирует поступление необходимой порции кислорода в кровь и наверняка – в мозговые центры, ответственные за процесс воспроизведения рифмованных текстов. В середине первого ряда, скрестив руки и ноги, сидел достойный последователь идеологии диктатуры и геноцида интеллекта и творческого начала – Василь Петрович. Он ждал исполнения желанного шансона, а я все медлил по понятной причине. В глазах совсем потемнело, а в зале послышалось нетерпеливое ерзание.

Меня снова выручила творческая смекалка, которую я не успел удушить в процессе выживания. Я вдруг увидел всех гостей во главе с директором в первом ряду зала, тужащимися на горшках. Больше всех багровел наш верховный тиран. В конце зала в еле освещенном пространстве висел огромный портрет вождя. Владимир Ильич не отставал от своих верных последователей и тужился, во всяком случае так мне почудилось. И – о чудо! – это сработало! Я расслабился, задышал, вспомнил слова, потом провел по струнам и запел. Зал дружно зааплодировал. Неистовее всех хлопал в толстые ладоши счастливый Василь Петрович.

* * *

Тема страхов бесконечна, как и список книг с рецептами их преодоления. О них можно рассуждать всю жизнь. Мы предлагаем парадоксальный путь решения проблемы: бояться! Бояться страстно и вдохновенно.

«Добро пожаловать, страх! Мы идем тебе навстречу!» Только так есть реальный шанс встретиться с собой.