

АЛГОРИТМ УПРАВЛЕНИЯ ЧУВСТВАМИ



Виолетта Малайтерр

Виолетта Малятерр

Алгоритм управления чувствами

«Издательские решения»

Малятерр В.

Алгоритм управления чувствами / В. Малятерр — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501876-2

Эта книга — открытая дверь в мир психологии для новичков. В ней вы найдете возможность познакомиться с собой и своими чувствами. Узнаете, как самые, на первый взгляд, негативные или разрушительные чувства сделать своими союзниками, научитесь любое чувство, включая лень, зависть, ревность, злость, страх превращать в свой ресурс. Изучите конкретные инструменты регуляции своего эмоционального состояния. Получите базовые знания и навыки для гармонизации жизни с самим собой и другими людьми.

ISBN 978-5-00-501876-2

© Малятерр В.
© Издательские решения

Содержание

Алгоритм управления чувствами	6
О книге	7
БЛАГОДАРНОСТИ	7
ВСТУПЛЕНИЕ	7
Часть 1. Чувства	9
Глава 1. Где живут чувства	9
Глава 2. Я – состояние Ребенок	12
Глава 3. Родитель	14
Глава 4. Мадам Лень или конфликт Ребёнка и Родителя	16
Глава 5. Взрослый	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алгоритм управления чувствами

Виолетта Малятерр

Дизайнер обложки Ярослав Харитончук

© Виолетта Малятерр, 2019

© Ярослав Харитончук, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-1876-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Алгоритм управления чувствами

Виолетта Малятерре

Автор: Виолетта Малятерре

Дата публикации: 11 июня 2019

Издатель: [Ridero.ru](https://www.ridero.ru)

© Малятерре В. Н., 2019 Все материалы данной книги являются объектами авторского права (в том числе дизайн). Запрещается копирование, распространение (в том числе путем копирования на другие сайты и ресурсы в Интернете) или любое иное использование информации и объектов без предварительного согласия правообладателя.

О книге

Эта книга – открытая дверь в мир психологии для новичков.

В ней вы найдете возможность познакомиться с собой и своими чувствами. Узнаете, как самые, на первый взгляд, негативные или разрушительные чувства сделать своими союзниками, научитесь любое чувство, включая лень, зависть, ревность, злость, страх превращать в свой ресурс.

Изучите конкретные инструменты регуляции своего эмоционального состояния. Получите базовые знания и навыки для гармонизации жизни с самим собой и другими людьми.

Автор – выпускник МИГИП (Московского института гештальта и психодрамы) Виолетта Малятерр, практикующий гештальт-консультант, лайф-коуч, специализирующийся в гештальте, психодраме, гештальт-телесноориентированной терапии, создатель собственного метода «Art Your Life». Она училась непосредственно у Нифонта Долгополова, Сержа Гингера и Ива Мересса.

В этой книге Виолетта Малятерр подробно раскрывает свой авторский метод под названием «Алгоритм управления чувствами», с помощью которого любой человек сможет обрести инструмент управления собственными чувствами и эмоциями.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я очень благодарна шефу моей группы по супервизии, моему учителю Иву Мерессу (Yves Mairesse), который любезно соглашался разбирать мои вопросы по этой книге на нашей групповой супервизии, что значительно облегчало мне задачу в обобщении теоретических вопросов, а также поддерживало мою уверенность в том, что я на правильном пути.

Весомый вклад в эту книгу внес также мой другой супервизор – Жан-Поль Лапланш (Jean-Pol Laplanche), благодаря ему я обогатила алгоритм управления чувствами на одну дополнительную ступень.

Мои французские коллеги в моих группах по супервизии также мне помогали, рассказывая свою точку зрения на вопросы, поднятые в книге, с позиции разных школ психотерапии – гештальта, психоанализа, сексологии, психоорганического анализа.

Отдельное спасибо моему литературному редактору Владимиру Саркисяну за точную и оперативную работу.

Я благодарна своему мужу, Фредерику, за моральную поддержку в моих писательских начинаниях, а также сыну Ярославу, за создание обложки и электронного вида этой книги.

И, конечно, я благодарна всем моим клиентам, прошлым и настоящим. Именно вы меня вдохновили на написание этой книги, и я писала ее для вас, тех, кто совершает такое непростое, порой героическое путешествие в свой внутренний мир.

ВСТУПЛЕНИЕ

Дорогие друзья!

Это вторая редакция книги. Первая мне показалась слишком скучной для чтения.

В ней представлен ряд моих идей и авторских разработок. Наряду с ними, я ссылаюсь на разработки других авторов, чтобы ознакомить вас с основами психологии и дать вам в руки конкретные инструменты по управлению чувствами. В книге просто и без специальной терминологии я расскажу о том, как устроена наша психическая деятельность, чем занимаются психологи и психотерапевты, почему мы ощущаем себя счастливыми или не чувствуем радости, как понять, что мы чувствуем. Я объясню, как справиться с чувствами, разрушающими нас, с чувствами, которых мы боимся или стыдимся. На этих страницах я постараюсь ответить на многие вопросы, возникающие вновь и вновь в процессе моей работы с клиентами.

Мысль написать эту книгу появилась у меня, когда я заметила, что во время консультаций часто приходится повторяться и объяснять одни и те же базовые понятия, которые важно знать при работе над собой и своими проблемами. Я решила собрать под этой обложкой все теоретические аспекты своей профессиональной деятельности, чтобы не тратить зря собственное время и деньги клиентов, поскольку они платят мне почасово. Как вы видите, настоящими причинами выхода этой книги в свет стали потребность помочь моим нынешним и будущим клиентам и людям, интересующимся психологией и желающим разобраться в своей эмоциональной жизни, и моя собственная лень, а вовсе не жажда сказать новое слово в психологии и вписать свое имя золотыми буквами в историю человечества.

Книга состоит из глав, в конце каждой из них я поместила практические упражнения – в основном те, что я предлагала своим клиентам. Их эффективность проверена многолетней практикой. Делать эти упражнения не обязательно, но желательно. Для чего? Я убеждена, что любой практический опыт, сопровождающийся эмоциональными переживаниями и движениями тела, усваивается в разы быстрее и качественнее, чем любая теория. Опыт создает глубину переживаний, добавляет удовольствия и осознанности. Выполняя упражнения после каждой главы, можно значительно усилить эффект от полученной информации. Попробуйте. Пишите о том, что понравилось или не понравилось в книге на мой электронный адрес: violettamalaterre@yahoo.fr.

Я не стану давать письменные консультации и отвечать на просьбы посоветовать, как вести себя в той или иной ситуации, но буду рада любым отзывам о книге: впечатлениям, ощущениям от прочитанного, и обещаю ответить на каждое такое письмо.

Часть 1. Чувства

Глава 1. Где живут чувства

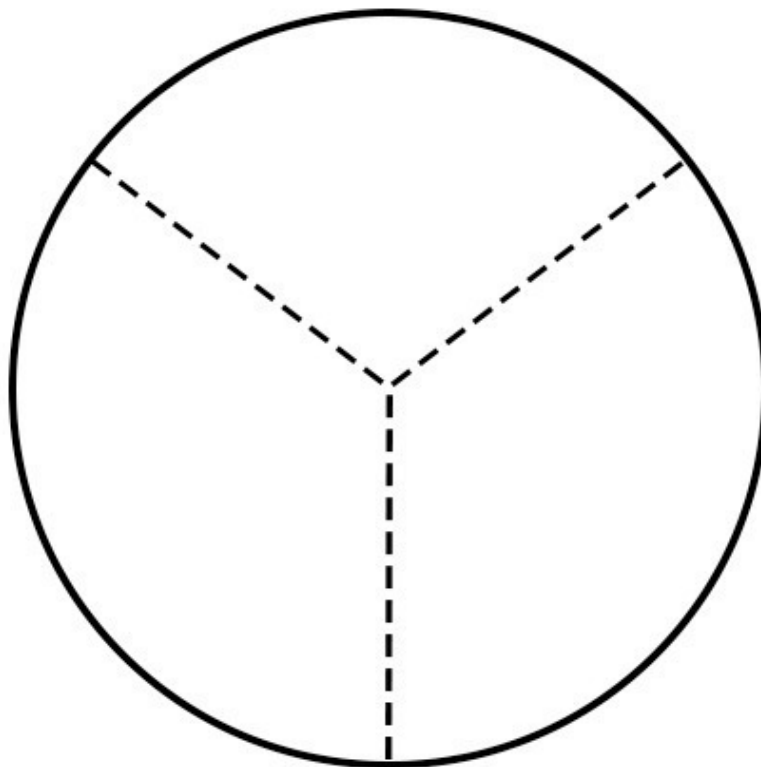
Где дремлет гнев? Где прячется будущая влюблённость? Из каких топких болот памяти всплывёт застарелая обида? Надёжно ли закрыт вход в потаённый лабиринт нашего подсознания, в котором упрятано то, чего принято стыдиться?

Любые чувства возникают внутри нас, внутри нашего физического тела. Оно, как зеркало, отражает мир наших чувств, переживаний и ощущений. Жар, озноб, влажность ладоней, бледность, дрожь, заторможенность могут быть не только симптомами заболеваний, но и отражением того, что мы чувствуем. Чувства живут в теле и мы можем наблюдать проявления этой жизни в виде смеха радости, слез печали, поджатых губ недовольства, напряжённых скул и сжатых кулаков агрессии, «гусиной кожи» удовольствия, выступающего пота, покраснения кожи от напряжения или возбуждения. Хорошо знакомы невидимые постороннему глазу, но явственно ощущаемые самими нами ком в горле, спазм желудка, онемение конечностей, оцепенение, учащение сердцебиения. Реакция каждого тела на чувства индивидуальна, но при этом есть и общие тенденции: от смущения краснеют или бледнеют, а от волнения учащается пульс. Художественная литература изобилует примерами такой связи чувств с телом: «всем сердцем полюбила», «волнение в груди», «его ноги парализовало от ужаса, и он не мог сдвинуться с места», «ком в горле от обиды не давал ему произнести ни слова». Тело помогает нам выразить чувства, участвуя в процессе переживания, или болеет от невозможности их выразить.

За зарождение чувств внутри нас отвечает отдельная часть нашей личности. Психологи и психотерапевты создали целые системы идентификации и классификации нашего «Я», для того чтобы вычленить эту часть, разобраться со сложным и до конца ещё не изученным устройством нашего сознания и подсознания, научить людей испытывать высокий уровень удовлетворённости и даже управлять некоторыми процессами внутри самого себя. В психологии и психотерапии возникло и существует поныне масса различных направлений и учений, методов и подходов к работе с клиентом. Но среди этой пестроты существуют общие положения и теории, базовые знания и обобщения, единые для разных психологических школ и способов работы. Эти обобщения позволяют понять принципы многих осознанных и неосознанных процессов нашей психики, работать над внутренними проблемами определёнными инструментами и обучить клиентов пользоваться ими самостоятельно.

Одним из прекрасных инструментов является условное разделение совокупности нашего сознания и подсознания на три части. На рисунке эта совокупность представлена в виде круга, разделённого на три сектора – составляющие нашего «Я»:

"Я" в виде круга, разделенного на три части:



Каждая из трех частей имеет свое название и отвечает за тот или иной аспект нашей личности. Названия могут отличаться в зависимости от школы, например в классическом психоанализе эти части называют «Эго», «Суперэго» и «Ид». В появившемся позже транзактном анализе Эрика Берна, они получили названия «Родитель», «Взрослый» и «Ребёнок». В этой книге я буду использовать терминологию Берна, так как она очень ярко и образно описывает эти три феномена.

Теперь, когда мы условно разделили наш богатый внутренний мир на три основные части, выясним, в какой из них живут наши чувства. Та часть, благодаря которой мы радуемся жизни или горюем, страстно желаем или огорчаемся, называется «Ребёнком». В психоанализе ее называют «Ид», у Эрика Берна – «я-состояние Ребёнок», мы будем также называть ее «нашим внутренним ребёнком». Более подробно «я-состояние Ребёнок» мы рассмотрим далее.

Перед тем, как закончить эту главу и приступить к выполнению упражнения, давайте сформулируем, что такое чувства. Мы часто употребляем слова «чувства», «ощущения» и «эмоции», пытаюсь описать состояние нашей эмоциональной жизни. Есть разные трактовки и толкования различия между чувствами и эмоциями. Чтобы не лезть в дебри теории, чтобы наше сознание не цеплялось за форму в ущерб сути, представим себе простую метафору: вся наша эмоциональная жизнь – это океан, чувства в ней – это пласты воды, течения и глубины, а эмоции – это волны на поверхности океана. Ощущения – это запах воды, ее температура, вкус, плотность, прозрачность, цвет.

Домашнее задание: постараться в течении нескольких часов, дня или недели наблюдать и по возможности записывать чувства, возникавшие у Вас по отношению к чему- или кому-либо в течении дня. Отследить взаимосвязь изменений и микроизменений в вашем теле

и испытываемыми чувствами. Попробуйте выяснить, с какими именно чувствами связаны эти изменения.

Если сложно определить и назвать возникшее чувство, но вы понимаете, что настроение изменилось, опишите, что происходило с вашим телом, какие изменения вы испытали. Чтобы точнее определить ваши чувства, переживания, ощущения, используйте приведённый ниже список состояний, чувств и эмоций. Вы можете добавлять в него ваши собственные варианты, но помните, что чувства и эмоции, в отличие от мыслей, выражаются одним или двумя словами, в то время как выводы разума выглядят многосложно.

Список чувств, эмоций, состояний, в алфавитном порядке:

Азарт	Желание	Опустошённость	Соперничество
Апатия	Зависть	Остолбенение	Сострадание
Безмятежность	Заинтересованность	Отвращение	Сочувствие
Безнадёжность	Замкнутость	Отчаяние	Спокойствие
Безопасность	Злость	Отчуждение	Страсть
Безразличие	Изолированность	Очарованность	Страх
Безысходность	Изумление	Ошеломленность	Ступор
Беспокойство	Интерес	Печаль	Стыд
Беспомощность	Испуг	Подавленность	Счастье
Благоговение	Комфорт	Покинутость	Тревога
Благодарность	Конкуренция	Потерянность	Трепет
Блаженство	Любовь	Потрясение	Тяжесть
Боль	Мрачность	Превосходство	Уважение
Боязнь	Надежда	Предвкушение	Уверенность
Взволнованность	Наслаждение	Презрение	Увлечённость
Вина	Настороженность	Привязанность	Угнетённость
Возбуждение	Недоверие	Признательность	Удивление
Возмущение	Недовольство	Прощение	Удовлетворённость
Воодушевление	Нежность	Радость	Удовольствие
Восторг	Неловкость	Раздражение	Удручённость
Восхищение	Ненависть	Разочарование	Ужас
Гнев	Нервозность	Расслабленность	Умиление
Гордость	Нетерпение	Ревность	Умиротворённость
Готовность	Обеспокоенность	Решимость	Уныние
Горе	Обида	Симпатия	Усталость
Грусть	Облегчение	Скука	Уязвленность
Доверие	Одиночество	Скованность	Шок
Довольство	Оживлённость	Слабость	Эйфория
Досада	Озабоченность	Смущение	Экзальтация
Жалость	Опасение	Сожаление	Энтузиазм

Глава 2. Я – состояние Ребенок

Мы появляемся на свет, не имея никаких знаний и представлений об окружающем мире. Мы не рождаемся с осознанием того, что нам придётся ходить в детский сад, затем в школу и на работу. Мы понятия не имеем, что вот тот бегающий за кошкой маленький человек – мальчик, которому положено играть в мяч, машинки и солдатиков, а эта в платьице – девочка, судьба которой пеленать куклы и мечтать о счастливом замужестве. Мы еще не знаем, ни что такое мяч или солдатик, ни того, что мир делится на мальчиков и девочек, хорошее и плохое. Мы не подозреваем о том, что существуют пицца «Маргарита», материки и океаны, мама называется мамой, а нас ждет незавидная карьера, если не получим высшего образования. Все это мы узнаем позже: от других людей, окружающих нас от рождения, из книг, интернета и прочих источников информации.

Мы приходим в мир как чистый лист бумаги, на котором ещё ничего не написано – ни знания того, какой должна быть наша жизнь, ни идей о том, чего мы в ней должны достичь. Однако в нас с рождения заложен потенциал – наши врождённые способности. Это инстинкты, аффекты, умение испытывать чувства, эмоции и переживания, фантазировать, творить, играть и заниматься сексом. Да-да, за способность к сексу тоже отвечает наш внутренний ребенок. Именно поэтому со временем секс с партнёром становится столь скучным, как только мы перестаём в него играть. Почему нас так умиляют детская непосредственность и открытость? Да потому, что мы утрачиваем способность быть собой. Приобретая знания о мире не из глубины своих собственных ощущений, а извне, мы все более теряем контакт со своим внутренним центром, в котором находятся подлинные желания, потребности и мотивы. Ребёнок поначалу воспринимает себя безусловно. Он уверен в том, что достоин безусловной любви простым фактом своего бытия. Он плачет и размазывает грязь по щекам, он кормит кашей плюшевого мишку, и вовсе не задумывается о том, что его поведение может кем-то быть расценено как «неправильное» или «некрасивое». Ведь ему ещё не объяснили, что такое «можно», и что такое «нельзя». Что есть «правильно» и «неправильно». И то, что в мире принято, положено все делить на хорошее и плохое.

Для ребёнка любой продукт его деятельности прекрасен и естественен. Прекрасен смех, естественно желание играть и каждый день узнавать что-то новое. Он чувствует, переживает, ощущает. И он ещё не подозревает о том, что существуют «хорошие» или «плохие» чувства, «правильные» или «неправильные» реакции. Когда мы были маленькими, совсем маленькими, мы плакали, когда нам хотелось плакать, смеялись, когда нам было смешно. Мы негодовали и злились, когда нас обижали. Мы могли уснуть посреди игрушек. Мы умилялись и радовались бабочке и горько рыдали при виде сломанной куклы.

Это ощущение – безоценочного бытия, радости существования и творческого проживания каждой минуты реальности мы после так упорно ищем в медитациях, духовных практиках. Именно его мы отыскиваем в кабинетах разного рода специалистов – от натуропатов и тренеров по йоге до шаманов и эзотерических консультантов. Ищем и, зачастую, безуспешно. Это происходит не потому, что специалисты плохие, а потому, что мы путаем причину со следствием. Вместо того чтобы разгрести заваленный мусором чердак, мы пытаемся избавиться от доносящегося оттуда запах тлена и пыли с помощью духов и благовоний.

Почему же мы, уже будучи взрослыми, зачастую так боимся этой встречи с подлинным собой? Что это: привычка притворяться бесчувственными или боязнь меняться, отдаться творчеству и спонтанности? В действительности, причин две: нам так спокойнее и безопаснее. В детском возрасте мы не готовы нести ответственность за то, что совершаем. Общее послание Внутреннего Ребёнка можно было бы озвучить так: «Я хочу делать то, что хочу, и не готов нести за это ответственность». Это существенная черта Внутреннего Ребёнка. Взрослые люди,

у которых в организме главенствует Внутренний Ребёнок, чертовски обаятельны, они очаровывают окружающих своей спонтанностью и игривостью. Но точно так же они способны сводить нас с ума своей безответственностью, непредсказуемостью и капризами.

Мы можем бояться встречи со своей злостью из страха впасть в состояние аффекта и совершить нечто, что может разрушить нашу жизнь или жизнь наших близких. Мы боимся влюбляться из опасения потерять голову и стать беспомощным – в этом состоянии мы более уязвимы. К слову, выражение «потерять голову» восходит ко временам Великой французской революции. В то время многие люди сходили с ума при виде катящихся с гильотины голов казнимой на площадях аристократии. Выражение *perdre la tête* – потерять голову – дошедший до нас каламбур тех времён, потерявший первоначальный жуткий смысл.

Мы избегаем чувств не оттого, что трусливы по натуре, а оттого, что у нас может не хватить внутреннего ресурса, чтобы встретиться со своими чувствами и прожить их, не впадая в детство, в аффекты или деструктивные состояния. Упражнения, которые я предлагаю после этой главы, позволят вам маленькими шагами, не разрушая привычного самоощущения, познаться ближе с миром своего Внутреннего Ребёнка.

1. Каждый день отведите себе от 10 до 20 минут «вынужденного безделья». В это время не нужно читать, смотреть телевизор, слушать радио. Не пытайтесь делать параллельно что-нибудь полезное. Поставьте будильник так, чтобы он зазвонил через 10, 15 либо 20 минут – то время, которое вы без торга с собой готовы отвести на данное упражнение. Сядьте удобно или лягте, расслабьтесь и наблюдайте за тем, что приходит из этого состояния. Вначале могут появиться тревога, беспокойство. Тем не менее, просто дайте этим ощущениям приходиться и уходить. Возможно, не с первого раза, а после нескольких попыток, начнут появляться импульсы к действию. После того как прозвонит будильник, встаньте и запишите приходившие ощущения, импульсы и желания.

2. Раз в день совершайте действие, которое вам нравилось в детстве. Попрыгайте на кровати, выпейте какао, разглядывайте облака, играйте в любимившуюся игру, рисуйте, лепите. Причём, чем более «бесполезно», смешно или нелепо это действие для очень взрослого дяди или страшно серьёзной тётки, какими вы себя представляете, тем лучше. Делайте это уединившись, постарайтесь выключить внутреннего критика и наблюдателя. Отведите для этого упражнения строго ограниченное время и место, и постарайтесь отдаться ему увлечённо и полностью, как это делает ребёнок. Если у вас есть собственные маленькие дети, тем лучше – дети прекрасные учителя. Займитесь этим вместе с вашим ребёнком. Только помните, что играть с ним нужно на равных: отведите себе минут пять на то, чтобы выйти из роли взрослого.

3. Запишите все свои мечты, которые вспомните – от детских до нынешних. Разделите их на категории:

- «мои сбывшиеся мечты»,*
- «мои мечты, исполнение которых нереально, невозможно для меня»*
- «мои мечты, которые пока исполняются»*
- «мечты, утратившие для меня актуальность и интерес»*
- «мечты, которые исполнятся в будущем»*

Сохраните эти записи они нам ещё пригодятся!

Глава 3. Родитель

Откуда мы получили первые знания о себе и о мире? Как мы узнали, что место, где нас утром сдают с рук на руки воспитательнице, а вечером забирают домой, называется детским садом? Кто нам сказал, что та огромная штука – дерево, шелестели на нем – листья, а трепещут они на ветру? Откуда мы узнали о том, что нужно хорошо учиться в школе?

Подавляющее большинство знаний и представлений о мире мы получаем от других людей: сначала от родителей, потом от воспитателей и учителей. Мы черпаем информацию с экранов телевизоров, из книг, интернета и газет. Знания постепенно накапливаются, мы трансформируем их в убеждения, представления, мораль, оценки и суждения, религию и философию.

Совокупность наших оценок, представлений и суждений о том, что такое хорошо и что такое плохо, чем мы обязаны обществу и каковы обязательства общества перед нами, какими должны быть мы и наши партнёры, наша жизнь, наши дети, как реализовать себя называется «Я – состояние Родитель». В психоанализе оно носит название «Суперэго». Приставка «супер» вовсе не означает превосходства. Она лишь подразумевает то, что это надстройка над основой, над базой, способная меняться со временем. Ведь представление о том, что мы должны всю жизнь придерживаться одних и тех же убеждений и принципов – тоже всего лишь суждение, приобретённое нами в процессе жизни.

Мы боимся менять установки, на которые привыкли опираться, как на что-то надёжное и неизменяемое. В этом отношении мы все немного похожи на фаршированных гусей: яблоки и вермишель, вроде, никогда не были частью нас, но в брюшко натолкали, зашили, запекли, и теперь сложно разобрать, где действительно наши печень и сердце а где начинка. Со временем мы привыкаем к вермишели и яблокам, считая их неотделимой частью нас. Мы уверены, что иначе нельзя. И мы свято верим в то, что девочка должна быть неизменно нежной и ласковой, поэтому злиться и отстаивать свои права «не положено». Мужчины не плачут, и потому им нельзя быть чувственными и эмоциональными. Устоявшаяся система стереотипов, которую бывает весьма сложно разделить на «моё-не моё», зачастую служит нам не только во благо. Порой она начинает играть главенствующую роль – вопреки нашим желаниям, потребностям и устремлениям, а иногда и в ущерб нашей подлинности и идентичности.

Назначение родительской части – служить как нашей личной безопасности, так и безопасности близких нам людей и общества в целом. Присущий нам гуманизм и наша способность понимать причинно – следственные связи сами по себе недостаточно развиты для того, чтобы мы могли мирно, без дополнительных сдерживающих факторов, жить рядом с себе подобными. Многочисленные эксперименты доказали, что даже самая развитая и считающая себя высокодуховной личностью, будучи помещённой в условия, связанные с борьбой за место под солнцем или физическое выживание, способна вернуться к первобытному состоянию и руководствоваться чистыми, инстинктами, отринув мораль и принципы. Именно родительская часть, отвечающая за понятия морали, совести и чести, представляет собой источник таких чувств, как вина и стыд, которые в свою очередь являются способами социальной регуляции человека.

Кроме того, «я – состояние Родитель» создаёт для нас систему координат, точки отсчёта, на которые мы можем опираться, некую привычную картину мира, которая всегда с нами.

Как у каждой медали есть обратная сторона, так и «я-состояние Родитель» обладает свойствами, способными порядочно отравлять нам жизнь. Самим своим названием оно обязано тому, что первые жизненные установки и понятия нам прививают родители, дядюшки, тётушки и бабушки, или воспитатели. Психологи называют их «родительскими посланиями». Эти-то фразы из детства зачастую становятся упомянутой «начинкой гуся». Взрослея, мы

понимаем их бессмысленность, ненужность начинки, которую в нас натолкали «для нашего же блага», но эти послания продолжают иметь над нами ту же магическую силу, что и заклятия в сказках.

Эти магические фразы часто начинаются с «ты должен» или с безличных «мужчина должен, женщина должна». Каждый ребёнок уверен в том, что исполнение требований взрослых – залог их любви и его собственной безопасности. Будь послушным – и бабушка с дедушкой будут тебя любить. Слушай родителей, и они защитят тебя от опасности.

Мы взрослеем; невзирая на то, что мы следуем полученным в детстве наставлениям родителей, с нами случаются различные неприятности. Однако установки родителей по-прежнему звучат в нашей голове, и мы, как в детстве, испытываем вину и беспокойство, когда не следуем им. Так детская картина мира пополняется нашими собственными знаниями и умозаключениями, сделанными на основе приобретаемого опыта. Они могут быть разными: от уверенности в том, что надо развиваться и расти, до отчаянного «все безнадежно».

Любые обобщения, вроде «все мужчины одинаковы» или «женщина должна быть хорошей домохозяйкой», живут непосредственно в нашем внутреннем Родителе. Именно этой частью «Я» мы часто на себя злимся или досадуем. Прислушайтесь внимательно к этому внутреннему голосу, – он может оказаться удивительно похож на чей-нибудь родной голос из нашего детства. Именно в этой части «Я» живёт наш Внутренний Критик, который порой превращается в Прокурора или Судью.

Что же делать в этом случае? Как использовать эту часть «Я» во благо, с пользой для выживания? И как не убивать свою живость отказом от себя самого во имя неукоснительного следования установкам и представлениям Родителя? Об этом в следующих главах, а пока ещё одно небольшое домашнее задание.

Разделите лист бумаги на две колонки. Запишите слева, что вы делали за последнюю неделю (последние 7 дней) из того, чего действительно хотели, руководствуясь чистым желанием, без причины или нужды, просто так, для себя: например, прогулялись пешком вместо поездки на транспорте, выпили с наслаждением чашку кофе, вдыхая его запах, купили билет на любимый спектакль или фильм, занялись хобби и т. д.

В правой колонке напишите все то, что вы делали в силу долга, обязательства или руководствуясь словом «надо»: сделали техосмотр автомобиля, записались на приём к дантисту, пили витамины и т. д.

Какая колонка получилась больше, левая или правая?

Глава 4. Мадам Лень или конфликт Ребёнка и Родителя

Я не очень верю в лень, я верю в силу желания. Роль нашего Внутреннего Ребёнка, который желает, хочет, у которого возникают разные импульсы и роль Внутреннего Родителя, который знает, морализирует и ограничивает, конфликтны по определению. Вообразите, что у нас внутри живут два персонажа, один с установкой «хочу делать то, что хочу, и не готов нести за это ответственность» и второй – с «нельзя – можно, хорошо – плохо, должен – не должен». Представьте себе, что эти персонажи вынуждены жить в одной голове и делить общее на двоих тело. Что тогда будет? Правильно, – будет «кто первый встал, того и тапки».

Такая ситуация доставляет не просто неудобства, но порой и сильные страдания от внутреннего конфликта, происходящего между частью, которая желает («хочу» нашего Внутреннего Ребёнка) и частью, которая оценивает, критикует, осуждает, предостерегает (наш Внутренний Родитель). Если такой конфликт неразрешим, наш организм устраивает саботаж и забастовки. Внешне это выглядит как лень, апатия или даже определённые заболевания.

Лень часто возникает от безнадёжности. представьте себе маленького ребёнка, которого родители никогда не хвалят. Напротив, каждый его шаг, каждое действие подвергается беспощадной критике. Ребёнок чувствует себя все более виноватым, никчёмным, неправильным. Что происходит обычно с таким «затюканным» ребёнком? Он боится и шагу ступить, плачет от каждой ошибки или съёживается от страха перед очередной порцией обвинений и оценок. Он забивается в угол и ничего не хочет делать. Ничего не делать при таком родителе безопасней – меньше риска получить очередной разнос и снова ощущать свою никчёмность и вину.

Мы часто вступаем в подобные отношения и сами с собой. За каждую ошибку или промах ругаем себя последними словами. Мы досаждем на себя или раздражаемся тому, что не соответствуем своим же ожиданиям, шаблонам идеального «Я», созданным нашим внутренним Родителем. А после удивляемся: «Ну почему у меня нет ни к чему мотивации, почему мне ничего не хочется?»

Особо изощрённые мастера самокритики сначала загоняют себя в угол постоянным обесцениванием каждого своего действия и попытками засунуть себя в трафарет недостижимого идеала, а потом, когда наступает лень и апатия, ругают себя за эти лень и апатию. Так образуется порочный круг постоянной самокритики, из которого довольно сложно выбраться. Иногда регулярный отказ от многих желаний порождает депрессивные реакции и психосоматические заболевания.

Другой вариант развития событий при внутреннем конфликте нашего Ребёнка и Родителя – срыв. Мы запрещаем себе даже смотреть на сексуально привлекательных для себя людей, мы осуждаем себя за тайные фантазии, а в результате оказываемся на рассвете с раскалывающейся от похмелья головой в чужой кровати и рядом с партнёром или партнёрками, имён которых мы не знаем.

Мы можем, чтобы похудеть, сесть на строгую диету, ругать себя за каждый съеденный с аппетитом кусок, а потом, при срыве на торт или картофель фри, махнуть рукой и устроить гастрономический загул на ближайшие три недели.

И, наконец, мы можем месяцами, годами сдерживать злость или раздражение на кого-то и очнуться уже после того, как прошли точку невозврата – глубоко оскорбили или даже ударили человека, в отношении которого регулярно накапливали агрессию.

В следующей главе мы познакомимся с нашей третьей составляющей и выясним, как разрешать приведённые выше конфликты благодаря этой прекрасной части. А сейчас я хочу предложить небольшое, но поднимающее настроение домашнее задание.

Каждый вечер, перед тем как лечь спать, напишите список из 7 пунктов «почему я сегодня молодец», и перечислите то, что доставило вам удовлетворение, что вы сделали

хорошо. Вполне возможно, что вы чему-то не придаёте важности и ценности – наша с вами задача найти эту ценность. Это могут быть совсем простые вещи: вы вовремя встали, отвели детей в сад, успели сделать зарядку, завершили скучное, но необходимое дело, которое откладывали на потом и т. д.

Не забудьте и то, что случилось хорошего на работе и по дороге туда и обратно. А, может, вы написали любовную смс жене или мужу или не забыли полить комнатные растения? Даже прогулку с собакой в любую погоду и при любом самочувствии смело можно зачислять в каждодневные подвиги.

Главная цель и содержание настоящего упражнения – научиться создавать ценность того, что мы делаем в повседневной жизни, порой считая эти действия само собой разумеющимися, привычными. Это упражнение не о том, чтобы изобретать и придумывать ценности там, где их нет. Оно о том, что мы не замечаем тех маленьких ценных поступков, которые совершаем регулярно. Точно так же мы не замечаем и не ценим своего умения ходить или дара видеть и от привычки перестаём воспринимать их как дар и счастье.

Глава 5. Взрослый

На планете Земля очень мало взрослых людей, даже среди тех, у кого давно есть паспорт. С одной стороны, нас не обучают быть взрослыми психологически, с другой – далеко не каждый из нас готов и хочет быть взрослым. Слово «готов» здесь и далее употребляется в значении «буду», или «намерен».

Быть взрослым не означает чего-то особенного. Взрослого человека от ребёнка отличают всего две вещи – осознанность поступков и ответственность за них.

В лучшем варианте собственной счастливой жизни, насыщенной радостью и удовольствием, Взрослый прислушивается к желаниям Ребёнка и воплощает их по мере возможности. При этом, он взвешивает социальную приемлемость воплощения своих желаний и безопасность их для себя и для общества. Действительно, искреннее желание в минуту агрессии «прибить негодяя», подрезавшего нас на дороге – это наше чувство. Само по себе оно не может быть социально приемлемым или неприемлемым. Тем не менее, воплощение данного чувства уже будет социально неприемлемым и повлечёт за собой уголовную ответственность.

Одна из задач нашего Внутреннего Взрослого – найти баланс между «хочу» и «надо». Основной его посыл – **«я делаю то, чего хочу, и готов нести за это ответственность»**. Разница между взрослым и детским «хочу» именно в этом ключевом слове – «ответственность».

Взрослый человек – это тот, кто понимает и осознает, что любой его выбор несёт определённую степень ограничений. Идеального выбора, выбора, когда можно «и рыбку съесть, и на люстре покататься», увы, не существует. Желание совершить идеальный выбор и вера в то, что он существует – это наша детская иллюзия.

На самом деле каждый наш выбор влечёт за собой определённые ограничения. Не существует идеального выбора, полностью нас удовлетворяющего, так же как и идеального «меня» нет и никогда не будет. Если мы хотим иметь спортивное тело и видимые «кубики» брюшного пресса, нам придётся тратить время в спортзале, ограничить потребление пива и пончиков. И это ограничение – в виде усилий на тренировках и отказа от некоторых продуктов – является необходимым условием, ограничением нашего выбора. Если мы больше всего на свете любим пиво с пончиками, ежевечерний телевизор и малоподвижный образ жизни, то нам придётся с грустью согласиться, что в таком случае «кубики» на животе нам недоступны. Факт этой недоступности является ограничением нашего выбора, в котором мы предпочли телевизор и пончики.

При этом, любой выбор не является хорошим или плохим. Просто мы становимся взрослыми в тот момент, когда отдаём себе отчёт в том, что именно готовы выбрать на самом деле.

Совершая выбор, мы сталкиваемся с тремя стадиями принятия решений: «хочу-не хочу», «могу-не могу», «готов-не готов». Понимание того, на какой стадии мы находимся, подвигает нас к большей осознанности.

Нетрудно заметить, что первая и вторая стадии даются нам достаточно легко:

1. Хочу ли я иметь стройную и/или мускулистую фигуру? Хочу!
2. Могу ли я иметь такую фигуру? Да, могу.
3. Готов ли я:
 - а) ограничить или исключить быстрые углеводы;
 - б) заниматься три раза в неделю кардио упражнениями;
 - в) не пить спиртного, есть за 3—4 часа до сна до полного похудения?..

На третьей стадии мы можем честно взглянуть на ситуацию и обнаружить, что наш ответ «не готов». На стадии «готов-не готов» мы честно создаём себе, что при всем желании и потенциальной возможности не готовы тратить усилия и время на осуществление желания.

Если мы пребываем в «Я» -состоянии «Взрослый», то с грустью признаем, что на текущий момент у нас не будет форм нашей мечты, поскольку они требуют усилий, совершать которые у нас нет готовности.

Любой выбор – это одновременно отказ от чего-либо другого.

В случае, когда для осуществления желания у нас просто нет ресурса, мы можем и не проходить вторую стадию «могу-не могу».. Никогда не следует сравнивать себя с другими людьми, говорить себе: «Он может, – неужели я не смогу?» Ведь что такое ресурс? Это то, что у нас уже есть, на что мы можем опереться. У Моцарта от рождения был абсолютный слух, а у Шопена столь длинные пальцы, что мог легко одной рукой брать на фортепиано больше октавы. Это был их ресурс.

У одного человека может быть ресурс чтобы бросить курить, просто потому что его организм не подвержен привыканию к табаку. Либо, предрасположенность есть, но в качестве ресурса уже наличествует зрелая структура «Эго» – Внутреннего Взрослого. У другого, наоборот, склонность к сильной табако зависимости и, одновременно, отсутствие структуры «Эго». Тогда он не может бросить курить самостоятельно, и ему нужны поддерживающие группы, заменяющие Внутреннего Взрослого. Клубы анонимных наркоманов или алкоголиков, собственно, и существуют для тех людей, которые не могут отказаться от зависимостей самостоятельно. Они предназначены для тех, у кого нет структуры «Эго» или же она настолько слаба, что человеку нужна помощь в виде какой-то внешней силы. Кстати, секты работают по тому же принципу: в отсутствие или слабости структуры «Эго» нам нужно нечто внешнее, чтобы справляться с жизнью и отыскивать в ней свой путь. И часто это внешнее – группа людей или гуру.

Теперь рассмотрим два разных примера того, как Внутренний Взрослый разрешает конфликты.

Пример первый. Мы решили, что хотим все же сбросить 5, 10, 15... лишних килограммов. Как это происходит в конфликте между Внутренним Ребёнком и Внутренним Родителем, мы уже видели. Что же делает в таком случае Внутренний Взрослый?

Если мы находимся в состоянии Взрослого, мы задаём себе вопрос, согласны ли мы с той степенью ограничений, которую на нас накладывает выбор? Отдаём ли мы себе отчёт в том, что последовав мимолётному возбуждению и выбрав в пищу блюда, от которых поправляемся, то тогда – если мы сознательные и взрослые – соглашаемся и с результатом этого выбора? А, если же мы выбираем коррекцию веса и постепенное обретение другой формы, то соглашаемся принимать и терпеть ту степень ограничений, которую на нас этот выбор налагает? Отдаём ли мы себе отчёт, что при любом выборе мы отказываемся от чего-то другого?

По форме взаимодействия с собой и миром ребёнок имеет возможность руководствоваться только возбуждениями и импульсами. Взрослый, развивающий в себе осознанность и ответственность, способен вступить в такую форму взаимодействия, как отношения. Одно из важных условий в отношениях с собой, в отличие от следования возбуждениям и импульсам, – способность терпеть сиюминутные ограничения ради пролонгированных целей, более важных для нас.

Отношения и возбуждение – это две разные формы взаимодействия с собой, с миром и с партнёрами. Бездомные собаки и коты, выброшенные хозяевами на улицу, как правило появляются из-за неосознанности во время выбора. Если мы решаем завести домашнее животное из детской позиции, не задумываясь о степени ограничений нашего выбора, то есть безответственно, то мы думаем только о том, как красивы и милы котик или радостная собачка, как *мы* будем счастливы, гуляя с красавцем-псом на поводке или с мурлыкающим котом, свернувшимся у нас на коленях. В состоянии Ребёнка мы не осознаем того, что с собакой нам придётся гулять 2 раза в день всегда, даже если мы больны гриппом, или идёт дождь, или всю ночь не спали; а ещё от нее нужно прятать ботинки.

Милый котик требует ухода, регулярного кормления, чистого туалета и прививок. Что-то нужно делать с ним во время брачного периода. Если для нас любить животных – это лишь радостно умиляться при их виде, играть, гладить, восторгаться, если при этом мы не готовы мириться с ограничениями, которые накладывает присутствие животного в доме, то это не любовь, а влюблённость в идею. И мы способны при этом понимать, что не готовы взять на себя такую ответственность.

Вернёмся к нашему примеру с коррекцией веса. Если мы находимся во взрослых отношениях с нашим телом, то это любовь. Она выражается в длительных, постоянных факторах: бережном регулярном уходе за собой, поддерживающих здоровье натуральных продуктах, и физических нагрузках, подобранных в соответствии с нашим характером, темпераментом и анатомическими особенностями.

Если же мы предпочитаем сладкие газированные напитки и фаст-фуд, не стоит себя обманывать и говорить: «С понедельника начну новую жизнь». Даже если мы постоянно едим не гамбургеры, а сдобную домашнюю выпечку и эклеры, это точно так же означает, что мы предпочитаем следовать мимолётному возбуждению, а не отношениям со своим телом.

Ни в том, ни в другом выборе нет ничего плохого, главное – честно осознать свой текущий выбор. Осознанное отношение к своей реальности, к тому, что есть на данный момент, помогает принять эту реальность как то, что уже произошло, и, отталкиваясь от этого, принимать решения и выбирать свои дальнейшие действия.

Итак, если мы хотим быть взрослым (взрослой) по отношению к своему решению снизить вес, мы должны честно взглянуть на свою реальность как на факт, не осуждая и не ранжирруя на «хорошее» и «плохое», не ругая себя за то, что это уже есть. В таком случае, наше отношение к реальности – к цифрам на весах и отражению в зеркале – может звучать как «меня устраивает или не устраивает», «мне нравится или не нравится то, что я вижу в зеркале».

Следующий шаг – принятие решения. «К чему я готов?» – мы взвешиваем, к какому именно выбору мы готовы, ношу ограничений какого именно выбора мы согласны нести каждый день. «Я выбираю снижение веса», – означает, что мы согласны проходить зажмурившись мимо витрин с эклерами, и, если вдруг поддадимся импульсу последовать возбуждению, то готовы и отвечать за последствия сиюминутного выбора, например, компенсировать съеденное дополнительной тренировкой или более лёгким, чем обычно, ужином.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.