

РОЗАМУНДА ЗАНДЕР

A bouquet of pink flowers is presented in a waffle ice cream cone. The flowers are of various shades of pink and are arranged in a dense, rounded shape. The background is a solid, light blue color.

Мера в возможности

КАК ПЕРЕПИСАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ
И НАЙТИ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

Психология. Сам себе коуч

Розамунда Зандер

**Игра в возможности. Как
переписать свою историю
и найти путь к счастью**

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.92
ББК 88.52

Зандер Р.

Игра в возможности. Как переписать свою историю и найти путь к счастью / Р. Зандер — «Эксмо», 2018 — (Психология. Сам себе коуч)

ISBN 978-5-04-094905-2

С ранних лет мы пишем истории, полные страхов, сомнений и обид, а повзрослев, строим жизнь по этим сомнительным сценариям. В своей новой книге Розамунда Зандер, талантливый психотерапевт и коуч, автор бестселлера «Искусство возможности», подробно объясняет, как избавиться от влияния детских драм, переосмыслить прошлое и наладить отношения с окружающими. Вы не только узнаете, на какие невероятные свершения способны, но и научитесь воспринимать жизнь как увлекательную игру, правила которой создаете вы сами!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-094905-2

© Зандер Р., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	6
Предисловие	8
Часть первая. Вы и истории	11
Глава первая. Голоса и роли	12
Эмоции и шаблоны	13
Глава вторая. Мир Алана	15
Шаблоны поведения в разных поколениях	16
Шаблоны поведения в семье Спинголдов	16
Шаблоны привязанности	17
Шаблоны сохраняются	17
Потеря	18
Глава третья. Разлука	19
Триединый мозг	19
Осколки	20
Глава четвертая. Новая роль	22
Формирование новых путей	23
Глава пятая. Перемена	25
Практики из мира Алана	25
Практика первая: вы – это поле осознанности	26
Практика вторая: чувства – это воспоминания	26
Практика третья: очистите других людей от приставших к ним воспоминаний	26
Практика четвертая: создайте новые истории	26
Практика пятая: новые эмоциональные привычки	27
Практика шестая: избавление от старых привычек	27
Глава шестая. На холостом ходу	28
Сухое земледелие	29
Чему сопротивляемся – сохраняется	30
Когда не срабатывают стратегии безопасности	31
Другие типы защитных шаблонов	31
Глава седьмая. Любовные узы	34
Томас и Мэри	34
Практики для пар	36
Глава восьмая. Перепишите историю	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Розамунда Зандер
Игра в возможности. Как переписать
свою историю и найти путь к счастью

Rosamund Stone Zander
PATHWAYS TO POSSIBILITY

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



1. Тайная жизнь мозга. Как наш мозг думает, чувствует и принимает решения.

Как мы принимаем решения? Что такое интуиция, и стоит ли ей доверять? В своей книге аргентинский нейробиолог и спикер TED Talks Мариано Сигман берется разгадать тайны человеческого мозга. Он находит ответы даже на самые неразрешимые вопросы о мышлении и раскрывает настоящую роль нейронауки в нашей жизни.

2. Омоложение мозга за две недели. Как вспомнить то, что вы забыли.

Здоровые привычки помогают предотвратить старение мозга – доказано профессором психиатрии Гэри Смоллом. Опираясь на последние достижения медицины и психологии, доктор Смолл расскажет, как за 14 дней улучшить память, начать мыслить продуктивно и укрепить физическое здоровье.

3. Как забыть все забывая. 15 простых привычек, чтобы не искать ключи по всей квартире.

Если вы плохо запоминаете новую информацию, с трудом сосредотачиваетесь, никак не можете вспомнить, куда положили телефон или ключи, обязательно прочитайте эту книгу. Нейрохирург Такаси Цукиями предлагает действенные советы, которые положительно повлияют как на работу вашего мозга, так и на качество жизни в целом.

4. Хакни рутину. Как алгоритмы помогают справляться с беспорядком, не тупить в супермаркете и жить проще.

Каждый день на рутинные дела вроде похода в магазин или сортировки почты уходит куча времени и энергии. Математик Али Альмоссави предлагает решать повседневные задачи самым интересным способом: с помощью алгоритмов, с которыми любой процесс станет в разы быстрее и эффективнее.

* * *

Посвящается моим внукам и их будущему

Предисловие

*Если ты не изменишь направление, ты можешь оказаться там,
куда идешь.*
Лао-цзы

За десять с половиной лет, прошедших с выхода нашей с Бенджамином Зандером книги «Искусство возможности», возникло целое сообщество ее последователей. Люди разных статусов и профессий внедрили ее практики в свою работу и семейную жизнь.

Мы получаем удивительные письма с благодарностями: от продюсера, считающего, что благодаря «Искусству возможности» на свет появился чудесный фильм «Как в раю»¹; от кандидата на правительственный пост, который держит нашу книгу у изголовья своей кровати. Компания, единственная в своей отрасли вышедшая на прибыль во время экономического спада 2007–2009 годов, приписывает этот успех идеям, озвученным в «Искусстве возможности». По почте нам пришла газетная статья о том, что президент Колумбии Урибе подарил нашу книгу президенту Венесуэлы Уго Чавесу, когда для Чавеса настали трудные времена. Многие родители благодарили нас за то, что их отношения с сыном или дочерью наладились.

Мы бросили камешек в пруд и не видим, но знаем – круги от него разошлись далеко. В эти беспокойные времена Бен и я – авторы «Искусства возможности» – не стояли на месте. На месте не стояла и Земля. Она пролетела в космосе примерно сто один миллиард миль, собирая новую информацию во Вселенной и рассылая повсюду собственные послания. В эти годы Бен рос профессионально: он рассказывал нашу идею о *возможности* на всех континентах. Его поразительная энергия резонировала с окружающим миром – как хрусталь, звенящий от легкого прикосновения.

Пока Бен колесил по миру, я погрузилась в глубины нашего существования, выясняя, как продолжить рост и в зрелые годы. Большинство из нас считает, что «рост» заканчивается с определенным возрастом или с получением определенных обязанностей, или с передачей мудрости и ресурсов следующим поколениям. Но я уверена, что расти можно в любом возрасте – если научиться видеть шаблоны нашего поведения, понимать и переписывать наши истории. На новой территории, где старые шаблоны поведения больше не будут нас сдерживать, мы сможем делать то, что сейчас кажется невероятным и даже сверхъестественным.

Вопреки выражению «человека нельзя изменить», мы будем меняться. Мы научимся быть продуктивными, сопереживающими и процветающими. В новой фазе зрелости мы даже сможем инициировать серьезные действия во благо общества. Мы восстановим тропические леса, научим детей находить достойные цели, а государства – не воевать. Более того, когда мы познаем и поймем, как избавляться от страданий и сочинять новые истории, мы сможем испытать то единение с Вселенной, которое описывают монахи и шаманы. Именно пониманию и описанию такого человеческого роста и развития я посвятила последние пятнадцать лет.

Миссия «Искусства возможности» заключалась в том, чтобы научить людей различать два основных подхода к жизни: первый – это будничная позиция, которую мы зовем *нисходящей спиралью*, с ее радостями и печалью, триумфами и проигрышами. Второй подход мы назвали *лучшеобразной возможностью*. Она говорит, что жизнь – это история, которую мы рассказываем и проживаем. Нисходящая спираль диктует, что жизнь – это выживание и, если ты достаточно умен, получил правильное образование, встретил правильных людей и сделал правильный выбор, тебе повезет отхватить большой кус. Но никто не отменяет случайностей и

¹ Фильм шведского режиссера Кея Поллака, вышедший в 2004 г. и получивший премию «Оскар» за лучший фильм на иностранном языке в 2005 г. – *Прим. перев.*

обстоятельств, и нисходящая спираль всегда несет в себе вероятность неудачи. Деньги могут закончиться, власть – иссякнуть, любовь – угаснуть или даже обернуться предательством.

Второй подход, *лучеобразная возможность*, позволяет в любой момент менять свою историю, подстраиваясь под естественный ход событий. И тогда изменения внутри нас отражаются в мире вокруг. Перед нами будут распахиваться двери и открываться пути к тому, чем мы хотим заниматься. Такое мировоззрение дарит радость, любовь и благодарность, позволяя страху проявляться лишь в присутствии реальной угрозы жизни и здоровью – к примеру, когда на вас несется грузовик. Страх больше не будет мучить вас под видом ревности или боязни потерять работу.

Итак, первое мировоззрение, *нисходящая спираль*, – это постоянная борьба, а второе, *лучеобразная возможность*, – это построение мира, в котором хочется жить. Каждое из них сопровождается характерными состояниями, эмоциями или проявлениями. Каждое – это способ существования. Если после прочтения «Искусства возможности» люди начинали различать эти мировоззрения, мы с Беном чувствовали, что выполнили свою миссию. В этот момент у читателей появлялся выбор, и, как правило, они выбирали жить *возможностью*.

Данная книга не заостряет внимания на различиях двух вышеописанных мировоззрений. «Искусство возможности» может углубить ваш опыт, но необязательно читать эти книги вместе. Задача данной книги – пролить свет на новые пути роста. На протяжении всей истории люди бьются о стеклянный потолок, который мешает им расти даже в воображении. А потом вдруг случается прорыв. Кто-то ставит новый рекорд в беге и распахивает двери остальным. Темнокожая женщина отказывается пройти в конец автобуса и пробуждает этим всю Америку. Такие истории меняют нашу жизнь.

Стеклянным потолком в этой книге я называю предубеждения о пределе наших возможностей, о том, насколько мы способны вырасти, измениться сами, изменить окружающих и весь мир; о свободе и радости, которую мы заслуживаем. Чтобы избавиться от этих предубеждений, я расскажу, откуда берутся шаблоны поведения, которым мы слепо следуем. Если заменить эти шаблоны поведения новыми, стеклянный потолок расколется, и тогда люди вокруг нас тоже получат возможность расти.

В первой части книги я пытаюсь продемонстрировать, как детские травмы заставляют молодых людей всю жизнь придерживаться жестких моделей мышления и поведения. «Не показывай, что тебя обидели» или «Все собаки кусаются» – подобные уроки оберегают нас в детстве, но во взрослой жизни они мешают и даже вредят.

К примеру, дружелюбный пес подбегает к человеку, который уверен: собаки кусаются. Человек хватается палку, и вот уже перед нами два напуганных существа, готовые атаковать друг друга. Истории в этой части книги рассказывают, откуда берутся шаблоны поведения и как адаптировать их к реальной жизни – ведь мы уже не те, кем были, когда придумали такое поведение.

Во второй части мы попробуем научиться смотреть на мир шире, чтобы распознавать истории и шаблоны поведения *других* людей. Мы научимся раскрывать в них возможности с помощью энергии любви. Переписав наши собственные детские истории на взрослый лад, мы естественным путем поспособствуем трансформации *окружающих*, не надоедая им советами. Мы научимся объединяться с ними на энергетическом уровне, чтобы совместными стараниями осуществлять общие мечты.

Научившись видеть шаблоны поведения и помогать другим расти в благоприятной среде, мы перейдем к третьей части книги. Мы ступим на неизведанную территорию, где мир и сознание едины. В этой части вы прочтаете истории о выдающихся достижениях людей, которые действовали в гармонии с природой, отказавшись от иллюзий и идеологий. Их разум был открыт идеям, пронизывающим весь мир; они смогли осознать свое место в мире и ощутить энергетическую связь с ним.

В последней части книги представлена серия «игр», которые введут читателя на эту новую территорию, где процветают возможности и контакт с окружающим миром. Они входят в категорию, которую писатель и философ Джеймс Карс назвал «бесконечными играми». Это действительно занятия без конца, в них не бывает победителей и проигравших; это игры, которые дарят удовольствие от самого процесса. Это прекрасная часть: если вы будете играть с полной отдачей, скорее всего вам удастся обнаружить незнакомые до сих пор грани реальности. Эти игры научат вас достигать гармонии с миром.

Прочитав предисловие, вы можете подумать, что книга поделена на четкие разделы, но это не так. Эта книга вовсе не линейна; она развивается по лучеобразной, спиральной схеме – как сама жизнь. Поэтому вы можете обнаружить по ходу повествования отголоски описанных ранее историй и идей. Такая структура поможет вам лучше сформировать свое мнение о каждой из концепций. Возможность – это своего рода эволюция; как существо, выползшее из океана на сушу, она даст вам знания о вашем происхождении и способах выбраться на новую, бескрайнюю территорию жизни.

Часть первая. Вы и истории

Вы появляетесь на свет и сразу же следуете шаблону поведения, который начал действовать задолго до вашего рождения. Вы начинаете на ходу придумывать истории, которые формируют ваши поступки и вашу реальность. Они помогают вам чувствовать себя в безопасности и спокойно расти.

В первой части книги мы поговорим о том, как развиваются эти истории и как они формируют все новые шаблоны поведения. И о том, как понять, что некоторые из этих шаблонов больше не нужны – их можно изменить и зажечь полноценной жизнью, вкладывая в нее весь разум и душу.

Глава первая. Голоса и роли

Мне лучше всего работается в тишине на природе. Поэтому осенью я часто уезжаю писать в уединенное местечко на острове в штате Мэн, когда большинство отдыхающих уже уехали в город. В один октябрьский день я спустилась к воде и стала рассматривать бухту через нежное обрамление хвойных веток. Хотя вид был прекрасен – свет солнца отражался от воды и так далее, – я почувствовала неожиданную и нежеланную тоску. Мой разум заработал сразу в трех направлениях.

Во-первых, я захотела скрыться от этой тревожной печали, срочно покинув остров и воссоединившись с суетным миром. Конечно, меня нельзя за это винить – сезон-то давно закончился. Во-вторых, мне захотелось погоревать о собственных неудачах, например так: «Чего же я по-настоящему добилась?» И в то же время я понимала, как мне повезло оказаться посреди такого прекрасного пейзажа. Я часто бываю непоследовательной в эмоциях, но в тот раз было чересчур. Я внезапно осознала, что такие меланхолические чувства были свойственны моей матери. Они даже не были моими собственными!

Я вспомнила, что в детстве мама рассказывала, как ей грустно и безрадостно, особенно летом. Такие разговоры выбивали меня из колеи. Она как будто назначила меня жилеткой для своих тревог. Мэн был местом, где вся наша семья собиралась после целой зимы в разлуке, но именно здесь мама сильнее всего чувствовала себя отвергнутой старшими братьями и сестрами.

Позже, когда умерла моя бабушка, ее дети без конца ссорились из-за фамильного дома, возвышавшегося над бухтой Пенобскот-Бэй. Они так и не договорились, поэтому дом пришлось продать – к сожалению моей матери. Все члены семьи разъехались по собственным летним резиденциям, но вражда между матерью и одной из ее сестер не утихла и разгоралась с новой силой всякий раз, когда они вместе оказывались в этом маленьком поселении. Так продолжалось до самой смерти моей тетки.

Хотя Мэн был для моей матери уединенным местом для отдыха и наслаждения красотой природы, она никогда не прогуливалась одна в хвойных лесах, поскольку боялась темноты.

Несмотря на прилив грусти, я поняла: для матери эти деревья и вода таили множество тяжелых воспоминаний, но со мной такого не бывало. Я люблю лес; я с огромным удовольствием прожила одна в палатке у океана целое лето. Глядя через завесу темной хвои на сверкающую воду, я предположила, что *нечто* – косою луч солнца, может быть, или звук бакена с колоколом в отдалении – пробудило во мне детское воспоминание. Оно хранило чувства и истории моей матери с того времени, когда мне было шесть или семь лет. Я улыбнулась этой мысли, меланхолия развеялась, и пейзаж снова стал предметом восхиительным. Мне пришло на ум, что в тот момент я освободила нас обеих, ведь, несмотря на всю свою печаль, мама вдохнула в меня и свою любовь к побережью.

«Все мы, сближаясь, подпадаем под влияние эмоций других людей, и в то же время мы сами воздействуем на их эмоциональное состояние». Меня поразило это высказывание в книге «Общая теория любви»², написанной тремя неврологами. Я задумалась: что именно происходит, когда мы воспитываем детей или делимся переживаниями с коллегами и друзьями? Неужели наши разумы незаметно входят в резонанс?

Вот я говорю: «Я грущу», а мгновением спустя продолжаю: «Нет, грущу не я, а та часть меня, что впитала грусть моей матери». Как такое возможно? Что скрывается за словом «я»?

² Речь идет о книге Томаса Льюиса, Фари Амини и Ричарда Ланнона. – Прим. перев.

Эмоции и шаблоны

Чтобы немного разобраться в сфере эмоций, давайте на секунду представим, что мы с вами состоим из множества разных голосов, возрастов и личностей. Представьте, что в вашем сознании живет целая толпа разных ролей. Они, как мышки, обустроивают себе жилище в вашей психике, совершенно не заботясь, есть ли от них польза. Или представьте, они – семья невидимых детей, которых вы взяли с собой на встречу с боссом. Только вы соберетесь сказать что-то важное, как один из них опрокинет стакан с водой или перепугается – в общем, сорвет все дело.

Но все равно вы – как и все остальные – считаете себя властителем собственной судьбы (ваши внутренние дети сейчас заливаются смехом). Почти каждый из вас как-нибудь оправдывает свое неприятное поведение, часто стараясь обвинить кого-нибудь еще.

«Если бы ты обращала на меня больше внимания, я бы не сердился».

«Прости, что не позвонил – на работе завал».

Иногда эти обитатели вашего разума совершенно не ладят друг с другом. Особенно когда вы пытаетесь привить себе дисциплину: садитесь на диету или решаете регулярно заниматься физкультурой. И вы потакаете им! А может быть, вы вдруг перестали отвечать на чьи-то звонки. В чем же дело?

Лучше всего это объясняется тем, что какая-то часть вас, хранящая неловкость и враждебность подростка – или смятение маленького ребенка, – захватывает главную роль. Она делает это снова и снова, следуя совершенно явному шаблону поведения.

Допустим, вы в гневе жалуетесь друзьям, что какой-то человек в очередной раз опаздывает на встречу или не звонит, хоть и пообещал. Они только вздыхают – вы не замечаете очевидных вещей. «Он неисправим», – говорят они. Но этот человек на самом деле не такой, вы имеете дело лишь с одной из его частей, которая постоянно выходит на передний план. А вы со своей надеждой выпускаете на волю свою пяти-, семи- или девятилетнюю часть. Наверное, в том возрасте вам ради выживания приходилось полагаться на кого-то ненадежного. Все ваши части живут своим умом, их нельзя сознательно контролировать – и в определенной ситуации они, как по команде, выскакивают вперед.

Каждая ваша часть имеет свое мнение о жизни, и у каждой из них есть своя история. Некоторые из историй порождены травмой – если вам в детстве пришлось выкручиваться из смертельно опасной ситуации. Истории и шаблоны, возникшие в такие моменты, мы назовем *шаблонами безопасности*.

ВСЕ ВАШИ ЧАСТИ ЖИВУТ СВОИМ УМОМ, ИХ НЕЛЬЗЯ СОЗНАТЕЛЬНО КОНТРОЛИРОВАТЬ – И В ОПРЕДЕЛЕННОЙ СИТУАЦИИ ОНИ, КАК ПО КОМАНДЕ, ВЫСКАКИВАЮТ ВПЕРЕД.

Другие истории могли появиться, если вам пришлось бороться за внимание родителей. Очень редко у двух детей в одной семье бывает похожий характер и интересы. Ведь им нельзя повторять то, за что родители уже похвалили брата или сестру. Поэтому ребенок придумывает свой собственный способ существования: это мы и называем личностью. Личность – это главная история человека, повествование, которое со временем кристаллизуется и становится все четче и определеннее.

И наконец, ежедневное влияние культуры, в первую очередь внутри семьи, также формирует ваши истории. Вы «живете» в этих историях, причисляя кого-то к определенному классу: к либералам или консерваторам, к национальной группе или к вашему (или не вашему) типу мужчин. Остальные истории, конечно, тоже примешиваются сюда.

В следующих частях вы увидите на примерах реальных людей, как возникают и преобразуются личные истории. Вы поймете, как определить физические, эмоциональные и мысли-

тельные шаблоны, которые сейчас вами управляют. Вы научитесь узнавать, в каком возрасте вы их придумали, и переписывать их, как настоящие истории.

Мы начнем с травматичной истории. Это серии взаимодействий, которые вызвали в ребенке сильный страх и заставили его придумать безопасный шаблон поведения. Возможно, вам не очень понравится наш герой – в каком-то смысле я этого и добивалась. Я хочу, чтобы вы сохранили объективность и интерес к нему. Тогда вы сможете увидеть взросление Алана и узнать в нем часть себя – к которой тоже нужно отнестись объективно. Я хочу, чтобы вы научились *наблюдать*. Это самый необходимый инструмент для внутренних перемен.

Итак, мы начнем с истории маленького Алана. Его родители были в разводе. Алану было три с половиной года, и он восторженно ждал встречи с отцом в канун Рождества.

Глава вторая. Мир Алана

Человек идет в гости в дом, который раньше был его родным. Он несет подарки своим детям: пятилетней дочке – большую плюшевую панду, а трехлетнему сынишке – стеклянную музыкальную шкатулку. Может, этот подарок не очень подходил малышу по возрасту, но такая необычная вещь стала бы воплощением волшебства для любого ребенка: заглянув в прозрачную шкатулку, можно было увидеть, как крошечные шестеренки звякают о вращающийся цилиндр.

Тем не менее, прямо перед тем, как маленький Алан Спинголд развернул подарки, мама сказала ему кое-что по секрету. Она наклонилась к самому его уху и шепнула: «Тебе не понравится папин подарок, но я тебя выручу. Я подарю тебе медвежонка, точно такого же, как он принес твоей сестре».

Ребенку не под силу было осмыслить те страшные слова. Когда настало Рождество, он распаковал подарки и обнаружил, что музыкальная шкатулка ему нравится, хоть и не должна была; нравится и мамин медвежонок. Он почувствовал себя растерянным, расстроенным и одиноким. Кому довериться? Он был еще слишком мал, чтобы понять – дело вовсе не в нем. На самом деле его родители играли в древнюю, многовековую игру в привязанность и предательство.

В ту ночь, лежа в обнимку с плюшевым медведем и музыкальной шкатулкой, Алан не мог сомкнуть глаз и встревожено прислушивался к голосам родителей, которые ругались в гостиной. И наконец гениальное решение проникло в его юный ум и сердце. Он словно услышал одобрителный шепот своих предков из темных уголков комнаты. Ага! Если держать свою любовь в секрете, он сохранит и то и другое: медвежонка и музыкальную шкатулку, маму и папу.

Теперь, на пятьдесят шестом году жизни, господин Алан Спинголд не понимает, как тесно связаны его отчетливые воспоминания о том давнем Рождестве с его неспособностью хранить верность жене. Флирт всегда был для него в порядке вещей. Он убедил себя, что брак не удовлетворяет все его потребности; что не все мужчины рождаются однолюбцами; что завести любовницу – обычное дело в просвещенных кругах...

Его близкие друзья качали головой, осуждая его. «Он ведет себя даже не как подросток, – говорили они, – а как капризный трехлетний ребенок!» Они не знали, насколько были правы.

Мы – существа разумные, и нелогичность наших душевных порывов мы стремимся объяснить какими-то логическими причинами, даже когда наши поступки никак не связаны с тем, что мы о них говорим. Разум Алана придумал рациональное объяснение, которым заполнил пробел между страхами трехлетнего ребенка и поведением взрослого человека. Интуитивно он действовал, боясь, что родители бросят его, если он не утаит свою любовь. Пытаясь защититься, его разум создал нейронные связи, которые продолжали работать и много лет спустя. Позже, стоило ему почувствовать малейшее неодобрение близкой ему женщины, как его ноги будто сами по себе отправлялись искать утешения у любовницы. Лишь обман помогал ему справляться с недовольством возлюбленной или с неодобрением коллеги, и этот обман вырос на благодатной почве ухода его отца и рокового шепота матери.

История и поведение Алана сформировались вне его ведома. Его нервная система почти с рождения была в ловушке козней его матери и интрижек отца. В то Рождество между ними произошел конфликт, и Алану пришлось придумывать, как жить дальше с тем, что есть: с редкой близостью, одиночеством и предательством. Ими был пропитан воздух, которым он дышал.

Алан жил под лозунгом «держи любовь в секрете», и каждый его шаг являлся вариацией предыдущего, как ветки дерева повторяют само дерево. Как маленький ребенок, который учится ходить, цепляясь за мебель, Алан пытался поддерживать свою потребность в привязан-

ности, заводя множество близких отношений. В школе он дружил с учителями, наставниками и родителями его друзей. В колледже он всегда встречался с несколькими девушками сразу, и каждая была уверена, что она – его любимица. Затем он выучился на юриста, открыл частную практику и постоянно выслушивал откровения клиентов. Вскоре после женитьбы он начал заводить романы на стороне, но так талантливо скрывал их и старался поддерживать «чистоту» отношений (или убеждал себя в этом), что никто ни о чем не догадывался...

Шаблоны поведения в разных поколениях

Подобные шаблоны поведения обычно не возникают сами по себе. Можно сказать, что и жизнь Алана была «веткой дерева» – вариацией жизни его родителей, а те в какой-то мере повторяли жизнь своих. Мать Алана, Сара, лишилась обожаемого отца, когда была ребенком, а ее мать погрузилась в траур из-за потери мужа и перестала уделять ей внимание.

Лу, отец Алана, был, как и Алан, единственным ребенком разведенной пары. Мать запретила Лу видеться с отцом, а потом он перестал общаться и с собственным сыном. Лу тайно встречался с множеством женщин, хотя Алан, конечно, ничего об этом не «знал», когда придумал свой гениальный план по сохранению связи с разведенными родителями.

Как же выходит, что шаблоны поведения воспроизводятся из поколения в поколение, хотя мы о них даже не подозреваем? Семейные обычаи передаются *неосознанно*: через общие убеждения и семейную историю.

Родители водят детей в музеи, рассуждают о ценностях, настаивают, чтобы дети обедали за общим столом и обсуждали события в мире. Или, возможно, у них всегда на плите булькает похлебка на тот случай, если соседи решат заглянуть на огонек. Дети растут, часто вспоминают об этом и обдумывают: отказаться ли от этих традиций или впустить их в собственную жизнь?

С очевидными шаблонами поведения все просто: их легко принять, изменить или отбросить. Куда сложнее с теми, что лежат в недрах нашего подсознания. Каким же образом передаются потайные эмоциональные «традиции»?

Ответ невероятно прост: вы их попросту *перенимаете*. Мы изучаем чужое поведение не задумываясь, нам для этого достаточно находиться рядом с другим человеком. Ребенок, как одеялом, окутанный заботой матери, запоминает мелочи, жесты, проявления любви, даже не «понимая», что происходит, – так же, как учится говорить, не осознавая этого. Такая любовь складывается из особых танцевальных па, которые ребенок исполняет с мамой, а она – с другими людьми. Если мама чувствует себя хорошо и уверенно, ребенок запомнит, что любви сопутствуют щедрость, преданность и счастье. Если же у мамы не все благополучно, малыш будет учиться на проблемных отношениях и узнает, что в «любви» может скрываться обман и страх, или опасность, или унижение.

Шаблоны поведения в семье Спинголдов

Чтобы выявить все шаблоны поведения, нам пришлось бы вернуться назад на несколько поколений семьи Спинголдов. Но и того, что мы уже знаем, достаточно, чтобы понять: у родителей Алана еще до его рождения все было непросто. Может быть, беременность Сары и ожидание отцовства напомнило Лу, как распалась его прежняя семья. Видимо, тогда он и ушел к другой женщине, чтобы утешиться. Можно предположить, что отсутствие Лу напомнило Саре о боли, которую вызвала смерть ее отца, и ребенок в ее утробе почувствовал, как изменилось ее сердцебиение и напряглись мышцы.

Под воздействием эмоционального стресса у Сары понижался уровень окситоцина, который вырабатывается во время родов и кормления грудью. От нехватки гормона радости стра-

дали и она сама, и ее ребенок. Маленький Алан появился на свет готовым к встрече с опасностью.

Допустим, Сара не смогла как следует заботиться о ребенке. Ей не хватало на это сил, она была слишком расстроена отсутствием в ее жизни двух самых важных мужчин: охладевшего к ней мужа и умершего отца. Может быть, Алан никак не мог уснуть у нее на руках – его могла тревожить напряженная обстановка или недовольство матери. Можно с легкостью представить, что Сару устроило бы лишь абсолютное послушание со стороны ее младенца.

И, как в бушующем море, где сталкиваются и пересекаются бурные волны, в мире Алана столкнулись идеи о потере и опасности, всплывшие из пучины многих поколений. Должно быть, к своему четвертому Рождеству Алан уже приспособился к такой эмоциональной погоде, как ребенок моряка приспосабливается к порывам ветра и качке.

Мы знаем, что в детстве Алан пытался защитить свою привязанность к обоим родителям в непонятной ситуации, когда мать была рядом с ним, а отец появлялся редко.

Шаблоны ранней привязанности оказывают очень сильное влияние на развитие ребенка и его возможность жить счастливо, поэтому психологи изучали их и дали им специальные названия.

Шаблоны привязанности

Когда отношения родителей с ребенком гармоничны, когда родители адекватно реагируют на его потребности, меняющиеся с течением времени, можно сказать, что в этой семье царит атмосфера *надежной привязанности*. Если на ребенка больше никто не повлияет, он, скорее всего, во взрослом возрасте станет вполне независимым и сможет открыто выражать свои чувства.

Если же опекуны больше заняты собственными проблемами, чем ребенком, – как родители Алана, – у ребенка, скорее всего, разовьется *тревожная*, или *амбивалентная* привязанность. Он запомнит, что ни на кого нельзя положиться. Он будет бояться разлуки и плохо считывать чужие эмоции.

Еще один шаблон психологи назвали *избегающим* типом привязанности, который формируется в доме, где все ведут себя отстраненно и безразлично. Ребенку из такой семьи мир будет казаться холодным местом, на который ему не под силу повлиять. Возможно, потом он даже скажет: «Я не помню, чтобы меня обнимали. Я вообще мало что запомнил из детства».

И, наконец, если родители не в силах справиться с собственными проблемами и непредсказуемо проявляют агрессию по любому поводу, у ребенка формируется *дезорганизованный* тип привязанности. Он пытается как сблизиться с родителями, так и спастись от опасности, которую они собой представляют. Если у этой дилеммы и есть решение, то обычно оно выражается в попытках скрывать свои эмоции.

Шаблоны сохраняются

Родитель, сам не получивший в детстве тепла, невольно не дает достаточно тепла и своему ребенку. А дети разведенных родителей, увы, часто сами разводятся, несмотря на все попытки создать крепкую семью. Дети из семей, где все находится в слиянии друг с другом, могут бороться за независимость, а потом обнаружить, что сами пребывают в слиянии. Настолько сильно маленькие дети вовлечены в семейные отношения. Модели привязанности живут в подсознании и воплощаются в новых отношениях – как узоры на ковре ручной работы: каждый из них уникален, но повторяет один и тот же паттерн.

Взрослый Алан не осознавал «повторы в узоре», поскольку не анализировал условия, в которых вырос. Он просто не понимал, насколько давно зародилось недоверие, которым были

пронизаны все его отношения. Алан не знал, что все его связи служили одной цели: они защищали его от потери, которую он постоянно ждал с самого детства.

МОДЕЛИ ПРИВЯЗАННОСТИ ЖИВУТ В ПОДСОЗНАНИИ И ВОПЛОЩАЮТСЯ В НОВЫХ ОТНОШЕНИЯХ – КАК УЗОРЫ НА КОВРЕ РУЧНОЙ РАБОТЫ: КАЖДЫЙ ИЗ НИХ УНИКАЛЕН, НО ПОВТОРЯЕТ ОДИН И ТОТ ЖЕ ПАТТЕРН.

Ребенок внутри него остановился в развитии, и спустя пятьдесят два года Алан сам не мог понять, как справиться с воспоминаниями об обиде, горе и одиночестве в то памятное Рождество. Он бежал от этих чувств, и в его сердце выросла преграда, которая мешала ему расти и меняться вместе с партнером. Он не мог до конца раскрыться ни перед любовницами, ни перед друзьями. Сам он считал, что от природы склонен к скрытности, но на самом деле это просто было оправдание его вечным изменам. Ему хотелось жить без обмана, но его отношения безнадежно запутались, и он не видел выхода. Всякий раз мысль об этом пугала его до потери пульса, потому что он не мог думать ни о чем, кроме потери.

Потеря

В пятьдесят лет Алан сильно привязался к одной из своих любовниц. Он гордился, что смог поддерживать такие непростые отношения. Но однажды все пошло прахом. Случилось то, с чем он всю жизнь боролся с помощью своего дружелюбия, умения слушать и справляться с трудностями. Его предали; его бросили. Через двадцать пять лет брака его жена Бетти ушла к другому мужчине. Вскоре после этого любовница тоже испарилась, обидевшись на болезненную реакцию Алана: ведь он всегда называл жену «холодной» и утверждал, что между ними почти ничего нет.

Алан испытал неведомый до тех пор (как ему казалось) шок и ужас. Он вздрагивал от громких звуков, он отказывался верить, но то и дело представлял *их* вместе; он не мог ни спать, ни есть. Его разум не понимал, что с ним случилось, но тело знало: он вновь переживал одно из самых ранних травматических воспоминаний. Его тело вспомнило, как он, новорожденный, кричал в безответной темноте.

Алан буквально разваливался на куски, а волна забытых чувств и воспоминаний снова захлестывала его: «предательство» жены пробило дамбу, сдерживавшую ужас, гнев и беспомощность. Алан испытывал их по малейшему поводу: при виде ее кружки, свитера, остатков незаконченной работы – всего, что хоть как-то было связано с женой.

Мантра «держи любовь в секрете» противодействовала чувствам, которые он испытал в младенчестве перед лицом опасности. Как многие из нас, он понятия не имел, что всё, с чем он боролся все эти годы, было лишь воспоминанием. Когда-то ребенок оказался в смертельной опасности, потеряв ощущение связи с миром, но *воспоминание* об этом ужасе никак не угрожает жизни взрослого. Алан не знал, что тактика избегания сформировалась у него от детских травм. Он пытался спастись от этих переживаний. Но закончил как Эдип, который слепо брел к настоящей потере в его *взрослой* жизни.

Глава третья. Разлука

*Заглядывать внутрь себя – как звонить себе же по телефону; на том конце всегда занято.
Из фильма «Море, которое мыслит»³*

Большинство культур не предполагает ни выявления шаблонов поведения, управляющих нами, ни поиска бессознательных путей, которыми мы идем туда, куда не собирались. К примеру, в детстве мы следуем шаблону соперничества – оно помогает привлечь к себе внимание, необходимое для развития. Но затем это соперничество перетекает и во взрослую жизнь, в том числе туда, где его не должно быть. Достаточно вспомнить, как мы соревнуемся с соседями, коллегами или другими государствами, чтобы осознать масштабы этого шаблона. Мы стоим на пороге мирового коллапса – только из-за того что предприятия никак не могут прекратить состязание за рост и место на рынке!

Похоже, испытание пошло Алану на пользу. Удар заставил его заинтересоваться силами, которые управляли им. Пятьдесят лет они спали, а «неверность» Бетти запустила их на полную катушку. Из-за полувекового сна эти импульсы были неподвластны изменениям. Говорят, что кризис может стать началом новой жизни, но вряд ли эта мысль приободрит тех, кто как раз переживает его. Хотя это правда: в периоды кризисов наша нервная система наиболее податлива и шансы изменить привычные шаблоны наиболее высоки.

Как же Алану следовало изменить свое поведение? В таких случаях нельзя надеяться на силу воли. Она годится, когда нужно прибраться в гараже, или вымыть гору посуды, или перестать трескать шоколад. Но от нее не будет толку, если вам захочется изменить неосознаваемые шаблоны поведения, заложенные окружением, в котором вы выросли. Воля не сломает стратегии выживания, которыми вы обзавелись в детстве, и не изменит ваших реакций. Такие шаблоны берут начало в глубинных структурах мозга, в *лимбической системе* и *базальных ганглиях*.

Триединый мозг

Наш мозг часто называют триадой. Он поделен на три части, и каждая из них формировалась на разных стадиях эволюции. Самая древняя, насчитывающая пятьсот миллионов лет *рептильная часть* мозга почти полностью построена на инстинктах и рефлексах и срабатывает быстрее, чем мы способны думать. Это она заставляет нас убежать или нападать при виде опасности или застыть перед ее лицом. В такие моменты перестает работать лобная доля, где живет рассудок, и включается автопилот с самыми примитивными инструкциями. Травма и воспоминания о ней заставляют нас драться, бежать или застыть на месте.

Самый новый с точки зрения эволюции отдел нашего мозга, *неокортекс*, или новую кору, часто называют «думающим мозгом». Он начал развиваться у приматов всего лишь два-три миллиона лет назад. Это он позволяет нам анализировать, познавать и решать задачи; быстро определять, что перед нами – корешок или змея; или отличать болтовню шарлатана от слов настоящего целителя. В идеале лобная доля позволяет отделять наши чувства от дел. Неокортекс – очень «умная» часть мозга, но, вопреки ожиданиям, он не управляет нашими действиями. Он думает, предсказывает, сравнивает и постигает, но все это он делает, не вставая с дивана. Эмоциональная *лимбическая система* – вот кто верховодит, вот кто отдает приказы.

³ Датский экспериментальный фильм 2000 года, режиссер Герт де Грааф. – *Прим. перев.*

Лимбическая система – это ядро мозга, появившееся сто пятьдесят миллионов лет назад с наступлением эры млекопитающих и птиц. Это эмоциональный центр, существующий у всех разумных существ. Ее поддерживает и стимулирует очень сложная система «зеркальных нейронов», отвечающих за заразительную зевоту, слезы и восторг от общения. Лимбическая система дарит нам разнообразный опыт – от понимания и единения до тоски и скорби. Наш лимбический мозг не просто воспринимает и реагирует на чужие действия, а заставляет нас страстно любить и бороться. В идеальной ситуации он объединяется с неокортексом, чтобы мудро наставить нас на нужный путь.

Эти две части мозга работают оптимально, когда мы осознаем, что наши ощущения не всегда соответствуют реальности. Сигналы окружающего мира проходят через множество слоев наших представлений и допущений. И мы ориентируемся именно на эту иллюзорную, выдуманную реальность. Если четко это осознать, наш думающий мозг создаст новые истории, укрепит лимбическую систему и поможет найти правильный путь – подальше от пугающих видений, подброшенных древним рептильным мозгом. Это часть ответа на вопрос, как изменить скрытые шаблоны поведения, которые мы не можем осознанно контролировать.

Прежде чем углубиться в эту тему, давайте посмотрим, что произошло с Аланом, и каким образом ему удалось вытащить себя из кризиса.

Осколки

Алан чувствовал, как разбиваются и рассыпаются на части его разум, тело и душа. Первым делом он попытался придумать логичную историю, чтобы объяснить произошедшее. «Как моя жена могла так поступить? Как я мог этого не заметить?» – вот что он подумал сначала. А потом эти мысли сменились другими: «В чем я ошибся? Как это произошло? Что я сделал?» На эти вопросы не было ответа, потому что на арену вышло множество Аланов разных возрастов, с разными мнениями.

Алан-младенец познал ужас одиночества, когда никто подолгу не приходил на его крик. Он чувствовал: Бетти хотела, чтобы он исчез или умер. Многострадальный трехлетний ребенок, терпеливо ожидавший прихода отца, думал: «Она ушла только понарошку и однажды вернется ко мне». Та часть Алана, которая хотела казаться взрослой, жаждала расправы; а оскорбленный подросток был в ярости. Каждый раз, когда один из внутренних голосов звучал громче других, отношение Алана к Бетти менялось.

– Она неспособна любить, – успокаивал один.

– Она пытается скрыть свои чувства ко мне, – рыдал другой.

– Она вернется, она просто испугалась, – взывал третий.

Псевдовзрослый заявлял:

– Она эгоистка. Она готова пожертвовать своим достоинством, чтобы потешить себя.

А подросток утверждал:

– Она сейчас фантазирует о сексе со мной.

Алан развалился на эмоциональные осколки и не смог составить внятную историю о своем переживании. Кем ему считать эту женщину и почему он раньше ничего не замечал?

Ответа, конечно, не было. Наша жизнь – это история, которую мы рассказываем, и разные части Алана рассказывали разные истории. Он очень тяжело переживал это, ведь человек чувствует себя цельным, когда истории его жизни выглядят более-менее связанными и все части личности работают в унисон.

До предательства жены Алан всегда пытался успокоить свой младенческий страх перед разлукой и всегда ему на выручку была готова прийти какая-нибудь женщина. Достаточно было всего лишь набрать телефонный номер. Алан считал свою потребность в любовнице «данью культурной традиции», «чертой характера» – эта история была целостной и убеждала его, что

он держит ситуацию под контролем. Но эти убеждения были довольно сомнительными: из-за его скрытности ни сам Алан, ни его отношения не развивались. Пока Бетти выросла, Алан лишь старел, и в их отношениях было все меньше и меньше гармонии.

Теперь, когда прозвенел оглушительный будильник и Алан потерял всякую надежду «уснуть» снова, он собрался с духом и решил измениться. Ему показалось, что распахнулось окно в преображение.

Но изменения нельзя совершить насильно; они держатся на эмоциях, как и старые шаблоны. Новые привычки формируются в окружении любви.

Глава четвертая. Новая роль

Алан был настолько измотан шумом множества внутренних голосов, что решил обратиться за помощью. Это был мудрый поступок. Ему требовались любовь и внимание, которые может дать психотерапия. Алан поведал мне о своей драме, и когда все его части выговорились, а я выслушала нестройный хор его внутренних голосов, я сказала:

– Алан, мне кажется, тебе нужен *еще один* голос, еще одна часть, которая займется решением проблемы. Давай-ка попробуем кое-что сделать.

– Представь широкое, бескрайнее поле, – продолжила я. – Назовем его твоим *полем осознанности*. Представь, что оно пышно цветет и плодоносит. Теперь воткни в землю указатель с именем «Алан». Это поле не принадлежит тебе. – Это и *есть* ты, поле по имени Алан. В нем собрались все части тебя, кем ты был и кем ты можешь стать.

Я пообещала, что если он представит себя полем, ему постепенно удастся склеить себя из разрозненных осколков. Он больше не будет ассоциировать себя лишь с одной крикливой частью. Если Алан-малыш опрокинет стакан, он не почувствует себя недотепой, а если его внутренний подросток решит покуражиться перед красивой женщиной, Алан узнает себя, но не решит, что он и *есть* такой – вспыльчивый и заносчивый подросток. Нет, это лишь его часть, а он сам – поле, где собрались все его части.

Для начала Алану предстояло осознать, что тревожные чувства – это старые воспоминания, нейронные пути из раннего детства, которые снова активизировались. Я попросила его поверить, что все чувства, терзающие его душу и тело, – это *воспоминания*. Я не спрашивала его мнения о таком подходе. Я попросила его считать воспоминанием о давно испытанном чувстве ярость из-за ухода жены. Боль, которая не давала ему уснуть по ночам, тоже была воспоминанием. Я сказала ему, что шок, который он испытывает при виде незнакомки, похожей на жену, – это одно из первых его воспоминаний, и что ком в горле и слезы на глазах – это тоже воспоминания.

Затем я попросила Алана подумать, какая его часть раскричалась, когда его захлестнули эмоции. Я сказала, что называть точный возраст необязательно; нужно только представить себя более юным.

Поначалу он просто наблюдал за своими шумными внутренними детьми и старался назвать их возраст. Примерно так:

– Этот страх похож на потерянного ребенка; наверное, ему четыре года. Похожую злобу я ощущал в десятом классе, когда меня отчитывал учитель. Это гнетущее отчаяние будто бы испытывает та часть меня, которая еще не научилась говорить.

Затем Алан должен был помочь своим внутренним детям. Вот что он рассказал:

– Когда я почувствовал страх, я попытался подумать о себе как о младенце, попытался смотреть его глазами. Мне было очень страшно, как будто я упал в глубокую яму и не мог выбраться. Мне не хотелось говорить, но я заставил себя сказать: «Так вот, оказывается, что я тогда чувствовал! Бедный малыш». Звук моего голоса помог мне справиться со страхом и понять самого себя.

– Тогда я попытался вспомнить, что чувствовал в семь или восемь лет, когда ждал отца по выходным, или когда подолгу не слышал от него никаких вестей. Я очень остро почувствовал, как надеялся и как расстраивался, будто был неизлечимо болен. Я подошел к мальчику у себя в голове и обнял его. «Теперь я с тобой, малыш, и никогда не уйду», – сказал я ему и покрепче прижал к себе.

– Когда я мысленно столкнулся с тем собой, который хотел поскорее повзрослеть, я был в шоке. Он липнул ко всем, кто готов был его принять. Это было противно и очень грустно.

– Встав на место нахального, одержимого сексом подростка, я удивился, осознав, каким бесполезным он казался себе. Я почувствовал, как он думает: «Она уйдет от меня к другому, потому что он крутой и искренний». Я совершенно растерялся, потому что воспоминание было очень четким. Но когда я наконец-то взглянул на себя со стороны, я смог только посочувствовать себе.

Затем Алан записал в дневнике момент своего преобразования и поделился им со мной.

«Вечером во вторник мне в голову пришли абсолютно новые мысли. Я понял, что, когда дети чувствуют себя брошенными, в этом нет их вины. Я также осознал, что мальчики, которые мечтают об общении с отцом, – это прекрасно и естественно; а умные, ответственные дети, доверяющие себя куда менее умным взрослым, на самом деле очень щедры. Их нужно ценить и уважать за это, пока они учатся справляться с разочарованиями и расстаются с мечтой о крепкой семье. А тот бойкий подросток, он ведь был настоящей занозой, но, подумав о нем, я обнаружил, что улыбаюсь со всепрощающей отцовской любовью».

Алан обретал осознанность, учился сочувствовать своим разрозненным частям, относиться с принятием и пониманием к любым своим недостаткам, и его мозг начал изменяться, создавая новые нейронные связи.

Так это и работает. Стресс не поможет нашему мозгу исцелиться и измениться. Так же тщетно можно сидеть и ждать, что цветок распустится в темноте. Цветку нужны свет, влага и время для роста, а мозгу нужны внимание и любовь.

Алан не узнавал себя в этом процессе преобразования. Вот уже полгода у него не возникало желания приударить за женщиной. Но когда он познакомился с одной (или двумя) дамами, оказалось, что он не может преодолеть старые реакции и шаблоны поведения. Когда одна женщина перестала с ним общаться, он впал в неистовство, почти обезумел, ожидая новой встречи. А когда он был с другой женщиной, которая была спокойнее и внимательнее, чем его родители, он, к своему стыду, обнаруживал, что хочет уйти на сторону.

Однажды его осенило: эти женщины – воспоминания; в них переплелись качества его отца и матери. Его ликование не было предела. Он стал мысленно отсекал свои старые воспоминания от реально существующих женщин, как будто чистил стену от старых слоев обоев. Тогда он смог увидеть этих женщин такими, какие они есть. Молли больше не казалась ему надоедливой – она просто беспокоилась о нем и желала угодить. Он понял, что Соня не отталкивала его, а просто хотела держаться на расстоянии, и он не был в этом виноват!

Самым большим откровением для Алана стало то, что печальная история о его ушедшем отце прилепилась к ничего не подозревающей Соне, а когда он мысленно убрал эту историю, его отношение к ней сразу изменилось. Он тут же подумал: «Нужно оставить ее в покое». Оказалось, она его уже не интересует. Ему больше не хотелось добиваться ее расположения. Алан хорошо относился к этим женщинам, но больше не хотел их завоевывать. Из его сердца исчез страх.

Алану казалось, что это чудо: вот он остро переживает предательство женщины, а вот он исцелил свои раны одной лишь силой воображения. Какая мощь! Он решил, что сможет справиться с любой драмой, вызывающей у него старую, знакомую боль.

Формирование новых путей

Глубоко засевший шаблон менялся у Алана в мозге, в теле и в поведении. Но навсегда ли эти изменения? Здесь нельзя говорить о «постоянстве». Хотя старые пути уходят все глубже с течением времени, буря может разбудить их вновь. Каждый раз, когда Алан испытывал старое чувство надежды и боли от разлуки, он мог – мысленно, конечно – отдернуть эту завесу. Каж-

дый такой инцидент он *научился считать воспоминанием*, смотреть на него под другим углом и таким образом укреплять недавно созданные нейронные пути. Со временем он даже начал радоваться возвращению старых чувств, потому что они помогли ему взрослеть и меняться.

**ХОТЯ СТАРЫЕ ПУТИ УХОДЯТ ВСЕ ГЛУБЖЕ С ТЕЧЕНИЕМ
ВРЕМЕНИ, БУРЯ МОЖЕТ РАЗБУДИТЬ ИХ ВНОВЬ.**

Глава пятая. Перемена

За три года Алан «переписал» многие истории, которым раньше подчинялась его жизнь. То, что он назвал себя полем, существующим вне времени, стало ключевым фактором этой перемены – теперь он мог оценивать ситуацию со стороны. В каждой точке, из которой Алан смотрел, он узнавал частичку себя, но не говорил ни про одну из них: «Это и есть я». Все проявления себя он воспринимал как истории. Мысль, что «ради безопасности нужно поддерживать множество близких отношений» стала для него «историей, которую я придумал в три года, потому что боялся родительских ссор». История, что он «разрывается на части» превратилась в «разрозненные чувства, вызванные воспоминаниями из прошлого».

Как только Алан понял, что эмоциональная энергия может менять шаблоны поведения, он подобрал несколько практик, которые помогли ему раскрыть эмоциональные поры и соединить сердце с разумом.

Он научился играть на гитаре – всегда об этом мечтал, – и с наступлением тепла стал выходить на улицу, чтобы перебирать аккорды и напевать баллады времен юности. Все в этом процессе приносило ему глубокое удовлетворение. Он решил найти единение с природой, поэтому вначале приобрел дорогой велосипед, а затем каяк.

Однажды он выплыл на середину залива неподалеку от дома и долго сидел там, благодарно улыбаясь. Отношения больше не приводили его в ярость. На смену напряженному ожиданию неизбежной утраты пришло чувство благополучия, а с ним и любовь ко всему вокруг; его сердце открылось. Он узнал, что такое – просто быть, никуда не спеша.

Алан понял, такие чувственные, творческие занятия, как его любимая игра на гитаре, – именно тот путь, которому нужно следовать, чтобы научиться искренне и бескорыстно любить; и если ему это удастся, можно будет больше не бояться предательства.

Три года он выполнял внутреннюю работу над собой, и его нервозность в отношении с сексуальными партнерами постепенно превратилась в щедрость и любовь ко всем вокруг и теплоту к самому себе. Алану было приятно, что женщины все еще оборачиваются ему вслед, но он больше не хотел преследовать и добиваться их.

Время от времени Алан подводил итоги своей внутренней работы, и каждый раз он замечал, что шок от ухода его жены и боль от детских травм потихоньку угасает.

Практики из мира Алана

История Алана кажется мне «Путешествием Пилигрима»⁴ обычного человека, который возвысился над мелочной рутинной бытия. Поскольку родители не могли обеспечить Алану безопасность в детском возрасте, он сам всю жизнь пытался обезопасить себя. Он не осознавал, что ничто в нынешнем окружении ему не угрожало. Он плел сложную сеть отношений, лжи и уловок, одновременно с этим веря в собственную честность. Серьезное потрясение сорвало этот спектакль, и Алан, к своему удовлетворению, обнаружил, что некоторые практики позволяют ему начать жизнь с чистого листа и *исправить свое будущее*.

Возможно, наблюдая за ростом Алана со стороны, вы смогли узнать в нем частичку себя. Надеюсь, вы отнеслись к этому без осуждения. Я опишу некоторые упражнения, которые помогли Алану. Можете попрактиковать их самостоятельно или попросить кого-нибудь помочь вам. Но не забывайте: лишь любовь помогает изменить привычки.

⁴ Речь идет о книге Джона Буньяна «Путешествие Пилигрима в Небесную Страну». – Прим. перев.

Практика первая: вы – это поле осознанности

Назовите себя полем, полем осознанности. Просто решите, что это поле – и есть вы, это и есть ваша история. У вас, как у поля осознанности, нет мнения или планов, вы не можете быть за или против чего-то. В вас заключается все, что было и что будет. Вы без предрассудков воспринимаете все части себя, все надежды и ошибки; все воспоминания и таланты, все навыки и желания и всю ту боль, которую вы когда-либо испытывали. Когда вы – поле, ваш взгляд ясен, он не затуманен домыслами и допущениями. Вы – само сознание.

Запомните, что в этой практике нельзя добиться успеха или потерпеть неудачу. Просто представьте, что вы – поле.

Практика вторая: чувства – это воспоминания

Назовите свои непонятные или неприятные чувства воспоминаниями.

Эмоции и воспоминания возникают в одной и той же части мозга, и они тесно связаны. Когда вы назовете неприятную эмоцию воспоминанием, вы проникнетесь сочувствием к юной частичке себя. Цель практики – осознать, в каком возрасте у вас возникло это чувство. Тогда вы поймете: это воспоминание о событии, которое *уже* произошло, – вам больше не нужно пытаться исправить или предотвратить его! Если вы сейчас обо что-то ударитесь большим пальцем ноги, вы поймете, что это не воспоминание – если только не испытаете из-за этого иррациональный страх.

Итак, когда вас одолевает неприятная или непонятная эмоция, *почувствуйте* возраст, когда она зародилась. Подробности не нужны, достаточно одного осознания. Затем, если вам кажется, что воспоминание младенческое, отнеситесь к себе, как к младенцу. Или если вы вдруг почувствуете себя подростком – как к подростку.

Со своей позиции наблюдателя проявите к новообретенной детской части себя любовь и сочувствие. Обнимите ее.

Практика третья: очистите других людей от приставших к ним воспоминаний

Когда близкий человек огорчает вас, назовите свое чувство воспоминанием и попробуйте его проанализировать. Вы обнаружите, что втянули этого человека в какую-то свою историю. Это история, которую придумал ваш внутренний ребенок. Возможно, вы ждали одобрения, или безопасности, или силы, или близости. Потихоньку очищайте образ этого человека от своих старых воспоминаний, как стены от обоев, пока он не предстанет перед вами таким, какой он есть на самом деле.

Практика четвертая: создайте новые истории

Когда вы представите себя полем, вы легко сможете воспринять себя по-другому. «Эту историю придумал ребенок» или «Это чувство испытал ребенок».

В шестой главе вы узнаете, как создавать истории, которые смогут изменять шаблоны поведения, работающие всю жизнь: к примеру, постоянные супружеские измены или профессиональные неудачи.

Практика пятая: новые эмоциональные привычки

Пойте, гуляйте на природе, начните рисовать, играть на музыкальном инструменте, займитесь йогой, катайтесь на велосипеде или научитесь печь необыкновенные булочки. Сделайте первый шаг к *жизни*, вместо того чтобы отуплять себя телевизором и компьютерными играми.

Активные занятия помогут вам соединить разум, тело и эмоции, насытиться чувственной информацией, ощутить себя сильным и способным. Они заставят вашу кровь быстрее течь по жилам. И все это благоприятно скажется на вашем настроении. Вы обретете ясность и станете новым человеком, наладите отношения с разрозненными частями себя и других людей, и, катаясь на велосипеде по тенистой аллее или подпевая Марии Каллас, вы испытаете единение с окружающим миром.

Практика шестая: избавление от старых привычек

Старые привычки могут тянуть к себе как магнит. Чтобы преодолеть это притяжение, поступайте осознанно и окружите себя энергичными людьми. Затем пробудите свою энергию и осветите ею мир. Пойте! Громко смейтесь! Безудержно хлопайте! Подолгу обнимайтесь. Выразите благодарность и радость.

Глава шестая. На холостом ходу

Алан следовал шаблону поведения, который требовал удовлетворять потребность в привязанности за счет других отношений. Девушка из моего следующего рассказа следовала шаблону, заставлявшему ее *жертвовать собой*. В отличие от Алана, пытавшегося защититься от страданий, Салли довольствовалась минимальным родительским вниманием. Преимуществом для Салли было то, что она ясно осознавала ситуацию. И, к счастью, ее шаблон поведения сломался достаточно рано. Она понесла заслуженное наказание и смогла насладиться долгой жизнью, полной роста и гармонии.

Салли родилась, когда у ее матери в жизни было далеко не все гладко. Пока Салли была маленькой, Дорис, ее мать, часто рассказывала ей, как проводила долгие вечера на задних ступеньках их фермы в Коннектикуте, ожидая возвращения мужа. Салли внимательно и с упоением слушала ее, ведь она тоже была частью рассказа – в ту пору она росла у матери в животе. Через пуповину мать делилась с ней черным кофе, шоколадом и сигаретами. Дорис горевала и мечтала, что муж вернется. Салли снова и снова слушала эту историю и потихоньку делала вывод: было бы здорово, если бы *она* исчезла, а ее отец вернулся домой.

Я говорю «она», но разные ее части думали по-разному. Одна часть была рада утешать мать, другая – желала пожертвовать собой ради маминого счастья, третья считала, что все понимает. А еще одна часть «чувствовала», что ей не стоило появляться на свет.

Как вы, наверное, поняли, Салли осталась, а ее отец ушел. После рождения Салли Дорис, перенесшая операцию, переехала к своей матери, где прислуга могла помочь ей восстановиться. Мать Дорис – бабушка Салли – отсутствовала, по своему обыкновению уехав на весенние каникулы в Европу.

В те годы никто еще не слышал о методах доктора Спока⁵. В богатых семьях обычным делом считалось нанять няню, контакт которой с малышом сводился к выдаче бутылочки строго каждые четыре часа. Ребенок должен был сразу знать свое место. Считалось, что, сколько бы он ни рыдал, однажды ему это надоест и он совсем перестанет плакать.

Этот метод сработал для тысяч детей, но все они переставали плакать только после того, как безоговорочно понимали: они ничего не значат и никто никогда не придет на их зов. Конечно, и сейчас некоторые родители терпеливо ждут, что ребенок успокоится сам. Но они все же находятся рядом с ним, следя, чтобы он не впал в отчаяние. Какое счастье, что появился доктор Спок и предложил сбитым с толку родителям совершенно иной подход. Но старая школа воспитания породила массу детей, которые не умели просить о том, что им нужно, и стали до фанатизма самодостаточными.

Дорис рассказывала Салли, как горестно, навзрыд та рыдала в далекой комнате. Часть Салли думала: «Как я, должно быть, раздражала всех». А ее младенческая часть помнила ужас и пустоту.

Еще до того, как Салли исполнилось семь лет, Дорис отправила ее на два месяца в детский лагерь, куда тоже ездила ребенком, – а сама по зову мечты пустилась в путешествие на Запад. Салли же через две недели подхватила простуду и попала в лазарет. Там она без памяти влюбилась в старшую медсестру. К концу недели у Салли разразилась ветрянка, и ее отправили в карантин на целый месяц. За это время она получила от матери всего одну открытку с изображением Большого Каньона в лиловом вечернем свете. Салли не выпускала открытку из рук, разглядывая каждый ее миллиметр.

⁵ Речь о работах педиатра Бенджамина Майкла Спока, который призывал родителей не концентрироваться на прививании дисциплины, а в первую очередь относиться к своим детям как к личностям. – *Прим. перев.*

За несколько дней до окончания смены Салли наконец смогла присоединиться к остальным детям. В лагере как раз проходила эстафета. Девочка из кожи вон лезла, чтобы выиграть блестящие, покрытые замысловатым рисунком медали за стрельбу из лука, игру в теннис и плавание, которые приглянулись ей еще в первую неделю лагеря.

Все это время части Салли писали для нее руководство по выживанию. «Не показывай, что нуждаешься в любви и внимании, будь сильной и позитивной. Довольствуйся открыткой». Эти инструкции должны были помочь ей унять жажду внимания, но они не соответствовали миру, который был готов протянуть Салли руку помощи.

К счастью для Салли, Дорис была достаточно заботлива и сообразительна, чтобы отправить дочь в одну из прогрессивных начальных школ. Там Салли смогла творчески развиваться и повышать свою самооценку. Ей можно было без конца заниматься художественными проектами и читать сколько вздумается. У нее сложились особые отношения практически со всеми учителями – так же, как с медсестрой в лагере.

Дома она была очень близка со своей непостоянной матерью, храня редкие моменты, которые они провели вместе, как драгоценные бусины. Неважно, что мать делала с ней – любила, обижала, забывала, – Салли тут же находила ей оправдание, и, несмотря на отсутствие весточек от отца, она терпеливо надеялась, что однажды их семья воссоединится. В ее руководство по выживанию добавились новые инструкции: будь особенной, придумывай оправдание чужим неудачам, трудись, никогда не сдавайся.

К восемнадцати годам, когда пришла пора уезжать в колледж, у Салли все было схвачено. Она блистала, чтобы завоевать сердца окружающих. Она играла на пианино, писала лучшие сочинения и была звездой дебатов. Она хорошо умела слушать и слыла отличной помощницей в решении любых проблем. Салли сделала себя незаменимой, чтобы ею больше никогда не пренебрегали, и каждая новая задача напоминала ей о старых правилах: «будь сильной» и «довольствуйся открыткой». Ей было спокойно и легко, и все другие варианты развития событий она постепенно отвергла.

Сухое земледелие

Когда мы формируем шаблоны безопасности для защиты от пренебрежительного отношения, это не так уж плохо. Умелый фермер прекращает поливать виноградную лозу, чтобы та пускала корни глубже в землю и становилась сильнее. Как эта лоза, ребенок развивает удивительную уверенность в себе и стойкость перед лицом испытаний. Но если условия будут *слишком* тяжелы, ни юная лоза, ни маленький ребенок не выживут.

КАК ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА, РЕБЕНОК РАЗВИВАЕТ УДИВИТЕЛЬНУЮ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И СТОЙКОСТЬ ПЕРЕД ЛИЦОМ ИСПЫТАНИЙ. НО ЕСЛИ УСЛОВИЯ БУДУТ СЛИШКОМ ТЯЖЕЛЫ, НИ ЮНАЯ ЛОЗА, НИ МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК НЕ ВЫЖИВУТ.

Преодолевая трудности, человек развивается. Этот принцип лег в основу обрядов посвящения молодых американских индейцев. Подобные принципы используют программы по выживанию в диких условиях для подростков. И те родители, которые учат своих детей, что они – не пуп земли.

Но если человек следует скрытым шаблонам безопасности: «прячь свои чувства», «жди вечно», он лишь вставляет палки в колеса своей жизни. Такие шаблоны возникли в определенных условиях и плохо адаптируются под новые обстоятельства. Они препятствуют взрослению человека.

Салли получила достаточно поддержки, чтобы пустить глубокие корни. Пока другие дети выпрашивали желаемое у родителей, Салли рассчитывала на свои силы, поэтому научилась ориентироваться в мире, где ей никто ничего не должен. Она рано поняла, что отношения

требуют ее участия. Она научилась прекрасно понимать чувства и эмоции окружающих, и это сделало ее умной, сильной и популярной. Эти навыки пошли на пользу ей и окружающим, и они стимулировали ее двигаться вперед, во взрослую жизнь.

Другой ее частью двигали страх и жертвенность. Несмотря на все ее привилегии, эта часть была как бродяжка, шныряющая по лабиринтам улиц: «Будь начеку! Помни, ты никому не нужна. Стоит только расслабиться, и ты лишишься всего». Вероятно, эти эмоции шли из тех времен, когда Салли еще не умела говорить, и вот в них-то не было ничего хорошего. Они тянули из нее энергию и мешали развиваться.

Чему сопротивляемся – сохраняется

Во всех стратегиях выживания кроется призрак прошлого, которое грозит вернуться. Многие люди сталкиваются с этим призраком, некоторым удается скрыться от него; но не Салли. Она понесла наказание за то, что тратила всю свою энергию на предотвращение беды.

Это случилось, когда ей было двадцать два. Преподаватель фортепиано, который был частью жизни Салли многие годы, объявил, что прекращает занятия. Он решил оставить у себя только тех учеников, которые собираются стать профессиональными музыкантами. Это был мужчина в возрасте, и в его решении снизить нагрузку не было ничего удивительного. Но Салли даже не задумалась об этом. Она любила своего преподавателя, как и медсестру в детском лагере. Она очень старалась на занятиях и носила ему гостинцы – выпечку и кофе (она знала, что преподаватель это обожает), а также книги или статьи, которые могли бы ему понравиться. Салли любила его безо всякой причины и теперь так же беспричинно печалилась, следуя еще одному старому шаблону.

Выражение «сохраняется то, чему сопротивляются» очень хорошо описывает нашу эмоциональную жизнь, но нам не до конца ясен этот процесс. Можно объяснить его так: уклоняясь от эмоций, которые нас пугают, мы не замечаем, как они к нам подбираются. Так же и Салли – она попросту не заметила, что ее любимому преподавателю пора выйти на пенсию. Так мы «не замечаем слона».

Шаблоны безопасности, которые защищали нас, когда мы были слабы, теперь мешают взрослому человеку совершать самостоятельные поступки.

Давайте рассмотрим еще один конкретный пример. Боб рос средним ребенком в беспокойной семье и привык скрываться – уходить к себе в комнату, чтобы почитать или просто отвлечься. Так он приспособился к своей семейной ситуации. Затем Боб вырос и женился на сдержанной и рассудительной Элис. Такую женщину обожал его внутренний ребенок, ведь она ничем не угрожала ему. Тем не менее иногда Элис могла расстроиться, проявить эмоции и повысить на Боба голос. В ту же секунду разум Боба уносил его прочь. Он бормотал что-то ей в ответ, но защитная реакция мешала прислушаться к ее чувствам. Элис обижалась и пробовала объясниться снова, но становилось еще хуже. Наконец, она злобно говорила: «Ты меня не слушаешь, и тебе плевать!» И в душе Боба, который совершенно терялся в этой драме, снова возникал хаос.

Если бы Боб понял, что Элис ждет утешения, все закончилось бы по-другому. Но он убежден, что проявление эмоций приводит к хаосу. Такой защитный механизм мешает человеку реагировать на эмоции окружающих и ведет к непредвиденному результату.

Можно предположить, что Салли так прониклась к преподавателю именно потому, что чувствовала: он, как и родители в детстве, нужен ей сильнее, чем она ему. Она упорно не понимала, что происходит, пока их отношения окончательно не развалились.

Несмотря на весь ее талант, ум, способность улаживать других и сохранять отношения, наступил момент, которого она рьяно избегала. Она страдала не столько от разлуки с учителем,

сколько от шока, который пришел с осознанием тщетности ее трудов. Он решил учить других, и Салли не входила в их число. Девушка и подумать не могла, что дело не в ней.

Когда не срабатывают стратегии безопасности

Я не могу даже вообразить, насколько тяжело было Салли. Она, как одинокий ребенок, всеми способами стремилась избежать разлуки. Ведь ты не имеешь права на ошибку, когда твоя жизнь зависит от открытки. В детстве Салли умудрилась прыгнуть выше головы, добиваясь, общаясь, помогая людям, творя. Она не оставила лежачим ни одного камня. Подсознательно она была уверена, что добилась всего лишь благодаря собственным усилиям. И когда никаких ее сил и талантов не хватило, чтобы сохранить отношения, она не просто расстроилась – Салли почувствовала себя в смертельной опасности.

Но уход учителя на пенсию открыл ей массу возможностей! Разве как-то по-другому она поняла бы, что ей движут жертвенность и страх разочарования? Что еще помогло бы ей сформировать взрослое и мудрое мировоззрение, где она не считала бы себя центром мира? Как бы она догадалась, что в разлуке не всегда есть виноватые? Если бы не этот опыт, как бы она разрешила себе перестать блистать и поняла, что и без того хороша?

Вскоре друзья Салли, и я в их числе, намекнули ей, что расстраиваться из-за ухода пожилого человека на пенсию немного эгоистично. На миг она страшно оскорбилась. Она и мысли не допускала о своем эгоизме. Затем ее внутренняя «звезда» решила отомстить. Она взялась за книги по психологии и вступила в несколько «трансформационных» программ, где ей сочувственно объяснили, что она занимается компенсацией. Энергия и самоотверженность, которые помогали Салли выжить, оказались так сильны, что с их помощью ей удалось уничтожить и препятствия, мешавшие ее росту.

В последний раз, когда мы разговаривали, я спросила ее с иронией: не отвергали ли ее больше? Она замешкалась, а затем рассмеялась над собственным замешательством.

– И да и нет, – сказала она.

Да, несколько человек отказывали ей по разным причинам, но нет, это ее никак не расстроило.

Другие типы защитных шаблонов

Прежде чем приступить к переписыванию собственных историй, давайте рассмотрим еще несколько шаблонов поведения. С героями этих историй я работала лично. Это были недолгие встречи, и меня воодушевил этот факт – он означал, что для позитивных изменений не требуется «терапия» – достаточно одного лишь разговора.

Мой первый рассказ – о женщине, которой в юности не разрешили уйти из дома, чтобы следовать своей мечте, поскольку юной девушке небезопасно жить одной. София стала примером тех, чья история, основанная на страхе, возникла из-за препятствия на жизненном пути.

Я познакомилась с Софией, когда вела тренинг для одной компании в Монтеррее. Она была одной из самых амбициозных и влиятельных дам в Мексике – единственной женщиной из числа руководителей компании. Во время прощального приема у нее дома София рассказала, что воюет со своей восемнадцатилетней дочерью Терезой, которая собралась на учебу в США. София утверждала, что дочь не выживет вдали от дома, и пыталась списать их конфликт на трудный возраст.

Позже Тереза присоединилась к нам, и я была поражена ее красотой, утонченностью и зрелостью. Я отметила, что девушка уверенно пошла по стопам своей матери. И да, я также увидела искры обиды, вспыхивающие между матерью и дочерью.

Позже я расспросила Софию: почему она не доверяет Терезе? И она поведала мне свою историю. Она рассказала, что дело в *ее собственной* матери, бабушке Терезы. Та боялась отпустить Софию за границу, и никакие мольбы дочери не переубедили ее.

– Это решение было правильным? – спросила я, но не получила вразумительного ответа.

Я видела: просьба Терезы напомнила Софии о страхе ее собственной матери, который возник в эпоху иных устоев и возможностей. Отказывая Терезе в поступлении в престижный университет, София повторяла старую схему, вопреки собственным убеждениям и здравому смыслу. Она видела, что ее решение странное, но пыталась защищать его: мир стал опаснее, дочь еще молода, а культура и ценности в США противоположны их семейным устоям.

От старых воспоминаний Софии разрозненные части ее личности пустились в пляс. Они не давали взрослой Софии серьезно обсудить с дочерью ее решение покинуть дом, и в ответ бунтарская часть внутри Терезы восстала против недоверия матери. В то же время она считывала материнскую тревогу, повторяя ее опыт в виде фрактала⁶. Между двумя «подростками» разразилась перепалка, и ни одна не желала уступать – пока София не осознала, что действует по шаблону.

Мы успели обсудить, как определенные события способны пробудить старые воспоминания, не имеющие отношения к нынешней ситуации. Чуть позже я получила от Софии записку с благодарностью. В ней говорилось, как она гордится, что ее умная и красивая дочь будет учиться в США.

Шаблоны поведения, сформированные под воздействием травмы, несут в себе страх и упрямство. Они противостоят повторению событий, которых мы боимся больше всего. Эти действия похожи на ограду под напряжением; они вызывают у нас неприятные эмоции.

Если в вашей жизни повторяются одни и те же ситуации, вы можете решить, что такова жизнь; вы можете обвинить или себя (я плохо разбираюсь в людях), или других (меня никто не слушает), или весь окружающий мир (он катится прямехонько в ад). Эти «повторы», которые вы замечаете, на самом деле закономерны: вы вспоминаете эмоцию и пытаетесь избежать событий, связанных с ней, а окружающие предсказуемо реагируют на ваше поведение. Вы видите их реакцию, и вам кажется, что «все повторяется».

Подумайте, как события в жизни Салли создали для нее защитный шаблон поведения, который велел ей нести весь груз отношений на себе.

Я обнаружила, что осознание шаблонов поведения необязательно требует сеансов психотерапии. В восьмой главе я объясню, как обнаружить историю, лежащую в основе любых ваших действий, которые мешают вам развиваться. Вы можете сами заняться этим вопросом или вступить в группу поддержки – как поступила Салли.

Я вела один корпоративный семинар, где хотела доказать себе и другим, что можно изменять поведение и тех людей, которые не готовы обсуждать личные дела в группе. Первые два часа я обучала группу «Искусству возможностей», объясняя – нужно не воевать с обстоятельствами, а менять историю, лежащую в корне проблемы. Я предложила проверить, можно ли это сделать за двадцать минут, и спросила, нет ли среди двух десятков присутствующих храбреца, готового поделиться своей проблемой.

Подопытных кроликов не нашлось, но я увидела, как пара человек притихла и погрузилась в размышления. Я терпеливо ждала. Затем Сэм из финансового отдела вызвался добровольцем. Он понял, что его участие поможет группе, и решил поделиться своей проблемой, причины которой он никак не мог понять.

⁶ Фракталы – это объекты, которые бесконечно повторяют друг друга в разном масштабе. Фракталы можно найти в узорах береговых линий, облаков, снежинок и кровеносных сосудов, а также во многих произведениях искусства (анализ картин Джейсона Поллока показал, что в них содержатся фрактальные измерения). – *Прим. авт.*

Сэм рассказал, что недавно ему уже в третий раз отказали в повышении – руководство посчитало, что он не подходит для более высокой должности, потому что неспособен идти на риск. Он признавал, что в чем-то они правы, но считал свои решения мудрыми. Он не был согласен, что не может адекватно реагировать. И он чувствовал растерянность, в очередной раз получая один и тот же ответ.

Мы приступили к работе.

– Вспомните свое самое первое неудачное решение, – попросила я.

Я искала то, что мешало ему рисковать. Сэм вспомнил несколько проблем с домашним заданием в школе, а также уход из спортивной секции.

– Еще раньше, – настаивала я.

И он перечислил несколько подростковых ошибок. Но я была уверена, что шаблон поведения возник задолго до пубертата: во-первых, во время разговора он не упрямылся и не обижался, лишь немного смущался, как маленький ребенок; а во-вторых, примеры, которые он приводил, не вызывали у него никаких эмоций.

И вдруг Сэм оживился, как будто что-то вспомнил, и я поняла, что мы нашли источник его повторяющейся истории.

Ему было три года, рассказал он, тогда они жили в Вашингтоне. Он собирал цветы в подарок матери. Он помнил, каким взрослым себя почувствовал, когда решил сделать маме подарок. Его лицо светилось удовольствием, когда он вспоминал это, но свет быстро угас. Вскоре мы поняли почему: когда Сэм стоял, счастливый, с цветами в руке, домой вернулся его отец в плохом настроении. Как это Сэм нарвал цветов без разрешения? Какой он дурак, какой ужасный ребенок! Сэм весь сжался, рассказывая нам об этом. Он был как зверек, ослепленный светом фар, – смущенный и парализованный.

Нам с группой показалось, что перед нами стоит маленький мальчик, воплощение травмы. Мы словно читали его мысли: «Мне нельзя доверять, я не могу принимать правильные решения, я слишком глупый». Тогда-то в сознании Сэма и возникла ограда под напряжением, которая мешала ему вырасти, стать любознательным, научиться экспериментировать и рисковать.

К сожалению, Сэм не смог осознать эту ситуацию. Поэтому и в дальнейшем ему не удалось находить разумные решения. Он мог подойти к «ограде», но не мог проделать в ней лазейку. Поэтому, когда компания хотела пойти на риск – заключить сделку или расширить портфель, – Сэм отступал и требовал времени на раздумья, просто чтобы подстраховаться. Это не укрылось от глаз его начальства, и они не повышали его, хоть и были довольны его работой.

Сэм не понимал, что невидимая преграда была не реальнее, чем ров вокруг сказочного замка; поэтому он ни разу не усомнился в ограничениях, с которыми жил.

МЫ НЕ ПРИВЫКЛИ ДУМАТЬ, ЧТО НАМИ УПРАВЛЯЮТ ИСТОРИИ, СОЗДАННЫЕ НАМИ В ДЕТСТВЕ. БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС МОЖЕТ ЛИШЬ ДОГАДЫВАТЬСЯ, ЧТО МЫ ДЕЙСТВУЕМ ПО ШАБЛОНАМ ПОВЕДЕНИЯ НАШИХ ДАЛЕКИХ ПРЕДКОВ.

Это наша общая беда: мы не привыкли думать, что нами управляют истории, созданные нами в детстве. Большинство из нас может лишь догадываться, что мы действуем по шаблонам поведения наших далеких предков. Но как это изменить? Нужно найти историю и начать все заново! Мы вернемся к Сэму и узнаем, как это сделать, в восьмой главе. Но сначала давайте посмотрим, как работают и взаимодействуют истории; узнаем, что бывает, когда два человека, состоящие из разрозненных частичек, объединяются во имя любви.

Глава седьмая. Любовные узлы

*Мы не можем жить искренне и ни разу не ранишь свое сердце...
Нет ни одного по-настоящему смелого пути, который не привел бы к
разбитому сердцу, – и сколько же сил и времени нам нужно, чтобы
справиться с этой болью.*

*Какой бы ни была новая любовь, она всегда разбивает сердце
старой.*

Дэвид Уайт, поэт и философ

Для большинства людей влюбленность является отражением самых первых близких отношений. Если связь с нашим первым опекуном была крепкой, влюбившись, мы воспроизведем такую близость. Возможно, будут и проблемы, но сама любовь, вероятно, окажется надежной и сильной.

Если же, как Салли и многие из нас, мы не были уверены в надежности той первой связи, нас потянет к людям, которые ведут себя как наши родители. Ведь мы чувствуем себя с ними «как дома». Пытаясь справиться с воспоминанием об опасности, мы будем подчиняться своей детской истории: улаживать или наказывать, взваливать все на себя или изображать беспомощность. Все ради того, чтобы почувствовать себя в безопасности. Так наши установки заставляют нас снова входить в ту же бурную – или спокойную реку.

В итоге потрясающая «влюбленность», ее неповторимые надежды и переживания скорее всего приведут нас к чувству, которое мы уже когда-то испытывали. Может быть, нас это устроит и мы будем расти и наслаждаться жизнью. Или наоборот, как Алан, мы однажды испытаем страшное потрясение. Тогда придется менять шаблоны поведения, которые помогли пережить детство, но теперь мешают взрослой жизни. Давайте посмотрим на пару, которая искала поддержки и любви, но шаблоны разлучили ее.

Томас и Мэри

Отец Томаса был профессиональным пианистом, искусство для него было превыше всего. Он любил Томаса, но редко уделял ему внимание. В раннем детстве Томас тихонько сидел рядом с отцом, пока тот музицировал. Когда родители развелись, он сохранил с отцом близкие отношения, разделяя его интересы – в том числе он научился ценить независимость и свободу творчества. Другими словами, он поддерживал видимость стабильных отношений с отцом, подражая ему. Он не мог изменить этот шаблон поведения, да и не хотел. Ведь благодаря ему Томас мог смело следовать своим желаниям и принимать решения.

Когда родители Томаса разошлись и затем развелись, в его жизни кардинально изменились две вещи: во-первых, отец еще сильнее отдалился, а во-вторых, отстранилась и мать, которая завела новые отношения.

И вот выросший Томас познакомился с молодой, очень верной и внимательной Мэри. В отличие от увлеченного отца и непостоянной матери она казалась Томасу надежной. Мэри же выросла под постоянным контролем родителей, поэтому посчитала раскрепощенного Томаса своим спасением.

Как и во всех нас, и в Томасе, и в Мэри сидит раненый ребенок, и каждый по-своему реагирует на потребность другого во внимании и контроле. Томас искал женщину, которая будет любить и уделять внимание только ему, он жаждал стабильности. Мэри больше всего надеялась найти мужчину, который будет пылко любить ее, но не будет контролировать.

Оба они придумали подход, который в прошлом помогал справиться с поведением родителей. Томас стал беззаботным и экспрессивным, каким был при отце, а Мэри была «правиль-

ной», но совершенно не выносила чужого контроля. Эти идеальные когда-то шаблоны поведения теперь помешали им построить новые отношения. Хуже того – они привнесли в брак потребности из их детства: «Мне нужно больше внимания», «Я должна сама все контролировать», – хотя эти потребности были либо уже удовлетворены, либо попросту не актуальны.

С течением времени упрямая «хорошая девочка» внутри Мэри начала раздражать Томаса. То, что когда-то казалось ему стабильностью, теперь воспринималось как неспособность меняться, да так оно и было. Шаблоны безопасности не адаптируются под ситуацию; они непреклонны – как дети, которые их создали.

В то же время «творческий» темперамент легкомысленного Томаса стал казаться Мэри хаотичным и опасным. Когда она пыталась объяснить, в чем проблема, Томас отворачивается от нее, думая, что она ограничивает его свободу. Ведь шаблон его поведения тоже непоколебим.

Мэри чувствовала, что к ее мнению снова не прислушиваются, то же чувствовал и Томас. Их обоих очень расстраивало, что привлекательные черты в партнере не имели ничего общего с любовью и близостью. И легкомыслие Томаса, и стремление Мэри соблюдать дистанцию означало лишь: «Я в безопасности, не мешай мне».

Часто люди, идущие на поводу у своей детской части, со временем начинают раздражаться, когда партнер проявляет свои характерные черты. Тогда их детская часть закатывает истерику, и брак разваливается. Защитный механизм заставляет их нападать, убежать или застыть на месте, не в силах принять решение. В разгар ссоры люди не понимают, что та часть, которая так тянется к другому и так боится его, – это лишь *маленький фрагмент* целой личности, воспоминание о давно ушедшем чувстве. Им кажется, что брак был ужасной ошибкой и пути назад нет.

Мэри чувствовала себя беспомощной в детстве. Поэтому в отношениях с Томасом она хотела принимать решения, чтобы знать, что контролирует их жизнь. Они договорились, что отложат рождение детей и после свадьбы займутся карьерой, чтобы обеспечить себя деньгами.

Но через год после свадьбы Томас совершенно разочаровался в своей работе – он был подающим надежды арт-директором корпорации. Он впал в такую депрессию, что компании нехотя пришлось подписать его заявление об уходе. Вскоре к нему обратились несколько некоммерческих стартапов. Одна из интернет-компаний показалась Томасу идеальной. Фирма занималась поиском профессиональных музыкантов во всех уголках мира. Первое время работа почти не окупалась бы, но она полностью соответствовала интересам Томаса. Его задача заключалась в представлении музыкантов на сайте компании, а также в поиске спонсоров и рекламодателей. Он чувствовал, что такая работа снова придаст ему сил и вернет смысл существования.

Мэри была в шоке. Как мог Томас перечеркнуть все их планы, не спросив у нее? Мэри вдруг вспомнила свое детское бессилие. Ее родители очень сильно контролировали ее жизнь и не считались с ее мнением. Святылицем, заповедником для Мэри была ее комната, где она могла расставлять все, как ей хочется, – хотя и это она не могла контролировать полностью. Друзья могли что-то переставить из любопытства, сестра могла взять без спросу какую-то вещь или мама яростно начинала уборку.

С семи лет Мэри решила контролировать ситуацию, планируя все наперед и заставляя окружающих давать обещания. Так она могла быть готовой к тому, что ее ждет. Это стало ее шаблоном выживания. Только вот семилетние дети не продумывают запасных планов, поэтому Мэри недоставало гибкости. Она заняла оборонительную позицию и не слышала аргументов Томаса.

Томас пытался объяснить, что работа вдохновит его и он будет изменять мир вместо того, чтобы работать на общество потребления. Он убеждал Мэри, что через некоторое время маленький стартап расцветет, а сам он станет счастливым человеком и хорошим мужем. В

конце концов Мэри сдалась, потому что рациональным взрослым умом понимала – муж прав. Но семилетнюю девочку внутри нее компромисс не устраивал, и она не могла успокоиться.

– Он все решил без меня, – плакала она.

И Мэри позволила внутреннему ребенку себя убедить.

– Посмотри, – говорила девочка. – Видишь, это он решает, куда вам поехать в отпуск, он чаще приводит домой друзей, а не ты. Помнишь, как он купил дорогое кресло без спроса?

Мэри стала еще более раздраженной, когда первая зарплата Томаса оказалась крошечной. Она стала вести себя, как мать: наказывала Томаса, не разговаривала с ним дни напролет.

Томас отреагировал, как его отец: он полностью сосредоточился на новом занятии и избегал взаимодействия с Мэри, ставя точку в этом кошмаре. Мысленно Мэри вернулась в детство, когда никто ее не слушал и она не могла ни на что влиять.

Что же они сделали? Решили, что они слишком разные, чтобы оставаться вместе, и сожгли мосты? Или каждый стал настаивать на своем?

Они могли сделать невероятное: попробовать разобраться с детскими шаблонами поведения и обсудить судьбу брака как взрослые люди. Представьте, что они договорились не принимать никаких решений, пока с любовью не соберут свои разрозненные части в одно целое. В конце концов, вы ведь не стали бы поручать свое будущее двоим капризным детям?

Представьте, что Томас сказал:

– Мэри, я вижу, ты не поддерживаешь мою погоню за мечтой, и дело дошло почти до развода. Я понимаю, если бы мы приняли решение вместе, мы придумали бы, как мне работать без вреда для наших отношений. Прости меня, пожалуйста.

А Мэри ответила бы:

– Томас, я гораздо меньше способна к самоанализу, чем ты, но знаю, что бываю слишком упрямой. Пойми, в детстве я не могла и шагу ступить сама, и похоже, теперь я пытаюсь помешать тебе. Если бы я меньше упрячилась, мы могли бы найти правильное решение; но давай посмотрим, что будет дальше.

Это диалог между двумя *взрослыми людьми*, которые знают о своих детских частях и отвечают за них. Совсем другое дело! Вот бы всем нам найти такую осознанную точку зрения.

Практики для пар

- Осмысление ваших детских частей должно стать одной из ваших обязанностей в отношениях.

- Обращайте внимание на ситуации, в которых ваш внутренний ребенок пытается выбраться наружу. В такие моменты вы горячитесь, или нервничаете, или упорно настаиваете на своем. Потренируйтесь не напирать на то, что вас так волнует. Пустите все на самотек. Если не получается, скажите себе: «Надо мной пытается взять верх мой внутренний ребенок, и мне нужно время, чтобы успокоиться». Не оправдывайте себя, что если чувство сильное, то оно важно. Это не так.

- Никогда не ссорьтесь с детской частью вашего партнера. Даже если вы «победите», победа не принесет вам радости. К тому же, для этого вам придется разбудить *своего* внутреннего ребенка. Ссоры между детьми ничем хорошим не заканчиваются.

- Попробуйте услышать внутреннего ребенка вашего партнера. Это непросто, ведь вы думаете, что между вами – полное непонимание. Тем не менее, дайте ему высказаться. Ответьте: «На самом деле я не специально тебя обидел. Надеюсь, ты знаешь – я тебя люблю». Когда ребенок внутри вашего партнера успокоится, вы сможете перейти к взрослому, продуктивному диалогу. Запомните, любовь – лучшее успокоительное.

- Не критикуйте, а просите. К примеру, лучше сказать: «Пожалуйста, режь на доске, а не на столе», а не: «Смотри, ты испортил столешницу, потому что поленился взять доску». Или

просите: «Скажи мне, пожалуйста, чем ты недовольна», а не «Откуда мне знать, что тебе что-то не нравится?». Или «Сделай мне сюрприз» вместо «Ну хоть бы раз ты взял инициативу на себя». Просьбой можно договориться о чем угодно, но нет лучшего способа поссориться, чем пустая критика.

- Поверьте, если вы к чему-то подойдете творчески, а затем пустите все на самотек, отношения могут выправиться сами собой – так заведено природой.

- Извиняйтесь за ошибки своего внутреннего ребенка. Извиняйтесь вообще всегда, когда чувствуете напряжение между вами. Даже если вы не знаете, в чем дело: извиняйтесь за то, что не попытались все исправить. Вам не обязательно признавать свое поражение. Это лишь инструмент, который доказывает, что вы превыше всего цените ваши отношения.

Глава восьмая. Перепишите историю

Мы узнали, что такое шаблоны безопасности и как они работают. Теперь пора научиться отбрасывать эти шаблоны, переписывая наши собственные истории.

В первую очередь необходимо отличать истории, созданные детским разумом – я буду называть их *детскими историями*, – от *взрослых*, которые придумал взрослый ум. Не так-то просто отделить гениальные, но совершенно негибкие выдумки трех- или четырехлетнего ребенка внутри вас от пластичной и многогранной истории, которая выросла из мудрости вашего жизненного опыта.

Тщательно отделив детское сознание от взрослого, мы тут же решим, какие истории надо исправить, а какие – милостиво оставить как есть. А в конце главы мы увидим, как детская история у нас на глазах превращается в (почти) взрослую.

Для начала я попрошу вас воздержаться от критики и принять следующее: если вам хочется разорвать отношения, или вы цепляетесь за связь, которая угасает, или вы боитесь будущего, или чувствуете себя незащищенным; если вы до исступления пытаетесь контролировать людей и в штыки воспринимаете любую критику, скажите себе: «*Я живу в истории, которую придумал ребенок*». Поверьте, истории наших или чужих внутренних детей совершенно не похожи на истории, придуманные взрослыми.

Детские истории, как ранние теории строения Вселенной, вращаются вокруг своего незрелого автора – и представляют собой настоящую драму. Неважно, о плохом они или о хорошем; их *незыблемость* придает им дополнительную театральность.

ДЕТСКИЕ ИСТОРИИ, КАК РАННИЕ ТЕОРИИ СТРОЕНИЯ ВСЕЛЕННОЙ, ВРАЩАЮТСЯ ВОКРУГ СВОЕГО НЕЗРЕЛОГО АВТОРА – И ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ НАСТОЯЩУЮ ДРАМУ.

Сэм, нарвавший цветов, решил, что *он* плохой и ему нельзя (вовсе веки веков) доверять принятие решений. Видите, такая подача событий гораздо драматичнее истории о том, что на Сэме отыгрался отец, у которого был неудачный день. Дети не так уверены в себе, как взрослые, поэтому их история часто строится на самокритике. В нее вплетены попытки найти одобрение, защиту или внимание или взять ситуацию под контроль.

Часто эти истории, если они досконально продуманы, содержат характеристику: к примеру, «Я сильная девочка», или «Я не лидер», или «Я хороший». Или, как у Сэма: «Я плохой и не могу принимать хорошие решения». Детский ум, который их создает, мыслит очень конкретно и воплощает в них абсолютную и вечную истину.

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.