

*Сергей Филиппов, Антон Мироненко*

# **ИЛЛЮЗИЯ ЖИЗНИ**



**21 история коучинга о том, как победить себя  
и обрести внутреннюю гармонию**

Сергей Филиппов

**Иллюзия жизни. 21  
история коучинга о том, как  
победить себя и обрести  
внутреннюю гармонию**

«Сергей Филиппов»

2016

УДК 159.923.2  
ББК 88.26-723

**Филиппов С.**

Иллюзия жизни. 21 история коучинга о том, как победить себя и обрести внутреннюю гармонию / С. Филиппов — «Сергей Филиппов», 2016

ISBN 978-5-9907454-0-7

Преграды на пути к счастью у многих людей одинаковые: деструктивные привычки, слабоволие, негативные эмоции, гендерные стереотипы, шаблоны воспитания и другие. В этой книге авторы рассказывают 20 историй из собственной практики и о том как, благодаря методикам терапевтического, бизнес-коучинга и гипнотерапии, удалось вернуть ясность в головы клиентов разного положения и статуса. Эта книга включает в себе коллекцию наиболее распространенных проблем и эмоциональных препятствий, которые могут возникнуть у любого человека вследствие стрессовых ситуаций. «Учитесь на чужих ошибках и становитесь счастливыми», — настоятельно рекомендуют авторы.

УДК 159.923.2  
ББК 88.26-723

ISBN 978-5-9907454-0-7

© Филиппов С., 2016  
© Сергей Филиппов, 2016

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие от Сергея Филиппова   | 5  |
| Предисловие от Антона Мироненко   | 7  |
| Да, мы используем гипноз          | 9  |
| История № 1                       | 10 |
| История № 2                       | 14 |
| История № 3                       | 20 |
| История № 4                       | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 28 |

# **Сергей Филиппов, Антон Мироненко**

## **Иллюзия жизни: 21 история коучинга о том, как победить себя и обрести внутреннюю гармонию**

*Мне потребовалось много лет и странствий по всему миру, чтобы узнать всё то, что я знаю о любви, о судьбе и о выборе, который мы делаем в жизни, но самое главное я понял в тот миг, когда меня, прикованного цепями к стене, избивали. Мой разум кричал, однако и сквозь этот крик я сознавал, что даже в этом распятом беспомощном состоянии я свободен – я могу ненавидеть своих мучителей или простить их. Свобода, казалось бы, весьма относительная, но когда ты ощущаешь только приливы и отливы боли, она открывает перед тобой целую вселенную возможностей. И сделанный тобой выбор между ненавистью и прощением может стать историей твоей жизни.*

*Грегори Дэвид Робертсон «Шантарам»*

### **Предисловие от Сергея Филиппова**

Невозможно посчитать, сколько задач бизнеса удалось решить за десять лет консультирования и проведения тренингов. Это и увеличение продаж, и повышение управляемости персонала, и разработка стратегически важных переговоров, и повышение эффективности отдела продаж, и налаживание внутрикорпоративного взаимодействия, и введение корпоративной культуры, и многие-многие другие.

Причём в какую бы сферу бизнеса я ни погружался, всегда отмечал одну одинаковую особенность: самым важным компонентом успеха компании является мышление управленца – собственника, генерального директора, топ-менеджеров компании, руководителей отделов. Если мышление искажено, то даже самые передовые и проверенно-эффективные методики остаются непонятыми и после внедрения пробуксовывают, не давая результат.

Коллеги, наша победа в наших головах. Успех вашего бизнеса заключён в вашем способе мышления. Именно поэтому возникла идея написать эту книгу и рассказать вам, уважаемый читатель, несколько реальных историй о том, как удалось добиться ясности в головах управленцев разного уровня и успеха в их деле, благодаря методикам коучинга.

Книга написана в формате расследования. Мы вместе с моим коллегой и другом Антоном Мироненко покажем вам, как находятся те связующие ниточки между проблемами бизнеса и мышлением руководителя либо проблемами в жизни и мышлением человека. Поэтому каждый из вас, уважаемый читатель, будь вы менеджером или руководителем, сможет найти в книге много интересных и вдохновляющих историй реальных людей. Возможно, вы узнаете в них частичку себя и своего прошлого. Как бы мы ни стремились быть уникальными, проблемы у многих людей одинаковы. Прочитав книгу, вы увидите, как выбраться самостоятельно из тупика внутренних проблем. Я убеждён, что любой человек способен изменить себя сам, просто для самостоятельной работы требуется больше времени.

Если вы занимаетесь предпринимательством и хотите опередить конкурентов, а бизнес – это всегда игра на опережение, то для большей результативности вам проще нанять специалиста и проработать ваши задачи быстро. Это сэкономит ваше время в десять, а может,

и в сотни раз. Месяцы и годы, что потребуются вам для самостоятельной работы над собой, сократятся до нескольких часов на встречи с коучем.

Если вы частное лицо, то рекомендую не спешить в процессе самосовершенствования. Обычно усиленные темпы в этом вопросе приводят к откатке назад, так же как рывки сверх сил. После них – одна усталость и никакого желания идти дальше. Занимайтесь исследованием себя постепенно, без суеты. Шаг за шагом разбирайте нюансы своего мышления. Если же вам потребуется ускорить процесс, то смело обращайтесь к нам. Мы с удовольствием поможем!

## Предисловие от Антона Мироненко

Бывали ли в вашей жизни такие ситуации, когда при определённом действии в теле возникали неприятные чувства? Например, при общении с незнакомым человеком начинали дрожать руки и ноги. Или когда вы выступали на публике в последний раз, в горле встал ком, и вы слишком разволновались? Может быть, неприятно сдавливало грудь в момент конфликта или ссоры с близкими? Внутри вашей головы постоянно крутились мысли формата: «у меня ничего не получится», «нет выхода», «все усилия бесполезны» и т. п. Чувства или мысли бывают настолько интенсивными и сильными, что они буквально сковывают все тело. Задумывались ли вы, откуда в вас эти чувства с мыслями и как они влияют на вашу жизнь?

Мне довелось испытать неприятные чувства в своём теле. Я прекрасно понимаю, что значит постоянно плохо думать о себе и окружающем мире. В определённый момент своей жизни я принял решение разобраться с этим раз и навсегда. Спустя время и оглядываясь на тот путь, который мне довелось пройти, я могу с уверенностью сказать, что этот интересный и сложный путь пройден не зря. Я понял одно: доверие – самое ценное качество во взаимоотношениях людей. И я не перестаю благодарить своих клиентов за их доверие, поскольку они позволяют мне работать с самым дорогим ресурсом, который у них есть, – их личностью. От рассказа о повседневных заботах до сокровенных болезненных воспоминаний, от отрицания до принятия, от хаоса до внутренней гармонии – мы проходим этот сложный путь с клиентом вместе.

Каждый раз эта непростая и интересная работа напоминает мне детектив: в душе человека, как на месте преступления мы ищем бандита – то первое событие из прошлого, когда разрушающее чувство впервые появилось, исказило восприятие мира и долгие годы прячется где-то внутри, в подсознании. Мой клиент, как потерпевший, пришёл с заявлением в надежде раскрыть это преступление и восстановить справедливость. А я, как следователь, ищу улики – реакции тела – и выхожу на след. Как во всех детективных историях, злодея обязательно ждёт наказание и депортация из тела, а клиент перестаёт остро реагировать на болезненные события прошлого – и начинает жить легче и счастливее. Разумеется, не сразу. Требуется время, чтобы разобраться в мотивах преступления, собрать улики, поймать преступника и изолировать его. Иногда времени уходит гораздо больше, чем предполагалось, но итог всегда один: он найден и устранён. Порой внутренний преступник заполняет человека ощущениями апатии, лени, отчаяния, когда нет желаемых результатов в жизни, – так он крадет его энергию и уводит внимание далеко от целей. После коучинговой сессии клиент понимает, как устранять эти деструктивные переживания и действует увереннее и эффективнее.

Дорогой читатель, в этой книге мы с моим другом и коллегой Сергеем Филипповым расскажем истории двадцати преступлений, которые нам удалось раскрыть. Я – из социальной сферы, Сергей – из сферы бизнеса.

Раскрытие такого преступления доставляет огромную радость и удовольствие. Представьте то удивительное ощущение, когда благодаря твоим усилиям ещё один человек осознаёт своё право свободно принимать собственные решения: что делать, как реагировать на происходящее, как жить. Он больше не зависит от чьего-то мнения, негативной оценки, неудач, спасительной дозы алкоголя, крутой «тачки» или часов. Он двигается вперёд к своему личному счастью. Это поразительно! Страдания уходят из души и тела, и вместо них появляется что-то новое и прекрасное. Честно, мы уже начали привыкать к таким чудесам.

Порой удаётся заглянуть в такие дали человеческого подсознания, что отчётливо понимаешь, насколько многогранен и удивителен наш мир, насколько уникален каждый человек и его история, насколько лёгким оказывается решение проблем, которые мучили годами.

Всем нам под силу справиться со всеми испытаниями, которые приготовила нам судьба. Главное – освободиться от того, что мешает. Честное слово, я не понимаю, как можно продолжать тащить на себе багаж негативных переживаний, когда можно строить каждый свой день, делать его таким, каким хочешь. Все мы достойны и способны достичь того, о чём мечтаем. Даже если сейчас вам кажется, что это невозможно, читайте книгу и вы поймёте, что возможно всё. Проблемы – это ступеньки, а не тупики. Только вы, и никто другой, можете управлять своей жизнью. После раскрытия преступления вы сможете взглянуть на мир иначе, потому что поймёте, что многое изменилось.

Истории этой книги – это не просто эпизоды наших будней, не просто работа. Это наша миссия. Делать людей свободнее и счастливее – это то, ради чего мы так много и упорно работаем. Каждая победа нашего клиента – это и наша победа. И мы готовы идти к ней вместе с вами, несмотря ни на что.



## Да, мы используем гипноз

Для поисков «преступников» мы часто применяем гипнотический транс, то есть временно изменяем состояние сознания клиента. Однако не пугайтесь раньше времени, вспомнив мифы о гипнозе. Это не бессознательное состояние, в котором вам могут внушить что угодно. Клиент вовсе не теряет управляемости, и его нельзя заставить делать что-то против воли. Подобные трюки обычно выполняются на сцене с подсадными утками. Во время терапевтического гипноза у человека, наоборот, повышается уровень осознанности, то есть он находится на грани между сознанием и подсознанием, что позволяет ему вспоминать давно забытое и добровольно заменять одни образы и убеждения другими.

Человеческий мозг содержит 100 миллиардов нейронов и в 10000 раз больше соединений<sup>1</sup>. По этим нейронным связям идут различные реакции, и благодаря им мы думаем, чувствуем, двигаемся, живём. Импульсом для этих реакций становятся образы, которые хранятся в нашей памяти. В силу искажений и неверных интерпретаций прошлого опыта эти образы приводят к неприятным и неправильным реакциям, например таким чувствам, как обида, стыд, вина, тревога, страх.

Нейронные связи собраны в нашем мозге таким образом, чтобы мы могли максимально адаптироваться к окружающей среде и выжить. Хотя эта связь может сильно мешать нам в обыденных ситуациях, не представляющих никакой опасности. Именно поэтому действительно серьёзные проблемы можно решить только через изменение состояния сознания.

Можно сколько угодно говорить человеку, какой он классный, поддерживать его или применять какие-то мотивационные методики, но изменений в его личности и жизни не произойдёт, пока одна из его нейронных связей не изменится. Без хирургического вмешательства менять их можно только в состоянии гипноза.

После того как нейронная связь изменена, человек начинает иначе реагировать на события в своей жизни. То, что ранее у него вызывало бурю эмоций и мешало достижению целей, будет вызывать спокойствие и уверенность. Острая боль в виде переживаний и негативных ощущений в теле, которую он испытывал ранее по какому-либо поводу, более не будет его мучить.

Друзья, никогда не откладывайте решение своих проблем, не копите их. Сами они не исчезнут, а наоборот, со временем обострятся. Вам станет труднее разбираться с ними, потребуется значительно больше времени. Помните, жизнь одна. Поживите её счастливо. Вы это сможете!

***Имена героев, названия компаний и городов изменены с целью сохранить конфиденциальность наших клиентов.***

---

<sup>1</sup> По подсчётам одного из ведущих мировых экспертов по исследованию нервной системы человека Себастьяна Сеунга.

## История № 1

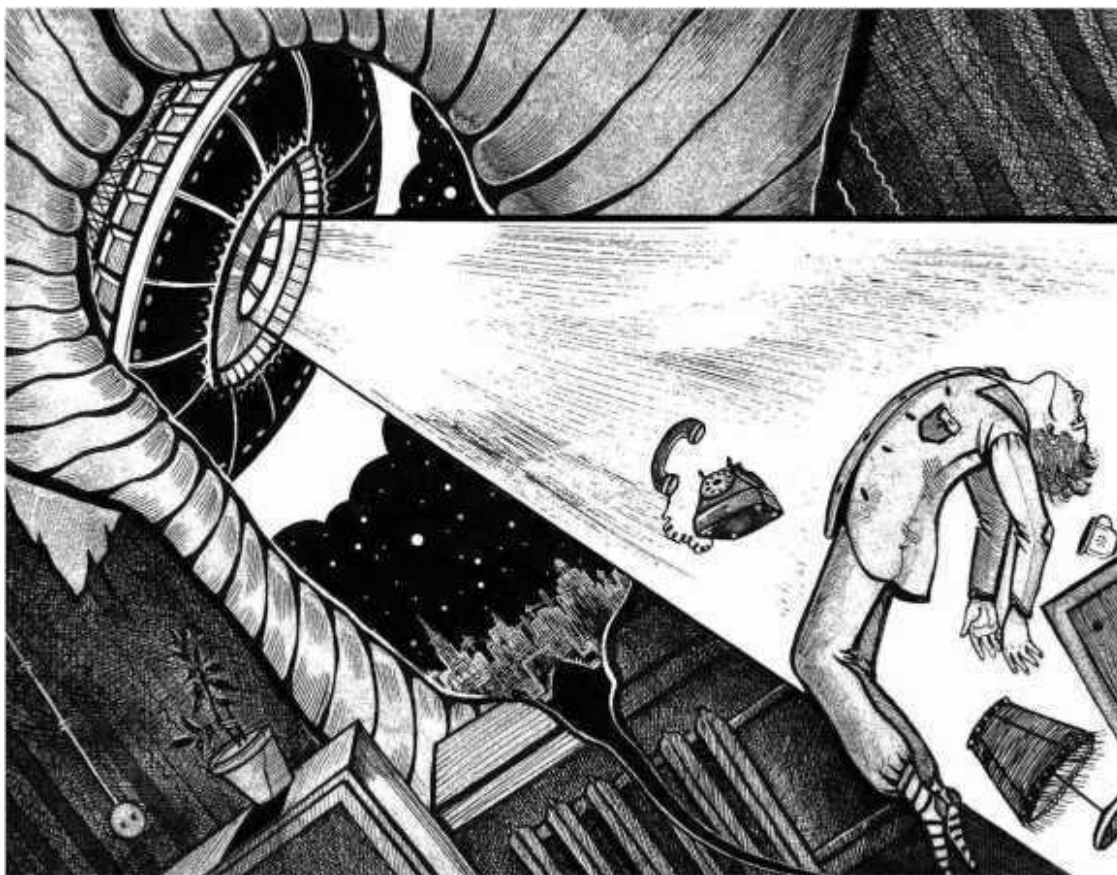
### Быть не собой, или Как создать бизнес-ералаш

Наконец-то можно ослабить галстук на шее... Иван торопливо заскочил в машину, на автопилоте дёрнул ключ и, будто за ним вот-вот начнётся погоня, вылетел с территории завода, куда он приезжал к клиенту на переговоры. Он физически не мог здесь более оставаться. Ему хотелось сбежать и скорее забыть свой очередной позор.

На самом деле не произошло ничего постыдного или неприличного. Рядовая встреча с заказчиком. Договор уже подписан. Продажа состоялась. Иван, как директор по производству, объяснил все технические особенности оборудования, рассказал про качество и сроки изготовления, но зачем-то, сам того не осознавая, начал врать клиенту, что возможности производства больше, сроки меньше, качество лучше... Наобещал столько, что точно всё это не сможет выполнить. Как говорится, сам себе яму вырыл.

«Почему я это делаю? Зачем сам себе создаю проблемы? – мысли-вопросы обжигали, не давая покоя Ивану. – Почему не учусь на своих ошибках? Опять та же ситуация. Ведь знаю, чем всё закончится. Было уже такое. Ничего из того, что я наговорил, не сделаем. Клиент разочаруется. Ведь все понимаю и всё равно вру. Что со мной не так? Андрей прав, проблема – в голове. Но как её решить? Как её решить? Как же её решить?»

Андрей – бизнес-партнер Ивана и давний знакомый Сергея Филиппова. Он-то и организовал их встречу и стал инициатором коучинга, во время которого удалось найти и устранить причину такого нерационального поведения Ивана.



\* \* \*

Поскольку Иван даже предположить не мог, в чём кроется причина его «несчастья», коучинг начался с длительной беседы и множества вопросов. Оказалось, что врать Иван начинает исключительно при общении с важными людьми. Вернее, с людьми, кому придаёт важность. Если он общался с человеком, к которому относился нейтрально или немного свысока, например к подчинённым, то вёл себя адекватно. Золотых гор не обещал. Однако стоило начать разговор с клиентом – а для бизнесмена клиент всегда важен, – то Иван начинал красоваться, выдумывать, преувеличивать, обещать невыполнимое и врать. Много лет Иван пытался понять свою проблему с помощью самоанализа – безрезультатно. Поэтому решили применить гипнотерапию. Я погрузил Ивана в транс, и мы начали вспоминать...

Вот он красуется перед клиентом, вот – перед родителями, перед старшим братом, перед собственной девушкой. Все эти люди для Ивана важны, их мнение имеет значение. Перебирая в памяти все события, когда он испытывал подобное желание показать себя лучше, чем есть, Иван вдруг начал рассказывать странную историю, которая, казалось, и близко не относилась к привычке врать.

– Когда мне было 12 лет, меня забрали к себе инопланетяне. Как-то я долго не мог уснуть и начал разглядывать звёзды из своего окна. Мы жили в маленьком городке, свет фонарей не заглушал свет космоса. Вдруг я заметил, что одна из звёзд начала светить ярче других. Она становилась всё больше и больше, ярче и ярче. Она слепила своим светом, но я не мог оторвать взгляда. Это был космический корабль, из которого прямо на меня шёл луч. Вдруг я почувствовал, как меня тянет вверх, и я оказался внутри корабля.

– Хорошо, Иван. Расскажи, что ты там видишь.

– Четыре тёмных существа. Это точно не люди. Они говорят друг с другом на непонятном языке писклявыми голосами и всё время смотрят на меня. Рядом с ними стол. Меня должны положить на него, чтобы провести эксперименты. Мне страшно. Нет! Не надо!

– Иван, что это за эксперименты? Что они с тобой сделали?

– Я не могу. Память заблокирована. Они сказали, что если я вспомню, то останусь с ними, а если забуду, то они меня отпустят. Я не хочу к ним, я не буду вспоминать.

– Иван, представь, что ты смотришь со стороны на эту ситуацию. Они ставят эксперименты над другим мальчиком. Расскажи, что они с ним делают?

– Они знают, что я смотрю со стороны. Они ждут, пока я уйду.

– Хорошо, Иван. Сейчас я досчитаю от одного до трёх, щёлкну пальцами, и ты окажешься в кинотеатре, чтобы посмотреть фантастический фильм. Ты в безопасности, рядом друзья и знакомые, ты смотришь фантастический фильм о том, как инопланетяне проводят эксперимент над мальчиком. Раз-два-три (щелчок). Расскажи, что видишь.

– Я сижу в кинотеатре. Смотрю фильм про инопланетян. Мальчик лежит на столе. Больше я ничего не вижу, потому что эти инопланетяне сидят рядом, в зале, и закрывают мне глаза.

– Иван, сейчас я досчитаю от одного до трёх и ты станешь одним из этих инопланетян. Ты будешь понимать их язык. Они расскажут тебе об этих экспериментах. Раз, два, три (щелчок). Ты один из них?

– Да, но они мне ничего не рассказывают, потому что знают, что я – это я. Они знают эту уловку и ничего не рассказывают.

– Хорошо. Тогда давай вспомним другой сюжет из твоего прошлого, не связанный с инопланетянами и похищением на космический корабль.

Заходим глубже в транс. Через несколько минут Иван начинает рассказывать другую историю.

– Я маленький ребёнок. Это воспоминание из прошлой жизни. Прячусь под кроватью в детском саду, рядом какая-то незнакомая женщина, которая меня защищает.

– От чего она тебя защищает?

– Она не даёт меня забрать в другое помещение. Там находится кроватка, где пропадают дети. Люди кладут туда детей, и они исчезают. Она прятала-прятала меня, а потом предала. Выманила из-под кровати и сама отдала в эту кроватку.

– Ого! А что это за кроватка?

– Дальше ничего не вижу. Страшно...

– Хорошо. Давай зайдём ещё глубже в транс. И посмотрим ещё один сюжет из твоего прошлого. Один, два, три (щелчок). Смотрим.

– Темно. Вокруг очень темно. Только блёклый, грязно-розовый свет.

– Хорошо. Представь, что у тебя в руке фонарик. Освети помещение, где ты находишься.

– Освещаю. Я вижу, что везде бледные грязно-розовые стенки. Только одно место не освещается.

– Что там?

– Не видно, туда не проникает луч света. Там чёрная дыра.

Поясню, чтобы вы, дорогие читатели, не подумали, что мы тут пишем сценарий фантастического фильма. Когда человек находится в состоянии гипноза, то может рассказывать самые невероятные истории из своего прошлого. Всё это – метафоры, которые закрывают какое-то страшное травмирующее событие в детстве, которое он пережил. Крайне важно эти метафоры правильно интерпретировать. Нужна зацепка, чтобы понять, что всё-таки хочет скрыть подсознание. Тёмное розовое пространство и чёрная дыра, где можно пропасть, – вам ничего это не напоминает? Думаю, вы уже догадались. Это утроба матери. Соответственно, место, где всё пропадает – родовой канал. И все истории Ивана – это начало рождения малыша.

После того, как я объяснил Ивану значение его последней метафоры, мы вернулись в предыдущие воспоминания – тот сюжет, когда его предала женщина.

– Иван, сейчас я досчитаю до трёх, щёлкну пальцами, и время остановится. Всё вокруг замрёт. Ты совершенно спокойно сможешь рассмотреть, что это за кроватка. Опиши мне её. Раз, два, три (щелчок).

– Я иду. Мне очень страшно. Иду по длинному тёмному коридору. Захожу в это помещение, смотрю на кроватку и вижу, что это не кроватка.

– Что это?

– Это... Это – вагина.

– Хорошо. Теперь я досчитаю до трёх, и ты окажешься в воспоминании про инопланетян. Посмотри, на что похож тот столик, на котором должны происходить эксперименты?

– Теперь я чётко вижу. Это не столик. Это вагина, в которую меня должны положить, и я там исчезну. Это – рождение.

Интерпретация метафор Ивана такова. У него была какая-то травма, когда он находился в утробе мамы. Он не может вспомнить, что именно произошло, но интерпретирует её в виде похищения инопланетянами, в виде воспоминаний из прошлой жизни, какого-то чёрного помещения с бледно-розовым светом. Это ни что иное как живот и кровеносные сосуды мамы.

– Иван, что за событие с тобой произошло? Не бойся его! Все метафоры мы обсудили. Ты абсолютно в безопасности. Вы находишься в кабинете. Я рядом. Давай пойдём глубже в транс и посмотрим, что же это за событие. Пусть твой мозг сконструирует, как это было.

Мозг человека способен достаточно точно воссоздать, предположить событие, которое не может вспомнить. Это нормально. Главное – ощущение в теле, те инстинкты, те выводы,

которые сделало маленькое существо, находясь в утробе. Всё остальное – реконструкция ума. Всего лишь фантазии.

– Когда я находился в утробе матери, пьяный папа ударил маму в живот. Я сжался внутри. Испугался, что меня хотят убить, хотят достать из мамы и убить. Поэтому я не хочу выходить, – продолжал Иван.

Дальше мы провели терапевтическую проработку этого страха. Мы проработали образы, которые запускают эти инстинкты. Проработали эмоции, которые испытал малыш, и выводы, которые он тогда сделал. Желание сжаться мы превратили в желание жить ярко и интересно.

Весь сеанс занял два часа. Иван понял, что с ним произошло в детстве. Он осознал, что тот неправильный вывод, который он сделал и с которым он жил всё это время – неправильная реакция. Мама и папа его любят. Никто не желает ему зла и тем более смерти. Кстати, позже выяснилось, что прецедент с ударом в живот действительно был. Папа вернулся домой пьяным и случайно натолкнулся на маму и попал рукой в живот. Они оба перепугались за малыша. Также оказалось реальным фактом, что Иван был переносимым ребёнком. Мама носила его около десяти месяцев. Он не хотел выходить, как и рассказывал под гипнозом.

Страх смерти от важного близкого человека у Ивана был так силен, что он подсознательно хотел показаться лучше, чем он есть на самом деле, лишь бы его не убили. Если в младенчестве это проявлялось на уровне инстинкта самосохранения, которое невозможно описать словами, то позже стало неосознанной ментальной ловушкой. Всё это время маленький ребёнок, который жил внутри Ивана, принимал за него решения, как действовать, как вести себя с людьми, которые важны; и начинал врать, рисоваться, красоваться, выдумывать. Иван всё это осознал.

Через месяц, на повторном сеансе коучинга, я не узнал Ивана. Передо мной стоял взрослый состоявшийся мужчина, а не мальчик, который боится, что его обидят, и поэтому готов пообещать, что угодно, лишь бы его не тронули. Даже смотреть и говорить он стал по-другому: спокойно и уверенно.

Сразу после гипнотерапии я всегда даю задание, чтобы проверить, как клиент ведёт себя с новыми выводами в той же провокационной ситуации. В течение месяца становится понятно, проблема решилась или осталась, как раньше.

Иван перестал жить как испугавшийся маленький ребёнок, рассказывать небылицы и врать. Он стал смело и открыто говорить то, что думает, перестал брать на себя обязательства под влиянием детской психотравмы.

Бизнес Ивана пошёл в гору. Он извинился перед клиентами за своё поведение, за свои пустые обещания. Многих клиентов удалось вернуть, так как ребята всё же хорошо делали свою работу. Чуть позже мы провели для Ивана и его коллег несколько тренингов по переговорам и продажам. Материал отлично лёг на подготовленную благодатную почву, поэтому у Ивана не возникло никаких сложностей с использованием новых навыков и инструментов.

Приятно, когда всего лишь два часа твоей работы способны так сильно изменить человеческую жизнь. Однако хочу отметить и вклад Ивана. Его готовность встретиться со своим страхом лицом к лицу, его способность принимать правду, быть уверенным в терапевте, не выискивая поводы для сомнений, а доверять и выполнять все задания, которые он даёт.

## **История № 2**

### **Тревога длиною в жизнь, Или как начать всё сначала**

От себя сбежать невозможно. Куда бы ты ни переехал, где бы ни оказался, прошлое придёт следом. И в новых декорациях развернется уже знакомая пьеса...

Это был тот редкий день, когда Артёму удалось наконец побыть наедине с собой и своими мыслями. Он специально встал пораньше и уехал на побережье смотреть на море и понять, что же делать дальше. Море, пожалуй, единственное, что его не перестало радовать после переезда в Баку. Да, это было смело. Бросить всё и уехать к возлюбленной, Джамиле, в Азербайджан.

Артёму 28 лет, вроде бы уже должна состояться жизнь, а он решил начать всё сначала. Переехал, устроился менеджером по продажам и начал работать, не жалея сил, чтобы закрепиться в новом городе. И всё складывалось как нельзя лучше – дом, семья, работа; даже море рядом – мечта детства. Но разрывающее чувство тревоги преследовало Артёма каждую минуту каждого дня и оседало в теле неприятными ощущениями.

Ещё до переезда он ходил на различные тренинги личностного роста, читал книжки по психологии, но тревога не уходила. Даже когда стоило радоваться, Артём страдал. Сейчас в чужом городе, среди чужих людей, это ощущение обострилось, и уже подкралось самое страшное из человеческих чувств – отчаяние, что этот груз тревог будет с ним всегда и уже ничего нельзя изменить. Последнюю надежду он возлагал на коучинг с Антоном Мироненко. Судя по вебинарам, которые тот вёл, видно, что Антон умеет менять самоощущение людей и помогает избавиться от угнетающих проблем.

Из-за географического отдаления коучинг с Артёмом мы проводили по скайпу. После того, как он вкратце изложил свою проблему, я попросил его закрыть глаза и мысленно вспомнить ближайшую ситуацию, когда это чувство тревоги было особенно интенсивным и острым, и начал задавать уточняющие вопросы, чтобы понять, что за ощущения мешают ему жить.



– Артём, расскажи, что происходит в твоём теле?

– Меня будто сдавливает изнутри.словно на сердце лежит булыжник. Он очень горячий. В сердце начинается покалывание и сильное жжение. Тяжело дышать. Очень хочется спрятаться и сжаться.

– Артём, а что должно произойти, чтобы это ощущение в теле резко усилилось?

– Если мне не дадут зарплату, тогда не на что будет дальше жить. Ещё такое бывает, когда моя девушка отказывает в сексе. Вроде бы понимаю, что ничего страшного не происходит: она просто устала или у неё голова болит, но я воспринимаю это как знак, что она собирается от меня уйти. Ещё это ощущение появляется, когда я думаю, что кто-нибудь из местных скажет мне: «Русский, вали обратно». Я очень боюсь этого.

– Хорошо, Артём. Сосредоточься на этом ощущении в теле, почувствуй твой булыжник в груди. Чьи лица появляются?

– Мама... Моя девушка Джамиля...

Как вы могли заметить, болезненные чувства Артёма были связаны в первую очередь с мамой. В их взаимоотношениях и стоило искать причины его тревог. С таким настроением мы и начали погружаться в гипнотический транс.

– Итак, Артём, сядь удобней и приготовься к внутренней работе. Закрывай глаза. Дыши глубоко и медленно. Плавный вдох и плавный выдох. Почувствуй, как лёгкие наполняются и твоё тело начинает расслабляться. Вдох, выдох...

После того как Артём вошёл в нужное состояние сознания, он не мог открыть глаз, не мог поднять рук, когда я его об этом просил, и отвечал очень медленно. Мы начали.

– Артём, сейчас ты находишься в состоянии глубокого целебного сна. Ты можешь проявлять любые эмоции, которые появятся в теле. Позволь телу выпустить из себя все переживания, которые там скопились. Чем больше ты будешь их проявлять, тем скорее твоя душа будет исцеляться... Сейчас вспомни какую-то недавнюю ситуацию, когда ты чувствовал тревогу, когда горячий булыжник сдавливал грудь и ты не мог дышать. Вспомни в ярких красках всё, что происходило тогда. Ты там? Наблюдай за собой и своим телом. После того, как ты почувствуешь горячий булыжник, сконцентрируйся на этом ощущении. Представь, что это тоннель времени. Иди в него, там тебя ждёт более раннее воспоминание, когда это чувство появилось в твоём теле. Расскажи мне, что ты видишь? Где ты? Сколько тебе лет?

– Мне 28. Я уже неделю в Баку. Постоянно думаю, правильно ли я сделал, что приехал сюда. Получится ли у меня здесь обосноваться? Я чувствую себя чужим. Мне страшно. Я плохо знаю азербайджанский и многого не понимаю, что они говорят, поэтому боюсь, что они меня обманут или сделают что-то плохое.

– Хорошо. Сконцентрируйся на этом чувстве в теле. Нырй внутрь него. Иди по нему, как по тоннелю. Вспомни ещё более раннюю ситуацию, когда ты испытывал это же чувство. Где находишься и что видишь?

– Мне 27 лет. Я разговариваю по телефону с Джамилей о переезде. Мне страшно ехать в другой город. Я сомневаюсь. Моя жизнь уже устоялась, в ней всё понятно, всё стабильно, а меня зовут в неизвестность. Я читаю отзывы о новой стране и о том, как относятся там к русским. Я боюсь почувствовать себя человеком «второго сорта» и что у меня ничего не получится.

– Скажи мне, там и тогда этот булыжник есть в теле?

– Да.

– Хорошо. Почувствуй снова его тяжесть, погружайся в него. Расскажи более раннюю ситуацию, когда было это чувство.

– Мне 24 года. Я на заводе. Первый день в новой должности менеджера по продажам. До этого был инженером. Мне тяжело, так как вчера меня бросила девушка. Она сказала, что изменила мне и уходит к другому. Это больно. Я больше никогда не найду такую. Продажи – это сложно. Справлюсь ли? У меня ничего не получится. Я не могу звонить клиентам. Мне все отказывают. Зря я поменял должность...

Голос Артёма начинает дрожать, и я вижу, как по щеке скатывается слеза. Как бы не было больно в этот момент Артёму, для меня это хороший знак. Значит, мы движемся в правильном направлении.

– Артём, пойдём дальше. Сконцентрируйся снова на ощущениях в теле. Вспомни более раннюю ситуацию, когда ты переживал эти же чувства.

– Мне 22 года. Я на кафедре института. Это моя первая в жизни работа. Мой начальник только что сильно на меня наорал, сказал писать заявление об увольнении. Написал и бросил ему на стол. Мне страшно, мне кажется, что я больше никогда не найду работу.

– Очень хорошо. Скажи мне, Артём, там это чувство есть в теле?

– Да.

– Тогда сейчас полностью сконцентрируйся на этом чувстве в теле. Входи в него и иди по нему вниз. Нырй в него и находи более раннюю ситуацию, где оно было. Скажи мне, что видишь и где находишься?



– Мне 18 лет. Я иду в университет, узнать поступил я или нет. Меня трясёт от мысли, что я провалился... Боюсь, что придётся идти в армию, где меня будут бить и унижать. Боюсь, что в армии я сломаюсь и просто покончу с собой.

– Погружайся глубже в это ощущение. Расскажи, когда ещё ты это чувствовал...

– Я в девятом классе. Урок физкультуры. Мы с Пашкой стягиваем новенького в классе с турника. Он падает на пол и начинает кричать, держась за руку. Похоже, он её сломал... Пашка убегает и все видят только меня. Думают, что это я во всём виноват. Меня трясёт. Я очень испугался.

– Там это чувство есть в теле? Булыжник...

– Да.

– Погружайся ещё глубже в память. Найди более раннего себя, когда было это чувство в теле. Скажи мне, где находишься и что видишь?

– Я дома. Мне 12 лет. Я уронил часы, которые маме подарили на работе. По ним пошла трещина. Стрелки не идут. Меня трясёт. Мама меня накажет...

– Хорошо. Сконцентрируйся на этом чувстве в теле. Нырять в него и иди по нему как по тоннелю времени. Найди там ещё более раннюю ситуацию, где было это чувство в теле. Скажи мне, что видишь и где находишься?

– Мне 10 лет. Я вытащил у папы из портфеля кошелек с деньгами и взял мелочь на жвачки. Родители обнаружили пропажу и отругали, сказали, что я вор. Папа выпорол меня ремнём. Мне больно и страшно.

– Сейчас снова сконцентрируйся на этом чувстве в теле. Иди дальше по тоннелю времени. Доходи до конца. Найди там ещё более раннюю ситуацию, где было это чувство в теле. Смотри, где находишься и что там видишь?

– Я совсем маленький. Мне три года. Родители на работе. Никого нет рядом. В квартире ещё кто-то есть. Я не вижу его, но чувствую. Мне страшно. Он очень опасный. Я прячусь за диваном. Я стараюсь не шевелиться и не дышать. Я боюсь, что он меня найдёт и сделает со мной что-то ужасное.

– Артём, скажи, это чувство для тебя сейчас новое или знакомое?

– Знакомое.

– Хорошо. Тогда ныряй в это чувство ещё дальше и глубже. Находи там более раннего себя, когда ты переживал это же чувство. Смотри, где находишься и что там видишь?

– Темно. Очень темно. Наверное, я где-то внутри. Внутри мамы. Я хочу двигаться, но не могу. Меня что-то сжимает. Мне плохо и неприятно. Я хочу жить, но боюсь. Я не хочу идти дальше, я хочу остаться здесь. Мне тут хорошо. Я боюсь...

– Хорошо! Когда я досчитаю от пяти до одного, хлопну в ладоши. И ты вспомнишь самую раннюю ситуацию, когда это чувство возникло в первый раз. Сейчас полностью концентрируйся на этом чувстве там и тогда будучи в возрасте восьми месяцев. Пять-четыре-три-два-один. (Хлопок). Ты там. Что там происходит? Там это чувство есть?

– Я внутри. Я чувствую, как мама тревожится. Я не понимаю, что происходит. Мама отравилась и её тошнит. Я боюсь, что меня сейчас не будет. Меня сжимает. Я чувствую жжение во всём теле (начинает стонать).

Проблема оказалась довольно простой: мама отравилась, а маленький Артём подумал, что сейчас умрёт.

– Артём, попробуй полностью выразить то чувство, которое тебя сейчас переполняет. Начинай двигаться так, как хочется твоему телу. Отпусти его. Вытряхивай из него всё, что там накопилось. Сейчас я досчитаю до одного, щёлкну пальцами, и ты начнёшь двигаться. Как почувствуешь, что стало легко, скажи мне. Три, два, один (щелчок).

Артём начинает тяжело дышать, стонать и бить кулаком по столу. С каждым разом он бьёт сильнее и сильнее. Его тело колыхается в разные стороны, грудь вздымается всё сильнее

и сильнее. Примерно через две минуты он замер, расслабился и стал глубоко и медленно дышать.

– Скажи мне, как там сейчас?

– Лучше.

– Артём, что осталось от того чувства? Представь, что мама стоит перед тобой, скажи ей всё, что не высказал и не выразил тогда.

– Мама, мамочка! Я боюсь, не надо! Я хочу жить, не убивай меня! Мне нужна твоя поддержка.

– Когда я хлопну в ладоши, ты станешь мамой. Посмотришь на маленького Артёма и ответишь ему (хлопок). Ты мама. Посмотри на Артёма. Отвечай.

– Сыночек! Я просто отравилась. Мне уже легче, всё в порядке! Я тебя люблю.

– Сейчас я хлопну в ладоши, ты снова станешь маленьким Артёмом. (Хлопок). Ты снова Артём. Зная теперь, что мама любит тебя и не хотела причинять тебе боль, скажи мне, как там сейчас?

– Легче.

– Прости маму. Прямо сейчас, пока ты совсем маленький. Можешь?

– Могу.

– Тогда посмотри на маму и говори: «Мама я тебя прощаю за то, что ошибся. Прощаю за всё, что тогда случилось». Как почувствуешь, что перестал винить и обижаться на маму, когда полностью, всей душой, искренне простишь маму, скажи мне.

Несколько минут мы сидели в тишине. Процесс прощения требует много душевных сил и серьёзной концентрации. В прощении нельзя спешить, иначе зёрна останутся внутри и прорастут снова.

– Артём, посмотри сейчас вглубь себя. Можешь ли ты простить себя за то, что ошибся тогда, приняв тревогу мамы за своё собственное чувство? Ты понимаешь, что нет твоей вины в твоих реакциях, тревогах и страхах?

– Да, могу.

– Скажи, Артём, как ты теперь будешь думать, когда произойдёт ситуация, которая ранее вызывала чувство тревоги? Что ты будешь говорить себе, чтобы впредь чувствовать себя уверенно и комфортно?

– Чувства других людей со мной никак не связаны, – с улыбкой говорит Артём.

– Очень хорошо! Теперь мы снова вернёмся в то воспоминание, когда твоя мама отравилась. Три, два, один. Ты там. Вот началось... маме плохо, тебя сжимает. Как ты реагируешь?

– Спокойно. Я знаю, что всё будет хорошо. Мамочка, держись.

– Артём, ты выжил тогда. С тобой всё в порядке. Ты – целеустремлённый, смелый, самодостаточный человек. С этого момента мысленно начинай расти, возвращаясь в сегодняшний день, перебирая все ситуации, в которых ты испытывал это чувство. Реагируй по-новому. Прощай всех, кто когда-то причинил тебе страдания. Принимай все эти события, как бесценный опыт твоей жизни. Храни его. Береги. Благодаря этим ситуациям ты стал лучше понимать себя. Когда дойдёшь до настоящего момента, до сегодняшнего дня, скажи мне.

Минут семь я наблюдал, как происходят изменения в Артёме. Как менялось выражение его лица, пока он трансформировал, переосмысливал события прошлого – от напряжения к сосредоточенности, от сосредоточенности к состраданию, от сострадания к прощению, от прощения к любви, от любви к счастью. С каждым кругом он начинал улыбаться всё шире и добрее.

– Я здесь.

– Хорошо, Артём. Загляни снова вглубь себя. Есть ли ещё что-то, что мешает тебе жить?

– Нет, всё спокойно...

– Тогда иди в своё будущее. Что тебя ждёт впереди? Как ты будешь реагировать на тревожные ситуации, как ты будешь побеждать, как у тебя получается всё, что ты задумал. Твой мозг переобучается. Как дойдёшь до мая следующего года, скажи мне.

Через десять минут Артём дал знак, что он сделал всё, о чём я просил.

– Теперь постарайся сохранить эти ощущения в теле. Запомни, что ты чувствуешь. Сейчас я досчитаю от трёх до одного, и ты полностью вернёшься в настоящий момент. Ты перенесёшь изменения в твоём внутреннем мире в мир внешний. Три, два, один (щелчок). Открывай глаза. Возвращайся. Скажи, как теперь ты себя чувствуешь?

– Облегчение! Булыжника больше нет. Свободно так дышится.

– Давай проверим это новое чувство в теле. Тебе нужно будет в общественном месте громко поговорить по телефону. Можешь позвонить мне. В разговоре скажи демонстративно громко минимум пять раз, что ты русский. Так, чтобы тебя слышали люди вокруг. Когда будешь это делать, наблюдай, что ты чувствуешь, как реагирует твоё тело. Если какие-то деструктивные ощущения останутся, мы их доработаем.

– Договорились. Попробую. Пока вроде не возникает пугающих мыслей. Раньше я бы уже через пять минут отказался от этой затеи...

Вечером мне пришла смс-ка от Артёма: «Всё спокойно. Сначала побаивался, но сделал легко. Булыжника нет...»

Как вы заметили, в данной ситуации преступником оказалось чувство тревоги, которое Артём получил, когда ещё не родился. Преступник быстро проник в тело Артёма и терроризировал его много лет.

Маленький ребёнок всегда остро переживает любые чувства, которые испытывает мама, самый близкий человек. Когда он был маленький, ему было необходимо сжаться, чтобы выжить. Когда всё стало спокойно, и угрозы больше не было, но он не смог расслабиться. Инстинкт самосохранения стал самым преданным спутником Артёма и берёг его, проявляясь в виде тревожности. Однако в какой-то момент оно стало управлять им и мешать в достижении своих целей и желаний. По факту никакой опасности не было, но тело и мозг Артёма продолжали слать ему сигналы: «Спасайся!».

Через месяц мы встретились с Артёмом снова и он рассказал, что ни разу это чувство не возвращалось. Он чувствовал, что оно близко, ещё чуть-чуть и его снова накроет, но оно не появлялось. Он научился управлять своей тревогой, которая могла бы испортить всю его жизнь.

Попробуйте и вы избавиться от своей повышенной тревожности, если вы замечаете за собой похожие симптомы, с помощью аудиомедитации, которую можно скачать на сайте [www.vertexcoach.ru](http://www.vertexcoach.ru)

## История № 3

### Скука за миллион, или Как не наломать дров

Как же надоела эта скучная работа! Изю дня в день одно и то же. Я не живу. Я только работаю. Я больше так не могу. Как быть? Где взять силы? Уйти или остаться?

Монологи сомнений мучают Юлию в последнее время всё чаще. Уже не помогали ни отпуска, ни встречи с подругами, ни шоппинг. Желание делать что-то своё и одновременно боязнь потери всех преимуществ, которые даёт её работа и должность исполнительного директора, тянули Юлию в разные стороны, забирая все жизненные силы. С таким же настроением она пришла на управленческий тренинг Сергея Филиппова. Во время перерыва она перехватила его на пару слов:

– Сергей, можно с вами переговорить наедине?



Я хочу записаться к вам на коучинг. У меня серьёзная проблема.

– Конечно, Юлия. Что у вас случилось?

– Дело в том, что я уже работаю в этой компании десять лет и хочу уволиться, но не могу, потому что это неправильно. Хочу заняться чем-то своим. Помогите мне разобраться, понять, что делать.

– Хорошо, давайте разбираться.

\* \* \*

Не все проблемы, с которыми клиенты приходят на коучинг, требуют применения гипнотерапии. Зачастую достаточно задавать правильные вопросы, и человек сам находит ответы внутри себя. К этому добавляется опыт коуча в решении подобных проблем, ведь он знает гораздо больше способов их решения. Разобраться с сомнениями Юлии удалось как раз-таки с помощью вопросов.

Работать в этой компании она начала обычным менеджером по продажам. Тогда ей было около 30 лет. У неё горели глаза от одной мысли, что она будет продавать, ездить на переговоры, вести клиентов. Она рвалась вперёд. За десять лет компания сильно выросла, и вместе с ней карьера Юлии. Сейчас она исполнительный директор. На тот момент под её прямым и косвенным подчинением работало более 300 человек. Она – второе лицо после генерального директора и собственника. И вдруг ей всё это надоело... Всё одно и то же. И дома всё одно и то же: муж и уже подростки дети. Её жизнь потеряла былую яркость и непредсказуемость. Я задал один вопрос, который всё поставил на свои места...

– Юлия, простите за прямоту, сколько вы зарабатываете?

– Чуть меньше одного миллиона в месяц.

Признаюсь, меня постиг лёгкий шок. Как может человек, который зарабатывает 1 млн в месяц, скучать? Имея такую сумму он получает столько возможностей. Найти интересное хобби. Творчески реализоваться вне работы. Юлия ничего не хотела и тратила свою жизнь на скуку.

– Юлия, что вас не устраивает в вашей жизни? Вы себя плохо чувствуете?

– Да, у меня упадок сил. Полнейшая апатия. Я стала медлительной и рассеянной. Появилось равнодушие к рассказам подруг, нежелание куда-то выходить. Я только хочу спать, есть и лежать.

– Юля, хочу вас обрадовать и удивить. У вас всё признаки голодания. Да-да. Когда люди голодают, например специально, чтобы произвести какие-то изменения с телом, они испытывают всё то же самое, что вы сейчас описали. Давайте мы прямо сейчас откроем интернет и сверимся с симптомами.

– Но я же хорошо питаюсь...

– Конечно. Вы думаете, что организм потребляет только еду. Это не совсем так. Человеческая психика так устроена, что она потребляет три вида пищи. Первое – это физическая еда. Макароны, мясо, хлеб, бананы, винегрет.... Тут вы питаетесь хорошо. Человеку важны ещё два вида пищи – это эмоции и идеи. Когда вы говорите, что всё однообразно, всё однотипно, всё надоело, значит, в вашей жизни нет новых идей и нет новых эмоций. Согласны?

– Да, на работе у меня всё стабильно.

– А в личной жизни?

– Тоже всё без перемен уже несколько лет. Дети выросли. С мужем почти не разговариваем – по вечерам каждый занимается своими делами.

– Юлия, вы просто голодаете эмоционально и интеллектуально. Давайте этот голод утолим. Вы готовы меняться? Вы готовы каждый день перестраивать своё мышление?

– Да, Сергей, я не могу больше жить так, как сейчас.

Мы разработали план, что нужно сделать Юлии, чтобы получить эмоциональную и идейную подпитку без крайних мер, то есть без увольнений с работы, где платят такую хоро-

шую зарплату, где всё стабильно и где её ценят и любят. Представляете, сколько можно было бы наломать дров, уйдя с такой работы? Вряд ли бы Юлия смогла зарабатывать где-то ещё и половину из того, что имела сейчас. Когда вы работаете в одной компании много лет, с начала её образования, часто вам переплачивают, потому что вам доверяют. Не факт, что ваших навыков хватит, чтобы зарабатывать такие же деньги в другом месте. Думаю, что немногие читатели, которые держат в руках эту книгу, могут похвастаться доходом в 1 млн рублей в месяц.

Что же входило в план эмоционального и идейного подкрепления Юлии?

Во-первых, поменять стиль в одежде, разбавить официальный стиль на работе и тем более поэкспериментировать со стилем одежды в свободное время. Дал Юлии задание купить одежду, которая ей нравилась, но она психологически не решалась её надевать.

Во-вторых, порекомендовал ей регулярно медитировать. Успокаивать свой ум.

В-третьих, мы выписали 100 желаний, которые Юля хотела воплотить в жизнь. Например, отправиться в путешествие одной, сделать татуировку, прыгнуть с парашютом, прокатиться на горном велосипеде, научиться управлять самолётом, получить шкиперские права. Реализация списка желаний принесёт новые впечатления и эмоции в жизнь Юлии.

Вы тоже можете это сделать, уважаемые читатели. Рекомендую вам посмотреть книгу-дневник «Эволюция Внутреннего Состояния: дневник саморазвития». Вы можете бесплатно скачать её на сайте [www.vertexcoach.ru](http://www.vertexcoach.ru). В нём это упражнение разобрано во всех деталях.

Как быть с идейным голоданием? Мы совместно с Юлией разработали жизненную стратегию на следующие пять лет. Определились, чего она хочет добиться в личной жизни, в хобби, в здоровье, в саморазвитии, в работе, и набросали конкретные шаги по достижению баланса в жизни. Всё это мы записали на большом листе, и Юлия тут же вбила это в свой ежедневник на телефоне и начала применять. Мы договорились встретиться через два месяца, чтобы посмотреть, как идет дела.

Когда Юля пришла ко мне снова, то начала благодарить прямо с порога, потому что её жизнь начала меняться. С маленьких шажков каждый день в тех направлениях, куда она давно не хаживала, Юлия сумела выработать правильные привычки, которые прибавляли ей энергии. Она сумела преобразовать свой стиль жизни. Из скучающей бизнес-леди она превратилась в чудесную женщину – с огоньком в глазах и со здоровой жаждой жизни. Из ста желаний она успела выполнить только часть, но нашла ещё несколько интересных занятий, которые бы могли дать ей новые эмоции. Она сумела наполнить пустоту в своей чаше духовности, пустоту, которая являлась причиной равнодушия к жизни. Новые эмоции дали ей силы. Новые идеи укрепили уверенность в её пути. В её голове не осталось сомнений, и Юлия начала жить с удовольствием. Осознала, что её работа – это тоже её жизнь, что в её силах изменить отношение к ней.

Благодаря своим внутренним изменениям, она начала менять кое-что и в рабочих процессах: передала свою энергию своим подчинённым, смогла их лучше мотивировать на работу, в итоге и атмосфера в коллективе стала более дружелюбной. Улучшились взаимоотношения с мужем, так как она изменила к нему своё отношение. Всё же это любимый мужчина, а не предмет мебели. Она пересмотрела свои отношения с подругами и знакомыми. Со многими она рассталась, так как осознала, что они просто пользовались её финансовыми возможностями.

Когда Юля пришла ко мне через три месяца, это был посвежевший, помолодевший, счастливый человек. Она стала выглядеть моложе минимум на 5–7 лет, потому что эмоциональное и идейное истощение на нас влияют даже сильнее, чем физическое голодание, и старят нас значительно быстрее.

Вы не задумывались, почему так долго живут люди, которые сумели остаться молодыми в душе, несмотря на возраст? Ответ прост – они получают лучшую пищу в виде пози-

тивных вдохновляющих эмоций и идей. Они умеют радоваться самым простым вещам и ценят то, что у них есть. Юлия стала более харизматичным человеком, она излучала желание действовать и наслаждаться жизнью.

В такие моменты мне хочется записывать видеоинтервью с клиентом на первой встрече и на последующей, через несколько месяцев. К сожалению, это сложно организовать в бизнес-среде, так как бизнесмены и руководители предпочитают держать свои проблемы в секрете от общественности. Однако думаю, часть клиентов может и согласиться. Хочется, чтобы люди увидели те разительные перемены, которых добиваются люди, работая над собой усердно, без жалости. На самом деле и не важно, какие слова произносит человек на повторной встрече, главное, увидеть, как он изменился внешне. Ошеломительно. Они победили себя. Вы тоже можете!



## История № 4

### Самопожертвование, или Как перестать ненавидеть близких

Что за судьба у меня? За что мне все эти мучения? Почему другие могут жить хорошо, а у меня не выходит? Почему мир не позволяет мне быть собой? Почему ни родители, ни муж, ни дети никогда не поддерживают меня? Они меня не любят. Меня никто не любит...

Аня снова плакала. Сказала дома, что пошла в магазин, а сама – в парк, на скамейку в самом дальнем углу, где никто не увидит. Ей так становилось легче. И мамины упрёки оказывались не такими обидными, и папино равнодушие – не таким болезненным, и Вовино безразличие к ней и детям тоже казалось уже не таким ужасным. И вот когда и слёзы высохли, и краснота с глаз ушла, наконец появилась вдохновляющая мысль и завладела Аней, как обычно на короткое время.





– Так больше нельзя. Я тоже имею право на счастье. Я буду бороться за себя!

Вернувшись домой, она первым делом начала перерывать весь Интернет в поисках решения своих проблем. Наткнулась на объявление о вебинаре про страх одиночества, который вёл Антон Мироненко. Отложила все домашние дела и послушала его, а потом и записалась на коучинг по скайпу.

\* \* \*

Анне 34 года. Когда я впервые с ней встретился, меня поразили масштаб её потерянности и зажатости. Лицо выражало отчаяние, взгляд был виноватым и опасливым. Весь её внешний вид говорил: «Извините меня, что я живу».

В ходе беседы Аня рассказала, что у неё проблемы во взаимоотношениях с живущими с ней родственниками – родителями, мужем и детьми. Постоянные ссоры с мамой сказывались на отношениях с мужем. Он начал выпивать и играть в онлайн-покер. Она хотела развестись, но боялась остаться одной с двумя детьми и была уверена, что тогда её родители окончательно от неё отвернутся. Аня оказалась в ловушке: ей хотелось быть счастливой, но на неё давил весь мир, забирал всё её время и силы так, что она уже потеряла надежду на перемены к лучшему. Она забыла все эмоции, кроме раздражающей душевной боли.

– Я не могу больше находиться рядом с родителями и мужем. Мне становится плохо. Боль парализует, – рассказывала Аня почти шёпотом.

– Расскажи мне про эту боль. Закрой глаза, сосредоточься на ней. Скажи, в какой части тела ты её чувствуешь?

– Антон, я боюсь и не хочу этого делать. Можно как-то иначе?

– Аня, не прячься от своей боли и от своего страха. Выпусти их, иначе они так и будут тебя преследовать и мучить. Если ты действительно хочешь изменить свою жизнь, то должна набраться мужества. Тебе придётся погрузиться в эти ощущения. Только так получится понять, откуда они появились, и избавиться от них. Понимаешь? Давай, я тебя оставлю минут на пятнадцать одну. Ты подумай хорошо об этом. Как настроишься, звони мне снова.

Этот перерыв был необходим, чтобы Аня смогла ещё раз поговорить сама с собой, понять и утвердиться в своём намерении поменять себя и всё вокруг. Если бы мы продолжили, то Аня начала бы неосознанно сопротивляться, то есть ставить себе барьеры вместо того, чтобы искать выход из лабиринта этих проблем.

Вот я пью кофе, жду. Через пятнадцать минут – звонок. Не беру. Продолжаю ждать. Звонок, ещё звонок и ещё звонок. Каждый раз, когда Аня набирает номер и ждёт, её боевой настрой усиливается. Это как раз то, что было нужно. Прошло полчаса. Пропущенных – 12. Аня готова работать. Перезваниваю.

– Каково твоё решение?

– Антон, я поняла тебя и я готова.

– Как-то неуверенно отвечаешь. Может, тебе просто не очень-то хочется решить проблему? Хочешь жить с ней дальше? Давай мы возьмём паузу на недельку. Потом посмотрим.

– Нет! Нет, Антон. Подожди. Я поняла твою мысль. За эту неделю я многое потеряю. Давай попробуем.

– Хорошо. Тогда сделай глубокий вдох. Закрой глаза. Вспомни любую недавнюю ситуацию, где была эта боль. Опиши мне, что происходит в теле.

Через несколько минут Аня заговорила.

– Знаешь, от сердца к горлу идёт какой-то фонтан. Начинает кружиться голова, и меня тошнит... Оцепенение в плечах. Такое чувство, будто меня сдавливают... Ещё по рукам будто бьёт током.

– Скажи мне, Аня, что должно произойти, чтобы это чувство резко усилилось?

– На меня начнут кричать и обзывать.

– А что ещё усилит это чувство в теле?

– Ко мне близко подойдут и будут агрессивно смотреть.

– Скажи мне, кто может усилить это чувство в теле? Кто должен это сделать, чтобы это чувство обострилось?

– Все люди... мама... папа... муж...

Аня легко вошла в изменённое состояние, хотя изначально я думал, что будет иначе. Решил перестраховаться и проверил – всё в порядке! Открыть глаза усилием воли не может. Пора начинать.

– Аня, вспомни какую-то недавнюю ситуацию, где были все эти неприятные чувства в груди, ток в руках и плечах. Думай об этом чувстве. Когда вспомнишь ситуацию, то мысленно полностью входи в неё. Будь в ней. Смотри, что там происходит. Кивни головой, когда там окажешься.

Кивает.

– Хорошо! Сейчас полностью сконцентрируйся на этом чувстве в теле. Представь, что это дверь. Входи в неё. Там тоннель. В конце него горит свет. Иди к нему. Когда дойдёшь до света, то окажешься в более ранней ситуации, тогда ты так же сильно переживала эти же эмоции. Скажи мне, с кем ты, сколько тебе лет?

– Мне 17 лет... Сказала маме, что я переспала с парнем и у меня задержка. Я боялась, что забеременела. Мама очень рассердилась. Спросила, кто он. Мы пошли в больницу. У меня нашли какую-то инфекцию. Ничего серьёзного. Мама начала на меня кричать, что я дура, распутная. Что я вся в отца...

– Хорошо. Аня, сконцентрируйся снова на этом чувстве. Входи в него и иди ещё глубже. Вспомни более раннюю ситуацию, когда это чувство появлялось внутри тебя. Кто с тобой рядом?

– Я с мамой. Она просит мой дневник. Я не хочу ей его давать, так как знаю, что там двойка и если она увидит, то будет ругаться. Она забирает дневник из рюкзака и начинает кричать, что я ей надоела, что я тупая, что я испортила ей настроение, что другие дети могут хорошо учиться, а я не могу. Мама кинула дневник мне в лицо и ушла. Почему она так со мной поступила? Мне было обидно...

Аня начинает плакать навзрыд. Ей очень плохо. Так эмоционально, так болезненно она восприняла тогда в детстве эту странную меру воспитания... Как же хочется ей помочь!

– Аня, поплачь, поплачь. Так ты выпускаешь из себя всё, что там накопилось. Так ты освобождаешь внутри себя место для положительных эмоций. Когда сможешь продолжать, скажи мне.

Через минут пять мы продолжили. Я снова попросил её сосредоточиться на том ощущении и вспомнить более раннее событие.

– Мы разговариваем с мамой... Мне десять лет. Она говорит, что они с папой разводятся, что мы оставляем его здесь, а сами переедем в Тюмень. Я сказала, что не хочу уезжать от папы и заревела, а мама начала говорить, что он тиран, что не будет с ним счастья, что он нас не любит. Мне очень страшно. Это же мой папа...

– Аня, сейчас, находясь там, сконцентрируйся на этом чувстве в теле. Ныряй вглубь, в более ранние ситуации, где было это чувство. Что видишь?

– Мне 7 лет. Я в гостях у бабушки в Подмоскowie. Мы с братом играем в машинки. Вдруг в комнату забегают заплаканная мама, а следом бабушка. Мама что-то громко кричит. Бабушке становится плохо, она падает. Мама подбегает к ней, папа звонит в скорую. Они все время кричат. Мне очень страшно. Я больше не могу... Я выбегаю в другую комнату и прячусь в шкаф. Я затыкаю уши, чтобы ничего не слышать. Мне страшно что сейчас случится что-то ужасное. В руках будто бьёт током...

– Аня, погрузись в это ощущение. Ныряй внутрь и вглубь. Находи там более раннюю ситуацию, где было это чувство.

– Мы снова у бабушки. Она угощает нас с братом чаем с конфетами, обнимает нас. Потом уходит на кухню, а мама начинает говорить, что бабушка всё врёт, что она только с виду такая хорошая и добрая, а на самом деле у неё ужасный характер. Что у неё нет подруг, бабушку она свела в могилу, сына такого же вырастила, как она сама... Я не понимаю, почему она так не любит бабушку Катю. Мне очень страшно, что она и папу не любит, и меня не любит. Я боюсь их всех потерять. Боюсь остаться одна. Неужели я никому не нужна?

## **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.