

СЕРГЕЙ АВДЕЕВ

ПОРТАЛ СВЕТА

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ...



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Помоги себе сам (Весь)

Сергей Авдеев

Портал света для тех, кто Хочет...

ИГ "Весь"

2012

Авдеев С. Н.

Портал света для тех, кто Хочет... / С. Н. Авдеев — ИГ "Весь", 2012 — (Помоги себе сам (Весь))

Страхи и сомнения, горечь несбывшихся надежд и угнетающий стресс, ощущение собственной никчемности и непонимание «как и куда жить дальше» – темный лабиринт, по которому нам приходится идти порой большую часть своей жизни. При этом мы так часто ощущаем, что жить можно намного легче, интереснее и радостнее. Но где тот путь, что ведет к жизни настоящей, и почему я иду «не туда»? А может, все эти мысли о лучшей жизни – миф и нужно просто смириться с реальностью? В этой книге автор глубоко и последовательно анализирует типичные линии поведения, которые мы выбираем в качестве основного сценария собственной жизни. Кто-то постоянно бежит вперед, не замечая пролетающей мимо него жизни, другой поддается инфантильности, перекладывая ответственность за свою жизнь на кого-то другого, третий витает в облаках, а четвертый скован в собственном теле психологическими комплексами и мышечными зажимами. Все это примеры выбранного нами жизненного пути, идя по которому мы никак не можем получить от жизни желаемое. Автор помогает разобраться в том, как мы формируем свою судьбу, и предлагает практические техники и упражнения, с помощью которых каждый сможет осознанно скорректировать сценарий своей жизни. Эта книга дает нам возможность открыть свой «портал света» и начать жить легко, свободно, в гармонии с собой и другими.

© Авдеев С. Н., 2012

© ИГ "Весь", 2012

Содержание

О чем книга?	6
О, дайте, дайте мне... Неволю?!	8
Человек инфантильный	12
«Тихий омут» детства	13
Дети воспитываются... Рабами?	16
Ребенок – как компресс для комплексов родителей?	18
Каков итог «воспитания»?	20
Взгляд в будущее	22
Человек инфантильный: что делать?	24
Смотри на себя честно и искренне	24
Будь истинным, значит – бунтуй!	27
Скованные в теле	30
Скованные в теле: что делать?	35
Ожидающие жизнь настоящую	36
Корни ожидания	37
Упускаешь жизнь – приглашаешь в душу страх	40
Что такое «груз прошлого»?	42
Ожидающие жизнь настоящую: что делать?	43
Готов ли ты к жизни в желаемом будущем?	43
Упражнение «Ревизия себя настоящего»	44
Стань обманщиком – убей сурка!	45
Ищи необычное в обычном	48
Скованные идеалом и погруженные в мечты	49
Мечтать неэффективно	49
В качестве теста	52
Причины ухода в мечты?	53
Человек мечтающий: что делать?	55
Как правильно ставить цель	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Сергей Авдеев

Портал света: для тех, кто Хочет...

О чем книга?

Для кого-то из нас жизнь – это сплошной поток наказаний и лишений. Для другого – необходимость себя испытывать и чему-то учиться. Третий пока об этом и вовсе не задумывается: живет, особо в подобные вопросы не углубляясь, чего-то хочет, куда-то движется – просто плывет по течению. Нас много, и как бы мы ни жили, всех нас объединяет одно – жить мы Хотим. И осмелюсь предположить, что жить хотим не просто как придется, а...

«Жить – хорошо. А хорошо жить – еще лучше!» Знакомо?

Если выйти на улицу и посмотреть на наш «муравейник», как думаете, куда все спешат?

Я хочу жить сильно и красиво,
Жить легко и чуточку свободней,
Я хочу любить и быть любимым,
Вот поэтому спешу и так проворен...

(Подслушанные мысли одного из прохожих)

Так уж мы устроены, нас тянет к хорошему и красивому, приятному и комфортному. Поэтому каждый божий день что-нибудь да делаем, куда-то шагаем, а кто шагать не может или вообще не двигается и просто лежит на диване, то и он хотя бы мечтает о желаемом – о том, как ему жить хочется – хорошо.

Так как же заполнить ее – жизнь желаемую? Уже затаканный вопрос, который время от времени задаешь самому себе, а порой и людям окружающим. Иногда ответы находишь, но бывает, что больше все только теряешься в догадках да направлениях – как жить, куда, с кем? И сейчас вы с той же целью взяли в руки эту книгу, озадаченно спрашивая себя: «А может это она даст ответ?» Вполне может быть. Хотя... уже столько прочитано, что есть сомнения, а вдруг мимо?..

Как же разрешить эти сомнения? Получить ответ на свои вопросы можно лишь одним способом – прочитать. Все как в дегустации кулинарных шедевров: чтобы понять, понравится ли вот это блюдо, полезное ли оно, его надо попробовать и нет смысла спрашивать мнения других людей, ведь вкусы у нас у всех разные. И только после того, как вы, уважаемый читатель, примерите ответы из книги к *своим* вопросам, а затем и к *своей* жизни, только после этого можно будет решить – полезна эта книга, нашли ли вы в ней то, что нужно вам.

О чем же книга? На какие вопросы здесь можно искать ответы?

Основные темы, поднимаемые в книге. Как жить так, чтобы жить нравилось – сильно, разумно, ярко, в гармонии с собой и другими? Что мешает жить вот так – полно, проживать жизнь всю без остатка? Как убрать эти преграды? Что такое «груз прошлого»? Как избавиться от его удушающего давления, научившись жить легко и свободно? Как быть с неуверенностью в себе, с различными страхами и сомнениями, не дающими широко шагать по жизни? Настоящая жизнь – миф или реальность? Как научиться жизнь праздновать, а не влачить?

Здесь много ответов на разные «отчего» и «почему». Ответов предельно практичных и универсальных, которые можно примерить на себя и свою жизнь, решив: какой именно подходит мне, а какой подходит... но, видимо, кому-то другому. Здесь за теорией обязательно следует перечень инструментов, приемов и техник, с помощью которых эту самую теорию можно проверить на практике, попутно меняя себя и жизнь свою в желаемом направлении.

Мне бы хотелось с вами, читатель, на страницах этой книги дружить – не учиться, а именно дружить – вместе разбираться в хитросплетениях нашей многогранной жизни и находить полезные, эффективные решения и ответы на разные настырные вопросы. Поэтому книга не

указывает единственно верный путь. Я высказываю свое мнение и, пусть иногда весьма эмоционально, делюсь наблюдениями, сомнениями и главное – спрашиваю, спрашиваю, оставляя вам, дорогой читатель, право думать, размышлять, делать *самостоятельные* выводы, приходить к *собственным* решениям с тем, чтобы в итоге открыть собственный *портал света*!

Зачем искать места силы? Мы и есть сила! В каждом из нас есть Творец. В каждом из нас есть Источник. Мы сами и Альфа, и Омега, Начало и Конец. Только порой отказываемся замечать это. Но хотим мы того или нет, путь к настоящей жизни все равно лежит через себя. К этому и приглашаю – к открытию собственного места силы, света и любви.

Я уверен, что можно жить так, чтобы это нравилось, – светло, сильно, свободно, в гармонии с собой и другими. Чему в окружающей действительности постоянно нахожу подтверждения. Предлагаю и вам вместе со мной на страницах этой книги найти подтверждения тому, что *вы можете жить так, как вам Хочется*.

С уважением, Сергей Авдеев

Вставайте, помогите себе убить дух тяжести! Я научился ходить, с тех пор я позволяю себе бегать. Я научился летать, с тех пор я не жду толчка, чтобы сдвинуться с места. Теперь я легок, теперь я летаю, теперь я вижу себя под собой, теперь Бог танцует во мне!

Заратустра

О, дайте, дайте мне... Неволю?!

– Мастер, а могу ли я научиться получать от жизни желаемое? – спросил ученик.

– Что ж, здесь ты можешь получить ответы на вопрос «Почему я столько лет из кожи вон лезу, а жизнь все еще не та, какую хочется?» – Мастер хитро прищурился, – но прежде хочу спросить тебя, как ты относишься к неволе?

– К неволе? – удивленно вскинул брови ученик, – ну, не знаю... Плохо, наверное. Я свободу люблю.

– А откуда ты знаешь, что свободу любишь больше, чем неволю? Не торопись отвечать, подумай. Я же пока расскажу тебе о том, что важно знать перед началом пути.

Вроде бы все будет ясно – ты определишь область своих ограничений, неверные стратегии, мешающие жить полно и по-настоящему, – так начинай с ними работать! Но в этом месте встретится тебе весьма внушительный камень преткновения. Его смысл замечательно сформулировал Борис Пастернак устами доктора Живаго: «Несвободный человек всегда идеализирует свою неволю». И я боюсь, что ты тоже можешь об него споткнуться.

Так уж мы устроены, что нам необходимо положительно думать о себе и курсе своей жизни. Когда уверен, что идешь в правильном направлении, так, как надо, мыслишь и смотришь на мир – тогда есть мотивация для того, чтобы жить дальше, появляются силы: «Я же на правильном пути! Я же правильно живу!» Положительное мнение о себе – это мощный аккумулятор, дающий энергию для жизни.

Замечал, как высок душевный подъем, когда уверен, что делаешь то, что надо (правильно)? И сколько неуверенности – когда сомневаешься, да?

Совсем обратный эффект возникает, когда мы негативно относимся к себе. Ощущение, что делаешь что-то не так, идешь не туда, и особенно если оно постоянное, – съедает большое количество сил и энергии. Отрицательное мнение о себе приглашает хроническую усталость и быструю утомляемость, постоянное раздражение и депрессию. И главное – нет мотивации идти дальше.

Положительное мнение о себе нам необходимо – это результат деятельности инстинкта самосохранения, он есть у каждого из нас. Особенно ярко это выражается во время споров о том, кто как живет – правильно или неправильно. «Да, я такой, и так живу, и предки мои так жили!» – заявляет один из спорящих. «Не учи меня, как надо жить, я сам знаю! Посмотри лучше на себя, а ко мне не лезь», – отвечает второй. «Ну-ну, я неправильно живу, не так, а вы-то знаете, как надо?! Живу, как умею, как воспитали, и особо не жалуюсь», – вступает в общий гомон третий. Все нормально, независимо от того, что мы на самом деле о себе думаем, мы все равно стараемся всячески себя оправдать и поддержать, особенно перед собеседниками.

Естественная защитная реакция, что тут поделаешь.

Вот только хорошо думать о себе можно по-разному.

Можно так: «Я – Такой, и буду Таким. Мой путь – правильный, и ему не нужны никакие изменения. И не лезьте ко мне со своей критикой, меняться я не собираюсь, меня и так все устраивает!» Или вот так: «Я вообще человек гибкий, обучаемый, люблю все новое, если оно помогает, вот только не все новшества действительно мне полезны», – такой человек внешне вроде бы демонстрирует готовность к изменениям, терпимость к критике, но на самом деле это лишь дань моде, а внутри он продолжает жестко стоять на своих позициях. Одни из основных причин того, что человек не хочет учиться чему-то новому, не желает меняться, – родители, школа, общество. Точнее, их умение бесцеремонно вмешиваться в нашу жизнь.

Есть семьи, где с раннего детства личностная неприкосновенность малыша не соблюдается. Родители, как только пожелают, могут легко преступать границы личного пространства ребенка.

Например, папа захотел потискать сына, подходит, хватает его в любое удобное для родителя время. Именно хватает, а не берет. Берут – с разрешения, аккуратно и вежливо. А если ребенок был занят Своим Делом, и вы вдруг (для ребенка – вдруг) захотели пообщаться с ним, то это хватание, присвоение, и нет здесь места уважению и бережному отношению. Это для вас простое перекачивание кубиков с места на место – занятие пустяшное, а для ребенка – важнейшее Его Дело!

В таких семьях родители не считают, что ребенок имеет право на *свой мир* и *свою личностную неприкосновенность*. Родители полагают, что ребенок готов в любое время отдаться на волю своих близких, забросив все свои дела. Да – готов, но лишь в случае предварительного и вежливого предупреждения, а не резкого: «Иди-ка сюда!», потому что вы именно сейчас решили выделить для него время.

Почему многих из нас – уже взрослых людей, до сих пор коробит вмешательство родителей (близких родственников) в нашу жизнь? Вроде бы всей душой мы развернуты к своим близким, и готовы принять их участие в своей жизни, но... Но близкие так и не научились ценить неприкосновенность нашего пространства, поэтому «вламываются» к нам (в жизнь, в душу), когда захотят, без вежливого предупреждения и вопроса: «Можно?» Нам от этого плохо, да? На ребенка подобная бесцеремонность действует так же.

Важно знать – ребенок не способен защититься от своих близких, но может накапливать недовольство их поведением, в нем может расти желание там, в будущем, оградиться и закрыться от такого бесцеремонного обращения с ним.

Школа – следующий этап вмешательства в нашу жизнь. Ничего не имею против хорошего и полезного образования, но – хорошего и полезного, грамотно продуманной системы мотивации ребенка к обучению, чтобы ему было интересно, и он сам хотел учиться. Чтобы занятия были построены в занимательной манере – так, что на следующий день хочется опять бежать в школу – туда, где весело и познавательно. Но, к сожалению, в наших школах есть много учителей, попавших в сферу образования, потому что «так получилось...», а не по призванию. Бывает, что детям преподают люди, не любящие свое дело. Преподают скучно, нудно, авторитарно, отбивая у них всякое желание учиться и познавать что-то новое. Подумать только – целых десять лет утомительного сидения за партой и необходимости слушаться человека, не способного тебя зажечь и увлечь в познание нового. Все это постепенно убивает в нас желание когда-либо в будущем самостоятельно учиться чему-то еще. Отрицательный школьный опыт вызывает прочную негативную ассоциацию с такими понятиями, как учеба и изменения. Авторитарное давление учителей, если таковое было, «вживляет» в нас рефлекс протеста на любое «надо» и «ты должен».

Общество – еще один «монстр» в нашу копилку. С раннего детства, с помощью системы «оценок», общество делает многих из нас зависимыми – болезненно зависимыми. Мы боимся мнения окружающих людей и их «косых» взглядов. Мы делаем то, что принято, и двигаемся туда, куда «надо». С детства нас приучают к тому, что мы – обычные, рядовые винтики. Общество в редких случаях спрашивает, чего хочешь ты, что тебе интересно, чаще оно заявляет лишь о том, что нужно и интересно ему, оно говорит только о своих потребностях. Большинство из нас внутри себя злится за это на общество в целом и окружающих людей в частности. Эта злость заставляет нас защищаться, особенно когда кто-то говорит, что мы делаем что-то не так. Мы хотя бы внутри себя стремимся отстоять свою неприкосновенность, свое мнение.

Несоблюдение нашей личностной неприкосновенности в детстве, авторитарное давление в школе, болезненная зависимость от общества – все это заставляет человека «взрослого», ставшего хотя бы чуточку самостоятельным, уйти в глухую защиту от любых попыток подсказать ему новое направление жизни. Стремление быть самим собой, таким, каким быть хочется, наконец-то «прорывается» и получает свободу действия. Но оно так долго было подавлено, так долго сдерживалось внутри, что немного забродило и скисло, оно ожесточилось из-за того, что его так долго не выпускали, и теперь мстит. А как оно мстит?

Мы отказываемся кого-либо близко подпускать к себе, ревностно следим за неприкосновенностью своего личного пространства. Мы не слушаем других и «упираемся» в свою точку зрения, в свой образ жизни. Мы заявляем: «Да, я – Такой!», и отказываемся думать о том, чтобы как-то измениться и стать лучше. Хотя, возможно, где-то глубоко внутри понимаем, что неплохо было бы чуточку стать другим и прислушаться к мнению окружающих людей, но не можем этого сделать, так как месть поглотила нас. «Вот вам всем! И пусть я, может быть, живу как-то не так, зато сейчас могу жить так, как хочу. Наконец-то! Зато сейчас я могу выпроваживать любого из моего личного пространства, и выпроваживаю! Мне все равно, что вы говорите, полезно это или нет, – я вас выпроваживаю, потому что раньше мне этого делать не позволяли, теперь хочу за все упущенные годы вдоволь пользоваться этим своим правом! Так что – идите-ка вы вон, господа!»

Ненависть до тошноты, до судорог – аллергия на слово «надо», еще со школы, еще с пеленок: не давите на меня. Хватит! Не хочу никому и ничему подчиняться! Никому ничего не должен, в том числе и себе! Хочу жить, как хочу, и умирать, как хочу!..

(Владимир Леви, «Везет же людям»)

Глухая защита и оборона – серьезный камень преткновения на пути к принятию решения: «Я готов измениться». Что проку показывать человеку, что он делает нечто противное своей природе, нечто неэффективное – уводящее в сторону от желаемой цели, единственная реакция, которую можно дождаться от него, будет: «Да, я такой, и что?!»

Но одной обороны мало, чтобы всю свою жизнь защищаться и оставаться таким, какой ты есть. Требуется нечто еще, что будет поддерживать и давать силы, как думаете – что? Вот тут-то и выходит на первый план такое явление, как идеализация своего положения. Мы закрываем глаза на все минусы, которые имеют наша позиция, образ жизни, и обращаем внимание только на плюсы. А если положительных сторон в нашей жизни нет, то мы их с легкостью себе придумаем. Это и дает силы... оставаться на прежнем месте. Забавно, но свободой выбора, куда и как жить, некоторые из нас пользуются лишь с целью прокричать: «Хочу жить, как живу, и не надо ко мне лезть!»

Кричим свободно, «от души», не только окружающим, но и себе – той самой мудрой части себя, которая иногда нашептывает: «А ведь не все гладко „в Датском королевстве“...»

Мы идеализируем свое положение, а по сути – неволю, потому что остаемся в скорлупе представлений о себе, в цепях наработанных привычек и шаблонов мышления и поведения. Отгораживаясь, отрещиваясь, защищаясь, мы воспеваем свою колею, что уже накатана, и выбраться из которой мы наотрез отказываемся...

С одной стороны – это хорошо, умение постоянно отмечать плюсы поддерживает нас в своем мнении, укрепляет уверенность в себе. С другой же стороны, думаю, что существует некая опасность в способности отворачиваться и не замечать свои стороны, пока еще отстающие и требующие совершенствования.

Например, как автомобилист, ты за своей машиной следишь и постоянно обращаешь внимание не только на плюсы, но и на минусы. Каждый день прислушиваешься к автомобилю

– все ли в порядке, не требуется ли ему какая помощь, доработка каких-либо деталей? Только в случае бережного обхождения со своим железным конем и постоянного внимания в его сторону: «А не барахлит ли чего?», ты будешь иметь качественный и надежный автомобиль. Но это ты делаешь как автомобилист.

А...

как человек, что делаешь для того, чтобы иметь качественного и надежного себя?

Конечно, можно думать о себе по-другому: «Я ни плох и ни хорош. Я – разный, во мне есть все. Я бережно и заботливо обхожусь с собой, постоянно к себе внимателен: как живу – качественно ли, эффективно ли; какие у меня взаимоотношения с людьми – все ли меня устраивает, или мне нужно вот в этом измениться? Жизнь меняется, и я вместе с ней постоянно меняюсь – качественно». Бывает, что некоторые из нас думают о себе так – те, кто покидает позицию: «Чего вы все ко мне лезете?!», – и встают на позицию мудрого Хозяина своей жизни.

Хозяин умеет свои эмоции держать в узде, он понимает, что в словах других людей, в какой бы форме они ни были сказаны, есть ценные и полезные зерна, которые стоит найти и положить в свой амбар.

Хозяин понимает, что, возможно, он был как-то не так воспитан, и в детстве его этим самым воспитанием «слегка изуродовали», но это вовсе не повод перекладывать ответственность за свою судьбу на кого бы то ни было (например, постоянно оправдываться тем, что у меня было «трудное» детство, или я вырос в маленьком провинциальном городке и мои родители не знали, как меня правильно воспитывать, и т. п.). Теперь-то я взрослый. Теперь-то я сам волен выбирать, как жить и каким человеком быть. И если Хозяина уровень его личности не устраивает, он делает себя таким, каким быть хочется. Но ни в коем случае не продолжает плыть по течению жизни таким, каким его сделали в прошлом.

Хозяин осознает, что постоянное движение, взор, направленный к чему-то новому, помогают держать себя в форме и улучшать качество жизни.

Хозяин знает, что гибкость жизнеспособна, а упертость, со временем, приводит к еще большей окостенелости и неоправданной жесткости.

Умеешь ли прислушиваться к критике и замечаниям, способен ли признаваться, хотя бы только себе, что иногда живешь не так и не туда? На что расходуешь свою свободу выбора?..

И после того как ответишь для себя на эти вопросы, приглашаю к знакомству с тем, как мы живем и что из этого получается. К знакомству с собой и приемами, дающими возможность получать от жизни желаемое.

Человек инфантильный

– Валя, почему ты так и осталась здесь жить и работать в том месте, от которого тебя, как ты говоришь, «тошнит»? – спросил я однажды свою знакомую. – Ведь у тебя приличное образование, хороший опыт работы, женщина ты умная и способная. Ты жалуешься, что живешь не там, где хочешь, работа тебе не нравится, но разве тебя не звали на другие работы? У тебя много друзей в крупных городах – что, и они тебя к себе не сманивали?

– Ой, да, конечно же приглашали. Меня звали работать в Санкт-Петербург, в крупный банк.

– И?..

– Мама моя как разревелась: «Что же я без тебя буду делать? Все дети разъехались, еще и ты уедешь, за что мне все это?» А я привязалась к родителям, или, может, это они меня так «привязали». Привыкла жить с ними, пусть и не в одном доме, но хотя бы рядом, зная, что в любой момент могу их увидеть, а они меня. Однажды я все-таки пробовала уехать, но уже через несколько дней меня начало грызть чувство вины, что родителей покинула и поехала жить в свое удовольствие, устраивать свое счастье. Но главное, что меня оставляет на месте, – страх, и я честно в этом признаюсь, но ничего поделать с собой не могу. Я привыкла не только жить рядом с родителями, но и к тому, что многое они за меня доделывают, во многом помогают, мои жизненные ошибки и промахи за меня исправляют. Поэтому как представляю, что надо будет жить одной и все самой делать, и рядом нет никого, кто меня прикроет, на путь истинный наставит, так страшно становится, аж жутко.

– И?..

– Вот и сижу теперь... Головой понимаю, что нельзя так, а внутри холодок пробегает от мысли, что жить надо как-то самой, самостоятельно. Уже ясно ощущаю, что жизнь проходит мимо, уходят возможности. Но *есть еще время, есть шансы...* И вот не знаю, как же освободиться и без дрожи в коленях и страха в сердце начать жить самой.

Что я тогда мог ответить Валентине, ведь сам еще только-только начинал знакомиться с таким явлением в жизни человека, как инфантильность. И рассказ Вали, и последующий долгий разговор с ней были лишь очередной крупинкой информации о том, как живет человек инфантильному, какие у него возникают проблемы и что надо сделать, чтобы он мог стать свободнее и самостоятельнее.

Инфантилизм личностный (от лат. *infantilis* – младенческий, детский) – сохранение в психике и поведении взрослого человека особенностей, присущих детскому возрасту. Человек, которому свойственен личностный инфантилизм, при нормальном или даже ускоренном физическом и умственном развитии отличается незрелостью эмоционально-волевой сферы. Это выражается в несамостоятельности решений и действий, чувстве незащищенности, в пониженной критичности по отношению к внешней информации и повышенной требовательности к заботе других о себе, а также в разнообразных компенсаторных реакциях: фантазирование, замещающее реальные поступки, эгоцентризм, подавленность и т. п. (*Любой словарь психологических терминов*).

Что же такое инфантильность в реальной жизни, а не в словарном определении? Откуда она возникает? Как инфантильность проявляется в нашей жизни и влияет на нее? На все эти вопросы тебе предстоит найти ответы и решить – нужна ли конкретно тебе работа с инфантильностью или нет?

«Тихий омут» детства

Предлагаю вернуться в начало начал – туда, где формируется личность человека, – в наше младенчество и детство. Как воспитывается маленький человечек?

«Уа-уа-уа!» – завершал комочек в колыбельке. Что происходит со взрослыми в этот момент? Они со всех ног бросаются к нему: «Что, дитяtko, случилось? Что тебе надобно?» Эти вопросы задаются ребенку? Да. Ребенок ответить может? Пока нет. В результате взрослые сами находят причину беспокойства малыша (описался, погремушка упала, холодно стало, жарко, телевизор громко работает) и устраняют ее.

Все нормально? Да. Ребенок, на данный момент, действительно кроме плача не может никакими другими средствами общаться со взрослыми.

Человечек чуть подрос, уже умеет ползать, протягивать ручки, что-то на своем языке лопотать. Вновь раздается его хныканье, крик – больше по привычке, потому как по-другому общаться с миром он еще не умеет. Взрослые снова бегут к маленькому: «Что, дитяtko, случилось? Что тебе надобно?» Вопросы задаются ребенку? Да. Ребенок ответить может? Уже, частично, может – хотя бы протянуть ручку в сторону желанной упавшей игрушки. Но учитывают ли родители, что возраст малыша изменился и ребенок в общении стал способен на большее?

Некоторые родители подбегают к малышу и, задавая вопросы, сами ищут на них ответы: «Вот тебе игрушка-погремушка, мягкий диван, сухие памперсы» и т. п. То есть продолжают общаться с ним, как с маленьким, – по инерции, вовсе не учитывая изменившийся возраст ребенка. В результате такого «заботливого» внимания к малышу стремление к инициативе у него начинает пропадать: «Чего мне что-то думать и куда-то тянуться? Вякну, крикну, мне все принесут и подадут».

Элементарный способ воспитания у ребенка инициативности и самостоятельности, например: подсаживать его не непосредственно к игрушкам, а чуть поодаль, чтобы он сам к ним приполз. Пользуемся ли мы этим? Вспоминаем ли (раздраженно оторвавшись от газеты или разговора с подругой по телефону) о том, что любое наше действие по отношению к ребенку, в этом возрасте, влияет на его воспитание?

А растущая личность начинает привыкать: «Мир большой и огромный – он все может, и мне все дает. Напрягаться не нужно, подай голос – и у тебя все появится».

Смотрим, что происходит дальше.

Растущему человечку интересен окружающий мир. Он ползает, трогает, открывает, вытаскивает, роняет. Знакомо? Ребенок хочет понять, что и зачем вокруг него, как это действует, что со всем этим можно делать. И он бросает, включает, нажимает, разбивает, топит, проливает. Какова реакция взрослых на это? «Не трогай, не ползай, не хватай, это нельзя, туда тоже нельзя», – заявляют «мудрые» взрослые.

Что происходит, если малыш не слушается и все равно продолжает свои исследования? Бывает, что сыплются шлепки, следуют замечания на повышенных тонах, крик, ругань. Начинается ограничение в передвижении, доступе и допуске.

Как результат – инициативность у малыша гаснет. Мощный душевный центр, отвечающий за познание и исследование мира, заглушается. Подсознание растущей личности усваивает: «Мне нельзя самостоятельно исследовать мир. Ослушаюсь – больно получу от мира (родители для ребенка – это и есть окружающий мир). Самостоятельное познание и собственные выводы о мире также караются».

Ребенок подрос еще больше. Уже может разговаривать, осмысливать происходящее вокруг, наблюдать и делать свои выводы. «А почему?.. А зачем?.. А что будет, если?.. А как?.. А кто?..» – засыпает вопросами малыш. Что делают взрослые? Два самых распространенных варианта поведения: либо просто отвечают, либо просят, чтобы он не беспокоил их своими глупыми расспросами.

В первом случае, когда мы просто отвечаем на вопросы ребенка, что мы делаем с ним? Готовые ответы формируют у малыша убеждение: «В мире все ответы уже есть. Есть большие дяди и тети, они эти ответы знают, ты только обратись с вопросом и получишь готовенький ответ».

Ни разу я не слышал, чтобы взрослые в ответ на вопрос ребенка (например, почему солнце такое горячее или отчего звезды на небе светятся) спрашивали его: «А ты-то сам, как думаешь? Какие у тебя мысли по этому поводу? Поделись своими размышлениями». Никакого познавательного и интеллектуального вызова растущему человеку, лишь пассивное: «Сиди мирно и спокойно, сейчас тебе будет ответ».

Что усваивает растущая личность через готовые ответы? «Мир большой и умный, он все знает. Если что-то хочешь узнать – спроси и получишь ответ».

Кстати, установка «Мир большой и умный, ты только задай ему вопрос...» дает человеку еще одно сообщение: «Раз мир такой огромный и всезнающий, а я по отношению к нему выступаю лишь в роли вопрошающего, то выходит, что все мои знания, целиком и полностью, зависят от „знающего“ мира, а не от меня самого».

Вот так-то бросаем весомый камень в самооценку растущего человека...

Если же взрослые, в ответ на вопросы ребенка, чаще всего отталкивают его: «Отстань со своими глупыми вопросами. Иди лучше подонимай бабушку», – какое сообщение в этом случае получает личность будущего взрослого человека? «Интересы мои глупые и ничтожные, малозначимые, чтобы на них отвлекался мир. Я всем только мешаю и доставляю беспокойство – пользы и удовольствия от меня мало».

Сможешь сам подсчитать вес «камней», поражающих самооценку растущего и очень внушаемого человечка?

Что еще оказывает сильное влияние на формирование нашей личности? Вот несколько эпизодов из жизни обычного ребенка.

Есть родители, не умеющие рассчитывать свое время, – во сколько им нужно лечь спать, чтобы утром встать вовремя. Другие не умеют правильно отдыхать после работы, поэтому допоздна смотрят телевизор, что перегружает их нервную систему, отчего сон становится беспокойным. Все это делает утреннее пробуждение таким тяжелым. А если еще и мало силы воли, то утром подолгу лежим в кровати и ждем, когда «подожмет» время. Что происходит в итоге, если родителям до выхода из дома на работу остается совсем мало времени? Они бросаются к ребенку: «Давай вставай быстрее, бегом-бегом, а то мама опоздает».

От ребенка требуем, чтобы он поднимался и одевался как солдат. Способен ли он на это? Нет. Малыши медлительны, очень. Чтобы комфортно для своей психики встать, одеться, умыться, выйти из дома, им требуется как минимум час-полтора.

«Взмыленный» родитель буквально влетает с ребенком в детский сад, времени на переодевание малыша – 5 минут. И несутся окрики: «Ну, что ты копаешься?! Вечно я из-за тебя опаздываю! Давай быстрее! Что ты туда уставился?! Ты меня слышишь, нет?!» Практически всем, кто водил своих малышей в детский садик, знакома ситуация с вечно опаздывающими взрослыми и «чересчур» медлительными детьми.

А в детском садике малыш становится еще медлительнее. Здесь столько людей... Другие дети принесли с собой трещащие пистолетики и разноцветных кукол. Подружка Маша хвалится новым платьем, его очень хочется потрогать. Еще хочется послушать, о чем разговаривает с воспитательницей вон та высоченная тетя с большими смешными глазами. А тут мама...

Ребенок еще не в состоянии осмыслить и понять, что время его пробуждения и выхода в детский сад зависит от родителей, а не от него. Поэтому мамино «Вечно ты копаешься... Опять опоздаю...» помещает в подсознание малыша информацию, которая впоследствии легко переходит в убеждение: «Я причина неприятностей мамы и ее опозданий на работу. Родителей (окружающий мир) я не устраиваю. Я не такой, какой им (окружающему миру) нужен».

Подсчитывать убытки для самооценки растущей личности будем?

Еще эпизод. Автобус. Пассажиры с «траурными» лицами едут по своим делам. Малыш о чем-то весело разговаривает с мамой, хохочет, заливается. Реакция мамы? «Тише, хватит, не шуми. Хватит, я сказала! Перестань! Так нельзя себя вести!»

Конечно, лучше погрузиться в «траурное» состояние, сквасить мрачно-кислую мину и ехать как все – с отсутствующим лицом. Так действительно лучше?

Соседка опять пожаловалась родителям, что ребенок громко разговаривал на лестничной площадке и шумно вел себя во дворе. Родители выговаривают: «Ты должен вести себя тихо, скромнее, аккуратнее. Не беспокой соседей!»

Не важно, что соседка не любит детей и вообще жизнь веселую, радостную и активную. Важно, что иногда нам не хочется лишних разборок с соседями, мы не готовы отстаивать свое дитя перед агрессивной и мрачной стороной мира. Поэтому ребенок должен своей радостью, активностью поступиться и себя «зажать»...

Что формируется в личности человека «благодаря» регулярно происходящим подобным жизненным эпизодам? Все «просто» – подсознание ребенка усваивает: «Мир большой и у него есть свои правила поведения, которые я должен соблюдать, даже если эти правила, на мой взгляд, дурны и противоестественны. Мои желания второстепенны и малозначимы. Хочешь благоволения мира (скорее, общества)? Подчиняйся ему, подавляй себя».

И вроде бы правильное убеждение – хорошее, помогающее понять, что живешь не в лесу, а среди людей. Но вот как-то оно неправильно подается, как думаешь?

Продолжаем путешествие по радужной стране детства...

Дети воспитываются... Рабами?

Наблюдая за тем, как мы воспитываем своих детей, как к ним относимся, иногда нахожу неопровержимые доказательства того, что дети воспитываются рабами.

Правда, очень хочу, чтобы это мое убеждение было жизнью развенчано, но...

Доводилось мне замечать, и не раз, что важной составляющей родительско-детских отношений является беспрекословное послушание детей родителям. По крайней мере, этого многие родители хотят. Вот папа воскликнул (находясь в другой комнате): «Что это у нас тут такое?!», и ребенок, услышав это восклицание, уже знает – это брошено ему, и надо тут же бежать к папе, узнать, что же он там такое увидел и по возможности помочь ему найти ответ...

А если не прибежишь, папа придет сам или заорет громче: «Ты что это, не слышишь, что я тебя зову?!» Хотя не было ни обращения по имени, ни просьбы прийти к нему, что принято между равноправными партнерами по общению, но... дети-то к равноправным не относятся...

Порой мы не учитываем либо просто забываем, что ребенок может заниматься *своими* делами и не хочет отвлекаться на дела другие, по крайней мере резко и без предупреждения. Но у родителей есть свои планы, и ребенка посвящать в них никто не собирается: «Вот еще! Что скажем, то и будет делать, и тогда, когда надо». А «надо» возникает (для ребенка) совершенно неожиданно и внезапно. Что означает: бросай все свои дела (с точки зрения взрослых – пустяшные) и иди занимайся делами, предложенными родителем, «несомненно» более важными и нужными. Ребенок используется родителями как безотказный помощник – «подай, принеси, унеси, уйди, не мешай».

«Иди сюда, помоги... Сходи и сделай... Вот это возьми и... Эй, ты где? Вот это вон туда перенеси (унеси)...» – с небольшими перерывами, а иногда почти ежеминутно, «предлагается» детям. Знакомо? А потом мы удивляемся: и чего это дети «бегут» из дома, находя любой предлог, лишь бы не быть рядом.

Я не против воспитания в человеке отзывчивости и готовности помогать, но в результате определенных «стараний» родителей нечто другое получается...

Ладно бы, если родителю помощь требуется существенная, но... ведь дергаем детей по мелочам. Например, мама моет окно, нечаянно уронила тряпку на пол. И вместо того, чтобы самой спуститься и поднять ее (дав дополнительную полезную физическую нагрузку своим начинающим оплывать бедрам), она зовет ребенка и просит его поднять тряпку. Для нее подобный случай – пустяк, а ребенок для этой «мелочи» от *своих* дел оторвался. И таких мелочей за день происходит масса. Для родителей – ничемных, для ребенка же – весьма ощутимых.

Мы постоянно отвлекаем ребенка по мелочам, которые в состоянии сделать сами и исполнение которых также чаще всего нужно именно нам, а не ребенку, и ребенок это понимает. Знакомы фразы: «Вот, принес я Тебе... Сделал для Тебя...» Не «для нас», а именно «для Тебя».

Конечно же, если бы родители имели дело с равноправным им человеком, то заранее обговорили бы с ним, чем будут заниматься в этот день (на этой неделе), но опять повторюсь: ребенок к равноправным не относится.

В итоге всех этих хитросплетений воспитания вырастает личность, в обмен веществ которой впитано беспрекословное подчинение, некритичное послушание, страх не угодить: вначале – родителям, а дальше – начальнику, авторитету и прочим «вышестоящим» персонажам.

Человек, таким образом воспитанный, привык к неуважительному к нему отношению, к тому, чтобы быть у кого-либо на побегушках, «на подхвате». У такого человека нет чувства собственного достоинства, ощущения, что «я равный среди равных, и ко мне надо относиться с уважением», но есть твердое убеждение: «Я всегда ниже кого-нибудь, и меня, мои интересы, мое время и дела можно приносить в жертву – в угоду тем, кто выше меня».

И если называть вещи своими именами, то дерзну заявить, что такого рода «воспитание» возвращает лишь раба, но никак не Человека.

Чего изволите, господа? Буду рад Вам услужить...

Либо вырастает бунтарь, сопротивляющийся любым, даже разумным, просьбам, требованиям и распоряжениям не только родителей, но теперь уже и, например, начальника. Да он и себя самого не может заставить что-либо делать – потому что сам себе сопротивляется. Это тоже перекося, но уже в другую сторону.

Ребенок – как компресс для комплексов родителей?

– Мастер, есть дети, которые воспитываются так, как вы говорите, но ведь родители хотят, чтобы они выросли сильными и способными. Почему же многие из нас все равно воспитывают ребенка инфантильным? – спросил ученик.

– Вопрос хороший, я бы сказал – очень важный. Нашел три причины.

Первое – безграмотность. Безграмотность в том, что касается досконально продуманного воспитания своего ребенка: как и сколько надо опекать, в какой дозировке. А где эту грамотность взять? «Учиться, учиться и еще раз учиться» – хоть и избитое, но наиправильнейшее высказывание. Значит: брать книги и читать; посещать специальные курсы, семинары, тренинги; ходить и консультироваться у педагогов, психологов, воспитателей детских садов о том, как воспитывать своего ребенка человеком взрослым и самостоятельным. Но ведь это значит?.. Да-да, это значит, что, во-первых, лень придется отодвигать в сторону, а во-вторых, раз уж ребенка завели, то жить теперь надо для него, вернее, для того, чтобы сделать его Человеком. А это сложно, ведь на самом-то деле дитя родили для себя, а не для него. И раз зачастую лень нами верховодит, и учиться мы не хотим, то ребенка воспитываем неосознанно, особо над этой темой не задумываясь.

– То есть инстинктивно, как животные? – воскликнул ученик.

– А вот и нет, – с заметной живостью ответил Мастер. – Животные-то как раз воспитывают своих «детей» правильно, так что, повзрослев, их чада способны жить самостоятельно, без пожизненной опеки родителей, у нас же, людей, чаще всего результат воспитания получается иным.

Второе – родители собственным примером воспитывают ребенка инфантильным. Если сам родитель инфантилен, то в 8 из 10 случаев ребенок вырастет таким же. Инфантильные родители, воспитанные своими инфантильными родителями, воспитывают своих детей... инфантильными.

Невротик, беспомощная, зависимая и нерешительная личность может вырастить и воспитать лишь подобную себе «личность».

Третье – мы можем приглашать в этот мир ребенка в качестве «компресса» для своих комплексов. Странное заявление? Попробую объяснить. Но вначале немного отвлеченный пример.

Адольф Гитлер, существо с заниженной самооценкой и болезненным комплексом власти. Это легко подтверждается многими источниками, как официальными, так и косвенными. Как он мог все эти комплексы свои «прокормить»? Гитлер нашел прекрасный выход – встал во главе немецкого народа и завоевал пол-Европы. В результате немцы ему рукоплескали, его боготворили. Но речь о другом. Что говорил Гитлер своему народу, чтобы так в его глазах подняться и на войну народ направить? Вряд ли он говорил им: «Дорогие мои товарищи немцы! Вы знаете, я – человек в себе неуверенный, излишне властолюбивый. И чтобы уверенность эту обрести и прочие пороки мои потешить, прошу вас поставить меня своим вождем. Рукоплескайте мне, любите меня, обожайте, и давайте завоюем весь мир. Идет?» Что бы немцы ответили ему на такие слова?.. Верно, скорее всего, послали бы его как можно дальше либо просто посмеялись – записали бы в шуты. Поэтому говорил он о другом. О чистоте нации, о ее величии, о мнимых врагах, о великом предназначении. И прочее, и прочее – «высокое и правильное». Скорее всего, Гитлер сам не осознавал, зачем ему место вождя и весь мир, вернее, каков истинный мотив, побуждающий к действию («кормежка» комплексов). Но от власти ему было хорошо, и он к ней рвался, думая, искренне веря, что делает дело его народу нужное, правое.

О чем я? А теперь попробуй найти аналогию с нижеследующим.

Многие взрослые, вернее, так называемые взрослые, встречавшиеся мне на жизненном пути, в себя не верят, себя не любят, сами о себе хорошо не думают, а помимо этого эмоционально и душевно одиноки и голодны. Не все конечно, но... Где же взять все это, если нет внутри? Конечно же, сделать карьеру, вырасти в социальном положении, стать известным, поработать над развитием своей личности или... родить ребенка.

Рождение ребенка позволяет почувствовать себя творцом – человеком, способным давать жизнь. Забота о маленьком человечке дает ощущение себя большого и сильного. Потребность в опеке над малышом создает переживание своей нужности и востребованности. Зависимость ребенка от родителей, возможность им командовать и управлять тешит комплекс власти. Ко всему этому и стремимся, желая зачать ребенка.

«Я хочу наследников, – так говорит все, что страдает, – я хочу детей, я не хочу себя».

(Фридрих Ницше)

Хотя, в большинстве случаев, все эти желания и потребности человеком мало осознаваемы и прикрыты благородным стремлением к продлению рода. Многие из нас не осознают своих «грязных», но истинных мотивов в рождении малыша, поэтому в итоге воспитания ребенка сталкиваемся с... «хотели как лучше, а получилось – как всегда».

«Головой» такой родитель хочет, чтобы его чадо выросло красивой, сильной и способной личностью, но вот душа его (изъеденная комплексами и прочими противными невротами) желает обратного: «Путь он, ребенок мой, вырастет некрасивым, слабым, беспомощным, не верящим в себя и свои силы. Тогда он будет нуждаться во мне, будет зависим от меня, станет во многом слушаться меня. И я получу удовлетворение от того, что хотя бы кому-то нужен, востребован, кем-то управляю, кто-то мне подчиняется...»

«Костный мозг» такого родителя ни в коем случае не хочет, чтобы ребенок научился быть самостоятельным в поведении, суждениях и желаниях. Ведь тогда «все пропало» – он уйдет от меня, это точно, уйдет в свою собственную жизнь, в свое самостоятельное, индивидуальное и неповторимое существование. Он оставит меня – родителя, не умеющего жить вот так самостоятельно и решительно, и мне это не выгодно. Мне, родителю, выгодно, чтобы мой ребенок был зависим от меня, жил при мне, поддерживал меня (помнишь историю с Валеи?), был «на коротком поводке».

Задача врача в том, чтобы больной начал жить самостоятельно, а не подсел на иглу и таблетки. Совпадают ли задачи врача и родителя? Теоретически – да. Но что происходит в действительности?

В одной древней притче говорится: «Если поймал своему ребенку рыбу, ты накормил его сегодня и сделал зависимым от тебя и твоего улова. Если же ты научил его ловить рыбу, то накормил своего ребенка на всю жизнь и сделал его умелым, самостоятельным». А что чаще всего делают родители со своими детьми? Н-да... просто «ловим рыбу» и делаем зависимыми.

Мне самому было страшно от открытия подобного факта, но это так – есть родители, которые заводят ребенка лишь с целью получить инструмент, с помощью которого надеются решить многие свои проблемы, потешить свербящие комплексы и прочие душевные недуги.

Дети – это инструмент для решения проблем родителей...

Каков итог «воспитания»?

Какой же личностью входит ребенок в юность? Какие внутренние верования и установки сформировались в человечке «благодаря» указанным мною эпизодам «воспитания»? В юность этот ребенок может войти с твердыми убеждениями:

- мир БОЛЬШОЙ, а я маленький;
- мир все знает, он очень умный, а я малограмотный;

И тают уверенность в своем мнении, твердость и самостоятельность в принятии собственных решений. Им на смену приходят неуверенность и несамостоятельность: «Пусть лучше они (родители, учителя, друзья, телевизор, государство, гуру) мне скажут, что нужно в таком-то случае делать. Тогда, в случае чего, я буду не виноват, это же не я принял такое решение – как и куда жить...»

- мои знания зависят от того, что мне скажет (укажет) мир, люди меня окружающие, а не от меня самого;
- инициатива карается, поэтому лучше быть пассивным потребителем;

И приходит госпожа «Безынициативность». Пассивность и послушание поселяются в «личности». «Ну чего ты такой вялый и квелый вырос-то? Чего слушаешь всех вокруг, своего мнения нет?» – наступают родители. Знакомо? А ведь сами тебя таким сделали...

- слушай, что скажет мир, он знает, как правильно, что хорошо, а что плохо;

И снижается критичность по отношению к информации, поступающей из окружающего мира. Теперь трудно «закрыть свою голову», и любой желающий пичкает ее всем, чем ему захочется, а ты все принимаешь, всему веришь, со всем соглашаешься...

- я должен соблюдать правила поведения, принятые в обществе, пусть и не совсем понятные мне, и подавлять себя, а не то меня будут ругать и порицать;

Человек становится беспокойным, боящимся сделать лишний шаг: «А как посмотрят? Что скажут? Не ударят ли по моей уже заниженной самооценке недоброжелательностью и „плохим“ мнением обо мне?»

- я – причина многих неприятностей и беспокойств мира, я такой миру не нужен;

И ребенка начинают преследовать угрызения совести и чувство вины, если маме и папе опять плохо «из-за него». А может, все-таки у них проблемы из-за собственной житейской безалаберности (что чаще всего), но ты уже привык – если родителям плохо, то, скорее всего, это опять из-за тебя... Так зарождается самобичевание. Так формируется невротическая личность. Ребенок не может защитить спокойствие и безмятежность своего внутреннего мира от мира внешнего. Тому причиной служит уже пониженная самооценка и признание приоритета мнения мира над мнением собственным, а также потеря самостоятельности в выборе переживаний, желаний и действий. В результате разрастающаяся невротичность дополняется постоянным чувством незащищенности.

- мир сам дает то, что мне нужно, надо только попросить.

И формируется повышенная требовательность к миру: «Мир должен обо мне заботиться, он должен давать мне желаемое». Интересно наблюдать за тем, как человек сталкивается с обратным? Бастующие рабочие, возмущающиеся пенсионеры, требовательные близкие, ожидающие любимые – все это «обманутые» в детстве люди...

Оказывается, мир ничего тебе не должен... а вот брать нужное самому тебя не научили...

Со всем этим «багажом» ребенок минует рубеж своего семилетия. Хорошо это? Вряд ли. Практически любой психолог скажет, что будущая личность формируется до 4–7 лет. И все! Ребенок, как губка, впитал в себя особенности воспитания, он уже «знает», на что он способен, что может, что ему доступно. Выводы делай сам, насколько полно и по-настоящему способен жить такой человек.

Взгляд в будущее

После семи лет инфантильность в формирующейся личности еще больше «закрепляется». Все начинается с мелочей. Много за ребенком доделывается. Например, выключаем за ним свет в ванной. По дороге домой (вечером) покупаем хлеб, заранее зная, что ребенок возложенную на него обязанность не выполнит – хлеб не купит. И это вместо того, чтобы посидеть вечер без хлеба, дав понять ребенку, что он ответственен за выполнение данных ему поручений. Без меры детей опекаем. За 17–20-летних юношей и девушек решается много проблем и вопросов: с кем встречаться, что носить и как, куда поступать учиться и т. п.

Вспоминаю, как в одной телепередаче у мамы 20-летней девушки спросили: «А вы не хотите снять своей дочери квартиру, чтобы она училась быть самостоятельной?» Надо было видеть, какой ужас промелькнул в глазах этой женщины. Она ответила: «Вы знаете, думаю, что нам это не нужно. Мы прекрасно ладим друг с другом. Считаю, что дочь может научиться самостоятельности и рядом со мной. Ей просто не нужно уезжать от меня, ей хорошо со мной». Конечно, хорошо, но в первую очередь кому?

Еще пример. «Ребенок» – парень, ему уже 21 год, собирается на дачу. К автомашине подходят родители, и начинается: «Вот это с собой взял? А лейку, а питьевую воду, а проволоку для шлангов, а насадки для поливочного шланга? Забыл насадки? Ну вот видишь, как хорошо, что мы к тебе подошли, а то пришлось бы возвращаться». Ах, но как бы это было для него полезно – что-то забыть и вернуться домой, потратив бензин, время, силы. В следующий раз он был бы внимательнее, ответственнее, сосредоточеннее. Но в данном случае у этого «ребенка» нет возможности стать чуточку взрослее, ведь есть заботливые родители, которые что-то за тебя доделают, ошибки и промахи подчистят. Им за это... спасибо?

А вот еще пример, из последних. Мама (Оксана) привела своего сына (Олег) – хочет устроить его на работу на время летних каникул. Олегу 14 лет – нормальный парень, без психических и прочих отклонений. Даю Олегу анкету: «Заполни ее, после я подойду, и мы с тобой поговорим». Минуты через три просто прохожу мимо и вижу картину: мама стоит и, тыча пальцем в анкету, разъясняет Олегу, что, где и как писать! Честно говоря, меня буквально передернуло – ну как можно допускать такое явное губительное отношение к ребенку? Вопросы в анкете до предела просты: ФИО; дата рождения; место учебы; желаемая з/п; работал ли раньше и т. п. А ребенку, повторяю, уже 14 лет!!! Спрашиваю Оксану: «Зачем вы так? К чему эти подсказки? Вы понимаете, что сейчас делаете с Олегом?» Ее ответ был таков: «Ой, да он же у меня еще маленький. Все время приходится ему подсказывать и указывать – сам не справится». Как говорится, без комментариев...

Родители постоянно тревожатся, но почему-то только за настоящий момент, совершенно забывая о том, что настоящее формирует будущее.

Родители, помните – настоящее формирует будущее ваших детей!

Однажды моя сотрудница Евгения собралась ехать домой с целью проследить, какую куртку сын оденет в школу – теплую или легкую, учтет ли особенности сегодняшней погоды. Спрашиваю ее:

– Женя, сколько лет твоему сыну?

– Ему всего лишь девять.

– Всего лишь?! Интересно... Ты постоянно твердишь о том, что хочешь, чтобы сын вырос взрослым человеком, умеющим самостоятельно принимать решения, внимательным и ответственным, так? Но тебе страшно, что он может заболеть, если без маминого напоминания не наденет куртку соответствующую погодным условиям. Тебе тревожно за то, что может про-

изойти сейчас, и ты совершенно не тревожишься о том, что твой сын, «благодаря» такой твоей заботе, может вырасти инфантильным человеком, привыкшим, чтобы за него все решал кто-то другой (вначале мама, затем, например, жена, начальник). Тебе действительно не тревожно за его будущее? Тебе действительно все равно, каким человеком вырастет твоё чадо?

Женя ничего мне не ответила, но решила проверить мои слова. Спасибо ей за мужество. Ведь пару раз ее ребенок сильно болел, а она снова и снова терпеливо и спокойно (без упреков и прочего ехидства) объясняла ему, что простуда – это результат его невнимательного отношения к погоде. На что он пробовал ей возражать: мол, это же ты за мной не проследила. Но болеть ему не понравилось (потому что когда болеешь, тебе нельзя играть в компьютер, смотреть телевизор, вместе со всеми ходить в гости, в кино), да и мама продолжать следить за ним отказывалась (несмотря на все его «уговоры»). Как итог, утро у этого ребенка начинается еще и с просмотра показаний уличного термометра и прослушивания прогноза погоды по радио. Остается только порадоваться, что он сделал еще один шаг в своем взрослении.

Эх, как было бы здорово, если бы родители умели видеть будущее, то – каким оно будет благодаря настоящему. Ты сегодня во всем следишь за ребенком, а завтра (лет через 10–15) в тот момент, когда ему уже пора жить по-взрослому – самостоятельно, ребенок окажется растерянным и беспомощным, ведь твоё «воспитание» так и оставило его ребенком – существом, за которое кто-то должен постоянно что-то доделывать, нести ответственность, принимать важные решения. Ты вопросительно смотришь на своего «взрослого» ребенка, мысленно говоря ему: «Чего стоишь-то, иди, живи, ты уже вырос, жизнь ждет тебя». А он открытым текстом: «Да боюсь я! Как и куда идти, подскажи, родитель, ведь ты раньше за меня все решал, нельзя же меня вот так вот сразу бросать! И так далее – на всю оставшуюся жизнь: эй, родители (общество, государство, господин начальник, телевизор), направьте меня на путь истинный, примите за меня важное решение – короче, друзья дорогие, несите же, наконец, ответственность за жизнь мою!!!»

Жизнь так устроена, что от нас требуется постоянный расчет, как мое действие сегодняшнее отразится в будущем, какой результат получу «там» от того, что делаю сейчас.

По вечерам большую часть времени лежу на диване – в будущем получаю лишний вес и прочие проблемы со здоровьем. Сегодня рывкнул на супругу, а в будущем это может послужить одним из поводов, по которому она уйдет от меня (либо просто начнет гулять на стороне). Сегодня чрезмерно опекаю своего ребенка, а завтра он прочно сядет на шею, будет весело болтать ножками, да еще ворчать: почему шея такая жесткая?..

Взгляд в будущее – это труд. Ох, а трудиться как не хочется! Поэтому предпочитаем прятать голову в песок настоящего. А мы с тобой уже знаем, что огромная армия родителей творит в настоящем.

Учись видеть будущее, опираясь на настоящее!

Человек инфантильный: что делать?

Смотри на себя честно и искренне

Один из первых этапов работы над собой (особенно с собственной инфантильностью) направлен на осознание того, что с тобой происходит. Важно понимать, что сейчас делаешь, чувствуешь, переживаешь и что является причиной всего этого.

Осознанность – это пристальный взгляд, внимательно рассматривающий объект своего исследования. Такой взгляд способен на многое, как свет способен разогнать тьму, если его переместить в темную комнату и осветить весь бардак, находящийся там.

Иногда мы просто боимся признаться самим себе в том, что у нас что-либо не в порядке, что-то не так. И тогда мы не смотрим в эту сторону, «закрываем комнату, где беспорядок» и предпочитаем думать, что там все хорошо.

«С глаз долой, из сердца вон» – хороший способ спрятать от себя не устраивающие стороны своей же личности.

Так мы начинаем бегать от самих себя, и наше банальное: «У меня все хорошо. Я в порядке», – это защита, за которой от себя же и прячемся.

Конечно, бывает, иногда нас озаряют мысли о том, что свою жизнь можно изменить, только если изменимся мы сами, но... Для этого нужно открыть запертые комнаты, в которых беспорядок. А это значит признать, что бардак во мне есть. Но я столько лет этому сопротивлялся...

Изменения – это работа над собой, это смелость смотреть на себя осознанно и внимательно, это мужество «включить свет в своих запертых комнатах». Осознанность – это искренность перед самим собой, а искренность, в свою очередь, это мощнейший целительный бальзам для пока отстающих сторон личности. Став искренним, можно почувствовать, как многие проблемы начинают уходить, и становится легче.

Практически каждому из нас знакомо состояние, когда что-то скрываешь от другого человека. Это тяжело, ходить и притворяться, что все нормально. Спрятанная проблема (претензии, обиды, еще не озвученное решение) давит и тянет вниз. Зато как становится легко, когда наконец-то проговариваешь скрываемое – буквально начинаешь «парить над землей». Проблема иногда от открытости не исчезает, но исчезает внутренняя тяжесть от закрытости и подавления.

Однажды послушать проповеди Будды пришел человек, единственным занятием которого было воровство. Он был самым обыкновенным вором, и кроме воровства ничего не умел делать. После того как Будда закончил говорить, вор подошел к нему.

– Светлейший, я хочу совершенствовать себя. Я хочу искать себя и познать истину. Возьми меня в свои ученики. Только сразу хочу предупредить тебя, я – вор. Воровством промышляю с детских лет.

– Хорошо. Мне абсолютно все равно, кто ты и чем занимаешься. Важно, чтобы ты был осознанным. Важно, чтобы ты понимал, что ты делаешь. Следующий раз, когда будешь воровать, смотри на себя искренним взглядом, будь осознанным – это очень важно, – сказал Будда и удалился.

Через несколько дней вор вновь предстал пред Буддой. Он был чем-то озадачен и весьма сильно возбужден.

– Учитель, я не понимаю, что произошло. До вас я побывал у многих знаменитых Мастеров и Учителей, и первое, что они предлагали мне сделать – бросить воровать. Но я не мог перестать быть вором. Они говорили, что мое обучение начнется, когда я не буду вором, но у меня ничего не получалось. Я покинул их и пришел к вам, но вы не запретили мне воровать, а посоветовали просто пристально посмотреть на себя. Вчера я залез в богатый дом, там было много денег и драгоценностей. Я обманул всю охрану и мог спокойно уйти с награбленным, НО... Но я честно посмотрел на себя и на все со мною происходящее. Простая осознанность, и я не смог взять сокровища! Немного искренности, и я не смог воровать – остался стоять на месте до прихода стражников. Меня крепко поколотили, но я чувствую блаженство внутри. Мне сломали ребра, но я парю над землей. Я бросил дело всей моей жизни, я больше не могу воровать, но я обрел крылья – искренность и осознанность, отныне я легок, как бог!

(Ошо, «Библия Раджниша»)

Я предлагаю тебе быть искренним с самим собой. Чуть раньше мы говорили об инфантильности, вот с нее и начнем.

Если вдруг обнаружишь, что к тебе с завидной регулярностью приходят:

- страх самостоятельно принимать решения и делать собственные шаги;
- неуверенность в собственном мнении и неспособность настоять на своем;

Настоять на своем, когда видишь, что действительно прав, когда это необходимо, а не просто упереться лбом в стену, с целью – лишь бы упереться...

- чувство незащищенности перед «большим и грозным» миром;
- грызущий страх перед будущим;

Инфантильный человек боится будущего: самостоятельно стоять на своих ногах он не умеет, и в нем поселяется неуверенность: «А будут ли государство, родители, работа, любимый человек, дети меня поддерживать и „кормить“ дальше?..»

● настойчивые ожидания по отношению к миру, людям, близким, семье: «Вы мне должны то-то и то-то...»;

● безоговорочная уступчивость и стремление соглашаться с любой информацией, приходящей извне;

● страх без «родительской юбки» сделать лишний шаг (еще бывают «юбки» начальника, родственников, супруга, общественного мнения, политики государства);

● разъедающее самобичевание, самокопание и раздутый комплекс вины, когда считаешь себя ответственным за все с тобой и без тебя происходящее;

- пассивное потребительство, вместо активной жизненной позиции;

Например, в общении – как это увидеть? Встретились два человека (знакомые или нет, не важно) – оба серьезны и деловиты, и дистанция между ними огромна. Кто первый начнет ее сокращать: улыбкой, шуткой, мимолетными фразами не только о деле, но и о просто человеческом (сегодня погода какая, а?), еле заметным аккуратным и теплым касанием и т. п.? А кто будет всего этого ожидать? Сокращающий дистанцию, организующий атмосферу доверия – человек активный и деятельный, а ожидающий – пассивный, потребитель. Таким образом можно выделить две позиции. Активная позиция – Я ОРГАНИЗУЮ атмосферу общения: солнечную, доброжелательную и теплую – доверяю и учу доверять партнера по общению. Пассивная позиция потребителя – Я В ПОЗИЦИИ ОЖИДАЮЩЕГО, мысленно говорю партнеру: «Ну, расслабь меня, расположи к себе, организуй

тепло и комфорт нашей встречи. Хотя бы улыбнись мне, сделай мне комплимент, тепло смотри на меня – Я ЖДУ этого от тебя!»

● фантазирование, замещающее реальные поступки.

Например, всякий раз, когда вместо реального прикосновения, поцелуя, погружения в эмоции предпочитаешь «летать в облаках» и жить в фантазиях – ты «улетаешь» от реальной жизни. Это все равно что при наличии за стенами дома живых мужчин и женщин заниматься любовью с фаллоимитатором или резиновой куклой, представляя на их месте великолепных любовников. Это не фаллоимитатор лучше всякого мужчины, это страх перед реальной жизнью и настоящим общением такой большой. Это все равно что, вместо конкретных шагов по продвижению по карьерной лестнице или по созданию собственного бизнеса, об этом лишь много разговаривать, строить планы. Но здесь не нужен тщательно выверенный план, тут надо убрать страх перед реальными шагами и ошибками.

Осознавай в себе все это. Будь честен перед собой и признавай, что бываешь таким, тебя посещают подобные чувства.

«Зажги свет» в своих темных углах и внимательно осмотри свое жилище. Сейчас ты такой, и признать это – настоящий подвиг. Ведь очень редко кто осмеливается так осознанно и искренне смотреть на себя – а *ты это можешь!* Поступок, достойный звания Человека, – «осветить» всего себя, осознать всего себя, признать всего себя.

Путь начинается с искренности перед самим собой!

Важное! От тебя требуется только ясный и искренний взгляд на себя. Не нужно напрягаться и сразу начинать что-то делать с собой, как только заметишь у себя черты инфантильности. Будь спокоен! Задача просто видеть, замечать, осознавать, признавая, что это в тебе есть, ты бываешь таким. Например, отметил про себя, что сейчас тебе страшно за свое будущее или ты не решаешься принять какое-либо серьезное решение, взяв ответственность на себя, и все – продолжай дальше быть собой, продолжай бояться за будущее, и не нужно начинать строить из себя решительного и сломя голову бросаться в ответственность. Еще раз: цель – просто перестать прятаться от самого себя и начать наблюдать за собой – непредвзято рассматривать себя со всех сторон.

Положительный результат искреннего взгляда проявится быстрее, если каждый вечер, выделив себе минут 15, будешь брать тетрадку и как журналист – сухо (без эмоций) и сжато – описывать результаты своих наблюдений за собой в течение прошедшего дня: сегодня я боялся того-то, не взял на себя ответственность здесь-то, проявил нерешительность вот тут. Поверь, такой искренний взгляд действительно обладает целительной силой, и уже через месяц-два ты заметишь изменения в себе к лучшему, безо всякого лишнего напряжения.

Будь истинным, значит – бунтуй!

Иногда простой искренности мало. Бывает, что требуются действия более решительные – революционные.

Для начала предлагаю заглянуть в словарь и разобраться с понятием «истинный». «Истинный – действительный, настоящий – такой, какой есть в действительности» (Ожегов С. И. Словарь русского языка). Итак, я предлагаю тебе быть настоящим – таким, какой ты есть.

На первый взгляд это звучит довольно просто и кажется легко выполнимым, так? Но почему-то как раз самые легкие вещи даются тяжело.

Быть самим собой – такие простые слова, но что кроется за ними? За ними скрывается бунт. Да-да, бунт, без него ты не сможешь быть самим собой. Против чего придется бунтовать? Против своих «кредиторов». Вокруг столько людей, которые считают, что ты им что-то должен, и они требуют у тебя это.

Совсем недавно я разговаривал с девушкой, она хотела завести ребенка. На мой вопрос, зачем тебе ребенок, с какой целью хочешь родить его, ответила: «Ну-у, я не хочу быть „старой“ мамой, хочу быть молодой мамой, чтобы друзья моего ребенка говорили: „Ух, какая у тебя молодая мама“. Ну-у, и потом, думаю, что мне уже пора, чего-то я засиделась. У всех девушек моего возраста уже есть дети, а я что, какая-то ненормальная что ли?» Через некоторое время она добавила: «Да, еще думаю, что ребенок удержит моего парня рядом со мной, понимаете, как это для меня важно?»

Боже! Хотелось воскликнуть: «На что ты обрекаешь своего ребенка?!»

Вслушайся в ее слова, ребенок для нее лишь инструмент, а не самостоятельное и независимое существо. Ребенка она хочет, чтобы с его помощью решить все свои проблемы: дабы подруги не считали ее «белой вороной», молодой человек остался рядом, самооценка поднималась за счет восхищенных взглядов друзей ребенка. Будущая мама не ожидает рождения своего малыша как пришествия в этот мир нового человека, у которого своя миссия на этой земле, свое предназначение. Нет, она ожидает рождения «инструмента», который должен ей помочь в ее проблемах. Она не будет прислушиваться к голосу его души, не будет задавать ему вопросы: «Кто ты? Зачем ты здесь? Что хочешь делать? Куда желаешь двигаться?» Нет, она уже знает, как он должен жить, и самое главное – что он должен ей. И это проблема!

Наверное, поэтому и говорят: хочу ЗАВЕСТИ ребенка. Как завести собачку или хомячка. И ни разу я не слышал, чтобы говорили: я собираюсь пригласить в эту жизнь еще одного Человека – свое дитя, чтобы дать ему возможность жить здесь, и жить ярко, сильно – так, как ему будет предназначено.

Ребенок духовно, эмоционально связан со своими родителями. На тонком энергетическом уровне он чувствует их желания и настроения. У родителей-«кредиторов» малыш своим прекрасно развитым внутренним чутьем будет постоянно ощущать, что он что-то должен своим родителям, они чего-то ожидают от него. И если ребенок вдруг решится быть самим собой, идти своей собственной дорогой, ему будет трудно сделать это. Труднообъяснимое чувство вины начнет грызть его изнутри, вины за то, что он не отдал должное своим родителям. А они ждут от него этого. Огромная армия родителей смотрит на своих детей не как на самостоятельных и наделенных своей индивидуальностью людей, но как на «инструмент», который им что-то должен, с помощью которого они хотят что-то получить.

Некоторое время назад я собирал «долги» детей перед родителями, вот краткая выдержка из моей коллекции:

- ты должен быть всегда хорошим и успешным;

- ты должна стать лучше нас (родителей) и прожить жизнь гораздо успешнее, чем мы;
- ты должен мне за потраченные на тебя мои молодые годы;
- ты должен поддерживать репутацию нашей семьи;
- ты должна быть такой, мы задолго до твоего рождения хотели, чтобы ты была такой;
- ты не должен уезжать далеко, ведь мы родили тебя для того, чтобы ты стал нашей опорой в старости;
- тебе нельзя учиться в этом заведении, ты должен стать тем, кем мы задумали;
- ты должен скрасить мое одиночество и серую жизнь;
- ты должна иметь именно такого мужа, именно из этого социального слоя общества, мы всегда хотели, чтобы у тебя был именно такой супруг;
- тебе надлежит только таким образом прожить свою жизнь...

Откуда это щемящее чувство непонятной вины перед своими родителями? Уже с момента зачатия о человеке говорят: «Он будет... станет... сделает...», а это не просто слова, это накладываемые обязательства, и окружающие ждут, чтобы человек их исполнил. И он начинает разрываться между собственными желаниями и своими «долгами». Отсюда и чувство вины, потому что «долги» отдавать не хочется и вроде бы незачем, но ощущение внутри все равно гадостное, как будто совершаешь серьезное предательство.

Ребенок – не игрушка, не средство, не инструмент, но он маленький, «игрушечный», доверчивый и доверяющий, он зависимый и управляемый, и... этим пользуются, ежедневно внушая, что он *должен, должен, обязан*, за него уже все решено, распределено, продумано, обговорено.

Быть истинным, идти своей дорогой – значит бунтовать против обязательств, не понятно за что возложенных на тебя.

Быть истинным – значит бунтовать и сбрасывать с себя груз обязанностей, противоречащих твоему собственному Пути.

«Великий дракон, которого не нужно более называть господином и богом! „Ты Должен!“ – называется великий дракон. Чешуйчатый зверь „Ты Должен!“ лежит на дороге, и на каждой чешуе его блестит, как золото, „Ты Должен!“ . Завоевать свободу и священное НЕТ даже перед долгом – для этого нужно стать львом».

(Фридрих Ницше, «Так говорил Заратустра»)

Бунтуй – убей Дракона!!!

– Мастер, а как бунтовать? Мне разругаться со всеми надо будет? – с какой-то обреченностью спросил ученик.

– Ругаться, возможно, придется, если «кредиторы» будут продолжать настаивать на твоих «долгах» перед ними. Но начинать желательно с мирных переговоров. Схема следующая.

Первое – возьми лист бумаги и выпиши на него все свои «долги». Что, по-твоему, ты должен родителям, близким – всем тем, с кем в отношениях ощущаешь себя должным. Если найти долги затруднительно, начни от обратного – вспоминай себя, ваши отношения – что тебя тяготит в этих отношениях, что лишает их легкости? Вполне возможно, это происходит оттого, что ты считаешь себя обязанным в чем-либо, делаешь то, чего вовсе не хочется делать, это и есть твои «долги».

Второе – напротив каждого «долга» поставь плюс или минус, отвечая для себя на вопрос: «Хочу ли отдавать вот этот долг? В тягость ли он мне?» Например, помогать родителям материально, когда есть возможность, – это нормально, и я с этим долгом согласен, а вот жить рядом с родителями и отказываться от переезда в другой город – это для меня обременительно. Или – в будние дни я готова каждый вечер готовить ужин одна (вхожу в положение мужа –

он приходит домой позже меня и работа у него тяжелее), но вот по выходным я тоже хочу отдыхать, и готовка меня напрягает. Или – быть всегда непременно хорошим и правильным, в понимании родителей, я не хочу – это вызывает во мне зависимость к успеху, страх перед ошибками, отчего постоянно нахожусь в состоянии жуткого напряжения и скованности. А вот добиваться в жизни успеха, но уже в моем понимании, я готов.

Третье – подумай, рассматривая список долгов со знаком минус, можешь ли что-то предложить взамен этого? Есть ли какая-то разумная альтернатива им?

Четвертое – договорись о серьезных переговорах с «кредиторами». Совместно выделите для этого время, чтобы вам никто не мешал: ни дети, ни рабочие звонки. Задай вопрос: «Что я вам (тебе) должен? Давайте начистоту – чего вы от меня хотите, ожидаете, что я непременно должен делать, каким-то быть/стать?» Если разговор «не пойдет», зачитай свой список, без разбивки на плюсы и минусы, и спроси, можно ли в него добавить что-то еще?

Пятое – расскажи о своем отношении к этому списку с учетом плюсов и минусов. Расскажи о своих чувствах, о том, что угнетает, что вызывает душевное напряжение, какие долги гирями висят на ногах и не дают жить полно и легко.

Кстати, бывает так, что проводя переговоры с «кредиторами», вдруг обнаруживаешь долги мнимые. Ты себе долг надумал, откуда-то решил, что, например, должен во чтобы то ни стало жениться до 25 лет, а в разговоре с родителями узнаешь, что им все равно, когда ты женишься... Да, такое случается, мы сами накладываем на себя какие-либо обязательства (например, почему-то показалось в детстве, что именно этого от нас хотят), а потом стараемся их исполнить, и они давят на нас, портят отношения, а нам и невдомек, что этот долг надуманный и никому не нужен...

Шестое – предложи альтернативу, ту, которую нашел некоторым долгам. Например, я уезжаю в другой город, но хочу со временем забрать вас к себе либо помочь вам с переездом ближе к моему новому месту жительства (но я все равно уезжаю). Или – по выходным мы готовим вместе, или ты готовишь сам, или мы едим не дома (но одна я по выходным больше не готовлю). Или – я гарантирую, что наркотиками и алкоголем баловаться не буду, но жить дальше буду проще, чуть более расхлябанно, свободно от необходимости во что бы то ни стало быть успешным и хорошим во всем – таким, каким вы хотите меня видеть. Далее спроси о том, все ли «кредиторов» устраивает, со всем ли согласны, может, предложат свои варианты альтернатив.

Седьмое – обсудите «долги», которые напрягают, но заменить их чем-то другим нет возможности. Готов ли ты/«кредиторы» отказаться от них. От тебя здесь требуется четкая позиция – хочу я исполнять «долги» или нет. Все должны понимать, что с сегодняшнего дня вот эти конкретные «долги» аннулируются, даже в одностороннем порядке, даже если это приведет к временному конфликту и разрыву отношений. *С этой самой минуты, сейчас ты освободишь себя от таких-то «долгов».*

Восьмое – как бы ни вели себя твои «кредиторы» во время переговоров, на протяжении всего времени общения твои слова должны быть наполнены любовью и уважением. Ведь это не просто «кредиторы», это близкие, родные и любимые тобой люди. И на самом деле они хотят тебе помочь, хотят для тебя жизни успешной, желают тебе счастья и прочих хороших вещей, но только всегда выражали вот эти свои желания неуклюже, неумело, не зная, как все это хорошее привнести в твою жизнь. Поэтому постоянно повторяй, что любишь их, несмотря ни на что, и хочешь, чтобы вся эта ревизия «долгов» облегчила ваши отношения, вывела их на более высокий уровень, добавив света, легкости и любви в них. Ведь ты этого хочешь?

Скованные в теле

Близко к человеку инфантильному стоят люди, «скованные в теле», потому что причины их порождающие находятся все там же – в нашем детстве. Разговор начну с притчи.

В самом начале своего Пути Будда много скитался. За 6 лет побывал в разных странах, у различных мудрецов, святых, ученых, 6 лет аскетизма, поста, йоги – но вожденное просветление все не приходило к нему.

Однажды на его пути встретилась небольшая, но быстрая река, и он решил перейти ее вброд.

За то время, пока он скитался и соблюдал пост, Будда сильно ослаб. Постоянные лишения и недоедание подточили силы его тела. И когда он вошел в воду, то голова у него закружилась, ноги подкосились, и Будда упал. Течение подхватило его и понесло вниз. Трудно сказать, чем бы все это закончилось, если бы он не ухватился за висящий над рекой длинный корень дерева.

Погруженный в воду, не имея сил выбраться, Будда стал размышлять над происшедшим, и его вдруг озарила мысль: «Жизнь – как огромный океан. И если это так, если жизнь подобна океану, то я неверно шагаю по ней. Я довел свое тело до такого состояния, что не могу перейти даже маленькую речку. Где же мне взять силы, чтобы преодолеть целый океан жизни? Я шел неправильным путем. Я ослабил себя, лишил силы и энергии, как теперь я смогу взойти к богу? Чтобы взойти, нужна огромная энергия, сила, и мое тело – источник ее!»

Говорят, что в ту ночь, размышляя над шестью годами своих скитаний, Будда стал просветленным.

(Куккушкин С. А., Ганус Г. А., «Притчи. Ведический поток»)

Для того чтобы шагать по жизни широко, ярко и сильно, нужен помощник – тело. И я могу с уверенностью сказать, что тебе работа с телом нужна. Я говорю не об обычной физкультуре, а о том, что тело нужно расслаблять, раскрепощать, освобождать от всевозможных пут, источник которых – негативные переживания нашего детства, которые были вызваны различными наказаниями и запретами на свободное проявление своих эмоций.

По данным статистики 90 % всех людей в детстве подвергались наказаниям посредством причинения физической или психологической боли, не говоря уже о том, что любой ребенок воспитывается родителями с помощью насаждения множества страхов (фобий).

«Не заходи в воду, утонешь», – приговаривал папа, и сын стал бояться воды. И очень скоро этот страх, хорошо обосновавшись в подсознании, окреп и начал действовать...

«Ну, смотри, я сейчас уйду, и ты останешься одна в комнате... совсем ОДНА...» – угрожающе выговаривает мама. А мы потом думаем: и почему нас так страшат одиночество и пустая квартира?..

«Если сейчас не уснешь, придет из темноты дед Бабай и заберет тебя...» – родители просто хотят поскорее уложить ребенка, чтобы не мешал им, одновременно внушая ему страх темноты и еще непонятно чего, но главное – страх...

«Не ходи туда без мамы, а то тебя поймает злой... (милиционер, разбойник, Бабай), заберет и унесет... и...» Понятно, родные боятся за ребенка, но и особо бегать за ним не хотят, своих дел много. И ребенок «не ходит один», но не только в детстве, став взрослым, он боится самостоятельно принимать решения, да и просто – жить.

Все подобные наказания и страхи оказывают серьезное влияние на физиологию нашего тела. Что произойдет, если мышцы регулярно подвергать физическим нагрузкам? Они изме-

нятся – увеличатся, окрепнут. Мышцы чувствительны к упражнениям, регулярные занятия которыми приводят к различным изменениям их формы, объема, веса, плотности. Аналогично на тело воздействуют эмоции, чувства, переживания. Каждая переживаемая эмоция сопровождается определенными физическими процессами – сжатием или расслаблением мышц, изменением давления в них.

Страшно стало – сразу внутри что-то «сжалось». Смешно, радостно – приятное расслабление во всем теле.

Если на протяжении нескольких месяцев, лет постоянно будешь испытывать определенные эмоции (например – страх, раздражение, злость), то это обязательно вызовет структурные и физиологические изменения в организме. Боль и страх, например, парализуют ту часть мышц или область желаний, из которой происходило действие в момент болезненного вмешательства.

Например, ребенок с удовольствием размазывает остатки манной каши по столу, рисуя пока только ему одному понятную картину. Сейчас он живет и творит из душевного центра творчества (как сейчас модно говорить – задействована креативная сторона его личности). Эту премилую картину увидел родитель. Какова, скорее всего, будет его реакция?

Агрессивное и довольно резкое вмешательство в творческое состояние маленького человечка оказывает сильное блокирующее и подавляющее воздействие на его душевный центр творчества. И чем чаще это будет происходить, тем быстрее у ребенка этот центр парализуется и атрофируется. Родители, конечно, скажут, когда он пойдет в школу: «Что же это ты у нас так плохо рисуешь. Не дал, видно, Бог таланта...» Бог ли?

Другой пример. Когда ребенок вполне хорошо научился разговаривать и понимать значения слов, он вдруг начал их коверкать, и всяческими другими способами изгаляться над родным языком. «Папа, а ты пиндюк, и мама – пиндючка... Мама – пинделама, мама – пинделама... А деда – пирдеда, дед – пирдед, дед – пирдед. Мама – пика – кака – пика – мама – кака (и так весь день, боже...). А ты махур – пирхур пинделавный. Гавнючка ты, пердючка, и пунька сипатавая...» Думаю, любой человек, встречавшийся с детьми 3–4-летнего возраста, может привести множество других примеров подобного рода.

Какова реакция родителей на все это «безобразие»? Вместо того чтобы научить ребенка слагать рифмы, пусть пока *на его языке и его словами*, самый мягкий вариант реагирования – постоянное одергивание. «Не собирай всякую ерунду, это очень плохие слова!» Вариант жестче – помимо словесного одергивания, чувствительно шлепаем по губам. Дальше – больше: подзатыльники, порка, закрывание в туалете. Вроде бы все «нормально», родители, как всегда, больше заботятся о собственной репутации: хотят «хорошего» ребенка, который не позорит их на людях, говорит чисто и «как принято» – в общем, ведет себя как все взрослые люди, НО... Но что делать маленькому человечку с душевным центром, отвечающим за поэзию, для которого необходимо свободное владение языком, рифмами и умение обращаться со словами и языком в целом, как с пластилином? Да ничего особенного не происходит, все – как всегда, этот центр подавляется, заглушается, языковые способности ребенка костенеют на уровне бытового, обычного, повседневного языка. И это самое легкое последствие. Тяжелее – человек начинает бояться свободно выражать себя посредством языка, свои душевные и эмоциональные состояния. И уже взрослый немногословный человек так и не может понять: почему он боится сказать что-то не то?.. Почему боится сказать не так? Причин не знает и проживает всю жизнь, оставаясь «в себе» и сильно желая говорить, но – боясь...

А родители, когда смотрят фильмы о средневековых рыцарях, временах Пушкина и Лермонтова, вздыхают: «Вот жизнь была... вот говорили-то... Не язык, а река, захватывающая тебя и несущая... А сейчас?.. Эх, да что рассуждать-то тут, измельчал народ...»

Продолжаю парад «образцово-показательных» примеров воспитания.

Ребенок уронил конфетку (потерял красивую «золотинку», забыл, где оставил свою любимую палку-копалку), от этого несчастья слезы брызжут фонтаном, рот не закрывается – крик на весь дом. В общем – Горе. Довелось мне встречаться с таким вариантом реакции родителей на эту ситуацию.

– Это что еще за представление?! Ну-ка сейчас же прекрати реветь и орать! Кому сказано?! Чего еще выдумал, нашел, над чем плакать, что за пустяки?! Ерунда какая-то, брось-ка эти глупости, – недоумевают, восклицают и давят родители. Но крик только усиливается. Все правильно, для ребенка потеря его «драгоценностей» – практически то же самое, что для взрослых потеря самой «крутой» и любимой цифровой видеокамеры или автомобиля. А может быть, и больше, и скорее всего – больше. Взрослый ведь может оценить ситуацию с точки зрения того, что ценности этого мира преходящи, и если что-то пропало, то оно может появиться вновь. НО – ребенок этого не знает. Для ребенка жизнь заключена в настоящем моменте, он еще не понимает, что утраченное может возвратиться вновь и в его жизнь придет еще много других интересных и забавных вещей. Он живет сейчас и, теряя что-то, считает, что расстанется с утраченным НАВСЕГДА, и это действительно Горе! Вот такое вот настоящее детское Горе.

Но спускаемся ли мы – взрослые, мудрые, всезнающие и понимающие взрослые, со своей колокольни? Да, «спускаемся», знаем, что все преходяще и не стоит сильно расстраиваться по таким пустякам, и поэтому давим:

– Что еще выдумал?! Прекрати сейчас же, ерунда-то какая! Прекрати орать, а не то...

«А не то...» – это либо порка, насильственное обливание холодной водой, запираение в комнате, постановка в угол (серьезнее – на колени), просто крик и ругань в ответ. Что бывает еще?

Встречался я и с другими вариантами: когда родители действительно «спускаются» в мир ребенка, в мир его ценностей, принимают его горе как настоящее Горе, и учатся вместе с маленьким человечком переживать его, принимать произошедшее. Например, так: «Давай посмотрим, что будет дальше? А может, получится найти ее, давай поищем? А чем еще, вместо потерянного, ты можешь играть? А где такое можно взять?» Другими словами, учат ребенка, вместо обильного соплеслюновыделения, что-то реальное делать – искать выход. А когда ты занят делом, то особо не до эмоций... Кроме этого, подобное поведение взрослых учит маленького человечка контролировать такие ситуации, свое эмоциональное состояние в них, что означает: «Я Хозяин мира, своего положения и состояния в нем, а не „мир большой и опасный, и кушающий всех подряд“». Но для подобного общения с ребенком нужны время и силы... Готовы ли мы жертвовать ими ради «какого-то» пустякового расстройства «глупого» ребенка? Чаще всего – нет.

По телевизору идет любимый «мыльный» сериал, футбол, политическая передача. Газета очень толстая, и ее следует почему-то именно сегодня всю прочитать, а то завтра с сослуживцами не о чем будет потрепаться. Пришли друзья, и есть хорошая возможность пропустить с ними рюмочку-другую. Да и просто сил что-то нет и, скорее всего, в ближайшие лет десять не предвидятся. А тут этот ребенок с чужью какой-то пристал...

Чаще всего родители предпочитают отмахнуться от назойливого существа, да еще и в грубой форме – чтобы быстрее отстал и не мешал их «серьезным» занятиям.

Что в итоге? Человек перестает доверять взрослым: «Они только говорят, что живут для меня, на самом же деле они даже ни разу не спросили, чего я хочу и что для меня в этом мире действительно ценно. Они даже не слышат, что я говорю им...» Это недоверие прорастает в будущую взрослую жизнь, что означает – у человека значительно подпорчен душевный центр, отвечающий за доверие к людям. Еще: человек начинает задавливать свои естественные эмоции. Не работать с ними, не управлять ими, а ПОДАВЛЯТЬ. И вырастает человек

ЗАЖАТЫЙ – не умеющий свободно и легко выражать эмоции, а если они и прорываются, то он не умеет держать их «в узде».

Сделаю обобщение. Боль физическая и/или психологическая и страх – одни из главных врагов становления гармонично развитого тела, а значит, и личности пока еще маленького человечка. Они оказывают на тело сковывающее, сжимающее воздействие, и «благодаря» этому в организме возникают **МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ**, энергетические «окостенелости», и из парализованных мест уходит жизнь.

Как-то у меня занималась девушка, голова у нее была «втянута» в плечи, а область затылка, шеи и плеч постоянно напряжена. Эта скованность вызывала частые головные боли. Кроме того, у нее были сильно зажаты бедра, тазовая область и нижняя часть спины. Что, во-первых, делало некрасивой ее походку, а во-вторых, у нее были проблемы в интимной жизни, она никак не могла расслабиться со своим любимым человеком.

При анализе детства и юности выяснилось, что она постоянно подвергалась ругани, брани, обвинениям, по поводу и без повода. А когда на вас кричат, вас в чем-то обвиняют, и не абы кто, а значимые люди (родители, начальник), то голова как-то сама собой втягивается в плечи, плечи слегка приподнимаются, стремясь «спрятать голову». От этого область верхней части спины и затылка сильно напрягается. Бывало, девушка подвергалась не только словесному наказанию, но и: «Здравствуй, попа, это я – шнур от электрического чайника», то есть – хорошей, «от души», порке.

Все эти наказания вызвали скованность, «омертвелость» различных частей тела и последующие физиологические и психические проблемы.

Любое резкое, грубое, болезненное вмешательство (словесное или физическое) в мир человека, особенно ребенка, вызывает крайне неприятное ощущение в теле и «застывание» определенных его частей. Ребенком такое вмешательство воспринимается как сильнейший удар. Воздействие резкости, грубости, боли и страха становится мощным тормозом для свободного прохождения ощущений по телу. Что же с ним происходит?

В момент агрессии извне в том месте, где начиналось желание, откуда происходило действие, возникает сильный мышечный спазм, зажим, который может либо не осознаваться вообще, либо выражается напряженностью и болью. Таким образом в теле формируются мышечные зажимы, блоки, тромбы. А так как это происходит постепенно, то мы этого не замечаем и думаем, что у нас-то все нормально. Но тромбы и зажимы живут и крадут здоровье, силы, возможности, свободу гибкого и естественного тела.

Но не только агрессия влияет на формирование зажимов. Элементарные запреты на проявление своих эмоций, психологическое давление, например, обидой тоже могут сковать нас. Например, когда мы ребенка обижаем – забираем у него игрушку, не даем ему что-либо делать, у него, пока он еще не умеет полноценно разговаривать, рождается на наши действия агрессия, и бывает, что он подходит и бьет родителя своим кулачком. На что мы чаще всего говорим: «Маму (папу, бабушку) бить нельзя, это плохо!» Бывает, что не просто говорим, а и наказываем за это. Вместо того чтобы дать сдачи – пусть и шуточно, но показав, что на любую силу есть другая сила. Или поговорить с малышом, стараясь понять причины его агрессии. Или дать ему возможность выплеснуть наружу внутренний негатив, например, за счет активной игры на улице, или предложить ему поколотить подушку... Но нет, мы предпочитаем в ответ на агрессию обидеться, психологически надавить, наказать, дав понять, что он плохой, раз открыто выражает свое недовольство. Постепенно ребенок начинает усваивать, что свободно проявлять свои эмоции нельзя, что его эмоции плохие, и, следовательно, он сам тоже весь плохой, когда чем-то недоволен, он нехороший, когда открыто демонстрирует свою пози-

цию. Что будет с таким человечком во взрослой жизни? Мышечные зажимы на уровне плеч, в руках, на уровне горла, которые каждый раз будут проявляться в виде страха перед тем, чтобы отстаивать свою точку зрения, открыто спорить, доказывать и даже конфликтовать. Это ведь нужно уметь взрослому человеку? Да, но здоровая агрессивность была зажата в детстве... И сейчас, уже будучи взрослым, так хочется крикнуть в ответ обидчику, но не получается, что-то держит внутри, сковывает горло, делает вялыми руки...

Но зажимы – не единственный результат внешних запретов. Эмоции – это движение изнутри наружу. Если на пути этого естественного движения поставить барьеры, сначала внешние, а потом в виде внутренних зажимов, то эмоции никуда не уйдут, они будут накапливаться внутри, превращаясь в раздражительность, угнетенность, утомляемость и прочий негатив, которым так полны многие из нас.

Итак. Если в детстве и в юности ты слышал: «Нельзя! Куда полез?! Что ты натворил?! Ах ты! Ну я тебя сейчас! Иди сюда, неси ремень! Где этот поганец?» – и тому подобное... Если в твой волшебный и чарующий детский мир резко, грубо и бесцеремонно вмешивались, и делали это регулярно... Если тебя лупили, били, шлепали и очень больно... Если чем-то или кем-то регулярно страшали. Если на тебя давили, говоря, что ты плохой, когда открыто выражаешь свою позицию, свой негатив, свои претензии, свое недовольство... Если ты сам часто лицемеришь, притворяешься, делаешь что-то неискренне, не от души, где-то внутри зажимая свои желания и потребности... ТО «испуганные», застывшие, окостеневшие места в твоём теле есть, и твоё тело лишено своей природной лёгкости и подвижности. Разве можно в этом случае говорить о полном проживании жизни в таком теле?

И если тебе нужны:

- гибкость, подвижность, как в мышлении, так и физическая;
- чувственность;
- энергичность, бодрость – и в мышлении, и в теле;
- оптимизм;
- смелость в принятии решений, в отстаивании своей позиции – как словами, так и физически;
- сила воли;
- внутреннее эмоциональное богатство;
- да и просто гармония с собой и миром,

то

телом надо заниматься, за телом надо следить.

Ведь свобода «тело-выражения», его грация и красота – это естественные и неотъемлемые атрибуты каждого живого организма. Это отсутствие какого-либо сдерживания внутреннего потока чувств, мышечных блоков и зажимов. Грация – выражение этого потока в движении, в пластике тела. Красота – внутренняя гармония, которую вызывает естественный поток эмоций, свобода и лёгкость телодвижения. Но всего этого может не быть, если ты скован в собственном теле, и тело для тебя – тюрьма.

Для работы с телом очень рекомендую, на мой взгляд, одну из лучших книг в этой области, с огромным количеством практических упражнений, – «Ближе к телу» Владимира Леви. Думаю, что результаты работы по упражнениям из этой книги немало удивят тебя, в самом хорошем смысле этого слова.

Скованные в теле: что делать?

По причине большого объема практических упражнений по работе с телом, этот раздел размещен в Приложении к данной книге – смотрите его после «Окончания».

Ожидающие жизнь настоящую

– Ты чем-то опечален? – спросил Мастер ученика, заметив тень грусти на его лице.

– Да. Сегодня спросил своего родного дядю о причинах его постоянно хмурого настроения, на что в ответ услышал: «Да какая это жизнь?! Так себе... Одна сплошная времянка... Настоящая-то жизнь впереди!» Мастер, вам знакомы такие заявления? Я вот сам иногда тоже так говорю. Бывает, что все происходящее сейчас кажется каким-то нереальным, временным. Этот ответ моего дяди заставил меня задуматься, а настоящей ли жизнью живу? И почему-то мне грустно, когда я спрашиваю себя об этом.

– Что ж, продолжаем рассматривать «коллекцию» людей, лишаящих себя полной жизни. Сегодня попробую дать ответ на твои вопросы, потому что будем говорить о жизни настоящей.

Итак, рядом с нами живут люди ожидающие. Эта категория людей ожидает прихода *настоящей* жизни. В чем выражается их ожидание? Человек ожидающий все делает вполсилы. Вполсилы он напрягается и выкладывается. Вполсилы любит, чувствует, погружается в отношения. Вполсилы отдается своим желаниям, общается с миром.

– Мастер, а почему вполсилы? – спросил ученик.

– Сам подумай – а зачем выкладываться полностью, если он считает временным все с ним сейчас происходящее?

Если временно снимаешь квартиру, то вряд ли напрягаешься в заботе о ней, да? Ожидающий поступает так же, но... по отношению к жизни.

Поэтому ожидающий спрашивает себя, а стоит ли жить изо всех сил сейчас, если «настоящее» будущее еще не пришло? А вдруг выдохнешься, силы иссякнут, запал жизни кончится как раз в тот момент, когда наступит «настоящая» жизнь, что тогда? Как жить ее? Наверное, и правда стоит беречь себя для будущего. Например, не нужно подходить и знакомиться вон с той девушкой, а вдруг познакомишься, пойдешь с ней гулять, а навстречу тебе попадетесь девушка «настоящая», предназначенная судьбой. Лучше быть одному, так есть гарантия, что, когда встретишь настоящее, тебя ничего не будет сдерживать, чтобы воспользоваться им. Не нужно бросаться в пучину любви и страстей, вдруг пропустишь «настоящее» будущее.

Вся жизнь человека ожидающего посвящена ожиданию и вере, что «придет время». Ты легко узнаешь ожидающего по его незаконченным жестам и сдержанным движениям. Этот человек не хочет расходовать себя на «сейчас», поэтому зажимает и ограничивает свои желания и эмоциональные порывы. Слова «съедает», голос звучит лишь вполовину громкости, взгляд вялый, как в тумане. Иногда наоборот: постоянно чем-то недоволен, раздражен. Раздражен отчего? От необходимости жить эту окружающую его ненастоящую жизнь. Происходящее сейчас нежеланно, и ожидающий стремится как можно быстрее отделаться от него.

Такое ощущение, что внутри себя такой человек машет руками на окружающую реальность и приговаривает: «Чур меня, чур! Проходи быстрее, прочь, вы все не настоящие – прочь, уходите, из-за вас так долго не приходит жизнь настоящая, прочь, с глаз моих долой!»

Я бы назвал такое мировосприятие «комплексом ненастоящей жизни», он сопровождается внутренним убеждением: «Я еще не живу, это просто какая-то репетиция будущей жизни, и в очередной раз, скорее всего, неудачная...»

Корни ожидания

– Мастер, но отчего так? Ведь вряд ли это ожидание может быть врожденным. Откуда оно берется, как человек становится ожидающим? – задумчиво и как-то в пустоту произнес ученик.

– Трудно сказать, что же порождает человека ожидающего. Возможно, причина лежит в детстве. Скорее всего, люди, окружающие маленького человечка, всегда чего-то ждали: «Вот наступит время... Скоро все будет... Там... Потом...» Взрослые вокруг малыша всегда жили будущим, для будущего, и почти никогда настоящим. Ребенок не видел человека, испытывающего радость от настоящего момента. Хотя вполне возможно, что во времена праздников малыш наблюдал радующихся людей. Но праздники быстро проходили и наступали долгие будни, целиком и полностью посвященные чему-то далеко впереди... Так малыш с детства впитывал в себя веру в светлое будущее. Затем он вырос, превратился в человека ожидающего и стал ждать, искренне веря, что придет жизнь настоящая.

Что ж, вполне закономерный результат воспитания примером окружающих, но здесь есть одна странность. Став взрослым, ожидающий отказывается посмотреть, что же стало с людьми, окружавшими его в детстве. Дождались ли они свою настоящую жизнь или... убеждены, что где-то «по дороге» она им встретилась, но они так и не смогли узнать ее? Поиск ответа на этот вопрос пусть будет твоим домашним заданием – посмотри на окружающих людей, поговори со старшими, что они скажут тебе?

Один старичок, которому оставалось очень немного жить, сказал как-то мне: «Всю свою жизнь я Ждал... делал, но не выкладывался – думал: „Не пришло еще нужное время...“ Я жил так, как будто настоящая жизнь еще не началась. Я жил и ждал ее – „настоящую“...»

Он сидел на больничной койке – старенький, сухенький... Дрожащею рукой кое-как смахнул набежавшую слезу и произнес... нет – скорее выдохнул с обреченным сарказмом: «И дождался...»

Также ребенок может отказаться от полного проживания жизни сейчас и начать ждать в случае, если у него не получается справляться с настоящим. Родители со своей критикой, запретами, требованиями. Общество. Школа. Общение с другими детьми. Настоящее может навалиться на ребенка непосильной ношей. И если не будет рядом того, кто бы помог со всем этим справиться, то малыш скоро может закрыться от настоящего и стать ожидающим, надеясь, что когда-нибудь он наберется сил и сможет вернуться в жизнь настоящую или жизнь настоящая сама придет к нему, став легкой и сильной.

Кстати, мы можем перейти в стан ожидающих и уже будучи взрослыми и деятельными. Вот простой пример, его поведал мне один из участников тренинга «Жизнь настоящая»: «Однажды я заметил, что если во сне увижу симпатичную девушку, женщину, и мало того, если мы с ней вступаем в приятные взаимоотношения, то в день последующий в моей жизни происходит что-то необычайно хорошее: меня ждет успех, какие-то планы/мечты сбываются. Да и просто весь день проживается легко и воодушевленно. Ежели ночь была как обычная ночь, сон – как сон, то и день, соответственно, проходит без особых положительных эмоциональных всплесков и успехов в делах. Прошло какое-то время, и я вдруг обнаружил, что, ложась спать, ожидаю увидеть сон, предвещающий успешный день. Вместо того чтобы заботиться о самом дне, я стал озабочен тем, какой же увижу сон. Если сна „вещего“ не было, то утром, открывая глаза, я сам себе говорил, что ничего хорошего сегодня не произойдет. Я сам себя настраивал на день обыденный, рутинный. Что интересно: как только я превратился в человека, ожидающего „вещий“ сон, как только свой предстоящий день сделал зависимым от него, мой „вещий“

сон стал приходить все реже и реже, иногда его не было целыми месяцами. Представляете, а ведь я его ждал и каждый день себе портил, произнося по утрам: „Ну вот, и сегодня ничего хорошего не случится“».

По этому поводу мне вспоминается история, произошедшая в далеком прошлом, во времена «золотой лихорадки» – в Америке.

Жил-был старатель, назовем его Джо. Трудился он много и упорно, был верен своей мечте, и «лень» для него слово было незнакомое. Благодаря его трудолюбию и настойчивости удача сопутствовала Джо чаще других старателей. Хотя бывали дни, а иногда и целые месяцы, труда бесплодного, когда не удавалось найти ни одной маленькой крупинки золота, но... Джо был очень настойчив.

Через некоторое время Джо заметил, что в тот день, когда он был близок к очередной весомой находке золота, на прииске появлялся белый голубь. Джо примечал его, понимая, что голубь предвещает день удачный, отчего трудился настойчивее и... успех свой обретал. Прошло время, и Джо вдруг для себя решил: «Какой смысл трудиться и потеть, если с утра на прииске не появился белый голубь? Раз голубя не было, значит, и день будет потрачен впустую, поэтому... буду ждать голубя: появится – копаю, не появится – лучше в этот день отдохну». Наверное, догадываешься, сколько ему пришлось отдыхать?..

– Мастер, я тут подумал, что иногда мы путаем причину со следствием, причины обретения успеха с сопутствующими эффектами. И... вся жизнь может превратиться в ожидание «вещих снов», «голубей», хороших примет, в то время как подлинный успех зависит совсем от другого, так?

– Да, все верно. Кстати, есть еще причина появления человека ожидающего – отсутствие понимания того, что происходящее здесь и сейчас влияет на будущее. Будущее он не связывает с происходящим в настоящий момент. Будущее для ожидающего – что-то совершенно отдельное, «чистое и натуральное», незапятнанное странным, непонятным и, возможно, грязным прошлым и настоящим. Ожидающий консервирует себя для желаемого будущего, совершенно не понимая, что

будущее строится из кирпичиков настоящего.

Красота, мощь и сила будущего – это дивиденды, полученные от вкладов в настоящее. Сам понимаешь, чем больше вкладываешь, тем больше «процентов» получаешь. Если же предпочел «закатать» деньги (или себя) в «стеклянную банку» и отложить ее до лучших времен, то можешь с ними (и с собой настоящим) попрощаться.

Приносит результат и крепнет то, что работает и развивается. А все, что лежит, прячется, сдерживается, – постепенно плесневеет, закисает, привыкает лежать и отвыкает двигаться.

Стоит ли удивляться тому, что лежащий перед телевизором со временем покупает для себя очередной мягкий и удобный диван и никогда – спортивный тренажер...

Что сделало тебя таким, какой ты есть сейчас? Что явилось «родителем» твоего настоящего? Твое прошлое – действия, поступки, совершенные когда-то. Теперь попробуй догадаться, что сделает тебя в будущем таким, каким быть хочешь? Что является «родителем» будущего?

Настоящее – это причина будущего. А ну-ка окинь взглядом себя настоящего, спроси себя:

я сегодняшней, мои мысли и поступки способны привести меня в желаемое будущее?..

Упускаешь жизнь – приглашаешь в душу страх

Давай пофантазируем: если придет Ангел Смерти, что заявит ему человек ожидающий? Уверен, что он скажет: «О, Боже! Уже пора?! Как так?! Я вроде и не жил вовсе, вроде только начал... Ой-ей-ей! Я еще столько не долюбил, не почувствовался, не сделал! Столько еще не познал – как был ребенком, так и остался... Я-то думал, что настоящая, полная и желанная жизнь вот-вот начнется, а она уже прошла? Как так? По-моему вы там, на небесах, что-то напутали и совершенно не дали мне времени пожить...»

Ему действительно на небесах не дали времени пожить или кто-то другой неверно использовал отведенное ему время?

А что скажет Ангелу Смерти человек, проживший свою жизнь «тотально», выжавший из каждого ее мгновения весь «сок», который можно было выжать?

Мне думается, что человек ожидающий боится смерти, ведь он так и не успел пожить, но совсем по-другому к смерти относится тот, кто по-настоящему проживает свою жизнь...

Давным-давно жил царь. Это было так давно, что уже невозможно сказать, как его звали и каким государством он правил. Но этот царь остался в истории, потому что однажды с ним произошли весьма поучительные события.

Они начались, когда царь достиг своего столетнего возраста. К этому времени его государство было богато как никогда, у него было несколько сотен жен, еще больше рабынь и сто сыновей. В это самое время к нему пришла Смерть. Вроде бы все закономерно, вполне предсказуемо – рано или поздно Смерть приходит, но царь удивился ее появлению:

– Чего-чего?! Откуда ты взялась? И почему так скоро? Бог мой, я еще столько не сделал, столько хотел совершить и даже не начал. Мне нужно больше времени, я и пожить-то толком не успел. Дай мне хотя бы еще лет десять, пожалуйста, прошу тебя...

Ответ Смерти поразил многих присутствующих:

– Что ж, будь по-твоему. Но лишь при одном условии – отдай мне одного из твоих сыновей. Таковы правила, я должна с собой кого-то забрать. За сына ты получишь свои желанные десять лет.

Царь вопросительно посмотрел на своих сыновей. Все они были в его покоях, все десять родных сыновей. Самому старшему было восемьдесят, младшему лишь двадцать два. Первым слово взял старший сын:

– Отец, тебе уже сто лет, и ты говоришь о том, что еще не пожил, не наслаждался жизнью и не реализовал все свои начинания и желания. Что же тогда говорить обо мне, если мне всего лишь восемьдесят? Я не готов уйти, у меня есть еще двадцать лет, я хочу их прожить, и не желаю умирать вместо тебя.

Сыновья поднимались по очереди, и смысл сказанного ими был схож со словами старшего сына: «Мы еще не готовы, не удовлетворены жизнью настолько, чтобы сейчас покинуть ее».

Наконец поднялся младший сын, и слова его были словно яркая молния на темном небе:

– Я готов отправиться вместо тебя. Ты, мой отец, и вы, братья мои, вы прожили столько лет и до сих пор не смогли почувствовать вкус жизни, поэтому вам следует жить дальше. Я же прожил всего двадцать два года, но я их действительно прожил, по-настоящему. Каждый год своей жизни я Жил и

взял из этих лет все, что смог взять. Каждый день, месяц жил так полно, что не думаю, нужно ли мне еще время. Я почувствовал вкус жизни, я знаю его. Я познал восторг и прелесть жизни, теперь готов познать Смерть. Забирай меня, я готов.

Смерть забрала самого младшего сына. И ровно через десять лет она снова пришла к царю. Но царь удивился и этому ее очередному, появлению:

– Чего-чего? Это опять ты?! Ты, наверное, шутишь, разыгрываешь меня, неужели десять лет прошли? Но это невозможно, я все еще стою на одном месте, я пока не жил. Можешь дать мне еще десять лет?

– Проще простого, условия ты знаешь, – ответила Смерть.

И на этот раз со Смертью ушел еще один сын царя.

Смерть приходила несколько раз, но каждый раз царь отказывался идти с ней, и она уходила с очередным его сыном. Прошло целых сто лет, Смерть вновь предстала перед царем, но сыновей у него больше не осталось:

– Странно, но я все еще на одном месте. Эти сотни лет жизни принесли мне лишь усталость и обреченность. Я не знаю, сколько мне еще надо времени, но думаю, что давать мне его бесполезно. Я просто не умею жить. Я понял: уходящие сыновья каждый раз преподносили мне важный урок: «Отец, ты просто-напросто не умеешь Жить, поэтому-то и откладываешь смерть...»

Смерть согласно кивнула:

– Верно. До тех пор, пока ты не начнешь жить, ты будешь испытывать страх передо мной. Но достаточно один раз испытать восторг существования, чтобы смело посмотреть мне в глаза.

С этими словами Смерть ушла вместе с царем.

(Ошо, «Библия Раджниша»)

Эта история весьма знаменательна. Достаточно всего один раз почувствовать вкус полной жизни, чтобы распрямить плечи и спокойно смотреть в глаза Смерти. Ведь жить полно – значит жить потрясающе, так, что каждое мгновение пронизано экстатической радостью существования, так, что появляется особое *возжелание жить*. Когда жить хочется потому, что *жить – это необыкновенно захватывающе*.

Помнишь, как, например, первый раз познакомился сам, самостоятельно, с девушкой или как решился еще на что-то неожиданное и необычное и сделал это? Помнишь свое состояние после свершившегося? Это ощущение полета и разрывающей изнутри сладкой истомы...

Но многие боятся смерти, потому что живут не полно, не максимально, не всем своим сердцем. Их чаша наслаждения жизнью пуста, отчего смелость и решительность покидают их. И они все больше и больше превращаются в трясущихся и скрывающихся от неминуемого конца людей.

А что происходит с твоей чашей? Наполняется ли она избытком и восторгом жизни или покрыта толстым слоем пыли ожидания?..

Что такое «груз прошлого»?

Попробуй «пристроить» себе убеждение, что мы, люди, рождены, чтобы восторгаться жизнью, получать удовольствие и испытывать счастье.

А разве это не так? И мы родились для скуки, постоянных лишений и несчастья?

Тогда жить полно – значит использовать каждое мгновение своей жизни, использовать для того, чтобы выжимать из жизни все больше удовольствия, счастья, желаемого.

Чтобы не сокрушаться в старости: «Да-а, сколько упустил, не использовал. Теперь те мгновения ушли и я не могу их вернуть. А ведь мог бы... И чего дурень не решился-то?..»

Живешь всеобъемлюще – значит проживаешь свою настоящую, сегодняшнюю жизнь полностью. Живешь так, что позади тебя не тащится груз неиспользованных возможностей, моментов, желаний и устремлений. Даже деревья со временем превращаются в камень, то же происходит с нашими упущенными возможностями и невыполненными желаниями – они каменеют и мертвым грузом оседают... в душе. И чем дольше живешь скованно, зажато, как-то обрубленно – в излишнем самоограничении, медлительности и урезанности, тем груз этот больше и тяжелее. Это один из основных путей появления так называемого «груза прошлого». И пусть этот груз всего лишь психологический, но легче от этого он не становится. И чем он больше, тем сварливей и невыносимей неизбежная старость.

Александр Абдулов, горячо любимый и уважаемый мною актер, говорил: «Старость – это расплата за то, как ты прожил жизнь. Бывают старики со светлыми, чистыми, одухотворенными лицами и лучистыми глазами. А бывают сварливые, занудные и вечно раздраженные...» Можешь сам ответить на вопрос, как они прожили свою жизнь?

Ошо в своей «Библии Раджниша» написал следующее: «...непрожитое прошлое... те мгновения, которые вы могли бы прожить, но не прожили... те любовные приключения, которые могли бы расцвести, но вы упустили их... те песни, которые вы могли бы петь, но увязли в каких-то глупых вещах и упустили песню... это непрожитое прошлое, которое становится вашим психологическим грузом, и этот груз становится тяжелее с каждым днем». Вот одна из причин, почему люди старшего поколения могут быть так воинственно раздражительны. И больше всего их раздражает, когда они видят счастливого человека, радостно скачущего ребенка, просто улыбающихся жизни людей. Может быть, они и не осознают причин раздражающей их злости, но знай, что это вполне закономерно. Где-то глубоко, очень глубоко внутри – подсознательно, такой человек злится сам на себя за все упущенные моменты. Злится за то, что не танцевал и не пел, когда хотел этого. Злится, что не любил так, как хотел, того, кого хотел. Злится за то, что прожил, непонятно зачем, для кого, для чего, чью-то чужую жизнь, по чужим правилам, по чуждому «маршруту». И каждый, живущий свободно и радостно, в свое удовольствие, напоминает нам о наших упущениях, и это вызывает раздражение, запускает в душу злость, и чем больше было упущено, тем раздражение и злость сильнее.

Каждый раз, когда что-то упускаешь, своими же руками наносишь себе душевную рану. И чем больше за свою жизнь упустишь, тем больше ран будет зиять в душе.

Груз прошлого – это упущенное настоящее.

Ожидающие жизнь настоящую: что делать?

Готов ли ты к жизни в желаемом будущем?

Кстати, а ты сам готовишься ли к жизни в желаемом будущем? Ведь настоящая жизнь потребует тебя «настоящего», умеющего жить полно здесь и сейчас. А навыки и умения враз не появляются – они обретаются благодаря регулярным тренировкам. Умение наслаждаться жизнью и быть счастливым приходит только после каждодневных стараний жить так. Или, быть может, хочешь часть настоящей жизни потратить на обретение нужных навыков и умений? Возможно, это будет выглядеть так.

В его жизни появилась Она – та, которую Он так ждал, НО... Но до ее появления Он не учился быть галантным кавалером – смелым, сильным, раскрепощенным. Не учился красиво ухаживать за женщиной, строить гармоничные отношения. Ведь Он ждал, все «правильно», поэтому и не учился, не готовился к встрече с ней. Так что в итоге сказать ей? «Ой! Привет. Какая неожиданность. Прошу прощения за небольшой бардак (в голове и поведении, естественно). Ты тут посиди немного (месяц, год), я сейчас приберусь (схожу куда-нибудь и научусь, как с тобой обращаться). Хорошо?» Как думаешь, что она ответит ему?

Или, например, кто-то наконец-то дождался, устроился на работу, которую хотел всегда, НО... Но до нее этот человек не учился грамотно строить отношения в производственном коллективе. Он был абсолютно безразличен к умению командовать и подчиняться. И это «правильно», какой смысл расходовать себя и свои знания на «ненастоящих» работах, так? Теперь вместо того, чтобы с первого дня влиться в коллектив и начать работать на желанном месте, ему предстоит потратить массу времени, чтобы научиться вести себя в коллективе и качественно выполнять свои функции, как сотруднику организации. Вот только вопрос: согласятся ли на это его новые настоящие боссы?

Как здорово: на тебя совершенно внезапно и неожиданно свалился крупный мешок с деньгами. Ты так хотел его, так жаждал обрести кругленькую сумму, что Бог сжалился над тобой и «вознаградил» тебя, НО... Но кроме того, чтобы каждый день испытывать жажду денег, ты ничего не делал, не стремился научиться взаимодействовать с ними, обращаться и пользоваться ими. А деньги – это стихия, которая не может находиться без движения. Либо она развивается, либо съедается и усыхает. Деньгам нельзя сказать: «Подождите, я схожу и научусь, как вами пользоваться». Деньги, как женщины, – с удовольствием слушаются лишь сильного и умелого Хозяина, а всеми остальными помыкают сами. А если до появления богатства ты себя берег и Хозяином не стал, то можешь себе представить, что деньги с тобой сделают?..

Если не можешь удержать «богатую» (красотой, умом и душой) женщину, то не сможешь удержать и деньги. Этому нужно учиться, начиная с сегодняшнего дня.

Только представь на миг: настоящая жизнь к тебе пришла, вся-вся такая, какую хотел (настоящая женщина/мужчина, работа, деньги). Уверен, что сумеешь удержать ее в своих руках? Уверен, что сможешь жить ее так, как она того требует – по-настоящему? Что уже сегодня делаешь, чтобы иметь эту уверенность?

Навык жить по-настоящему сформируется лишь тогда, когда каждый день будешь учиться жить так.

Упражнение «Ревизия себя настоящего»

Возьми два листа бумаги, раздели каждый на две равных колонки. На первом листе в левой колонке опиши свое желаемое будущее, года через 2–3, а можно и больше.

● Каким будешь человеком – черты характера, интеллектуальный, профессиональный и душевный уровень? (Не пиши сокращенно, например, «средний уровень» – описывай подробно, что это значит для тебя).

● Кто будет рядом с тобой – друзья, близкие, коллеги, еще какие люди, сколько, каков будет их интеллектуальный и социальный уровень?

● Какие у вас будут отношения – у них к тебе, у тебя к ним?

● Каков будет твой материальный достаток – недвижимость, ценные бумаги, доход в месяц?

● Что еще?

Затем на втором листе, тоже в левой колонке, напиши не менее 10 пунктов – что ты уже сегодня делаешь для достижения этого желаемого будущего. Потом подумай: то, что делаешь сегодня, действительно ведет к желаемым целям? Например, написал «я учусь» – спроси себя: я учусь тому чему надо? А как я учусь? Достаточно ли хорошо, а может, мало?

– А кстати, Мастер, как узнать, мои действия сегодняшние приведут ли в желаемое будущее? – воскликнул ученик.

– Проще простого. У каждой цели есть требования к ее покорителю – каким нужно быть человеком, чтобы взобраться на эту вершину. В правой колонке первого листа, где описаны цели, опиши требования желаемой жизни к ее обладателю – каким нужно быть человеком (профессионалом, мужем, женой, другом, отцом, мамой и т. п.), чтобы удержать в руках желаемую жизнь? Что уметь делать, что знать? Опиши все – от мировоззрения и душевной силы до «технических» навыков и способностей.

Например, цель – наличие верной, заботливой, душевной супруги, женщины, красивой во всех отношениях. Славно. А ты уже знаешь, какие требования подобные женщины предъявляют к своим избранникам? Если «нет» – полистай соответствующие книжки, пообщайся с такими женщинами, посоветуйся с психологами, занимающимися межличностными отношениями. И зафиксируй для себя ясно и четко – что от тебя потребуется, чтобы такая женщина не просто появилась в жизни, но и осталась рядом с тобой.

Далее, в правой колонке второго листа, проставляя плюсы или минусы, отметь, что же все-таки из твоих сегодняшних действий ведет тебя к желаемой вершине, а что тоже ведет, но не туда?

Таким образом проведешь ревизию того, что делаешь в настоящий момент, найдешь то, что надо, что не надо, и что не понятно кому надо – не понятно зачем делается и к чему ведет.

Твоя вторая задача: убрать из жизни то, что не ведет в нужном направлении. Если надо – усилить необходимое. Возможно – добавить что-то еще.

Удачной работы!

И напоследок – еще один способ перестать ждать.

Стань обманщиком – убей сурка!

Каждый день одно и то же: одни и те же действия, речи, люди. Встал, умылся, позавтракал, пошел на работу, предварительно чмокнув супругу... Работа, сослуживцы и беседы с ними, домой, чмокнуть жену, прочитать газету, новости в Интернете, ответить на сообщения в социальных сетях, сделать что-то по дому, ужин, отмахнуться от проблем с ребенком, телевизор, спать... Так или чуть иначе, с небольшими отклонениями и вариациями, но практически каждый день одно и то же, одно и то же. Можно утром, проснувшись, сесть на кровати и до мельчайших подробностей описать наступающий «новый» день: что будешь делать, с кем заведешь разговор и кто о чем будет рассказывать и как...

Каждый день предсказуем настолько, что волосы встают дыбом – откуда силы берутся жить? И почему мы каждый последующий день называем новым?

Если живешь так, что ничего нового в жизни не появляется, а лишь старое – прошлое в иной конфигурации, то не стоит наступающий день называть новым. Будет лучше, если скажем: «Наступает очередное вчера», так точнее и нашему организму понятнее. Если же говорим, что наступает день *новый*, то все в нас готовится к чему-то действительно новому и неожиданному и горько обманывается, когда к вечеру понимает, что было прожито очередное «вчера».

Оттого-то вечером бывает так тяжело и тоскливо – мы просто сердимся на себя, где-то глубоко внутри обиделись и нам грустно, что мы обманули сами себя и вместо нового подсунули себе один из дней уже прошедших. Оттого утром так тяжело вставать и настраивать себя на «новый» день. Душа не хочет возвращаться в еще сонное тело, какой в этом смысл? Ей куда приятнее путешествовать по стране снов, там можно жить необычно и ново каждую ночь, но только не днем. Тело просыпаться не хочет, какой ему смысл снова переживать прошлое? Оно знает, что ничего нового, заставляющего кровь бежать быстрее и стучать неожиданности в висках, не произойдет. Ничего, от чего бы «подкосились» ноги, сладостно защемило в груди и испытала экстатическое удовольствие душа, не будет. Тогда зачем просыпаться и вставать? Нет смысла, нет мотивации, отсутствует ожидание очередного вызова жизни и испытания, нет веры в то, что сегодня вновь сможешь пережить восторг жизни – поэтому и тяжело открывать глаза.

– Мастер, но отчего так? Неужели жизнь настолько обыденна и предсказуема, что достаточно лет тридцать прожить, чтобы все последующие дни стали повторяться?

– Думаю, что инициаторами обыденности и скучности жизни являемся мы сами, а не жизнь.

Человек ожидающий не верит, что жизнь настоящая есть в настоящем моменте, а не где-то в будущем. Он верит в «светлое будущее», а это значит, что не верит в светлое настоящее, и от этого оно «темнеет». Он верит в будущее, думает о нем, мечтает, а значит, живет «в голове», безвозвратно теряя переживание настоящего. Ожидающий отказывается жить сейчас и ждет, ждет, когда же получит награду за свое терпение и пребывание в «темноте».

«Человек постоянно ожидает вознаграждения за то, что он Так живет. Он считает, что там, „наверху“, ему кто-то и что-то должен. И всю свою жизнь он ждет, когда этот кто-то с ним расплатится», – сказала мне однажды известный психолог из города Новосибирска Юлия Травкина.

Стоп! Остановись, единственная награда, которую дает нам жизнь, – это возможность с полным чувством прожить настоящее и получить удовольствие от него. Сними с глаз пелену ожидания, она мешает видеть необычное в обычном.

Проснулся утром. Ух! Мягко, аккуратно, испытывая сладкую истому в еще спящем теле, погладил себя. Пошевелил пальчиками ног. Сладко зевнул. Всем телом почувствовал

свою постель. С благодарностью за ночной приют погладил ее, ощутил ладонями упругость подушки, прохладную гладкость простыни, некоторую шероховатость мягкого одеяла.

Если рядом спит жена (муж), вначале полюбуйся ею (им). Это удивительное зрелище – спящий человек, почти всегда он так смешно и по-детски выглядит, что хочется улыбнуться и потискать его. Придвинься к ней чуть ближе, но не касайся, пока... Каким-то невидимым полем попробуй почувствовать ее тело, исходящее от нее тепло. Теперь можно вдохнуть и насладиться ароматом ее волос, чмокнуть в макушку и заплакать от умиления, глядя, как она во сне смешно сопит. Если ей тоже пора просыпаться, осторожно и нежно погладь ее. В начале кончиком своего носа, наслаждаясь запахом ее сонного тела, затем – кончиками пальцев. Постепенно интенсивность поглаживаний становится больше, ты гладишь уже ладонями и гладишь – ласкаешь, везде и не по одному разу... И вот уже не просто гладишь, а растираешь, массируешь, покусываешь, целуешь, дышишь интенсивнее, говоришь слова любви. Вы уже не лежите, а весело катаетесь по кровати... – в общем, продолжение такого пробуждения зависит от вас обоих.

А как *сегодня* разбудишь своего ребенка? Что-то прокричишь ему из ванной, резко сдернешь одеяло или сделаешь ему утренний пробуждающий массаж, зачарованно наблюдая, как твоя кровинка просыпается?

Пошел в ванную, неужели не рад тому человеку, который смотрит на тебя из зеркала? Крикни что-нибудь из репертуара утренних кличей. В ванной особая акустика... Вода, которой омываешь тело, она та же или другая? Что она дарит телу, какие ощущения? Ты сейчас был в кровати, и там не было этих *новых* ощущений, правда?

Садись завтракать. Опять новая обстановка, новые переживания. Попа крепко опирается на надежную и твердую поверхность стула. Рука держит прохладную ложку. Чашка чая равномерно испускает тонкие струйки пара, напоминающие языки костра, так и хочется стать таким же легким и парить, парить...

Напротив сидит Она. Остановись на мгновение, замри и наслались ею. Веселыми морщинками в уголках лукавых глаз. Длинными и нежными пальцами. Хрупкими плечиками. Что еще найдешь в ней, услаждающее глаз...

Улица. Работа. Сослуживцы. Вечер. Как по-новому сможешь провести этот день? Что необычного найдешь в «обычном» дне? От чего сегодня будешь переживать восторг и радость жизни?

Но помни! Следующий день должен быть *другим*. Если прожил вчерашний день замечательно, то это вовсе не значит, что теперь обязан именно так проживать все свои последующие дни. Да, вам с супругой понравилось именно такое пробуждение, но если отныне вы начнете пробуждаться именно так и только так, то очень скоро это вам наскучит, и вы вновь окажетесь в сетях обыденности. Завтра найди новый вариант утра, вечера, общения с сослуживцами, с женой и детьми – *новый*. Иногда можно вернуться и к прошлому, но к далекому прошлому, а не к тому, что было каждый день последние пару лет...

Мы не обязаны жить строго определенным образом, но мы каждый раз можем жить по-новому. Жить необычно, быть непредсказуемыми, это возможность действительно проживать настоящее. Быть непредсказуемым – значит каждый день бросать вызов самому себе и окружающим, вызов, который заставляет постоянно быть настороже, в ожидании свершения чего-то необычного, позволяющего узнавать нечто новое и расширять свой опыт.

«Хорошо, когда человек обманывает ваши ожидания, когда он расходится с заранее составленным представлением о нем. Принадлежность к типу есть конец человека, его осуждение. Если же его не подо что подвести,

если он не показателен, половина требующегося от него налицо. Он свободен от себя, крупица бессмертия достигнута им».

(Борис Пастернак, «Доктор Живаго»)

Стань обманщиком! Обманывай ожидания других людей! Обманывай себя самого и свои ожидания по отношению к себе!

Но, к сожалению, бывает, что мы считаем себя обязанными поступать строго определенным образом: общаться с детьми, близкими, друзьями, заниматься сексом, просыпаться, ходить на работу. Откуда это? Не знаю, но может быть опять из детства?

Ребенок хочет быть хорошим для своих родителей. Но они, в свою очередь, не всегда считают его хорошим, не всегда улыбаются ему и радостно общаются с ним. Поэтому ребенок старается повторить любой свой удачный поступок или шутку, ожидая одобрения любимых родителей. Замечал ли ты: ребенок оседлал стул и «поскакал» на нем, напевая веселую песенку, а родители весело рассмеялись и задорно потрепали его вихры. Малыш это про себя отметил и через пару минут вновь оседлал стул, затем еще раз, еще... Уже давно никому не смешно, но ребенок пытается снова и снова повторить удачный в прошлом поступок, ожидая в ответ благорасположения родителей. Вот так мы и вырастаем, но продолжаем желать быть хорошими, и совершаем одну и ту же ошибку – повторяемся и еще раз повторяемся.

Кто-то провел утро необычно, обоим (ему и супруге) понравилось, теперь он стремится так просыпаться каждое утро. Другой повел себя определенным образом и получил одобрение начальника, друзей, и вся остальная жизнь посвящена повторению своей удачной в прошлом модели поведения. Но повторение приглашает за собой рутину и монотонность, а значит, скуку и усталость от однообразия. А разве никто и никогда не говорил тебе, что *быть хорошим можно по-разному*. Есть масса вариантов, как можно радостно и весело проживать жизнь и вести себя в ней. Есть много вариантов, как и отчего могут засветиться глаза близких и любимых людей, – может, стоит заняться их поиском? Но начинать нужно с осознания, что мир не обычен, а необычен, и в каждое последующее мгновение он *другой*.

Ищи необычное в обычном

Еще хорошее упражнение. Каждый раз старайся отыскать в обыденном и привычном что-то новое и необычное. Все движется и меняется, каждое мгновение мир и все, населяющие его, подвержены переменам. Оглянись, люди, что окружают тебя, уже давно не те, что были год, два, пять лет назад. Жена, мать, отец изменились, но хотел ли ты замечать это? Изменились внешне и внутренне, походи и *познакомься* с ними. Да, да – познакомься, ты столько времени не обращал на них должного внимания, что сейчас не знаешь их.

Это правда, зачастую мы живем и общаемся с вымышленным и придуманным образом человека. Мы живем со своими представлениями о нем и ожиданиями в отношении него, но не с реальным и живым человеком. Достаточно подойти к нему и спросить: «Кто ты?» – и будешь удивлен, насколько не знаешь его. Спроси любимую свою: «О чем ты мечтаешь, думаешь, переживаешь? Что хочешь от жизни и от меня?» – и будешь шокирован, сколько в привычном человеке есть нового и еще непознанного.

А ты сам, неужели все тот же? Неужели в тебе ничего не изменилось: чувственность, мировоззрение, тело, душа? Каждый день делает нас богаче еще на один день жизни, мы меняемся, но замечаем ли это? Познакомься с самим собой. Какой ты? Кто ты? Куда движешься? В чем твоя изюминка? В чем твоя неординарность? Как любишь, ешь, спишь именно ты? Каждое утро мы рождаемся заново и каждое утро можем задавать себе эти вопросы.

Вокруг нас есть еще много чего постоянно меняющегося: дети, природа, квартира, работа, сослуживцы. Разве можно скучать посреди всей этой роскоши? Иди и знакомься, познавай и ищи новое. Но вполне возможно, что кому-то лень это делать, что ж, тогда счастливой ему монотонности существования...

Однажды мой брат Саша совершенно ошеломленный вбежал в дом. Что его так радостно удивило? Ведь он просто ходил умываться...

– Что случилось? – спросил я. – Ты увидел что-то необычное?

– Да! – задыхаясь, воскликнул он, – там, в бочке...

– Пойдем посмотрим, что такое ты смог увидеть в бочке, в которой я сам умывался 10 минут назад.

Мы вышли на улицу и подошли к большой бочке, в которую собирается дождевая вода, а там... Очаровательная белая пушинка бегала по воде на своих миниатюрных ножках – как маленькая хрупкая балерина танцевала свой изящный танец. Да-а, еще 10 минут назад ее не было, а сейчас она наша гостья, и мы совершенно ошеломленные, двое взрослых мужчин, с замиранием сердца наблюдали за ее милыми танцевальными па на поверхности кристально чистой дождевой воды...

Возможно, так рождается любовь – большая любовь к жизни.

Хотя, наверное, со стороны все это выглядело более чем странно: два взрослых мужика любят пушинку в бочке. Нда-а, и куда катится мир...

Скованные идеалом и погруженные в мечты

Мечтать неэффективно

– Мастер, размышляя о человеке ожидающем, я подумал: а человек-мечтатель тоже может считаться ожидающим?

– Да, на одной ступени с ожидающим стоит человек мечтающий. Различие между ними есть, и оно очень тонкое. Ожидающий просто верит, думает, что однажды она придет, жизнь настоящая, и при этом не всегда имеет представление о том, что же такое настоящая жизнь. Он просто ждет чего-то хорошего. Все же остальное время он терпеливо изнывает от необходимости жить сейчас, в «ненастоящем» отрезке бытия. А мечтающий, помимо того, что так же ждет и «изнывает», еще и мечтает, фантазирует на тему своей желаемой жизни.

– Мастер, и чем же это плохо – мечтать? Ведь мечта – это уже планирование своего будущего: каким его видеть хочу. Мечта, формирование идеала – уже движение в сторону желаемого, а не пассивное топтание на месте, как у ожидающего, так?

– Да, мечта – уже движение. Вот только куда? Если ты сейчас выйдешь из дома и пойдешь на юг, то придешь ли в северную часть города? Нет. Почему? Потому что пошел неверной дорогой. То же и с мечтой. Я не говорю, что мечтать – это плохо,

мечтать – неэффективно, потому что мечта – это не цель, а значит, не ведет в желаемом направлении...

Мечта всегда проживается, и с удовольствием, лишь внутри, в воображении, а дальше мечтающий зачастую (и я веду разговор именно о таких мечтателях) переходит к... следующей мечте. Но если бы он перешел к ее реализации, то это была бы уже не мечта, а цель и конкретные шаги по ее достижению. Мечтающий сродни человеку-пустослову, который лишь говорит (мечтающий – воображает), а конкретных дел и шагов нет. А если шаги и дела появляются, то такого человека мы уже называем целеустремленным, а не мечтателем.

Да, мечта – это то же движение, но лишь в воображении, а в жизни нас ведут цели. Поэтому если хочешь быстро и эффективно двигаться по жизни, то заниматься надо целями, а не мечтами.

Ну, или не застревая в мечтах – как можно быстрее превращать их в конкретные цели.

Мечта – неэффективное времяпрепровождение еще и потому, что затягивает и все больше уводит от реальности. Чем чаще мечтаешь, тем переживания от событий, происходящих в мечтах, становятся интенсивнее, сильнее, полнее и их уже трудно отличить от переживаний реальной жизни, а иногда они более остры и приятны. И мечтающему уже нет дела до реальной жизни, до настоящего прикосновения, поцелуя, услаждающей ласки, проникновенного, вызывающего трепет взгляда. Конечно же, ведь действительность не всегда дарит желаемые ощущения и переживания. А мечты всегда предоставляют необходимое, люди в мечтах такие, какими их желаешь видеть, ты сам в мечтах такой, каким хочешь быть.

В жизни окружающие потеют, сквернословят, перечат, с противоположным полом надо напрягаться, общий язык находить, не то что в мечтах...

Жизнь в настоящем моменте требует сил и напряжения, трудолюбия и терпения, в грезах же – только «свистни»...

Мечты похожи на скатерть-самобранку, действительность же часто сопротивляется и заставляет трудиться.

Вот многие и встают перед выбором: где жить – в действительности или все больше в мечтах? И не трудно догадаться, что выбор в пользу «полетать в облаках» сделать намного легче, да?

У мечты есть еще один минус. Простая мечта может легко превратиться в стремление к идеалу – к «должно быть только так». Дом у меня будет деревянный, с евроокнами и обязательно белыми коврами на полу. Светильники в старинном готическом стиле. Кровати большие, резные – из цельного дерева ценных пород. Обязательно камин, микроволновая печь и большущий двухкамерный холодильник.

Так или чуть по-другому мы предполагаем (то есть мечтаем), но жизнь, в свою очередь, располагает, и не всегда так, как мечтается. Что в итоге? А в итоге мы так и не можем начать жить по-настоящему, не можем отдаться жизни полностью, ведь она все еще не такая, какой мы ее себе «намечтали».

Ковры – не белые, а с орнаментом, камин – искусственный, кровати – из самого обычного дерева, светильники... Эх, да что говорить...

Мечтающий может сковать себя идеалом и начать втискивать свою жизнь в его жесткие рамки. И все, что в эти рамки не впишется, допускать до сердца откажется – жить этот отрезок жизни не захочет. А так как настоящее положение дел, чаще всего, чуть в стороне от того, что себе намечтал, то у мечтающего идеалиста настроение почти всегда на нуле. А жизнь все так же проходит в ожидании: когда же она начнет соответствовать моим представлениям о ней идеальной?.. Ну когда же будет так, как себе намечтал?

Поэтому мечтающий постоянно оглядывается, сравнивая действительность с вымышленными образами из сладких грез: какие ковры в доме, как ко мне относятся, сколько раз говорят «люблю» (ох, всего два раза в день, а я мечтал о пяти...). А раз оглядывается и постоянно занят сравнениями, то просто жить-то когда? Правильно – времени нет, зато есть разъедающие переживания, что жизнь до сих пор еще «не та»...

Однажды к Мастеру пришел человек.

– Мастер, я хочу, чтобы у меня была жена – женщина красивая во всех отношениях. Что мне делать? Будет ли у меня такая жена?

– Конечно, будет. Ступай с миром.

Через двадцать лет перед мастером вновь предстал этот же человек:

– Мастер, прошло целых двадцать лет, а у меня до сих пор нет такой жены – женщины красивой во всех отношениях. Почему?

Мастер несколько печально посмотрел на вопрошающего.

– Женщины в твоей жизни были, но вместо того, чтобы жить, ты постоянно оглядывался...

Вначале мечтающий оглядывается с верой, что мечты и впрямь сбываются тютелька в тютельку, как нафантазировал. После уже с надеждой: ну, может, все-таки... И в конце концов с каким-то неоправданным тупым упорством, с обидой непонятно на кого. То ли на себя за то, что столько времени лишь мечтал, и теперь надеюсь, что, может, кто-нибудь «там», наверху, вознаградит его за столь объемные «умственные труды». То ли на саму жизнь за то, что она почему-то вредничает и материализовывать мечты отказывается. Но практически для всех мечтателей «со стажем» итог один: «Жить не хочется!»

Жить не хочется? А жил ли ты, вопрошающий? Знаком ли с жизнью настоящей? Или все больше с воображаемой?..

И все же... Ах, как порой бывает приятно уместиться в любимом кресле с чашечкой вкусного чая (с бокалом вина), в тишине или под любимые мелодии, сладко потянувшись и пошевелив пальчиками ног, погрузиться в мечты о чем-то *таком*... А после, в светлом и легком расположении духа, пойти и заняться каким-либо делом. И пойти – в жизнь сегодняшнюю, и делом заняться – нужным и полезным, а не чтобы просто убить время. Если же ты перешел с кресла за кухонный стол, продолжая парить где-то (поменяв одну мечту на другую – ведь надо же чем-то голову занять), если делаешь что-то (и лишь для отвода глаз, самооправдания: мол, не просто живу и воздух пинаю, а вроде бы делом занимаюсь), продолжая все так же мечтать, то у меня есть сомнения, что такой человек живет, – по-моему, он просто присутствует. Да, да, тело мечтающего здесь, а мысли, эмоции, душа где-то за облаками, а может, и дальше. В этом случае мечтать все-таки вредно. Вредно не вообще, а для умения жить полно в настоящем отрезке времени.

Практически любые излишества, крайности вредны и нежелательны. Это относится и к мечтам. У тебя – как?

В качестве теста

Вспомни свой прошедший день – о чем думал? Да, мыслей было много – ты решал какие-то сиюминутные задачи. Но ведь и о чем-то мечтал, о чем-то желаемом – там, в будущем. И чем все закончилось?.. Варианты ответов:

- мечта как-то оформилась в цель, либо присоединилась к цели уже существующей;
- не помнишь, на чем остановился;
- у тебя бывает столько мечтаний в день, что вспомнить их более-менее подробно не представляется возможным – одни «заголовки» и обрывки «о чем же я там думал-то»;
- ты пережевывал, прости – мечтал, одно из своих «многосерийных» мечтаний.

Ну вот, теперь можешь определить, на что тратится колоссальный потенциал твоего ума. На ежедневную мыслительную жвачку, с помощью которой время как-то убивается, либо на то, что ведет к желаемым целям, помогает эти цели выстраивать, выбирать наиболее оптимальные пути-дороги.

А быть может, ты тратишь время своей драгоценной жизни на переживания по поводу того, что она все еще не такая, о какой мечтал? Возможно. Но как быть с тем, что есть сегодня, с теми людьми, что окружают тебя сейчас, с детьми, которые выросли именно такими? Надень черную повязку, чтобы не видеть всего этого. В уши – беруши, чтобы не слышать всю эту жалкую пародию на твои мечты. Да, еще и перчатки, потолще – чтобы не прикасаться ко всему этому. Так оно, думаю, будет лучше. Присядь где-нибудь в уголке, тихо так, незаметно. Наберись терпения и жди, когда же мечты придут и постучат в твою дверь...

Причины ухода в мечты?

Основная – бегство от реальности. От неоднозначной, зачастую сложной, непонятной, трудной реальности. От жизни, в которой надо потеть, ругаться, выслушивать критику, ор, перед кем-то преклоняться, держать себя в рамках, соответствовать. От жизни, в которой желаемого надо добиваться – через конкуренцию, соперничество, трату сил на удержание позиции. От жизни, в которой свое мнение надо отстаивать, свои идеи доказывать, мысли доносить, в своей правоте убеждать. От жизни, в которой успех – это оккупация других своими мыслями, идеями, решениями, мнениями, действиями. От жизни, в которой лишь очень мизерная часть людей разделяет твои мысли, твой образ жизни, а для всех остальных ты – лишь средство достижения их успеха. От жизни, в которой надо постоянно падать и подниматься, снова падать и снова искать силы, чтобы подняться, и так бесконечное число раз...

И если в детстве рядом не было тех, кто поддерживал. Когда ты ошибался. Когда руки опускались, и ты думал о себе, как о никчемном существе. Когда мир вставал перед тобой настолько непреодолимой стеной, что плакать хотелось от своей слабости и ничтожности. Когда жизнь казалась огромным ухающим непреодолимым водоворотом, который ни за что не преодолеть. Когда получил первые уколы критики. Когда успехи твои были не замечены, а за любой промах получал «по полной программе». Когда были совершены первые серьезные ошибки. Если в это время рядом не нашлось тех, кто поддержал, вселил уверенность, оптимизм, да и просто показал на своем примере, как через эти жизненные ухабы двигаться и жить дальше, то... Если не нашлось собственных сил противостоять невзгодам, под рукой всегда было спасительное место – своя любимая «скорлупка». Свой мир, в который никто не мог проникнуть.

Пока мы были очень маленькими, этим спасительным миром для нас было Пододеялье. Забрался в свою кроватку. Спрятался под одеяло. Взяв с собой любимую игрушку. Через пару минут там надышал. Стало тепло. Тихо. Теперь можно пожаловаться самому себе и игрушке на то, что происходит с тобой в большом мире. Пожаловаться на не всегда понимающих тебя родителей. На грубых мальчишек во дворе. На то, что тебя не слышат, постоянно от тебя отмахиваются. И Пододеялье все примет, и от этого, кажется, станет еще теплее.

А после жалоб можно помечтать. О том, как ты жить хочешь. Как вырастешь и уедешь куда-то далеко-далеко, где красиво и тепло. Как родители станут добрыми. Как победишь всех забияк во дворе. Как тебя наконец-то услышат, поймут твои желания, разделят мечты и ожидания...

С возрастом это Пододеялье поселяется где-то внутри тебя. И теперь в любое время можно легко «запрыгивать» куда-то внутрь себя, в ту часть, где теперь живет это Пододеялье. Просто берешь и выключаешься из происходящего, из сложной жизни, и оказываешься в себе, где тебя всегда выслушают, примут, обогреют, поддержат, где ты всегда такой, каким быть хочешь...

И если в детстве рядом не было того, с кем можно было разделить это Пододеялье. Если, когда ты стал старше, рядом не оказалось того, кто помогал бы разбираться со сложными перипетиями жизни, не прячась в себя. Либо этой поддержки оказалось мало. Тогда ты приучаешься все чаще и чаще нырять в себя. Выключаться из жизни, при возникновении сложностей и всяческих трудностей. Тогда все больше и больше научаешься жить в себе, в мечтах, совершать подвиги, достигать чего-то, но лишь в воображении... Так появляется среди нас Человек Мечтающий.

Справедливости ради стоит сказать, что причина рождения мечтающего может быть в лени. Нырнул пару раз в себя, спрятался от сложностей и... ух ты, трудности обошли тебя

«стороной»! Правда, и ты с места не сдвинулся, но зато и противные уколы сложностей оказались не такими болезненными...

К тому же, если рядом не оказалось и того, кто бы заметил это бегство от реальности. Кто хватал бы «за шкуру», встряхивал и говорил: «Живи! Не прячься! Живи, здесь жизнь, а не в голове! Бывает по-разному – больно, горько, но бывает и весело, задорно, интересно – это жизнь настоящая! Здесь жить труднее, чем „в голове“, но такова жизнь. Прими жизнь такой, со всеми ее трудностями, иначе ты всю жизнь продумаешь, а не проживешь!..» Если не было рядом такой «бодрой взгрелки», то лень, эта мощная сила, оказывалась «убедительнее», превращая тенденцию прятаться от реальности в устойчивый рефлекс на возникновение любых маломальских трудностей. Так продаешь лени свою душу за возможность «витать в облаках», избегая сложностей жизни. Но... за это лень забирает саму жизнь...

Человек мечтающий: что делать?

Как правильно ставить цель

Все мы двигаемся к желаемому. А значит, цели перед собой ставим, правильно или нет, достигаем ли их – подчас не важно, главное, что с маниакальным упорством продолжаем о чем-то загадывать, к чему-то стремиться.

Раньше я думал, что достаточно о чем-либо задумать – помечтать, и после задуманное постепенно сбудется. Все так, но жизнь и собственный опыт со временем корректируют эти представления, сообщая, что для претворения в жизнь мечтаний требуется знакомство с основными правилами-принципами грамотной постановки цели, это способствует скорейшему ее достижению. Каковы эти правила?

Первое – **достижимость и реальность**.

Мечта, а впоследствии – цель, должна быть реальной, то есть необходимо иметь какие-либо подтверждения, что эта вершина достижима.

Стоит ли насиловать себя в тренажерном зале, мечтая стать известным культуристом, если генетически к этому не предрасположен, и путь на пьедестал мира бодибилдинга для тебя лежит только через анаболические стероиды?

Девушка даже во снах видит себя моделью, блистающей на подиумах мира, грезит этим, но рост-то, к сожалению, совсем не тот. Стоит ли ей тратить на эти свои грезы кучу сил и времени?

– Мастер, а как быть с тем, что раньше, например, Эверест не был покорен, и первый альпинист, взошедший на него, знал, что в истории нет сведений о его покорении, но он все-таки взошел?! И многое другое раньше в мире не было пройдено никем, но находились стремящиеся, и они открывали, покоряли, изобретали. Что же получается, исходя из этого правила, если бы ему следовали все первопроходцы, то они не сделали бы того, благодаря чему их знают во всем мире? Например, Колумб?

– Да, слепое следование всем правилам может быть глупостью и ненужным барьером. И в то же время просто так правила не появляются, ценное зерно в них, устоявшихся и проверенных временем, есть. Если внимательно посмотреть не на форму правила, а на суть, то полезное для себя найти можно.

Например, правило о достижимости в первую очередь позволяет устранить при постановке цели явную заоблачность. Кстати, реальность и достижимость проверяются не только наличием впереди тебя уже прошедших этим путем, но и сбором, анализом фактов о возможности цель эту достигнуть. Колумб, например, собирал сведения о том, что Земля круглая, изучал морские течения. Вряд ли бы он без этих предварительных исследований решился плыть непонятно куда, да?

Правила пишутся не для неукоснительного их соблюдения, а в помощь нам.

Еще правило – **независимость**.

Проверь, насколько эта цель зависит только от тебя? Понимаю, что даже на обучение в институте будут влиять педагоги, друзья, родители, сложность осваиваемых предметов. И все же в этом случае 90 % зависит от тебя – твоего усердия, а значит – есть 90 шансов из 100 получить желаемое. Если же желаешь чего-то из области: «Хочу, чтобы вот этот человек изменился... стал... захотел...», то здесь от тебя мало что зависит, и количество шансов на исполнение заветного резко уменьшается.

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.