



Нина Рубштейн
Елена Султанова

Секреты счастья



*Тренинг, который
поможет вам
обрести счастье*

**Нина Валентиновна Рубштейн
Елена Султанова**

**Секреты счастья. Тренинг, который
поможет вам обрести счастье**

*Текст предоставлен издательством «Эксмо»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181793*

*Секреты счастья. Тренинг, который поможет вам обрести счастье: Эксмо; Москва; 2009
ISBN 978-5-699-32361-6*

Аннотация

Секрет счастья прост: для того чтобы получить что-то извне, нужно сначала создать это внутри себя! То есть, если вы хотите стать миллионером, или найти свою вторую половинку, или сделать блистательную карьеру, вам надо сначала подготовить себя к этому. Ведь только тогда, когда мы создаем предпосылки внутри себя, мы получаем желаемое извне. Только тогда начинает работать вселенский Закон Притяжения.

Этот тренинг поможет избавиться от всего, что мешает вам быть счастливой, и привести себя в соответствие со своими желаниями. И вы сможете привлечь в свою жизнь все, что захотите, – любовь, здоровье, деньги, успех и, главное, счастье.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	7
Глава 2	12
Глава 3	17
Глава 4	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Нина Рубштейн, Елена Султанова

Секреты счастья. Тренинг, который поможет вам обрести счастье

Предисловие

Эта книга написана в соавторстве, и зарождалась она для нас обеих – Нины Рубштейн и Елены Султановой – по-разному. Для меня, Елены, эта книга родилась в небе на высоте 9000 метров над землей где-то между Африкой и Евразией. Нет, не совсем так. Родилась она еще на земле, когда я сидела в самолете, пристегнувшись ремнями безопасности, а пилоты готовились к взлету. В крошечные иллюминаторы заглядывал рассвет – дымчато-розовый, пронзительный, обещающий солнечный, ясный день. Это был первый день апреля. Сизое небо стремительно, но неуловимо светлело в розовых полутонах, я готовилась встретиться через несколько часов с Египтом и понимала, что совершенно счастлива. Тогда я решила, что хочу написать не просто про жизнь, а про то, как наслаждаться жизнью. Нина писала книгу по мотивам нашумевшего фильма «Секрет».

Несмотря на то, что каждую из нас к написанию книги вдохновляли разные вещи, подход к счастью у нас один. Мы считаем, что секрет нашего счастья находится в нас самих. Секрет поиска счастья прост: для того чтобы получить что-то извне, нужно сначала создать это внутри себя. В фильме «Секрет» вы можете услышать фразу: «Чтобы получать от Вселенной то, что вам нужно, необходимо привести себя в соответствие с тем, что вы ожидаете получить». Народная мудрость говорит об этом другими словами: «Нельзя найти счастья в браке, если вы не принесете его с собой». Вам может казаться, что вы станете счастливой, как только в вашей жизни вместе с принцем на белом «Мерседесе» появится любовь. Или как только появится хорошая, денежная работа. Но счастье невозможно где-то найти или от кого-то получить. Счастье – это не результат, это причина. Только тогда, когда мы создаем предпосылки внутри себя, мы получаем это извне.

Я красивый, я сильный, я умный, я добрый. И я сам все это открыл.
Станислав Ежи Лец

Эта книга о том, как именно привести себя в соответствие со своими желаниями, с тем, что вы хотите получить в своей жизни, как хотите ее устроить. Шаг за шагом в практических упражнениях вы приведете себя в соответствие со своим счастьем. В этой книге содержатся все упражнения, которые расширявают и помогают вам получить главный Секрет в своей жизни.

Человек рожден для счастья, как птица – для полета.
М. Горький

Быть счастливым – основное желание человека, потому что счастье – это и радость, и самореализация, и уверенность в себе, и любовь – все в одном флаконе. Счастье может быть разным: клубнично-розовым, солнечно-желтым, древесно-зеленым, спокойным, взбалмошным, сумасшедшим, вдумчивым. Счастье человека представляет собой воплощение его мечтаний о том, как он хочет жить, реализацию большей части его индивидуальных потребностей. А уж какие потребности, такое и счастье. Для кого-то – хорошая семья, для кого-то – мастерство в работе, для кого-то – познание, для кого-то – мир в собственной душе.

Мы придерживаемся представления, что человек рожден именно для счастья. Ведь каждое живое существо, включая человека, уже совершенно и замечательно. Осознавая это,

невозможно не быть счастливым! Человек не может существовать для боли и страданий. Это не значит, что страданий и боли быть не может. Может. Но при этом мы не обязаны быть несчастными, как говорил Ошо Раджниш. С другой стороны, если к страданию отнестись как к определенному опыту и вынести из него для себя пользу, это уже счастье!

К сожалению, часто люди оценивают себя по горизонтальной шкале, что предполагает сравнения: хуже – лучше, хороший – плохой, красивый – некрасивый. И все это вместо того, чтобы замечать и признавать свою уникальность, свою неповторимость. Многие люди не стремятся отыскать свою изюминку, а готовы обойтись готовым шаблоном «хорошести», который предлагает общество. И здесь кроется два неприятных момента.

Во-первых, любой шаблон ориентирован на средний результат и не может охватить все индивидуальные особенности. Стало быть, оценить себя объективно по шаблону просто невозможно. Во-вторых, любой шаблон, принятый в социуме, ориентирован на то, чтобы каждый член этого социума был удобен. То есть социум ценит не то, насколько каждый человек сам по себе хорош, а то, насколько он удобен для остальных, насколько он для остальных безопасен, предсказуем и управляем.

Критерием реализованности человека и его потенциала является критерий его «опасности» для общества. Опасности не в смысле его агрессивности, а в смысле его способности перешагнуть за общепринятые рамки и заставить общество меняться и развиваться.

Любая система (организм, семья, коллектив, нация, страна, общество) подчиняется двум законам, которым подчиняются все системы во Вселенной: закону гомеостаза (сохранения статус-кво, сохранения уже нажитого, стабильности) и закону развития. Закон гомеостаза гласит: нажитое должно быть сохранено и употреблено. Закон развития гласит: чтобы система развивалась и обновлялась, она должна включать в себя новые элементы и интегрировать их в себя. Для этого каждый член системы должен вносить в жизнь системы новое. Эта возможность появляется только тогда, когда человек рискнул сначала отправиться на поиски своей индивидуальности, рискнул изменить свои привычки: привычку делать то, чего от него ждут другие, привычку оценивать себя в пределах «нормы», привычку идентифицировать себя не со своей индивидуальностью, а с общепринятыми ролями – отца – матери, мужчины – женщины, инженера – дизайнера. Эта возможность вносить новое появляется, когда человек рискнул отправиться на поиски своего счастья. Только найдя свое счастье, можно научить других его находить.

Эта книга предназначена для того, чтобы помочь вам найти свою индивидуальность, сделать шаг от несчастливого существования к существованию радостному, насыщенному, полному, стать кузнецами своего счастья. От других книг подобной направленности нашу книгу отличает то, что она практическая и предусматривает выполнение целого ряда упражнений, которые помогут вам осознать и отработать практические навыки. Мало прочитать и воспринять информацию. Для того чтобы принести реальную пользу, она должна начать работать. Чтобы информация стала знанием, а не попала на склад мертвых мыслей, она должна пройти через вас, пройти проверку на степень актуальности для вас лично и степень ее полезности для вас, а также закрепиться в ваших действиях. Поэтому мы настоятельно рекомендуем делать упражнения. Кроме того, вам потребуется блокнот или тетрадь для записи наблюдений – дневник. Дневник следует разлиновать таким образом:

Дата	Произошедшее событие	Что мне удалось сделать	Чего мне не удалось сделать	Что помогло мне сделать новые шаги	Какие мысли и чувства остановили меня

В первой графе вы будете записывать дату, во второй – события, произошедшие за день, создавшие привычную ситуацию, в которой обычно вы испытываете трудности. Это может быть любое жизненное обстоятельство, связанное с общением или принятием решений. Опишите событие подробно, записав все, что вы помните: ваши слова и действия, слова и действия вашего партнера по контакту, условия и факты, осложняющие ситуацию. В третьей графе вы будете записывать ваши действия, которые вам удалось совершить по-новому, в четвертой – то, что изменить пока не удалось. В пятой графе полезно записать те ресурсы, чувства, мысли, внешние обстоятельства, которые вам помогли сделать что-то по-новому, а в пятой (пожалуй, это самая важная графа!) вы будете записывать ваши чувства, мысли, состояние и внешние обстоятельства, которые помешали вам сделать что-то по-новому.

Кроме этих записей, в дневнике наблюдений можно записывать упражнения, о которых речь пойдет в книге, а также их результаты и важные мысли, которые пришли вам в голову в ходе работы над упражнением. Упражнения не являются тестами в научном смысле слова, поэтому интерпретировать результаты упражнений вы будете самостоятельно. И это, на наш взгляд, правильно.

Желаем вам успехов!

Глава 1

Как стать счастливым

*Счастье – это когда у тебя все дома.
Ворона из мультфильма*

Формула счастья проста и незамысловата. Она заключается в том, чтобы знать свои потребности, разрешать им быть и удовлетворять их.

Казалось бы, все просто. Да не тут-то было. Для того чтобы получать в жизни все, что хочется, важно преодолеть ряд препятствий. Вот список препятствий, с которыми встречается каждый человек, когда пытается достичь счастья:

- я не знаю, чего именно я хочу;
- я не осмеливаюсь хотеть того, чего хочу;
- я не верю, что то, что я хочу, – достижимо;
- я не верю, что то, что я хочу, есть в мире;
- мое прошлое отягощает меня;
- мое будущее пугает меня.

В этой главе мы рассмотрим первое препятствие и предложим вам упражнения, с помощью которых вы его преодолеете.

Итак, первая загвоздка заключается в том, что надо знать свои настоящие (или истинные) потребности. Часто людям только кажется, что они знают, чего хотят. Один человек считает, что хочет стать юристом, а на самом деле хочет стать врачом. Другой человек думает, что хочет известности, и всеми силами ее добивается, а на самом деле хочет просто уверенности в себе. Или создает себе очаровательную семью с женой и детками, а на самом деле этого хотели его родители. Или даже если и хочет семью с детками, то только лишь потому, что самому не удалось в детстве побыть ребеночком...

Пример из практики

На прием пришла женщина с успешной карьерой и благополучной семьей. Все у нее на первый взгляд хорошо, но она при этом чувствовала себя несчастной. В ходе работы выяснилось, что все, чего она достигла, хотела не она сама, а ее мама. Так, когда-то ей очень хотелось поступить в театральное училище, но мама сказала, что сначала нужно получить «серьезное образование», и она поступила на экономический факультет. Потом пришлось идти работать по специальности. Потом она влюбилась в молодого человека, с которым хотела связать жизнь, но мама сказала, что они не пара, и уговорила расстаться. На каком-то отрезке жизни женщине представилась возможность уехать жить и работать в другую страну, и она буквально загорелась возможностью начать другую, самостоятельную жизнь. Но потом согласилась с мамой, что в другой стране у нее будет мало шансов добиться успеха и ей придется вернуться и начать все сначала. Потом выбрала себе мужа, который очень понравился родителям, родила детей, так как было «уже пора». И вот в какой-то момент она поняла, что ничего больше в жизни не приносит ей радость, что возможность поступить в театральное училище уже упущена, а развестись с мужем мешает забота о детях.

Следующее упражнение поможет немного больше узнать о ваших потребностях.

Упражнение 1

Отвлекитесь на несколько минут от чтения и обратите внутренний взгляд на то, какое положение вы занимаете в пространстве. Насколько вам удобно читать в такой позе? Пройдитесь мысленным взглядом по своему телу, посмотрите, нет ли в нем ненужных зажимов. Если есть, отпустите их. Если нужно, измените позу так, как вам действительно удобно.

В течение нескольких минут прислушивайтесь к своему телу. Замечайте, что в нем происходит, замечайте малейшее желание что-либо сделать (потянуться, почесаться, подвигаться), малейшие ощущения (холод, тепло, покалывание, зуд). Попробуйте последовать за этими тенденциями. К каким потребностям они вас ведут? Может быть, тенденция отклониться назад – это тенденция найти опору. Попробуйте найти своим тенденциям аналогию в жизни. Например, тенденция найти опору может быть характерна не только для текущего момента, но и для всей вашей жизни. Может быть, какие-то тенденции уводят вас от прислушивания к телу, являются своего рода рассеивателями внимания. Может быть, вы очень редко обращаете внимание на свои ощущения, и сейчас организм «бунтует» против ненужного внимания. Вы можете заметить, что в теле постоянно возникают какие-то ощущения. Вы можете почувствовать, что у вас что-то болит. Вероятно, пока вы не сосредоточились на телесных ощущениях, вы не замечали сигналы своего тела о боли или усталости.

Попробуйте почувствовать, что нужно вашему телу не только сейчас, но и вообще.

Ответьте на вопросы и запишите ответы в тетрадь:

Насколько хорошо вы знаете свое тело?

Что нового вы о себе узнали из этого упражнения?

Что нового вы узнали о своих потребностях?

Это упражнение направлено на то, чтобы научиться замечать, каковы ваши потребности в текущий момент времени. Самый лучший способ узнать это – обратиться к своему телу. В отличие от ума и интеллектуальных построений, правил и норм, тело никогда не обманет вас.

Часто для того, чтобы узнать, чего мы хотим, мы обращаемся к будущему. Но многие потребности рождаются из настоящего. Чтобы понять, хотим мы оказаться в каком-то месте или нет, нужно понять, насколько нам комфортно здесь и сейчас. Чтобы проверить свои потребности на истинность, важно уметь прислушиваться к себе в настоящем времени. Только в настоящем мы можем понять, насколько нам подходит задуманное.

Упражнение 2

Теперь составьте список из 30 потребностей, которые вы осознаете на сегодняшний день. Постарайтесь сформулировать потребности как можно более конкретно, скажем, я хочу не «за границу», а непосредственно «в Италию», или я хочу не «посетить стилиста», а «изменить свой имидж», или я хочу не «обновить гардероб», а «новое платье».

Отметьте потребности основные, главные, и второстепенные, не главные.

Ответьте на вопросы и запишите ответы в тетрадь:

Реализация каких потребностей может доставить вам радость, а каких – сделать счастливым?

Чувствуете ли вы разницу между радостью и счастьем?

Для реализации какой категории потребностей у вас больше энергии?

Проверьте, прислушиваясь к телу.

Что вы поняли про свои потребности из этого упражнения?

Возникало ли сопротивление, когда вы думали о реализации какой-либо потребности? С чем оно связано? Проверьте еще раз эту потребность на истинность.

Чтобы стать счастливым, нужно знать свои потребности, уметь отделять главные, жизненно важные, от неглавных, чтобы не тратить время и энергию на то, что является второстепенным.

И здесь кроется **вторая загвоздка**. Для того чтобы уметь определять свои настоящие потребности, нужно знать себя, знать, кто я есть. И есть ли вообще.

Странные немного вопросы. «Конечно, я есть. А кто же сейчас читает эту книгу?» – подумает кто-то. И это правда, каждый из нас точно существует и может видеть, слышать, размышлять, читать и т. д.

Пример из практики

На прием пришел немолодой мужчина с жалобами на то, что в последнее время он все чаще выпивает, все чаще не хочет после работы возвращаться домой, несмотря на то, что любит свою семью. Оказалось, что, заботясь о своей семье, о потребностях жены и детей, он совершенно забыл о себе. Так, он давно мечтал съездить с друзьями на рыбалку в какие-нибудь красивые природные места, но вместо этого ездил с женой и детьми на море и на дачу. Он хотел сходить с друзьями на футбол, но отказывал себе в этом, считая, что нужен семье. Хотел купить мотоцикл, но это желание существенно урезало бы бюджет всей семьи. В какой-то момент мужчина понял, что потерялся в этом мире и уже не может отделить свои потребности от потребностей жены и детей. Спиртное давало ему возможность не думать об этом, а отсрочки от возвращения домой давали возможность хоть немного побыть с собой наедине.

Если во время выполнения упражнения 1 вы мало что чувствовали в теле, то, скорее всего, телесно вы мало существуете. То же самое возможно и в других сферах жизни – эмоциональной, интеллектуальной, духовной. Если вы не знаете, чего хотите, или постоянно делаете то, что хочет кто-то другой, то фактически вы не живете своей жизнью и не существуете.

Упражнение 3

Что вы знаете про свой внутренний мир? Знаете ли вы вообще, что он существует? Если не знаете, то не пытайтесь найти правильное понимание этого определения, просто попытайтесь прочувствовать, что это для вас значит. Для этого ответьте на вопросы и запишите ответы в тетрадь:

Каков ваш внутренний мир?

Где проходят его границы? Они внутри вас или за пределами вашего тела? Насколько далеко они простираются?

Как близко вы подпускаете к себе людей? Вы обычно пропускаете их внутрь или держите за пределами своего мира?

Какова атмосфера в вашем мире, какова энергетика? Какого он цвета? Как вам живется в вашем мире?

Часто ли вы впускаете других людей в свой внутренний мир? Почему?

Придумайте символ своего внутреннего мира и зарисуйте его. Что это за символ? О чем он вам говорит? Изучите символ, раскройте для себя его метафорическое значение. Если судить по символу, то каков ваш внутренний мир?

Пример из практики

Однажды на прием пришла молодая девушка с проблемой самоопределения. Она не знала, чего хочет в жизни, не знала, в каком направлении ей двигаться. Рассказывая о себе, девушка совсем не смотрела на терапевта. Терапевт предположил, что у девушки, вероятно, такой богатый внутренний мир, что она не готова его покидать даже на приеме и встречаться с терапевтом. Девушка ответила, что ей трудно понять, что такое внутренний мир вообще. Она никогда не задумывается о том, что с ней происходит, что она чувствует: приходит домой, помогает маме, потом ложится спать. Утром встает, идет на работу, на работе трудится.

Надо себя любить. Надо себе многое прощать. Надо себя уважать уж по крайней-то мере. Потому что в итоге, в самом конце, на самой какой-то последней ступеньке – ты обязательно останешься наедине с самим собой. А что за удовольствие быть наедине с тем, кого не уважаешь?

П.А. Вакс

Не правда ли, действия девушки похожи на действия автомата? Разве автомат может почувствовать, что он хочет и куда ему идти?

Упражнение 4

Задумайтесь, из чего состоит ваша жизнь? Есть ли в вашей жизни похожие ситуации, где вы что-то делаете автоматически, изо дня в день? Не напоминает ли это вам сон или гипноз?

Придумайте метафорический образ такой жизнедеятельности. Как вам эта метафора? Какие чувства вызывает у вас этот образ?

Теперь посмотрите на того, кто рассматривает этот образ, эту метафору со стороны. Что делает эта часть вас, что с ней происходит, когда вы делаете что-то автоматически?

Найдите сейчас в себе эту часть. Где она располагается в вашем организме? Почувствуйте ее, дайте ей имя. Это ваша глубинная часть, которую в практиках медитации называют *безмолвным свидетелем*. Это та часть вас, которая отвечает за ваше самосознание. Может быть, она может ответить на вопрос «Кто вы?»?

Третья загвоздка заключается в том, что в счастье есть некоторый зазор для развития. Поэтому, давая определение счастья, мы не говорим, что оно состоит из удовлетворения *всех* потребностей. Счастье – это *большинство* удовлетворенных потребностей и некоторый процент неудовлетворенных потребностей, который обеспечивает наше развитие.

Дело в том, что если бы было возможно удовлетворить все-все-все потребности, у человека не было бы стимула развиваться, то есть искать пути для удовлетворения тех

потребностей, которые сразу и быстро не удовлетворяются. Об этом важно помнить, потому что бытует мнение, что счастье – это полное и абсолютное исполнение всех желаний на всех фронтах. Это не так, потому что неудовлетворенной тогда останется одна из главных потребностей – потребность в развитии. Эта потребность часто страдает у материально хорошо обеспеченных людей, если они подходят к рубежу, за которым не к чему стремиться. В психологии ситуацию, когда ребенок находится в условиях, когда предупреждаются и исполняются все желания, называют обедненным развитием. Человек развивается тогда, когда существуют препятствия и, следовательно, – возможность развиваться.

Поэтому не спешите получить все сразу. Ваше счастье может заключаться совсем не в этом.

Если выстроить пирамиду потребностей, то первыми, лежащими в основании этой пирамиды, в ней будут стоять телесные потребности, связанные с безопасностью, едой, сном, здоровьем, связанные с нашими отношениями с материальным, физическим миром, с ощущением себя как живого организма. Затем следуют эмоциональные потребности, связанные со способностью воспринимать широкий спектр эмоций и чувств, со способностью любить и принимать любовь, симпатизировать другим или, наоборот, гневаться, потребности, связанные с богатством переживаний и насыщенностью эмоциональной жизни. Затем идут интеллектуальные потребности, необходимость интеллектуального развития и образования. Далее мы выделяем духовные потребности, способность воспринимать красоту и искусство, а также способность к трансперсональным переживаниям, чувствовать себя частью Вселенной, осознавать и извлекать духовный опыт, основанный на религиозном или мистическом опыте. И еще две потребности: во взаимодействии с людьми и в самореализации. Теперь, шаг за шагом, мы будем помогать вам изучать ваши потребности, понимать, что вам мешает их удовлетворять и как вы можете себе помочь.

Правило 1

Для того чтобы стать счастливым, нужно забыть обо всех «не»: «мне это не нравится», «я этого не хочу», «я это не люблю» и так далее. Начните говорить и думать о том, что вы любите, чего вы хотите, в чем вы нуждаетесь.

Каждый раз, говоря «не», вы фиксируете свое внимание на том, что вам НЕ подходит, и тогда все, что вам НЕ подходит, заполняет всю вашу жизнь: и ваше внимание, и ваши события. Это становится привычным, и вы учитесь в этом жить. И эта привычка – жить в том, что вам НЕ подходит, – определяет вашу жизнь. Вы просто живете так, как привыкли.

Мудрость в том, чтобы отказаться от страданий там, где доказывают их необходимость.

Дручин Сергей

Краткие выводы

Когда точно знаешь, кто ты, и знаешь свои истинные потребности, невозможно не стать счастливым. Другого выхода просто нет.

Привычка жить в том, что вам не подходит, делает вашу жизнь не подходящей для вас же.

Глава 2

С чего начинается жизнь

Как мы уже говорили выше, основанием Вселенной являются законы гомеостаза и развития. За закон гомеостаза отвечают правила, убеждения и постулаты. О них и поговорим в этой главе.

Познай самого себя.

Наша жизнь состоит из хаоса и упорядоченности, из анализа и синтеза, цельности и разобщенности. Хаос – это отсутствие порядка, структуры, границ, стабильности. Это свобода, новаторство и спонтанность. И в то же время – абсолютный беспредел. Упорядоченность – это целостность, стабильность, основательность. И в то же время – ограниченность.

Когда человек приходит в мир, мир представляет для него абсолютный хаос: множество вещей не имеют между собой никакой связи; человек не знает, каковы его границы, где они заканчиваются и начинаются границы других людей. Именно из-за отсутствия границ дети проявляют удивительную изобретательность и креативность, не стыдятся, не смущаются, не чувствуют себя виноватыми и ведут себя не так, «как положено». В то же время отсутствие границ чревато различными несчастными случаями, а также возникновением тревожности. Представьте, будто вы оказались в кромешной тьме или на ослепительном свете. Что вы начнете сразу же делать? Спорим, начнете руками и ногами исследовать пространство на предмет его границ? И пока вы их не определите, вам будет тревожно. То же самое происходит и с маленьким ребенком, и со взрослым человеком, если они не знают своих границ – как физических, которые обозначают личную территорию, так и эмоциональных, которые обозначают пределы эмоциональной выносимости. Поэтому с самого раннего детства взрослые упорядочивают мир для маленького ребенка, рассказывая, что есть что и как это между собой связано, и помогают ему выстраивать границы, показывая, что делать можно, а что нельзя, насколько для них приемлемы какие-то его действия или насколько не приемлемы. С самого раннего детства человеку объясняют, как устроен мир, для того, чтобы упорядочить хаос, в котором находится ребенок.

Способом упорядочивания мира является проговаривание того, каков он есть, например: «это – небо», «это – трава», «это – девочка», «под дождем можно промокнуть», «из-за переохлаждения можно заболеть». Или «жизнь – тяжелая штука», «счастье надо заслужить», «чтобы иметь много денег, надо много работать», «все мужики, дочка, – сволочи».

Упражнение 5

Попробуйте осознать и выпишите на листок те убеждения или постулаты, которые описывают ваш мир. Сделайте это по пунктам:

- Мир: например, большой и прекрасный (или опасный и жестокий);
- Люди:...
- Я:...
- Счастье:...
- Любовь:...
- Мужчины:...
- Женщины:...
- Дети:...
- Профессия:...

– Жизнь:...

Ответьте на вопросы и запишите ваши ответы в тетрадь:

Откуда вы узнали, что это так?

Подтверждается ли это вашим жизненным опытом? Каким образом?

Что дает вам наличие каждого из этих убеждений?

Какова их ценность для вас?

Насколько вам нравится то, каков ваш мир?

Хотели бы вы что-то изменить в его описании?

Любые постулаты, как объективные, так и не соотносящиеся с действительностью, приносят в нашу жизнь стабильность и упорядоченность. Так, например, непоколебимо и истово верующим людям независимо от того, к какой конфессии они принадлежат, живется гораздо спокойнее, чем людям, которые не имеют устойчивых взглядов на мир, потому что верующие *точно* знают, что такое хорошо и что такое плохо, что делать можно, а что нельзя, и как устроен этот мир. Им неведомы сомнения, колебания и терзания типа «Быть или не быть?». Поэтому мы стремимся принимать от других и создавать сами различные постулаты. Наши действия логичнее для нас самих и экономичнее, если мы точно знаем, чем ограничен наш выбор и есть ли он вообще. Недаром часто говорят, что лучше вообще не иметь выбора, чем мучиться от него.

Сама по себе жизнь ничего не значит; цена ее зависит от ее употребления.

Ж.Ж. Руссо

Таким образом, принимая и создавая различные постулаты о мире, мы создаем для себя мир. Мир у всех разный. Для кого-то он удивительный и непредсказуемый, для кого-то унылый и однообразный, для кого-то мрачный и постылый. Кто-то считает, что «человек рожден для счастья», а кто-то полагает, что – «для того, чтобы отрабатывать грехи». Эти «считалки» и являются теми самыми постулатами, которые определяют наше бытие.

Делая последнее упражнение, вы могли заметить, как связана ваша жизнь с вашими убеждениями. Если, например, в вашей жизни «счастье надо заслужить», то, скорее всего, ваша жизнь – это сплошная ратная служба.

Упражнение 6

Ответьте на вопросы и запишите ответы в тетрадь:

Насколько упорядочена ваша жизнь?

Насколько уверенно вы себя чувствуете, опираясь на какие-то правила?

Много ли в вашей жизни постулатов?

Взгляните еще раз на те убеждения, которые вы выписывали в предыдущем упражнении. Какие из этих убеждений являются *базовыми*, то есть такими, вокруг которых построена вся ваша жизнь?

Базовые постулаты важны тем, что они являются основой всех остальных. Как правило, они носят экзистенциальный (судьбоносный) характер. Если человек считает, что он «родился под несчастливой звездой», то можно смело предсказывать, что во всех сферах его жизни присутствует элемент неудачи.

Несчастлив тот, кто не считает себя счастливым.

Публилий Сир

Упражнение 7

Рассмотрите свой базовый постулат, изучите его как можно тщательнее. Попробуйте рассказать историю о нем. Начать можно с традиционного «жил-был мальчик, и однажды...». Продолжите: «...и тогда он решил, что...».

Попробуйте понять, откуда этот постулат в вашей жизни? Какие события послужили причиной того, что вы его приняли?

Насколько он подходит вам и соответствует вашему мироощущению?

Насколько он вам полезен?

Нужно ли его изменить? Если да, то какие его стороны устарели или мешают, не подходят вам? Разберите его по кусочкам, трансформируйте его.

Что самое важное в вашей жизни, без чего вы не мыслите своего существования? Попробуйте упорядочить ваш мир вокруг этой ценности. Создайте постулат об этом.

Постулаты бывают не только личные, но и групповые и семейные. Особенно ценными, а значит, и наиболее значимыми и наиболее влиятельными являются семейные постулаты. Как правило, они выглядят в виде утверждений: «А вот в нашей семье!..» Когда-то такие мысли помогли упорядочить сильный хаос, который образовался в результате семейной трагедии или иной ситуации, оказавшей на семью очень сильное влияние. Когда-то он помог семье или отдельным ее членам выжить и спасти свой мир, поэтому он стал для семьи чем-то вроде девиза или реликвии.

Пример из практики

На консультацию пришла женщина, у которой катастрофически не складывалась личная жизнь: мужчины то просто исчезали из ее жизни, не давая о себе знать, то приходилось расставаться, причем без каких-либо объективных причин. Женщина сама росла без отца: он трагически погиб, когда она была еще маленькой. У ее матери была точно такая же история: она тоже росла без отца, который умер, пока она была еще ребенком. Оказалось, что женщина была убеждена, что если она выйдет замуж, то с ее избранником тоже случится трагедия, и неосознанно провоцировала расставания. Отказаться от этого убеждения, тем не менее, ей было тяжело, потому что оно связывало ее с родом, точнее, с его женской частью. Разделяя судьбу бабушки и матери, женщина как будто бы оказывала им поддержку и в то же время получала поддержку от них, ведь им отсутствие мужского плеча также было знакомо.

Упражнение 8

Ответьте на вопросы и запишите ваши ответы в тетрадь:

Есть ли в вашей жизни какие-либо семейные ценности в виде убеждений, принципов, постулатов?

Знаете ли вы, в результате каких обстоятельств они возникли?

В чем их ценность? Разделяете ли вы их ценность?

Насколько они помогают вам в жизни?

Насколько они подтверждаются вашим жизненным опытом?

Как это ни парадоксально, но психология очень близка к математике. Психология так же, как и математика, упорядочивает мир. Только если в математике для преобразования

хаоса используются числа, то в психологии используются другие единицы: сознательные или бессознательные решения, постулаты. Если решений или постулатов очень много или очень мало, если они не связаны друг с другом, противоречат друг другу, то возникает хаос.

1. Если постулатов очень много

Если постулатов очень много, то, скорее всего, жизнь человека сплошь испещрена границами так, что и ступить негде. Вокруг одни барьеры в виде различных постулатов. Кроме того, там, где все уже определено, нет спонтанности и неожиданности, а значит, нечему удивляться, некуда расти, нечего для себя открывать. Речь таких людей часто изобилует оборотом «да, но...». На каждую идею у них обязательно найдется аргумент.

2. Если постулаты противоречат друг другу

Если постулаты противоречат друг другу, то человеку становится тяжело действовать эффективно, ведь сознание выдает разные и потому невыполнимые идеи. Например, девушка может считать, что «на нее такую никто не позарится», и в то же время считать, что «каждый человек должен найти себе пару». Какой бы вариант она ни выбрала, другой будет обязательно вносить дисгармонию. И в результате в ее жизни образуется хаос.

3. Если постулатов очень мало

Если постулатов очень мало, то, скорее всего, во многих областях жизни не хватает единиц, пользуясь математическим языком. Люди, у которых очень мало постулатов, – это люди, за которых в детстве все делали или которым не объясняли, как устроена жизнь. Такие люди приходят на консультацию с вопросами: «Не знаю, как жить» или «В жизни сплошной хаос».

Упражнение 9

Найдите сферу в вашей жизни, которая не урегулирована, не упорядочена. Например, если вы не можете навести порядок в делах, можно использовать для упражнения эту тему.

Придумайте, с чего вы начнете наводить порядок в этой сфере. Не стоит думать долго, это не обязательно должно быть правильное начало. Просто начните с чего-то и посмотрите, насколько уменьшился в этой сфере хаос.

Мы перестали быть людьми, поскольку выяснили, что, умирая, человек вовсе не обязан оставаться тем же самым существом, каким однажды родился.

Макс Фрай

В работе над жизненными установками может возникнуть сложность, которая называется «я должен/вынужден остаться таким, каким родился (каким меня воспитали)».

Это обусловлено несколькими причинами.

Причина 1. Убеждение, что изменить начальные условия невозможно

Про это народная и авторская мудрость измыслила множество поговорок, например: «Дураком родился, дураком помрешь» или «Рожденный ползать, летать не может» (или «Рожденный ползать, летает в клюве»). Эти фразы говорят о тех людях, которые довольствуются только тем, что им дано изначально, и которые не стремятся расширять свои возможности и свой опыт. Ведь кто такой дурак? Это вовсе не человек, обедненный интеллектом,

а человек, который не использует свой опыт, наступает много раз на одни и те же грабли, а потому не ориентируется на окружающую среду, на жизненные обстоятельства. Иногда такое убеждение является отговоркой, если человек ленится искать или использовать возможности, которые предоставляет ему жизнь. Тогда он говорит: «Зачем что-то делать, если все равно изменить изначально невозможно?» Иногда так считают, если это убеждение является семейным, родовым, а стало быть, очень важным и ценным. Например, если по каким-либо причинам родителям не удалось добиться успеха, то они могут говорить своим детям, что добиться успеха просто невозможно в данной социальной среде. В то же время история изобилует примерами, когда успеха добивались именно люди, родившиеся в бедной среде, которые начальные условия использовали как трамплин для того, чтобы лучше оттолкнуться и разогнаться. И именно отсутствие денег подталкивало их искать лучшей доли.

Причина 2. Страх перемен

Человек может стремиться оставаться в одних и тех же условиях из-за страха чего-то нового. Действительно, ведь про эти условия он уже все знает. А про то, что *может случиться*, он еще не знает ничего. Так, человек с небольшим достатком ничего не знает про то, как быть богатым, а несчастливый человек ничего не знает про то, каково жить счастливому человеку. Иногда для того, чтобы стать счастливым, требуется отказаться от того, что делает жизнь несчастливой, а к этому можно уже сильно привыкнуть. Например, для того, чтобы вырваться из круга неудовлетворительных отношений, их приходится менять, а это может повлечь конфликты, а порой и разрыв.

Причина 3. Верность самому себе

Иногда считают, что меняться самому или менять жизнь – это изменять самому себе, что достоин уважения тот человек, который на протяжении долгого времени хранит себе верность. Верность своим принципам и доверие своим решениям действительно достойны уважения, но справедливо это в том случае, если это не мешает развиваться и делает жизнь упорядоченной и счастливой.

Правило 2

Каждое решение, которое принимает человек, должно приносить пользу не одной, а большинству областей жизни.

Принятое однажды решение со временем может потерять актуальность и наносить ущерб человеку, делать его несчастливым. В этом случае полезнее будет «изменить» решению, нежели хранить ему верность. Скажем, покупка вещи, которая не соответствует материальному благосостоянию, может на время поднять чувство собственной значимости человека, но сильно повредить его материальному положению на долгое время и в результате еще сильнее уменьшить его уверенность в себе. Когда мы говорим про жизнь, про судьбу, про личностный путь, то такими бесполезными решениями могут быть отношения с кем-либо, либо наоборот, решение не иметь с кем-либо никаких отношений, решения о себе, о мире, о других людях. Иногда, чтобы стать счастливым, приходится «изменять себе».

Краткие выводы

Спокойная жизнь начинается с упорядочивания, с создания правил, которые помогают, а не мешают жить.

Глава 3

Вы – автор своего счастья

Реальность – это для тех, кто не может справиться с научной фантастикой.

Т.В. Борова

Во Вселенной все устроено для нашего счастья, однако мы не умеем этим пользоваться. Каким же образом это возможно?

По последним исследованиям психологов, биологов, квантовых физиков, философов и представителей других наук, в таких теориях, как квантовая физика, теория поля, теория систем, выведены первые знания о закономерностях жизни. Один из обнаруженных законов природы гласит: «Наблюдатель влияет на наблюдаемое». Что это значит?

Повнимательнее взгляните в зеркало: вовсе не обязательно, что вы увидите в нем вашего любимого человека.

О'Санчес

Это значит, что то, что мы сейчас пишем, и то, что вы читаете, – не одно и то же. Каждый из нас вкладывает свой смысл и свою картинку в этот текст. Вы видите свое, а мы, авторы этой книги, видим свое. Как ни печально, но мы не знаем, что именно вы видите в наших словах, а вы не знаете, что видим мы. Однако, если мы начнем общаться, мы сможем приблизиться к тому, чтобы увидеть нечто общее, все больше и больше проясняя то, как именно каждый из нас видит то, о чем говорит. Тем не менее это всегда будет разная картина, поскольку каждый из нас смотрит на мир через «линзы» собственного опыта. Какое значение этот текст дает для понимания счастья?

Все, что мы видим в своей жизни, – мы сами создаем своим опытом, своими «линзами», своим фокусом внимания. Таким образом, мы сами – авторы того, что есть в жизни, того, что мы видим. Если вы видите в своей жизни бедность, несчастья, потери, болезни – вы автор этого. Вы собираете свой мир, как мозаику, из этих фактов, фокусируетесь на этом. Если вы видите в своей жизни богатство, удовольствие, радость, интересные события, прекрасных людей – вы также автор этого, вы создали это в своей жизни.

Нищему ничего не нужно, иначе он был бы богат.

Дмитрий Кулешов

Я (Нина Рубштейн) хочу привести вам небольшую цитату из своей научной работы, описывающую это явление с подробными комментариями в скобках.

...Поле (окружающий мир) представляет собой недифференцированную среду, состоящую из не связанных между собой элементов (элементами поля являются совершенно любые вещи, люди, информация и так далее). Поле содержит в себе все возможности, необходимые для удовлетворения потребности наблюдателя. Наблюдатель детерминирован своей потребностью (то есть у человека, который выходит в окружающий мир, есть какая-то потребность, желание, которое придает ему энергию и задает взгляд на мир, – он будет видеть только то, что отвечает его желанию). Из элементов поля наблюдатель может собрать любую фигуру, отвечающую его потребности (то есть, обращая внимание на все, что может иметь отношение к его потребности, он выбирает из всего, что его окружает, те элементы, которые помогают ему собрать тот объект, явление или событие, которое продвинет его дальше по пути реализации желания). Ведомый своей потребностью, наблюдатель сам уста-

навликает взаимосвязи между элементами поля, выбирая из них те, которые отвечают его потребности, и организуя их в фигуру при помощи смысла (каждый из нас сам придает смысл тому, почему те или иные элементы связаны между собой, таким образом, мы сами устанавливаем взаимосвязи явлений).

Все остальные элементы поля при этом остаются в фоне и не представляют для наблюдателя в этот момент существенного значения (то есть мы игнорируем все, что не имеет отношения к нашим желаниям). Наблюдатель подбирает и организует элементы фона до тех пор, пока фигура не станет яркой и насыщенной. Чем больше она наполняется, насыщается, тем менее значимым для наблюдателя становится весь остальной фон. Фигура развивается до тех пор, пока не сформируется полностью, то есть до такой степени, чтобы потребность наблюдателя получила свое завершение. Когда потребность удовлетворена, фигура теряет свою яркость и привлекательность, ее элементы уходят в фон, и тогда фон снова становится недифференцированным полем для нового исследования, отвечающего формированию новой фигуры в связи с новой потребностью наблюдателя...

Из этого текста ясно, как именно мы формируем свой мир. Словом «желание» здесь названо не только то, чего мы желаем осознанно, например, счастье, любовь, деньги, но также и то, о чем мы думаем. Хотим мы этого или нет, наши мысли отражают то, что является для нас наиболее важным. Если то важное, о чем мы думаем все время, – бедность, то мы собираем для себя фигуру бедности, подбирая для этого вокруг себя все элементы жизни для того, чтобы убедиться в том, что мы бедны. Если мы постоянно думаем о болезненных отношениях, то мы создаем болезненные отношения. Почему, например, в мире так много пар с деструктивными отношениями, с несчастной любовью, с безответной любовью? Потому что общество активно промывает нам мозги, заставляя верить в то, что любовь бывает только такой. Обратите внимание на книги, песни и фильмы: несчастная любовь в них воспевается! Страдание считается необходимым для любви! А деньги? Разве мало вы слышали с детства самых грязных слов о деньгах? И вы думаете, что эти слова прошли для вас даром? Нет! Каждый раз, соглашаясь с тем, что любовь должна быть несчастной, а деньги – это грязь, вы подтверждаете для себя этот «факт», формируя в своем сознании уверенность, что это действительно так, и тогда ваш взгляд находит в мире все элементы для того, чтобы создать и в вашей жизни такую же картину.

Мы идем вперед, неся перед собою зеркало, которое заслоняет дорогу,
но отражает нас и пройденный путь.

С. Балакин

Упражнение 10

Для этого упражнения вам снова понадобится список ваших «привычек жить», который вы составили в упражнении 7. Вы – автор этих ситуаций и этих привычек. В этом упражнении мы проанализируем, как вы их создали в своей жизни.

Заполните таблицу.

В этом столбце перечислите ваши привычные ситуации	Опишите, какие именно элементы вашего и чужого опыта повлияли на то, чтобы эта ситуация воплотилась в вашей жизни	Какие убеждения сформировались у вас благодаря этому опыту?	Сформулируйте противоположные по смыслу убеждения	Какие подтверждения этим новым убеждениям вы можете найти в окружающем вас мире?
Например: «Я никак не могу разбогатеть».	В моей семье не было богатых людей. Все богатые, которых я видел, получили богатство нечестным путем. Мои родители всегда говорили: «Не были богатыми, нечего и начинать», и т.д.	Я не могу быть богатым. Богатство — это всегда криминал.	Я могу быть богатым. Богатство — это результат вдохновения и целеустремленности.	Этот пример вы можете написать сами.

Если вы честно потрудились над этим упражнением и непредвзято собрали факты, которые и явились причиной вашего мировоззрения, вы увидите, что вы действительно автор своей жизни. Вы можете почувствовать горечь от этого открытия, но не забудьте и обрадоваться!

Выход всегда там, где был вход.

Станислав Ежи Лец

Подобно тому, как вы создали в своей жизни несчастье, так же, по тому же самому рецепту, вы можете создать счастье!

Казалось бы, что все просто – ан нет! Здесь есть одна ловушка – она в том, чтобы сохранять привычки, пусть даже они и приносят вам не то, что вам нравится.

Каждый день наступаю на одни и те же грабли... Дурость? Да нет, просто стабильности хочется...

Игорь Матросов

Если вы начинаете жить иначе, счастливо, вы обязательно поймете, что это означает отказ от **стабильности быть несчастливым**.

Дело в том, что огромное количество людей для того, чтобы сформировать свой способ собирать мир, опираются на опыт других несчастных, коих большинство. Они смотрят вокруг и говорят: «Все так живут». И это является главным тормозящим фактором для того, чтобы начать жить счастливо. Ведь если вы отказываетесь от позиции большинства, вместе

с этим вам придется отказаться и от тех преимуществ, которые вам дает присоединение к большинству:

– ваши несчастья понятны большинству людей, и вы находите у них отклик. Они делят вместе с вами несчастную долю. Вы не одиноки в своих несчастьях;

– живя по сценарию, который вы унаследовали от своей семьи, вы сохраняете прочную связь с родными, корни, сохраняете опору. Решаясь жить иначе, вы теряете эту связь, становитесь сиротой, отказываетесь от принадлежности к роду и родовому сценарию;

– разделяя с другими привычки жить несчастливо, вы имеете постоянный круг общения живущих так же или почти так же. Решаясь изменить свою жизнь, вы будете вынуждены поменять и свой круг общения – расстаться с большинством людей, с которыми вы сейчас общаетесь. Вы будете вынуждены искать для своей жизни новых людей.

У каждого – свои недостатки, а у некоторых – еще и чужие.

Е.Т. Лазарчук

Вам придется отказаться от того, чтобы говорить «да» там, где все ваши знакомые говорят «нет», то есть научиться конфронтации. Не меняя свою жизнь, вы избегаете конфронтации.

Таких «бонусов» у несчастливой жизни очень много.

Довольно много людей отчаянно скрывают свою принадлежность к обществу несчастных. Они делают вид, что у них «все о'кей», улыбаясь по-американски, хотя на самом деле у них всё совсем не «о'кей».

Наш вам совет: не скрывайте правду о себе. Будьте тем, кто вы есть, и тогда в вашей жизни будет то, что вы хотите. Обманывать себя, делая вид, что вы вовсе не тот, кто вы есть, обманывать этим других – это прекрасный способ так и не встретиться с собой, со своими истинными желаниями и их реализацией.

Быть несчастливым – это не плохо, это не порок, это – всего лишь выбор, которого вы не осознали. Признайтесь себе, **что и кто** вы есть на самом деле и как на самом деле обстоят ваши дела, – это и есть реальная точка отсчета. Нельзя перескочить несколько ступенек, пытаясь оттолкнуться от той, на которую на самом деле вы и не забирались.

Нет сильнее того, кто познал свою немощь.

Николай Васильев

Если вы начинаете менять свою жизнь фальшиво, отказавшись двигаться от той точки, в которой вы находитесь на самом деле, ваши достижения тоже окажутся фальшивыми. Те самые богатые, которые тоже плачут, перескочили через себя. Когда человек пытается спрятаться от себя самого, достигает неимоверными усилиями положения в обществе, статуса, богатства, но игнорирует при этом себя настоящего, он остается несчастливым, несмотря на все, чего он достиг. Если вы посмотрите внимательно вокруг, вы найдете этому массу подтверждений.

Еще одна ловушка прошлого – это думать, что тот, кем вы были раньше, – тот же человек, которым вы являетесь сейчас.

Пламя свечи, зажженной вечером, не то же самое пламя, которое горит утром. Свеча горела всю ночь, меняясь каждое мгновение.

Восточная мудрость

Наш опыт изменяет нас. Обратите внимание: читая эти строки, вы уже изменились, что-то старое покинуло вас, что-то новое стало вашим. Вы меняетесь каждую секунду, вы становитесь другим. И неверным будет считать, что тот, кто вы есть сейчас, – это тот же человек, который минуту назад совершил те или иные действия. Вы уже изменились.

Вернуться невозможно – вместо нас всегда возвращается кто-то другой...

Упражнение 11

Напишите свой портрет в словах. Для этого заполните таблицу:

Ваш портрет	Как, по ка- ким собы- тиям жизни вы об этом узнали?	Что вы по- лучаете от этого для своей жизни?	Что вы те- ряете бла- годаря это- му в вашей жизни?
В этой ячейке ответьте на вопрос: «Кто вы?» Перечислите ваши традиционные социальные роли			
В этой ячейке перечислите ваши черты характера			
В этой ячейке перечислите ваши привычки, как полезные, так и не полезные			

Вы можете обнаружить, что какие-то обстоятельства вашей жизни создали у вас привычку, черту или роль и вы продолжаете следовать им. Но так ли они вам подходят?

Вы не раз, наверное, слышали фразу: «Все мы родом из детства». Если вас обвиняли в чем-то, вы привыкли, что виноваты. Если вас пугали чем-то, вы привыкли бояться. Однако это ведь было раньше, отчего же вы продолжаете это делать сейчас? Неужели обстоятельства вашей жизни не изменились? Что будет, если вы перестанете делать то, что привыкли делать?

На всю жизнь – только жизнь. Все остальное на время...

Многие говорят: я такой, потому что меня таким сделали. Сколько лет назад это было? Если вас били в детстве и вы привыкли ожидать удара от родителей, то почему вы ожидаете удара от других людей? Неужели все люди в мире устроены так же, как ваши родители? Если вы верите в это, вероятно, у вас есть основания оставаться тем же, кем вы стали еще в детстве. Если же нет – самое время признаться, что старые привычки неактуальны для этой минуты вашей жизни.

- Какой сегодня день недели?
- Среда.
- Да??? А вчера вы мне другое говорили.

Конечно, мы не выбираем родителей, мы не выбираем условия, в которых нам придется родиться. Но никто не обязывает нас по достижении совершеннолетия оставаться в тех же условиях.

Мы перестали быть людьми, поскольку выяснили, что, умирая, человек вовсе не обязан оставаться тем же самым существом, каким однажды родился.

Макс Фрай

Есть много разных причин, которые побуждают нас оставаться такими же, какими мы родились (какими нас воспитали).

Причина 1. Убеждение, что изменить изначальные условия невозможно

Об этом народная и авторская мудрость измыслила множество поговорок, например: «Дураком родился, дураком помрешь» или «Рожденный ползать, летать не может» (или «Рожденный ползать, летает в клюве»). Эти фразы говорят о тех людях, которые довольствуются только тем, что им дано изначально, и которые не стремятся расширять свои возможности и свой опыт. Ведь кто такой «дурак»? Это вовсе не человек, обедненный интеллектом, а человек, который не использует свой опыт, наступает много раз на одни и те же грабли, то есть не ориентируется на окружающую среду, на жизненные обстоятельства. Если человек ленится искать или использовать возможности, которые предоставляет ему жизнь, такое убеждение становится отговоркой. Можно сказать: «Зачем что-то делать, если все равно изменить изначальное невозможно?» Иногда так считают, когда убеждение является семейным, родовым, а стало быть, очень важным и ценным. Например, по каким-либо причинам родителям не удалось добиться успеха, и они могут говорить своим детям, что добиться успеха в данной социальной среде просто невозможно. В то же время история изобилует примерами, когда успеха добивались именно люди, родившиеся в бедной среде, начальные условия они использовали как трамплин для того, чтобы получше оттолкнуться и разогнаться. И именно отсутствие денег подталкивало их искать лучшей доли.

Причина 2. Страх перемен

Человек может стремиться оставаться в одних и тех же условиях из-за страха чего-то нового. Действительно, ведь про эти условия он уже все знает. А про то, что *может случиться*, он еще не знает ничего. Так, человек с небольшим достатком ничего не знает о том, как быть богатым, а несчастливый человек ничего не знает о том, каково жить счастливому человеку. Иногда для того, чтобы стать счастливым, требуется отказаться от того, что делает жизнь несчастливой, а к этому можно уже сильно привыкнуть. Например, для того, чтобы вырваться из круга неудовлетворительных отношений, их приходится менять, а это может повлечь конфликты, а порой и разрыв.

Причина 3. Верность самому себе

Некоторые люди считают, что меняться самому или менять жизнь — это изменять самому себе, что достоин уважения только тот человек, который на протяжении долгого времени хранит себе верность. Верность своим принципам и доверие своим решениям действительно достойны уважения, но справедливо это лишь в том случае, когда это не мешает развиваться и делать жизнь упорядоченной и счастливой.

Правило 3

Каждое решение, которое принимает человек, должно приносить пользу не одной, а большинству областей его жизни.

Принятое однажды решение со временем может потерять актуальность и наносить вам ущерб, делать вас несчастливым. В этом случае полезнее будет «изменить» решению, нежели хранить ему верность. Скажем, покупка вещи, которая не соответствует материальному благосостоянию, может на время поднять человеку чувство собственной значимости,

но сильно и надолго повредить его материальному положению и в результате еще сильнее уменьшить его уверенность в себе. Когда мы говорим о жизни, о судьбе, о личностном пути, то такими бесполезными решениями могут быть отношения с кем-либо либо, наоборот, решение не иметь с кем-либо никаких отношений, представления о себе, о мире, о других людях. Иногда, чтобы стать счастливым, приходится «изменять себе».

В конце этой главы мы бы снова хотели вернуться к вашим чувствам. Наши чувства – это система ориентации в мире. В фильме «Секрет» терапевты, тренеры, физики, метафизики, психологи говорят о том, что нужно опираться на чувства. И мы согласны с ними. Положительные чувства говорят нам: «Отлично, то, что ты делаешь, – хорошо, продолжай это делать». Негативные чувства говорят нам: «Ой, да ты оказался не в том месте и делаешь не то. Уходи отсюда и перестань делать то, что ты делаешь». Скажем, вы привыкли нагружать себя заботами сверх меры и очень страдаете от этого, очень устаете. Ваша усталость и ваше страдание говорят вам: «Остановись! Делай только необходимый минимум, иначе ты развалишься». И если вы не слушаете их, не останавливаетесь, вы страдаете еще больше. Тогда, скорее всего, вы начинаете обвинять в своем страдании близких: это они не делают свою часть работы, это они заставляют вас страдать. Но это неправда. Дело только в том, что вы берете на себя слишком много. Каким образом вы научились не останавливаться, не доверять другим заботы, сверх меры контролировать то, как другие делают то, что вы им поручили, – это вопрос к вашему детству. Что заставляет вас не слышать своих чувств сейчас – это вопрос к тому, что вы что-то потеряете, если прислушаетесь к чувствам. Что бы это могло быть?

Большинство людей в мире слишком ответственны по отношению к жизни других людей и вовсе не отвечают за собственную жизнь. Их способ жить искажен: они пытаются изменить других людей, управлять ими, но вовсе не хотят управлять собой и отвечать за то, что делают сами с собой! Когда я, Нина Рубштейн, говорю своему клиенту: «Перестань делать то, что ты на самом деле не хочешь», я слышу традиционный ответ: «Тогда этого не сделает никто. Как мне заставить моих близких делать то, что я хочу?»

Правило 4

Ответственность и свобода – это не то, что можно отдать другому, это не то, что можно дать. Их можно только взять. А для этого и ответственность, и свобода должны стать очевидными.

Тогда я говорю моим клиентам: «За всю мою жизнь и терапевтическую практику я не узнала ни одного способа заставить другого делать то, что он не хочет, кроме насилия». Если вы хотите, чтобы другой взял ответственность, – не берите ее сами. Пусть она лежит между вами на полу. Возможно, понадобится время для того, чтобы каждый из вас отломил от нее свой кусочек. Если кто-то не дает вам свободы – не ждите, что вам ее дадут. Возьмите ее сами.

Хочешь быть счастливым – будь.

Татьяна Китаева

Мы сами создаем собственную жизнь – не другие люди. Сознательно или нет, мы сами отказываемся от свободы, ответственности за свои поступки, за то, как устроена наша жизнь. Мы сами остаемся там, где нам плохо. Мы сами миримся с тем, что на самом деле нам не подходит. Мы сами соглашаемся быть теми, кого хотят видеть окружающие. Мы сами подчиняемся мнениям. И раз мы сами это делаем, то мы сами можем не делать это или делать другое. Для этого нужно только одно: точно знать, что мы хотим.

Иногда наши желания спрятаны под грудой чужих.

Приведем примеры из практики

Одна из клиенток сказала: «Я должна быть похожа на свою маму. Если я не буду похожа на свою маму, моя жизнь сложится плохо».

Другая клиентка сказала: «Я не должна быть похожа на свою маму. Если я буду похожа на нее, моя жизнь будет несчастливой, как у нее».

Третья клиентка сказала: «Я должна хотеть то, что хотят все, – быть самой лучшей, успешной, выйти замуж, зарабатывать много денег. Тогда я буду счастлива».

Хотят ли они чего-то сами для себя? Нет.

Искусство хотеть – это главное искусство в достижении счастья. Одно из главных правил счастья звучит так:

Правило 5

Хотеть можно только себе. Только над собственной жизнью мы властны.

Другое правило звучит так:

Правило 6

Нельзя «хотеть для того, чтобы», или «хотеть вопреки тому, что», или «хотеть, чтобы не случилось того-то».

Частица «не» не имеет никакого значения. Когда вы говорите «я хочу» и добавляете к этому «не», вы притягиваете и это тоже в свою жизнь. Фокусируясь на чем-то, оказывая внимание чему-то, вы притягиваете это в свою жизнь. Поэтому желание должно быть безусловным, то есть без условий.

Настоящий оптимист даже на кладбище вместо крестов видит плюсы.

Елена Негласная

В следующих главах мы подробно рассмотрим все виды желаний и при помощи упражнений постараемся очистить их от того, что не является вашим желанием.

Последнее упражнение в этой главе направлено на то, чтобы вы научились хотеть безусловно.

Упражнение 12

В течение этого и следующего дня обращайтесь внимание на все, что происходит с вами. Если вы замечаете, что то, что с вами происходит, нравится вам, отмечайте радость от этого, позволяйте ей быть. Если вы замечаете, что то, что происходит с вами, не нравится вам, сформулируйте это в положительном смысле. Например, если вы курите и замечаете, что вам не нравится то, что вы курите, положительная формулировка будет звучать так: «Как прекрасно проводить день без сигареты!» На этом принципе, например, построена известнейшая книга Алена Кара «Легкий способ бросить курить». Или, если вы замечаете, что вам не нравится, когда ваш супруг (или супруга) ругает вас за что-то, отметьте ваше желание, сказав о нем вашей половине: «Как прекрасно, когда ты говоришь ласково!»

Потренируйтесь, отмечая положительное желание – то есть что вам подходит, нравится, вместо того чтобы постоянно отмечать то, что вам не нравится, – в течение такого количества времени, которое вам понадобится, чтобы этот навык стал автоматическим.

Когда этот навык войдет в привычку, вы заметите, что мир вокруг вас изменился: вы действительно будете встречать в вашей жизни именно то, что вам подходит, а то, что вам не подходит, исчезнет из вашей жизни.

Краткие выводы

Мы сами формируем наш мир, начиная с того момента, как мы посмотрели на него, и заканчивая теми действиями, которые мы совершили по отношению к нему. Стоит изменить взгляд, переставить акценты в том, что мы видим, и прислушаться к своим истинным желаниям, и наша жизнь волшебным образом меняется.

Глава 4

Прошлое и будущее – препятствия для счастья

Как мы уже сказали, за закон гомеостаза отвечают правила, убеждения и постулаты. А за развитие отвечают мечты. Когда наступает перекося или в сторону мечты, или в сторону правил, жизнь становится несчастливой и небезопасной.

Попробуем найти баланс в этой главе.

Дай мне сначала решить мои задачи, а уж потом я буду следовать своей мечте.

Пауло Коэльо

Счастье отдельного человека представляет собой воплощение его мечтаний о том, как он хочет жить. Мечта всегда содержит концепцию нашего счастья. Иногда мы знаем о мечте, иногда не рискуем даже себе в этом признаться. Иногда мы говорим себе, что это пустяки и нереально, напрасная трата времени. Иногда нам кажется, что проблемы, окружающие нас, значительно важнее нашей мечты. Ведь они как будто бы реальны, они уже влияют на нашу жизнь, а мечта – это что-то из области фантастики, разыгравшееся воображение. Оставляя мечте в удел быть игрой воображения, мы не даем ей возможности облечься в реальность. Иногда мы говорим себе: «Вот сейчас я разберусь с проблемами, а потом буду делать то, что хочу». Но на смену одной проблеме приходит другая, до желаемого не доходят руки, и жизнь превращается в череду задач и их решения.

Будучи недовольною, она полагала себя нервной.

Дж. Остин

Потом, когда мы устаем от бесконечного сражения с проблемами, мы говорим себе и другим, что нервы у нас ни к черту и жизнь преподнесла нам слишком много испытаний, чтобы мы могли чувствовать себя счастливыми.

Мечты, как правило, рождаются в нашей духовной части и потому часто кажутся слишком возвышенными, слишком наивными, слишком нереальными. Как правило, наши мечты посвящены «неземной» (сильной, глубокой, бескорыстной) любви, долгим и верным отношениям, ощущению себя сильным и свободным. Глядя в глаза своей мечте, мы обнажаем самих себя, признаваясь себе, что мы действительно испытываем потребность любить и быть любимыми, испытываем потребность открыто и безоговорочно доверять, испытываем потребность быть более цельными и уверенными в себе, чем являемся в настоящее время. Мечта призывает прикоснуться к самому себе, отбросив опасения оказаться банальным, заурядным, наивным или простым.

Тем не менее происходит так, что мечта становится опасным спутником, когда мы не распознаем, какая же именно потребность лежит в основе мечты, и принимаем ее за другую.

Упражнение 13

Осознайте свою заветную мечту. Опишите ее:

О чем она?

Какова она?

К чему ведет вас эта мечта?

Представьте, что ваша мечта осуществилась. Представьте, что цель реализована и вы получили то, что хотели. Почувствуйте атмосферу

сбывшейся мечты. Уделите этому столько времени, сколько вам нужно для того, чтобы действительно это почувствовать. Ответьте на вопросы:

Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Подходит ли вам эта атмосфера?

Насколько вам в ней комфортно?

Насколько результат совпадает с ожиданиями результата?

Что вы чувствуете от того, что мечта осуществилась?

Есть ли то, что сопротивляется тому, чтобы мечта сбылась? Что это за мысль/чувство?

Любая мечта, в основе которой лежит истинная потребность, должна опираться на настоящее. Любая мечта, в основе которой лежит истинная потребность, опознается по нашей готовности ее осуществлять.

Правило 7

Истинно не то, о чем вы грезите, а то, что вы позволяете себе делать.

Упражнение 14

Вернитесь к своей мечте из предыдущего упражнения или возьмите другую.

Ответьте на вопросы:

Что вы уже делаете для того, чтобы она осуществилась?

Или что вы готовы делать?

Если вы не делаете что-то, чтобы она осуществилась, – что вас останавливает?

Сила требуется для того, чтобы летать по-настоящему, а не наслаждаться иллюзиями на сей счет.

Макс Фрай

Мечта нужна для того, чтобы указывать путь, но при этом не должна мешать смотреть под ноги. Таким образом, истоки мечты должны находиться в настоящем. Ведь именно в настоящем в нашем распоряжении вся наша сила, вся наша энергия, все наше внимание. Именно из настоящего мы совершаем действия для того, чтобы реализовать свою мечту. Нельзя воспользоваться тем, что уже ушло, так же как и тем, что еще не настало. Быть в настоящем – это отталкиваться от реального. Тогда это реалистичное счастье.

Ждать и надеяться – верный способ скоропостижно рехнуться.

Макс Фрай

Опирайтесь на то, что вы готовы делать прямо здесь и сейчас. Счастье непременно должно строиться на сочетании «могу» и «хочу». Мало хотеть что-то, нужно еще мочь и быть готовым это делать, иначе счастье превратится в мыльный пузырь розовой мечты, который в один день лопнет, оставив вместо себя разочарование. Посмотрите на список, который вы составляли в упражнении 2, – это то, чего вы хотите. Но что из этого вы хотите и готовы делать для того, чтобы быть счастливым? Помните, что в вашем списке должно быть то, что вы сами можете для себя сделать. Потому что «каждый сам кузнец своего счастья».

Давайте снова вспомним фильм «Секрет». В одном из эпизодов один из авторов фильма рассказывает о том, как он начал «намереваться» сто тысяч долларов. Что он сделал? Он а) вспомнил, что вообще-то он пишет книгу; б) задумался о том, как ее лучше продать; в)

стал обращать внимание на те моменты, когда в его поле внимания стали возникать пути для рекламы книги (журнал в магазине, встреча с журналисткой); г) читал лекции для открытой аудитории. Он предпринял ряд действий для реализации своего намерения.

Если вы дадите себе задание в течение дня слушать свои мысли, то заметите, что вы обдумываете то, что произошло вчера (или несколько часов/минут назад), а также то, что произойдет завтра. Вы бесконечное количество раз вспоминаете события, которые уже свершились, прокручиваете в голове одни и те же диалоги, а также фантазируете о будущих событиях. Так может оказаться, что вас практически не бывает в настоящем.

Чиновник размышляет: «Сегодня я нахожусь у власти, а завтра-то меня могут снять. Поэтому позабочусь-ка я сегодня о себе, а вот завтра – о благе государства». Позаботился о себе. Наутро просыпается: «Черт, опять сегодня!»

Становитесь счастливым прямо здесь и сейчас. Если вы человек, которого ничто не радует в настоящем, то весьма вероятно, что и будущее обрадует вас не слишком сильно, ведь оно тоже имеет тенденцию когда-нибудь стать настоящим.

То, что вынуждает нас быть в настоящем, обычно вызывает у нас сопротивление. Часто такую роль выполняет отдых, о котором мы до этого могли мечтать. Часто, если вдруг не оказывается дел, которые мы можем делать, мы теряемся и нервничаем. И начинаем придумывать себе дела или уплывать мыслями в прошлое или будущее. В этой связи нам хотелось бы привести в пример отрывок из романа П. Коэльо:

«Я пообедал с женой, детьми и внуками, а когда в два часа дня проснулся, понял, что впереди еще три дня полного безделья. Как ни приятно было мне общаться с близкими, вскоре я начал чувствовать собственную никчемность.

На следующий день, благо свободного времени было в избытке, я прошел медицинское обследование, которое, к счастью, не обнаружило у меня ничего серьезного. Потом был обед в кругу семьи и послеобеденный сон до двух часов. Проснувшись, я понял, что мне решительно не на чем сосредоточить свое внимание.

Я даже слегка испугался: разве не должен я что-то делать? Впрочем, если бы потребовалось придумать себе занятие, то я бы с этим справился довольно легко: заменить перегоревшие лампочки, сгрести опавшие листья в саду, подумать о развитии кое-каких проектов, упорядочить компьютерные файлы... Да мало ли что?! В эту минуту я вспомнил о том, что казалось мне делом чрезвычайной важности, – бросить в почтовый ящик, находящийся примерно в километре от моего загородного дома, забытую на столе поздравительную открытку.

И вдруг сам удивился: а почему надо ее отправлять непременно сегодня? Разве нельзя остаться дома и вообще ничего не делать?

Вереница мыслей пронеслась в моей голове. Вспомнились приятели, озабоченные событиями, которые еще не случились, знакомые, заполняющие каждое мгновение своей жизни делами и заботами, мне кажущимися совершенной ерундой, вспомнились долгие и бессмысленные телефонные разговоры. Вспомнились мои директора, придумывающие себе работу, чтобы оправдать свои должности, вспомнились их подчиненные, которые, не получив задания на день, терзаются страхом – не значит ли это, что от них больше нет прока и пользы? Вспомнилось, как страдает моя жена из-за того, что сын развелся, а сын – из-за того, что наш внук нахватал двоек в школе, а сам этот внук – из-за того, что причиняет огорчения родителям».

Упражнение 15

Найдите место, где вы могли бы свободно сидеть или лежать, чтобы никто вам не мешал. Выберите удобную для вас позу и попробуйте максимально, сколько это возможно, в ней находиться. При этом будьте здесь и сейчас. Следите за своими мыслями и отмечайте, в каком времени эти мысли – в прошлом, будущем или настоящем?

После упражнения ответьте на вопросы:

Насколько вам легко было делать это упражнение?

Как вы поняли, что пора его прекратить, по каким ощущениям?

Насколько легко было удерживать себя в настоящем?

Находиться в прошлом или будущем – это хороший способ не знать о том, что происходит с нами в настоящем. Это так же, как не думать о своей мечте. Только здесь и сейчас существуют реальные потребности.

Существует несколько причин, которые мешают находиться в настоящем.

1. Когда будущее пугает

Будущее пугает, когда мы не знаем, в каком направлении нам двигаться дальше, или когда прошлое отягощает: в этом случае опыт, приобретенный к этому моменту, говорит, что все будет только хуже.

Когда будущее пугает, обращаются в настоящее или прошлое.

2. Когда прошлое отягощает

Можно сколь угодно игнорировать фонарные столбы. Пока не врежешься.

Татьяна Китаева

Кроме удовлетворения потребностей, для счастья важно еще одно условие: не быть отягощенным трагическими, травматическими или просто неприятными переживаниями. Мы думаем, что у вас есть много таких переживаний. Может быть, вы постарались забыть их или, наоборот, часто вспоминаете. Если вы до сих пор несчастливы в своей жизни, то, похоже, эти способы обходиться с прошлым вам не помогли.

Человеческий организм устроен очень просто: если у вас запор, то вам не до еды. Так же и с эмоциями: если вы накопили негативные переживания, то до тех пор, пока вы от них не избавитесь, проработав их и отпустив, вам будет не до счастья.

В предыдущих книгах серии «Ваш персональный тренер» мы много писали о том, как быть с прошлым, в том числе с детскими переживаниями, влиянием родителей и значимых взрослых. Здесь мы немного расскажем о том, какова стратегия работы с прошлым и его влиянием на ваше сегодняшнее состояние.

Прошлое отягощает в тех случаях, когда в нем остаются незавершенные дела: отношения, чувства, суждения, ситуации. Незавершенные дела содержат в себе невыраженную естественным или желаемым образом энергию, также они притягивают новую для того, чтобы все-таки их завершить. Незавершенные дела втягивают нас в круговорот похожих событий, необходимых для того, чтобы на этот раз отреагировать и прожить их подходящим для нас способом. Так, мы можем постоянно выбирать не тех приятелей, не тех спутников жизни, сталкиваться с ситуациями, заканчивающимися поражением, или встречаться с одинаковыми препятствиями.

Упражнение 16

Примите удобную позу и позвольте себе унести мыслями в прошлое. Разрешите приходить любым мыслям и воспоминаниям, к какому бы времени они ни относились. Уделите этой медитации 10–15 минут.

Ответьте на вопросы:

Какие воспоминания возникают первыми?

«Легкие» они или «тяжелые»?

Какие они вызывают у вас чувства? Касаются ли эти воспоминания эмоционально незавершенных для вас событий?

Признаком незавершенных отношений являются сильные чувства, которые возникают всякий раз при воспоминании, постоянные мысли об этих отношениях. Так бывает, когда мы не успели или не смогли что-то сказать другому человеку, чем-то воздать или, наоборот, что-то получить.

Упражнение 17

Ответьте на вопросы о незавершенных отношениях и запишите ответы в тетрадь:

Есть ли в вашей жизни такие отношения?

Попробуйте понять, в чем заключается их незавершенность? Что вы не выразили или не высказали другому человеку?

Какие чувства с вашей стороны остались не прожитыми, не выраженными?

Незавершенные отношения важно узнавать и осознавать. Если вы будете о них знать, вы сможете попытаться их завершить, самостоятельно или с чьей-то помощью. Не стоит сожалеть или стыдиться того, что ранее у вас этого не получалось – тогда была другая ситуация, вы были другими и не имели необходимого опыта для действия в подобной ситуации. Для того чтобы завершить отношения, сначала важно понять, что именно является незавершенным и до сих пор вас беспокоит.

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.