

# БЛАГОДАРНОСТЬ

---

**Я** глубоко признателен моим учителям, коллегам и друзьям, которые помогли мне узнать себя лучше и найти свое призвание в профессии психолога.

Спасибо моим неординарным родителям, чье контрастное воспитание и побудило меня разбираться в себе и создавать собственную личность, а затем использовать ее на благо других людей.

Благодарю своих друзей, Анну и Анатолия, за поддержку и безусловную дружбу.

Особая благодарность — Ане. Спасибо, что ты появилась в моей жизни.



## ВВЕДЕНИЕ

---

**К**огда мы познакомились, Светлане было немного за 40, она работала менеджером высшего звена в крупной фармацевтической компании и была хронически несчастна в личной жизни. Первый муж надолго не задержался, но оставил ребенка. Последующие романы — как под копирку, хоть и длились разное время: в какой-то момент мужчина говорил, что Светлана «хорошая и заботливая, проблема, скорее всего, в нем, но он ее больше не любит», и уходил.

При этом в карьере Светлана была достаточно успешна, с воспитанием сына справлялась прекрасно, быт и личные финансы вела безупречно. Придя ко мне, она так и говорила: но ведь у меня получается все остальное, почему не получается здесь?

Оказалось, что уход первого мужа оставил Светлану с убеждением, что она недостаточно о нем заботилась, слишком мало делала по дому, не уделяла ему внимания. Последующих своих мужчин она на всякий случай укутывала заботой и посвящала им всю свою жизнь, и в результате партнер начинал просто задыхаться.

Нам потребовалось несколько месяцев, чтобы выстроить у Светланы образ себя в паре как полноправного партнера, а не обслуживающего персонала. Ее путь к осознанным отношениям был довольно



болезненным. Светлане было очень сложно признать себе, что, воспитываясь без отца, она создала себе идеальный образ мужчины, за которым не видела живого человека. А «унаследовав» зависимый тип поведения от мамы, она жила с устойчивым убеждением, что «нужно быть хорошей», чтобы тебя любили, цепляясь за своего избранника до последнего. С мужьями Светлана постоянно проигрывала свой детский сценарий: бессознательная попытка удержать отца, который ушел из семьи, когда ей было всего три года. Мужчины не выдерживали такого натиска и сбегали.

После нескольких месяцев нашей совместной работы, не сразу, с третьей попытки, Светлане удалось-таки построить длительные счастливые отношения в равноправном браке.

Зачем я вам это рассказываю? Затем, что в Светлане вижу многих своих клиентов. Они приходят ко мне, сами не зная, почему делают так, а не иначе, чего хотят, что им нужно от жизни, отношений и работы. Говорят одно, действуют по-другому и при этом не чувствуют себя счастливыми или хотя бы довольными. Клиент за клиентом, год за годом я убеждаюсь: ключ к счастью – в понимании и принятии себя. Пока человек не понимает, чем именно обусловлены его решения и действия, не отдает себе отчета в том, что толкает его на те или иные поступки, гармонии ему не видать.

И напротив, понимание себя, своих мотиваций и реакций, принятие себя со всеми достоинствами и недостатками, всеми травмами и темными особенностями личности ведут к тому, что чувства, мысли и действия наконец начинают звучать не отдельными инструментами, а сыгранным джаз-бэндом.



«Осознанность» — модное слово, его используют все, в том числе я сам. Осознанность важна, потому что подсознание играет более значимую роль в нашей личной и профессиональной жизни, чем сознание. И роль эта гораздо больше, чем нам бы хотелось.

Осознанность — соединенность мыслей, чувств и действий. Это развитая интуиция как основной механизм принятия решений. Ровное дыхание и постоянная медитативная саморегуляция, то есть возвращение к себе. Понимание, что все эмоции — внутри тебя и другой может только на что-то «нажать», но никак не создать в тебе эмоцию. Чистота разума, где мысли приходят и уходят, ты наблюдаешь за ними спокойно, а не фиксируешься на одной и не гоняешь ее туда-сюда, позволяя ей усиливать тревогу или вину. Осознанность — присутствие в текущем моменте без размышлений о прошлом или будущем.

Разве не звучит как что-то, что хочется в себе развивать?

Вот уже больше 16 лет я практикую как психолог, используя целый спектр подходов: гештальт-терапию, гипноз, эмоционально-образную терапию, транзактный анализ, психоанализ. Больше семи лет использую технологии коучинга.

За прошедшие годы я получил диплом гештальт-терапевта, клинического психолога, клинического гипнолога, не говоря уже о десятке сертификатов и бесчисленных курсах повышении квалификации. Персональные консультации, корпоративные тренинги, авторские программы для бизнеса, программы коучинга для топ-менеджеров международных компаний, артистов и психологов, открытые тренинги... За годы практики мне удалось передать свой опыт и знания без преувеличения тысячам людей.



А начиналось все в Париже, где я долгое время жил. В свои 23 года я впервые пошел к психотерапевту. Психология всегда меня интересовала, но в России тогда эта профессия считалась, мягко говоря, непрестижной. Молодой человек мог перебирать варианты успешных специальностей: адвокат, дипломат, менеджер, но психолога в этом списке не было. А в Париже не только кабинеты психотерапевтов встречались через квартал, но и медицинская страховка покрывала посещения. Осознанного запроса у меня тогда не было, только любопытство и, как оказалось впоследствии, неосознанное желание узнать себя лучше. Еще недоумение — почему меня, такого хорошего, далеко не все любят, почему есть люди, с которыми отношения не ладятся или с самого начала не задаются?

Терапевт был суровым корсиканцем лет 50, бородатым, с прокуреным голосом. Он курил и во время сессий. Уже это бодрило. Казалось неким вызовом, провокацией. Но сначала возмущало — человек, который со своей зависимостью справиться не может, другим пытается помогать? Потом я курил с ним вместе.

Корсиканец работал по методу Лакана\*. Метод достаточно жесткий, построен на постоянной фрустрации\*\* клиента. Одна из особенностей: длительность

.....

\* Жак Лакан (1901–1981) — французский психоаналитик, философ и психиатр. Стремился пересмотреть фрейдовский психоанализ с целью преодолеть накопленную неопределенность и непонимание, вернуть ясность в работу аналитика. Критиковал современные ему методы психоанализа — эго-психологию и теорию объектных отношений. Разработал и обосновал метод лечения и диагностики психических заболеваний через речь.

\*\* Фрустрация в психологии — психическое состояние в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям;



сессии была вариативной, а стоимость — нет. Через 15 минут суровый терапевт мог закончить сессию на самом интересном месте словами: «На сегодня все!» Самый эффективный, на мой взгляд, способ работы с нарциссами, сам его использую. Справедливости ради надо сказать, что в по-настоящему сложные моменты психотерапевт работал совсем иначе: проявлял эмпатию, поддерживал и успокаивал. Но основным методом был выбран безошибочно — с моими защитами тогда без провокаций было бы не справиться.

Помню, как на первой сессии я рассказал о своем сне, в котором в чем-то убеждал актрису Сигурни Уивер, а она отворачивалась от меня и не слушала. Психотерапевт тогда поинтересовался, с каким фильмом у меня ассоциируется эта актриса. Для меня это был «Чужой». Психотерапевт взял компьютер, что-то поискал и спросил: «Как назывался космический корабль, на котором происходили события этого фильма?» Я понятия не имел. Он развернул компьютер и показал название корабля: «Мама».

Это был первый мощный инсайт, который высвободил какую-то энергию. Тогда я впервые — ментально и отчетливо — понял, как связан сон с жизненными событиями того момента, теми эмоциями, которые я вытеснял, тем, что не хотел видеть и не позволял себе чувствовать. Инсайт — как наркотик, очень быстро начинаешь хотеть еще и еще. (В скобках замечу, что недобросовестные психологи этим пользуются, подсаживают на подобные ощущения.) Так вот, инсайтов в работе с этим терапевтом было много.

.....

такая ситуация может быть до некоторой степени травмирующей.



Ходил я к корсиканцу раз в неделю на протяжении четырех лет. За это время порекомендовал его десятку знакомых, все остались довольны. В какой-то момент я понял, что работа с терапевтом превращается в беседу двух равных, и решил двигаться дальше. К тому времени во мне уже созрело желание учиться психологии, чтобы помогать и другим людям соединяться с собой: объединять мысли, чувства и действия, а не жить как во сне, тратя энергию на какие-то эфемерные вещи, как это делал я в свое время. Так я начал свой профессиональный путь. За шесть лет обучения на гештальт-терапевта я не только получил основное понимание работы с личностью, но и ценнейший практический опыт, так как в отличие от российского образования 80% обучения составляла практика.



## **Как осознанность помогает выстраивать отношения с собой, окружающими и целым миром**

Осознанность — единство эмоций, ощущений, мыслей. Уже не «здесь и сейчас», а нечто большее — «везде и всегда». Интуиция настолько развивается, что все становится понятным. Взаимодействие с окружающими воспринимается по-другому. Уязвимость, предшествующая этому состоянию, отходит на второй план. Это не безразличие, это принятие. Каждый встречающийся человек воспринимается как часть тебя, которая пытается сказать тебе что-то важное. Критичность снижается, решения приходят легко.

Путь к этому состоянию можно сравнить с погружением в воду. Глубина находится за психическими защитами, за детскими травмами. Чтобы попасть туда, нужно научиться концентрироваться на боли — той, что за мыслями и тревогой. Не бежать от нее, не рационализировать, не заедать, не запивать и не замещать какими-то другими средствами, а по капле принимать. Не терпеть, нет, а научиться осознавать и чувствовать. Ключ — постараться переживать то, от чего все прошлые годы пытался спрятаться.

Воля и разум на глубине не притупляются, а словно трансформируются. Воля становится не средством преодоления, не насилием над собой или давлением, а всего лишь помогает сместить фокус внимания. Ты концентрируешься на чем-то и начинается движение, спокойно и медленно, как под водой. Время замедляется. Значимость — во всем и ни в чем одновременно. Попадая на глубину, чувствуешь себя сначала как водоросли — поверхность еще близка,



у тебя нет определенной формы, цельности; потом, стоит только сконцентрироваться на этом состоянии, проваливаешься глубже. Глубже хорошо, там есть любовь. Базовая, которая есть у каждого, даже у тех, кого не любили в детстве родители. Некоторые эту любовь называют богом, другие — душой.

Эмоции на глубине не делятся на позитивные и негативные. Они вообще не имеют знака. У каждой эмоции есть две полярности: любовь — ненависть, влечение — отвращение, обида — вина, радость — горе. На глубине эмоция ощущается целостно, разум только аккуратно перемещает курсор внимания с одной полярности на другую.

На глубине нет границы между сознанием и подсознанием. Защиты не подавляют эмоции, а направляют их. Глубокий человек не импульсивен, за деструктивными импульсами наблюдает внимательно, бережно принимая их, но не потакая им. Глубокий человек переключается на хорошее, доброе, светлое не усилием воли, а спокойно концентрируясь.

По-моему, на такую глубину стоит стремиться.

Что за волшебный акваланг поможет погрузиться так глубоко? Я уже упомянул его, когда рассказывал про Светлану. Речь о принятии себя — целиком, со всеми достоинствами и недостатками, сильными и слабыми сторонами, положительными и отрицательными качествами, мотивациями и травмами.

Популярная сегодня «работа над собой», желание «становиться лучше» невозможны, если человек не представляет себе стартовую точку. Лучше, чем кто? Видимо, чем тот, кто он сейчас. А как же ответить на вопрос, кто он сейчас, старательно не замечая в себе то, что не нравится, и закрывая глаза на отдельные черты характера или даже привычки?



Только поняв и приняв себя, человек может куда-то двигаться. Более того, лишь тогда он способен решить сознательно, куда именно и зачем ему двигаться стоит. Не потому, что так принято. Не потому, что так хотят родители, супруг, коллеги и соседка по подъезду. А потому, что это отвечает его потребностям, использует его сильные качества и в конечном итоге приведет его туда — на глубину осознанности.

Я пишу эту книгу, чтобы:

- 1) помочь читателям заглянуть вглубь себя и ответить на самые важные вопросы о самооценке, привязанности, любви, призвании и счастье;
- 2) подробно рассказать про эмоциональный интеллект — компетенция и навык, который помогает соединять мысли, чувства и действия, позволяет не расплескивать энергию на пустое и разрушающее и жить в гармонии с собой и близкими;
- 3) помочь читателям избавиться от переносов и проекций и научиться повышать собственную самооценку вне зависимости от внешних обстоятельств;
- 4) рассказать о глубоком и целостном человеке: какой он на самом деле и как таким стать;
- 5) объяснить людям, далеким от психологии, что такое работа с психологом или психотерапевтом, и уберечь их от похода к раскрученным шарлатанам;
- 6) развеять общепринятые мифы и убеждения, связанные с корпоративными тренингами, коучингом, зарабатыванием денег, успешностью и многими другими иллюзиями, приведя конкретные примеры из практики.



## О чем эта книга

О принятии себя и осознанности, конечно.

О том, как разобраться в себе, на какие вопросы стоит искать ответы, как определить свои мотивы и страхи, что такое недостатки, зачем нужна самооценка и в целом — как подружиться с тем человеком, который смотрит на вас из зеркала.

О том, как формируются отношения с родителями, партнерами, друзьями и коллегами, что такое самодостаточность, чем отличается любовь от зависимости, как возникают критика и обида, а в общем — как сделать отношения с близкими и просто окружающими осознаннее и счастливее.

О том, что такое ответственность, как возникает зависть, зачем нужен стыд, почему отношение к деньгам во многом отражает отношение к себе, — словом, об отношении к миру и жизни.

О психотерапии, коучинге, духовных и физических практиках, упражнениях и других инструментах, которые помогут в погружении на глубину.

О том, как принять свою темную сторону, выстроить лучшую версию себя и жить на такой далекой и такой привлекательной глубине осознанности.