



# Введение

**К**ак разрушить старые сценарии, которые мешают нам переживать любовь и радость?

К этому вопросу я обращаюсь в книге. Мне кажется, что это самая глубокая из всех проблем, с которыми мы сталкиваемся в отношениях. Она также влияет на творчество, сексуальность и другие стороны нашей жизни. Разрушить старые образцы трудно, и *проблема в том, какими мы видим себя*.

Когда я был ребенком, одним из моих любимых фильмов был «Ганс Христиан Андерсен» с Дэнни Кэйем. Родители купили нам с братом пластинку с песнями из этого фильма, и мы все время их пели. Одна называлась «Гадкий утенок». В ней говорилось о безобразном маленьком птенце «с взъерошенными и невзрачными перьями», который был изгнан из утиного мира за то, что в него не вписывался. Птенец был вынужден бродить по свету, пока однажды не оказался среди лебедей и не обнаружил, что на самом деле он — очень красивый лебедь и просто случайно родился в чужом дворе.

В некотором смысле мы все находимся в путешествии к открытию заново «лебедя» в себе, к проявлению своей настоящей сущности. Считать себя «утками» — заблуждение. «Утка» ощущает в себе испуганное, безобразное, нелюбимое и недостойное любви создание, живущее в странном и враждебном мире, где ее никто по-настоящему не ценит и не видит. И она скрывает страхи и неуверенность в себе всевозможными компенсациями... Загнанные стрессом, соревнующиеся маленькие «утки». «Лебедеи» же чувствуют себя очаровательными, талантливыми, одаренными существами, живущими безмятежно в мире, который может быть чудесным.

Я поделился опытом работы с собственными страхами и моделями в первой книге, «Лицом к лицу со страхом», которую рассматриваю как путь к более глубокой уязвимости и принятию себя. Проникая глубже в раны Внутреннего Ребенка, я прокладывал дорогу к тому, чтобы создать в жизни любовь — к себе и к другим. Я провел много лет, исследуя эти внутренние раны, пространство, которое до этого игнорировал и подавлял в бессознательном. Стало очевидным, что, оставаясь неосознанными, эти раны во всем множестве форм саботируют нашу жизнь и любовь. Я по-прежнему веду семинары и живу тем, что написал, и мое понимание стало более глубоким.

Теперь я вижу, что исследование детских травм — только первый шаг в путешествии; без второго шага в них можно потеряться. Между нами и любовью стоят не только неизцеленные раны, но и наша с ними отождествленность. Глубоко поврежден сам наш образ себя, но мы верим, что это искажение и есть мы, и соответственно этому искажению живем. Мы отождествлены с раненым Эмоциональным Ребенком внутри. Я называю это состояние Эмоциональным Ребенком, потому что оно приводится в движение мощными эмоциями, остающимися за пределами нашего контроля и часто даже сознания. Захваченные отождествленностью, мы ничего не контролируем, и нами движет страх. Мы словно машины, за рулем которых сидит маленький, импульсивный, неуравновешенный ребенок. И у нас нет другого выбора, кроме как повторять старые образцы и привлекать людей и ситуации, поддерживающие наше видение себя.

Вторым шагом для меня было осознание, что Эмоциональный Ребенок внутри — не настоящий я. Я был прочно отождествлен с образом и внутренним ощущением младшего брата, которому никак не удавалось сравняться со старшим — как мне казалось, более разумным, харизматическим, уверенным в себе и даже более чувствительным и чутким. Я чувствовал, что брат получал больше внимания и признания, которых жаждал я,

и что все, включая наших родителей, склонялись на его сторону. Я исследовал каждую сторону этой раны, которую только можно вообразить. И все же стыд, страхи и неуверенность сохранились. В определенных ситуациях меня целиком захватывал тот опыт, и я не мог ничего сделать, кроме как наблюдать. Все усилия изменить ощущения себя или избавиться от них никогда не помогали. Бесчисленное количество раз я даже терял дееспособность, находясь под воздействием стресса.

Долгое время я не верил, что могу быть кем-то или чем-то за пределами роли младшего брата. Было такое ощущение, что это на самом деле и есть я, и все усилия бежать были только прикрытиями. Я помню один значительный момент в моей жизни, доказавший неотвратимость роли «младшего» с большой силой. Мой брат был на предпоследнем курсе Гарвардского университета; я пытался в него поступить. Однажды от декана приемной комиссии пришло письмо, и когда я его открыл, то к своему потрясению обнаружил, что меня приняли. Моей первой реакцией было подумать, что произошла какая-то ошибка. Впоследствии я узнал, что декан сказал моему брату, который был в то время одним из редакторов «Гарвард Кримсон»: «Если твой брат наполовину так же хорош, как ты, мы его возьмем».

Этот образ себя как младшего брата, который по своей сути хорош только «наполовину», преследовал меня всю жизнь. И все же в моем внутреннем исследовании пришло время, когда я начал осознавать, что это на самом деле не я. Постепенно прорисовывалось, что этот образ себя был результатом очень мощной обусловленности. Выйдя за пределы семейного круга, найдя совершенно другую жизнь и развивая собственные дарования и медитацию, я увидел, что ощущение неполноценности было следствием прошлого. Слепленный искаженным восприятием себя, я не мог видеть, что мои родители на самом деле уважали и ценили меня таким, каким я был, со всеми моими уникальными талантами и храбростью покинуть семью и найти новый образ жизни. Когда мое чувство

себя сместилось, изменилась и моя жизнь. Многие из старых образцов поведения, которые в прошлом так мощно влияли на мои отношения, творчество и радость, стали менее значительными. И теперь бывает много моментов, когда сознание захватывается старым самоощущением. Но разница в том, что я это осознаю и могу наблюдать с некоторого расстояния.

Нелегко осознать в себе «лебедя», когда отождествленность с «уткой» очень глубока. Она устанавливалась в то время, когда мы только начинали формировать концепцию себя. Наше самоощущение основывается на ценностях тех, кто нас вырастил и на приоритетах общества и культуры, в которых мы воспитывались. Нас научили отсекал себя от собственного существа. Это разъединение лежит в основе того, что я называю «Эмоциональным Ребенком». Оно закрепляет в нас внутренний опыт страха, стыда и недоверия, покрывая его произвольными моделями поведения.

То, что нашей жизнью управляет Эмоциональный Ребенок, может проявляться во множестве форм. Одна из них состоит в том, что мы снова и снова повторяем одни и те же болезненные образы в отношениях, и не понимаем, почему. Вторая проявляется в той или другой форме зависимого поведения. Третья — с нами случаются повторяющиеся несчастные случаи или болезни, которые без конца саботируют нашу жизнь. И еще одна — мы отстраняемся от жизни, чувствуем безнадежность и цинизм.

Для меня было очень полезно заниматься исследованием, чувствованием и пониманием ран, которые я носил внутри. Но в определенной точке я осознал, что фокус естественным образом смещается в направлении того, чтобы просто наблюдать моменты, когда меня захватывает Эмоциональный Ребенок. Меня стало гораздо менее заботить, что случилось в прошлом. Я более сосредоточился на наблюдении, как Эмоциональный Ребенок воздействует на мою сегодняшнюю повседневную жизнь. Я также вижу, что этот естественный сдвиг происходит с людьми, с которыми мы работаем на наших тре-

нингах. Как только они близко соприкасаются с ранами внутри, фокус перемещается в настоящее. А фокус на настоящем означает, что мы видим, как и когда мы отождествляемся с Эмоциональным Ребенком и замечаем каждый момент, когда нас захватывают стыд, страх или недоверие. Нам становится проще обнаруживать ситуации, в которых мы ведем себя подобно ребенку — реактивному, жалующемуся, теряющему себя в компромиссе или в той или другой одержимости.

То, что я сейчас описываю, — это, по сути, материал, который мы с Аманой, моей партнершей, используем на наших семинарах. Около двадцати лет назад, проведя много времени в следовании разным духовным путям, я приехал в Индию и стал учеником просветленного духовного мастера. С тех пор я оставался его учеником и все годы интенсивно и страстно следовал его уникальному пути самооткрытия. Этот путь для меня состоял в том, чтобы в атмосфере несерьезности и празднования вносить в жизнь осознанность и оставаться присутствующим в моменте. Впервые попав в Индию, я не знал почти ничего о любви и близости, хотя у меня и были отношения. Я был слишком занят собой, работой и попытками «делать свое дело». Теперь я научился любить немного лучше.

Подход, который я представляю в книге, — это довольно специфический метод наблюдения и понимания того, как действует в нашей жизни Эмоциональный Ребенок. Подобное исследование может быть вызовом для нас, потому что Эмоциональный Ребенок имеет большую власть над нашими чувствами и поведением. Когда он захватывает нас, часто остается мало пространства для наблюдения. Мы движемся от раздражителя к реакции в рекордно короткое время. Цель предлагаемого метода — не что-то изменить или исправить, но просто наблюдать и позволить всему быть. Этот процесс постепенно высвобождает нас из-под контроля и страха раненой внутренней части нас. Одновременно с изучением того, как она управляет нашей жизнью, мы уменьшаем ее

влияние, и у нас появляется выбор. Мы больше не реагируем автоматически, и нами не движет страх.

Каждая глава книги охватывает территорию, которую я исследовал в собственных внутренних поисках, и я привожу много примеров из собственной жизни. Я снова обращаюсь к некоторым темам, которые описывал в первой книге, — таким как стыд, шок, брошенность, границы и ожидания, потому что с тех пор мое понимание их стало более глубоким. Я привожу примеры из жизни друзей и участников наших семинаров, но, конечно, изменяя имена и некоторые обстоятельства, чтобы защитить конфиденциальность. Я старался сделать главы как можно более краткими и простыми, и за каждой из них следуют конкретные упражнения для самостоятельного исследования личных опытов. Я предлагаю читать эту книгу не торопясь. Она написана почти как учебник, и каждая глава исследует определенную сторону нашей жизни. Чтобы изучить их, может потребоваться время.

*...Настоящий сок жизни — внутри вас.*

*В это самое мгновение вы можете  
обратиться внутрь себя,  
заглянуть в себя.*

*Не нужно никакого поклонения,  
не нужно никакой молитвы.*

*Все, что нужно, — это безмолвное  
путешествие в собственное существо.*

*Я называю это медитацией,  
безмолвным паломничеством в существо.*

*И в то мгновение, как вы находите свой центр,  
вы нашли центр всего существования...*

ОШО





# ОБЗОР





---

## Глава 1

---

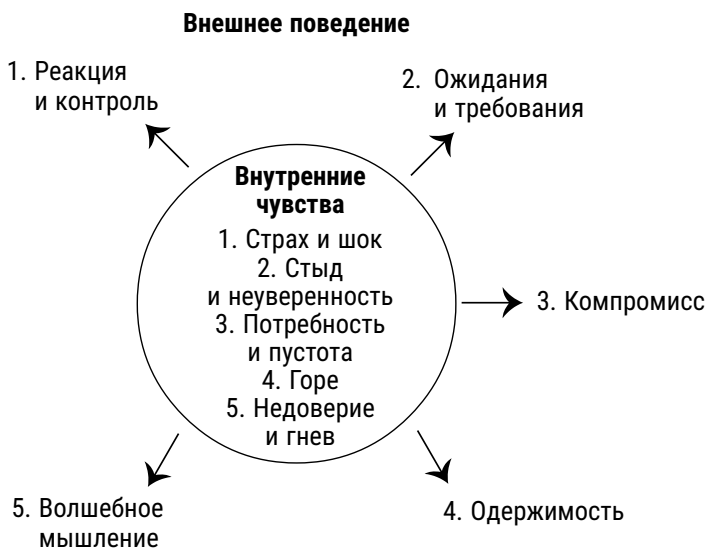
# Состояние ума Эмоционального Ребенка

**Д**авайте подробнее рассмотрим, что такое Эмоциональный Ребенок. Представьте себе маленького мальчика, который входит в комнату и просит вас поиграть с ним. Вам нужно сделать какую-то важную работу, и в этот момент вы просто не можете уделить ему время. Он поднимает шум. Вам хочется, чтобы он понял, что вы поиграете с ним завтра, а сегодня вам некогда. «Нет! — кричит он. — Сейчас!» И приходит в ярость.

У нас внутри есть часть, которая точно как этот маленький мальчик. В ее пространстве нет никакой концепции «завтра», она не желает ждать и не любит разочаровываться. Она не может отложить удовлетворение или удовольствие на потом, потому что не верит, что «потом» вообще бывает. И внутри нее нет никакого места, чтобы справляться с болью или дискомфортом. Поведение может быть разным, но более глубокий опыт этого пространства для каждого из нас один и тот же. Это пространство и есть то, что мы называем «состоянием ума Раненого Ребенка», или пространством Эмоционального Ребенка внутри. В этом состоянии сознания у нас нет ни малейшей способности оставаться с тем, что есть, быть присутствующими и принимать опыт. Когда мы в этом состоянии ума, мы, по сути, испуганы, полны недоверия и неуверенности. И страхи делают нас импульсивными, реактивными и вечно беспокойными.

Обычно, находясь в состоянии ума Ребенка, мы не осознаем, что кроме этого пространства в нас еще что-нибудь есть. Мы полностью отождествляемся с Эмоциональным Ребенком, и нам даже не приходит в голову, что на самом деле мы — не он. Из-за глубоких детских ран большинство из нас всегда остается полными страха, стыда и недоверия. Мы создали образ себя, основываясь на переживаниях Эмоционального Ребенка. Но его качества — не часть нашей природы, они появились у нас в результате обусловленности и опытов, над которыми мы были не властны.

Пока у нас нет понимания или пространства отстраненности от страхов, потребностей и поведения Эмоционального Ребенка, жизнь остается несчастьем. Отождествленность влечет за собой большую часть проблем, с которыми мы сталкиваемся, особенно в близких отношениях. На наших семинарах мы часто показываем фильм Романа Поланского «Горькая



**Рис. 1.** Состояние ума эмоционального ребенка

Луна». Он рассказывает о том, что происходит, когда в отношения входят без осознанности двое людей, живущих в состоянии ума Ребенка. Этот фильм — их история любви. Первая часть показывает, как двое встречаются и бессознательно влюбляются, и оба убеждены, что, наконец, нашли любовь, которую искали. По мере того как отношения углубляются, каждый более и более идет на компромисс и начинает накапливать обиды на другого. Сначала один становится тираном для другого, потом роли меняются. Конец истории довольно драматичный, но он показывает, что любовь без осознанности приводит только к боли и разрушению.

Глубоко проникнув в состояние Эмоционального Ребенка в своих собственных исследованиях, я обнаружил в нем два слоя. Первый и более очевидный складывается из моделей поведения, управляющих нашей жизнью, когда мы находимся во власти Эмоционального Ребенка. Вот они: (1) реактивность и контроль, (2) ожидания и требовательность, (3) компромисс, (4) одержимость и (5) волшебное мышление. Это пять лиц, которые встречает *другой\**, когда сталкивается с нами и узнает нас. За этими поведением есть другой, более глубокий слой: чувства и состояния Раненого Ребенка. Это (1) страх и шок, (2) стыд и неуверенность, (3) потребность и пустота, (4) горе и (5) недоверие и гнев.

Упомяну сейчас некоторые особенности каждой из пяти моделей поведения и чувств, а в последующих главах мы обсудим их более детально. В состоянии ума Ребенка мы реагируем на события жизни автоматически. Реакции приводятся в движение страхом. Нам кажется, что если мы неотреагируем, случится что-то плохое, или мы никогда не получим того, в чем нуждаемся. Мы автоматически движемся от раздражителя к реакции и не осознаем, что происходит и

---

\* Здесь и далее «другой» в значении «другой человек» набран курсивом. — *Примеч. ред.*

почему. Наше пространство между раздражителем и реакцией ничтожно мало. Мы реагируем так быстро и автоматически, словно чувствуем, что это дело жизни и смерти. Каждый раз. Мы реагируем каждый раз, когда ощущаем угрозу. Мы реагируем, чтобы удовлетворить свои потребности. Мы реагируем на другого человека каждый раз, когда не чувствуем себя в безопасности, не чувствуем, что нас любят и ценят. Когда двое людей приближаются друг к другу из состояния ума Ребенка, каждый из них видит в другом либо кого-то, кто должен удовлетворить неосуществленные потребности, либо кого-то, кто может так или иначе причинить боль. В результате оба неизбежно пытаются контролировать друг друга всеми возможными способами. За этим следуют конфликт, разочарования, непонимания, силовые игры и боль.

Ребенок внутри нас полон ожиданий в отношении других людей и жизни. Он ждет, чтобы были удовлетворены его потребности и удалены дискомфорт и страхи. Вполне естественно, что Ребенок претендует на это. В своей беспомощности и неуверенности как он еще может надеяться найти чувство защищенности?

Иногда мы переживаем столько разочарований, что ожидания Ребенка оказываются похороненными в безнадежности. Но они остаются прежними, спрятавшись и став нашей тайной неосознаваемой жадной. У некоторых из нас эта ожидающая сторона состояния ума Ребенка очевидно выдает себя. Мы чувствуем, что «нам причитается». Все кругом нам что-то должны! Мы требуем, обвиняем или испытываем праведное негодование, когда что-то получается не по нашему или мы лишены внимания.

Также естественно, что, находясь в состоянии ума Ребенка, основанном на страхе и стыде, мы живем жизнью компромисса. Мы не доверяем собственным мыслям, чувствам и интуиции. Мы потеряли соприкосновение с собственной внутренней силой и уверенностью. Нас ужасает мысль о том,

что подумают другие, и из стыда и страха мы предаем самих себя. Говоря коротко, мы живем не для себя, а для других.

Попадая во власть Эмоционального Ребенка, мы также чрезвычайно склонны к одержимости. Как и каждый ребенок, он хочет немедленного облегчения и удовлетворения. Когда мы не умеем наблюдать и отстраняться от страха и боли, мы легко увлекаемся всевозможными пристрастиями. Если возникают страх или тревожность, мы бессознательно тянемся к чему-то, что нас успокаивает. Часто мы хронически зависим от своих пристрастий и даже не осознаем, что они есть или что приводит их в движение. Но если бы мы немного лучше понимали, в каком ужасе находится Эмоциональный Ребенок внутри, у нас было бы гораздо больше сострадания к собственной одержимости. Особенно в связи с тем, что она есть у каждого.

В конце концов, когда мы в состоянии ума Ребенка, мы питаем волшебную надежду, что появится правильный человек, который исцелит все наши страхи и раны. Мы надеемся, что нас избавят от одиночества, страхов и боли. Когда мы с друзьями и любимыми, мы пытаемся их изменить и сделать такими, как нам хочется, или идем к *другому* с надеждой, что этот человек наконец-то осуществит наши ожидания. Так или иначе, нам не приходится чувствовать боль одиночества, когда нас разочаровывают. Эмоциональный Ребенок не может видеть все как есть, потому что идеализирует окружение. Ему нужно чувствовать, что люди и жизнь действуют определенным, предсказуемым образом, чтобы чувствовать себя в безопасности и создать порядок во внутреннем мире. Поэтому он просто воображает, что все именно так, как ему хочется. Он ставит людей на пьедесталы и живет надеждами и иллюзиями.

Модели поведения Эмоционального Ребенка распознавать довольно легко. Чтобы раскрыть чувства, стоящие за этим поведением, нужно сделать шаг глубже.