



ОГЛАВЛЕНИЕ

О зebre и об импульсе.....	9
Предисловие	13
Введение	15
Глава 1. Что такое жизненный импульс?	23
Происхождение жизненного импульса	26
Почему говорят о жизненном импульсе?	31
Источники жизненного импульса.....	38
Влияние жизненного импульса	43
Жизненный импульс и жизнестойкость — в чем разница?	52
Прислушаться к своим эмоциональным ресурсам.....	60
Наши жизненные решения записываются как сценарий.....	66
Импульс: есть ли он во мне?	71
Глава 2. Десять подсказок: как восстановиться после испытания	81
Подсказка № 1: Высокая чувствительность — ваша сильная сторона.....	86
Подсказка № 2: Неугасающий аппетит к жизни	96
Подсказка № 3: Позаботьтесь о себе	101
Подсказка № 4: Научиться себя знать... и ценить.....	110
Подсказка № 5: Доверять и уметь просить о помощи.....	117
Подсказка № 6: Вы имеете право на счастье.....	123
Подсказка № 7: Смотрите вдаль, осуществляйте свои мечты .	129
Подсказка № 8: Удивляйтесь снова и снова.....	138
Подсказка № 9: Найдите смысл в испытаниях	144
Подсказка № 10: Поиск духовности.....	152
Заключение	156



ПОДСКАЗКА № 2: НЕУГАСАЮЩИЙ АППЕТИТ К ЖИЗНИ

Мартина описывает свой аппетит к жизни следующим образом: «А я верю в жизнь, верю в сюрпризы. Я ужасно хочу двигаться вперед, увидеть, что будет там, в будущем. Я чувствую: что подарила мне жизнь, и если ты можешь, то должен что-то делать. Я считаю, что это и есть жизнь — цепляться за моменты, когда начинаешь новый путь».

Что таким особенным образом связывает этих людей с жизнью? В объяснениях людей, обладающих импульсом, постоянно возникают некоторые вещи, среди которых можно отметить:

- ▶ оптимизм, предрасположенность к счастью (что связано с выраженной способностью к позитивному проектированию, то есть возможностью представить счастливую ситуацию в будущем), самореализация;
- ▶ еще более сильное переживание «права на счастье», ощущение того, что ты заслуживаешь успеха (здесь это связано с самоуважением);
- ▶ желание построить свою жизнь, не повторяя опыт родителей, испытывая тяжелое душевное страдание и отказываясь жить иначе, как будто это их назначение или рок;
- ▶ способность сохранять себя, когда семейные, профессиональные или любовные отношения становятся слишком опасными или токсичными для психического или жизненного равновесия;
- ▶ чувство собственной эффективности.

Когда жизнь — это борьба с первых дней

Способность вставать на ноги в самом разгаре трудных испытаний характерна для жизнестойких людей. У них есть склонность говорить о жизни как о борьбе, войне с тем, что угрожает жизни, а иногда и с самим собой, с собственными ограничениями и уязвимостью. По этой причине они кажутся особенными, ведь они всегда знали, что им предстоит бороться за жизнь, и что они имеют на это право.

Обладатели импульса характеризуются живучей телесной уверенностью в том, что жизнь может предложить им что-то лучшее, что они хорошие люди и не заслужили таких испытаний. Александра, например, использует аллюзию «работы» или «борьбы», говоря о себе и о способе реагировать на превратности жизни: *«Это большой труд, и я себе говорю, что требуется большое мужество, а под словом „мужество“ подразумевается „ярость“*. Как будто каждый день тебе нужно восстановить смытый морем песочный замок, каждый день надо вновь начинать с нуля и говорить себе: О`кей, жизнь такова, а я поднимаюсь. Шрамы остаются, но я — это не только мои шрамы».*

Говоря о своем взгляде на жизнь, Акан тоже использует метафору борьбы: *«Я думаю, что это должно быть жизненным девизом: не убивай и не умирай, борись и держись».*

Этот экзистенциальный аспект отношения к жизни возникает почти во всех рассказах наших людей, обладающих импульсом. Их понимание живого неразрывно связано с чувством, что они ведут войну, преодолевая тяжелые несчастья.

* *Courage* (фр.) — мужество, *rage* — ярость. — Примеч. пер.

Например, Пьер признается: *«Эту жизнь надо завоевывать, шаг за шагом»*. А Себастьян добавляет вопрос выбора событий: на каких сосредоточиться, а на каких — не надо: *«У меня есть приятели, которые меня знают больше двадцати лет, и они говорят, что я — Феникс, что я каждый раз восстанавливаюсь. Поэтому я говорю, что запрограммирован на то, чтобы идти вперед, и действительно не оглядываюсь назад; там много плохого»*.

Эти свидетельства подтверждают нашу теорию частичного здорового отрицания, которое помогает двигаться вперед: не сосредотачиваться только на том, что меня тормозит. Я также смотрю на то, что меня стимулирует и помогает двигаться вперед, что уже является ресурсом. Все это позволяет мне не оставаться парализованным, на краю обочины, и смотреть на трудности и испытания, не реагируя. Не ожидать особого момента жизни, который, возможно, будет более мягким, счастливым, сладким, — а извлекать выгоду из усвоенного во время испытания.

Сделать из своей агрессии ресурс

Чтобы произвести трансформацию своего поведения перед лицом испытания, нужно изменить свое восприятие природного ресурса: вашей агрессивности. Речь ни в коем случае не идет о пропаганде насилия и что «каждый сам за себя»; у этих понятий разная динамика.

Ваша агрессивность может служить ресурсом в той мере, в какой она является вашей способностью защищаться и брать у жизни все, на что вы имеете право. Этот ресурс позволяет держаться в ситуации конфликта или разногласий, имеющих целью вас несправедливо покарать; вас или кого-то, кого вы любите, или кого вы должны защищать.

Когда агрессия связана не со злостью или яростью, а с самоуважением, она позволяет вам добиться уважения к себе, заставить услышать, в чем вы нуждаетесь. Она дает энергию, чтобы заниматься теми вещами, которые вы цените, но которые, на первый взгляд, кажутся труднодостижимыми.

К тому же агрессивность может выражаться достаточно спокойно, контролируемо и серьезно. Чаще всего именно в таком виде она и достигает своей цели, а вспышки гнева мешают сообщению дойти и быть услышанным.

Решение полностью вступить в жизнь

Решение вступить в жизнь и чувствовать всю ее полноту иногда предполагает реорганизацию своей системы ценностей и даже восприятия смысла своего существования. Некоторые из моих пациентов при встрече с серьезными трудностями в жизни чувствуют себя, как потерянные души между двумя мирами, как будто они не вполне «спустились» в свои тела.

У таких людей очень плохой контакт со своими ощущениями и чувствами, возможно, вам тоже это знакомо. Они не умеют расшифровывать поступающие сообщения, не прислушиваются к сигналам раннего предупреждения, которые им подает система «тело-душа», и не способны о себе позаботиться. Также они с трудом воспринимают сигналы удовольствия и не испытывают их в полной мере, поглощенные общим переживанием «а какой в этом смысл».

Работа состоит в том, чтобы привести их к принятию решения о перерождении. Это может показаться немного паранормальным, и все же... возможно, некоторые маленькие души, прибыв на Землю, немного обманулись. Земля была неуютной, даже враждебной, тут и там происходят несчастные случаи. Чуткость терапевта может мягко, залечивая раны,

привести их к принятию решения жить заново и во всей полноте, идти по земле своей дорогой и сознательно направить тело к этой цели.

 **Вам в помощь**

- ▶ *Чтобы поработать над агрессивностью, начните с поиска вашего тотемного животного (множество сайтов в интернете и книг по личностному развитию помогут вам в этом). Как только вы сможете его визуализировать, попытайтесь понять, как это животное использует агрессивность, а не насилие, в целях самосохранения, уважения своих насущных потребностей.*

Посмотрите небольшие документальные фильмы и видео для примера и визуализируйте это выражение агрессивности, уделяя достаточно времени для того, чтобы почувствовать, что это вам дает, и какая в этом польза.

- ▶ *Визуализируйте себя как маленького счастливого старичка. В позиции для медитаций (лотос или полулотос; на каждом колене большой и указательный пальцы руки, если вам это помогает, но также можно просто удобно улечься), позвольте вашей душе свободно играть, позвольте появиться образу старости.*

В каком положении вы себя видите? Холостым? С парой? Кто ваша пара? В каком состоянии ваша душа? Вы еще активны в профессии? Чем вы занимаетесь? Понаблюдайте, что делает этот счастливый старик, чтобы быть живым.



ПОДСКАЗКА № 3: ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Так как первая часть вашей жизни была сосредоточена на том, чтобы держаться за своих родителей, возможно, быть родителем одному из них или обоим, успокаивать их, то заботиться о самом себе, в полном смысле, — это трудная задача, над которой придется работать день за днем.

Дети-антидепрессанты

Все наши обладающие жизненным импульсом респонденты чувствовали, что они рождены исправлять, облегчать страдания, утешать родителей. Это чувство подталкивало их к роли семейного «весельчака» или медсестры, играть роль семейного антидепрессанта.

«У меня такое впечатление, что я была нужна моей семье. Думаю, что я была депрессивным ребенком. И думаю, что однажды я почувствовал, что моя мать не выдерживает потрясений, так что их нужно выдерживать мне», — признается Шарлотта.

Удивительно точно описывает ситуацию Акан, возможно, из-за прямой связи, которую он с рождения установил со своей матерью, и утешения, в котором она нуждалась: *«А я мальчишка-Прозак. До сих пор. Я люблю родителей, но хотел бы жить собственной жизнью. Я нужен для того, чтобы развлекать своих родителей».*

У большинства таких людей их миссия с раннего детства занимает ведущее место в жизни. Часто она выражается в ас-

пекте, который поначалу может казаться парадоксальным: это дети, которые много плачут. Но не для того ли этот продолжительный плач, чтобы поддерживать мать «в тонусе» и развить ее материнский инстинкт, а потом, позже, через упомянутую материнскую роль, принести утешение через отвлечение?

Например, Александра, рожденная после множества выкидышей, говорит: *«Я чувствовала, что для них будет хорошо, если я стану сияющей, полной жизни, да, я это видела, я... Я хочу сказать: они мне отплатили за это»*; так она говорит о глубинном чувстве, что ее веселое поведение являлось реакцией на то, что от нее ожидалось.

В то же время люди, обладающие импульсом, связывают ситуацию, с которой трудно справляться родителям, с ролью, которую они на себя берут, «эмоционального восстановления», как Софи, чьи мать и сестра имеют инвалидность. Так что для нее, как и для многих таких людей, существовало горестное измерение: раз у них нет проблемы со здоровьем, значит, они должны со всем справляться хорошо, у них нет права жаловаться: *«Моя роль в том, чтобы не жаловаться. Не жаловаться, потому что я не больна. Моя роль — продолжать. Я буду на месте, чтобы справиться. Действительно, моя роль в семье: антидепрессант. В то время психиатры беспокоились за моего брата, а не за меня, потому что они говорили, что я веселая, а он был намного грустнее. На фотографиях я все время готова соорудить гримасу, развлекать зрителей. Но образ, который вспоминается из детства, это как я сижу на лестнице и плачу, потому что меня никто не любит»*.

Как это — «заботиться о себе»?

Но что значит «заботиться о себе» на самом деле? Это выражение ошибочно употребляется в книгах по личностному развитию, в женских журналах и даже в повседневном языке.

Это как «До свидания», которое повторяется так часто, потеряло смысл. Для каждого из нас, если он немного задумается, эти слова примут другое значение и вызовут разные образы: горячую ванну, спортивные упражнения, лимонный пирог с глазурью, покрытый безе, или просто внимательность при переходе улицы.

Впрочем, забота о себе — совсем не обязательно что-то приятное... Вовсе нет! Иногда позаботиться о себе может означать покончить раз и навсегда с чем-то, на чем застреваешь, или что не работает, что остается как стойкий след прежних ран... Конечно, поначалу такие шаги неудобны, как и любая работа в психотерапии, особенно если у человека вошло в привычку отодвигать в сторону проблему, а не лечить свои раны. Вначале это жалит, рвет на части, бывает некомфортно и вызывает тягостные эмоции, которых хотелось бы избежать.

Но важно понимать, что все, что мы храним внутри, стремится себя выразить, по своей воле или нехотя, в виде эмоций... И в медицине об этом хорошо знают. Если эмоция не выражена словесно или не принята, тело проявит ее позже и (или тотчас) другим образом, через соматику, например, или модифицируя физиологические функции.

И тогда забота о себе точно будет заключаться в том, чтобы осознать, выразить и вылечить прошлое, залечить раны, научиться действовать по-другому, более адаптивным образом, открытым и менее энергозатратным. В реальности психотерапия опирается (в конечном счете) на следующее.

Забота о себе — это работа с полным осознанием, во всех областях. Ее приятный аспект наверняка восхитит вас, как ощущение контакта с самим собой *здесь и сейчас* и наслаждение тем, что есть, безоценочное принятие (о чем мы поговорим далее). Но занятие менее приятными вещами тоже означает проявление заботы о себе: рассмотреть свои финансы, определить бюджет и посмотреть, как в него уложиться, оплатить

долги, научиться говорить «нет» людям, которые никогда вам это не позволяют. Чаще уделять внимание своим детям или родителям, может, сменить квартиру или работу, не понравиться кому-то, если желания этого человека диаметрально противоположны вашим, платить вперед, делегировать ответственность, возвратиться к учебе, — все это предполагает жертвы, но зато вы, наконец, обратите внимание на самого себя и на тот факт, что там, где вы находитесь сейчас, вы не чувствуете себя ни счастливым, ни полезным...

Когда я развелась с отцом своих детей, я вскоре интуитивно почувствовала, что надо включить детей в свое расписание. Мне необходимо было найти для них время в период, когда они особенно в том нуждаются, несмотря на то что финансовые трудности, связанные с разводом, были очень серьезны и заставляли меня очень напряженно работать. Эта техника (которая многих поразила) была очень полезна. С тех пор, как дети появились в моем расписании, я начала отвечать на приглашение на совещание или профессиональную встречу, или к подруге: «Нет, сейчас я занята». Раньше я все такие приглашения принимала, констатируя потом, что общалась с детьми всего десять минут за весь день, укладывая их спать, и что они воспитываются нянями. Но интуиция привела меня к встрече с самой собой.

По-настоящему заботиться о себе — жизненная позиция, способ существования в мире, который требует времени и инвестиций. Ее можно развивать согласно следующей мантре:

- ▶ *я — это я, и я ценна;*
- ▶ *я такая, какая есть;*
- ▶ *я беру ответственность за то, в чем нуждаюсь;*
- ▶ *я забочусь о каждом аспекте своей жизни и внимательна к их развитию согласно моим глубинным ценностям;*

- ▶ *при непоследовательности или опасности я нахожу необходимое время, чтобы вернуться к своим глубинным ценностям, разработать необходимые этапы постепенного изменения, не теряя из виду цель: мои личные достижения и мое счастье, ответственность за свою жизнь, ответственность за окружающих.*

И заботиться о других?

Последняя часть мантры открывает перед нами важный аспект нашего обучения заботе о себе: готовность к тому, что для окружающих это будет иметь последствия.

Чтобы заботиться о себе, вам, возможно, придется разочаровать начальника, вызвать недовольство родителей, расстаться с партнером по браку, с которым вы не можете строить свою спокойную жизнь и развиваться. Что является самым трудным и самым простым в этой подсказке — вы очень хорошо знаете...

Самый деликатный аспект этой подсказки — внимание к людям, за которых вы действительно отвечаете: дети, стареющие и не способные себя обслуживать родители, члены семьи с тяжелой инвалидностью. В вашем жизненном проекте эти люди неизбежно должны учитываться. Они составляют часть плана, и если вы хотите преуспеть, то нужно отдавать себе в этом отчет, чтобы на душе было спокойно. Это не значит, что вы замыкаетесь в себе и не можете шевельнуться, потому что напряжение, связанное с их существованием, сохраняется.

Вот и наступил момент, чтобы заняться ключевым вопросом к этой подсказке! Для многих из нас делать добро — значит заниматься другими людьми. Например, Софи говорит: *«Иногда мне надоело быть с собой один на один. Моя жизнь не имеет смысла, если я не занята другими людьми».*

Правда, трудно воспользоваться тем хорошим, что вы делаете для себя? Мне хорошо известно, что часто у вас нет пред-

ставления о том, что вы сможете сделать хорошего, и особенно если вы женщина, из-за особенностей воспитания.

Имейте в виду важную вещь: вы будете более эффективны и более привлекательны для людей, если в первую очередь умеете заботиться о себе. Даже если из-за этого им придется вначале слегка почувствовать себя покинутыми или отвергнутыми. Объясните, что вы никого не оставляете, и особенно саму себя, поймите свои глубинные намерения и заинтересованность в таком подходе, чтобы суметь выразить это словами.

Знаете, какой момент мне больше всего нравится, когда я сажусь в самолет? Инструктаж пассажиров по безопасности полета. Когда стюардессы и стюарды говорят: «Если вы путешествуете с маленькими детьми, наденьте кислородную маску сначала на себя, а потом на ребенка». Именно так! Может ли мать, если она задыхается, если ей не хватает кислорода, чем-то помочь своему ребенку? Научитесь тому же с вашим брачным партнером, родителем, коллегой и начальником!



Вам в помощь

- ▶ *Практикуйте мантру «я — это я», повторяйте эту фразу несколько раз в день (идеально в течение тридцати дней).*
- ▶ *Уберите своего Супермена или Чудо-женщину куда-нибудь подальше. Когда вам хочется любой ценой кому-то помочь, визуализируйте супергероев, которые вам нравятся, особенно если вас о помощи не просили. Представьте, что вы кладете супергероя в карман, — изобразите этот жест. Это поможет сохранить образ спасателя за пределами эмоциональной сферы.*