

ВВЕДЕНИЕ

Как сделать так, чтобы перестало болеть? Мы все хотя бы раз в жизни задавались этим вопросом, когда воспоминания становились невыносимы. Когда не желали никого видеть. Когда все, что имело значение, навсегда оставалось в прошлом. Когда изо дня в день ходили в своих мыслях по кругу. И когда собственная память становилась нашим главным противником.

К сожалению или к счастью, боль сопровождает нас на протяжении жизни. И мы привыкли считать, что она худшая ее часть или темная сторона. Мы знаем, что жизнь — это черно-белые полосы, после дождя приходит радуга, а после ночи наступает рассвет. Но и в черном цвете тоже есть элегантность и стиль. В минуты, когда гуляешь под дождем без зонта, жизнь ощущается совсем по-другому. А ночь... ночь я всегда называла самым ресурсным временем суток. Уже много лет я почти всегда дожидаюсь рассвета и лишь потом ложусь спать. Кто-то называет это сбитым режимом, а я называю их скучными людьми.

Тот, кто пытается не замечать темноты, упускает одну из граней своей жизни. Кто боится боли, все равно с ней столкнется, но закроет глаза от страха. Я предлагаю смотреть в нее. Первое время — с ужасом, но потом глаза привыкнут к темноте.

Рано или поздно каждый из нас оказывается в точке, где нет ничего, кроме боли. И мы кричим во весь го-

лос: «Я сильнее боли! Ей меня не сломить!» Как будто она своим бездушием и молчаливостью желает нам зла и тяжелой жизни. Но что, если она единственная, кто никогда не покидает нас, как самый верный друг? Просто за громким шумом жизни мы не всегда слышим голос боли. Но когда мы остаемся одни, ее больше ничто не перебивает. Шепотом или в полную силу, но она говорит с нами. А мы смотрим на нее как на врага, противимся ей и пытаемся вылечиться от нее вместо того, чтобы принять ее и позволить ей нас направлять.

Основная идея этой книги — показать вам, что в боли скрыт огромный потенциал. Наша болевая точка и есть начальная точка роста. Конечно, можно и нужно идти вперед через любовь, доверие и легкость, но когда ты на самом дне, откопать в себе любовь и благодарность к этому миру не так уж просто.

Наверное, жизнь не такая простая и чудесная, как нам казалось в детстве. Признаюсь, что все детство я мечтала встретить принца, родить ему парочку детей и воспитывать их. Но у жизни были на меня немного другие планы.

В жизни мало линейности и предсказуемости, и в этом, пожалуй, ее прелесть. Я не знаю, как вас зовут и сколько вам лет, но я знаю, что хотя бы раз, закрывая глаза перед сном, вы думали о ком-то, жалели о чем-то и винили себя за что-то. Может, вы казались кому-то веселым и открытым, а приходя домой, плакали от собственного бессилия. Не знаю, так ли это, но если так, то это лишь доказательство того, что вы живой человек. Каждый из нас молчит о чем-то, каждого из нас

что-то тревожит. У каждого из нас внутри есть некое темное пятно, именуемое Болью.

Если вы часто задумываетесь о том, что с вами что-то не так, я не скажу вам: «Принимайте себя». Мой ответ будет: «Здорово! Так и должно быть». Потому что именно в том, в чем мы «не такие, как все», именно в том, в чем мы считаем себя слабее других, скрыто много ресурса.

Скажи мне, в чем ты слабее других, и я скажу тебе, в чем твоя сила.

Боль — это точка, после которой начинается новое предложение. Хотите — новый абзац, а хотите — новая глава.

Боль — это место, в котором рождаются новые качества.

Боль — это такое же наше чувство, как и любое другое. Мы не обязаны любить его (ну, мы же не мазохисты), но обязаны относиться к нему с уважением. Мы всему учимся через боль: научившись падать, мы научаемся ходить. А научившись принимать боль достойно, перестаем сопротивляться жизни во всех ее проявлениях.

Хочу, чтобы мы с вами вместе посмотрели на боль с другой стороны, через призму ярко-желтого цвета. Чтобы мы посмотрели на нее, как на маяк или указатель. Чтобы боль больше не чувствовала себя нашим врагом. Чтобы она могла дать нам энергию и силы, в которых мы иногда так нуждаемся.

ШАГ 1

ОСОЗНАНИЕ БОЛИ

БОЛЬ ВСЕГДА В ПРОШЛОМ

Я не боюсь людей, потому что я привыкла доверять миру, находить взаимосвязи событий и замечать в людях самое доброе, что в них есть. Мир безопасен для меня. Весь мир безопасен для меня, кроме моего собственного внутреннего мира. Больше всего на свете я боюсь себя: своих мыслей, реакций, эмоций и чувств. Потому что каждый раз, захлопывая за собой дверь квартиры, я остаюсь наедине с ними. Я прихожу домой, а в прихожей, на стуле рядом со шкафом, сидит моя боль. Она всегда ждет, когда я останусь одна. И дожидаясь, она приглашает меня снова провести время с ней. Она для меня как подруга, с которой уже не связывают общие интересы, но мы продолжаем общаться по привычке:

— Ты пришла одна? Тогда проходи и присаживайся. Я не буду задавать тебе вопросы. Я дам тебе ответы и правду, которую ты так старательно пытаешься не замечать.

Если у вас на теле есть хоть один шрам, будь то большое пятно от ожога или почти незаметный рубец, оставшийся после ветрянки, могу с уверенностью заявить, что вы носите на себе следы прошлого. Мы все носим их на себе, как бы ни старались кричать об осознанности и важности «здесь и сейчас». Один взгляд на свой старый шрам, и в памяти уже флешбеками проносится момент, когда он был оставлен.

Я люблю спрашивать людей об их шрамах и татуировках. И в первом, и во втором случае ответы могут казаться максимально неожиданными, но кое-что их все-таки объединяет: это следы прошлого. Они не болят, не ноют, не требуют к себе особого внимания и бережного отношения, они лишь служат напоминанием о событии.

У моего папы на руке есть маленькая татуировка с буквой «ю». Все детство я пыталась понять, что означает эта буква. Он выдавал разные ответы, ссылаясь в основном на то, что был молод и не знал, зачем это делает. А я тем более ничего не понимала. Но ясно было одно: это что-то важное, ценное. Это часть его истории, которую мне пока еще рано знать. Позже, когда я была уже подростком, он признался, что на букву «ю» начиналось имя его девушки. Папа называл ее своей первой любовью. Так, выбитое синей краской на руке, у него навсегда осталось напоминание о первых сильных чувствах в его жизни. Напоминание о событиях того времени.

А шрамы — то же самое напоминание об опыте, который мы забрали с собой из прошлого в настоящее. Разница между шрамами и эмоциональными травмами лишь в том, что первые видны окружающим, а о вторых знаем только мы. Эту фразу мне часто повторял мой лучший друг: «Только ты знаешь, какое решение тебе принять, ведь то, что проживала ты, не проживал больше никто». Так что все решения, которые мы принимаем в настоящем, так или иначе опираются на опыт прошлого.

В прошлом вы усвоили что-то, что помогло вам сформировать необходимую реакцию. Вы же не возьмете голыми руками горячий чайник? Надеюсь, нет. Опыт прошлого показал, что брать в руки что-то горячее — это больно. Ваш опыт с чайником отложился в подсознании, и вы интуитивно понимаете: лучше надеть рукавицу или взять в руки полотенце, прежде чем снять чайник с плиты.

Опыт — это не то, что мы проживаем, а то, как мы реагируем на то, что проживаем. Опыт — это коробочка, в которой находятся все наши «больно», «опасно», «горячо», «остро». А на крышке коробочки написано: «Я знаю, как нужно на это реагировать». Ведь если вы десять раз обожглись о чайник, но все равно продолжаете брать его голыми руками, вряд ли это можно назвать опытом. Можно унести с собой огромный опыт, правильно воспользовавшись всего одной попыткой, а можно делать двадцать пустых попыток, не усвоив ничего ни с первого, ни с двадцатого раза. Опыт тесно связан с уроками, которые мы выносим из жизненных ситуаций. Если мы выносим с собой коробочку с надписью «Я не понимаю, для чего мне это было нужно», то урок не усвоен. А значит, придется начинать все сначала. Жизнь, как бы она ни была прекрасна и интересна, часто преподает нам уроки именно через боль. Так лучше усваивается пройденный материал.

Как ни странно, на вопрос о самом болезненном событии в жизни люди отвечают почти не задумываясь. А вопрос о самом счастливом событии уводит часто в долгие раздумья. Боль ощущается нами острее,

сильнее, чем любая, даже самая большая радость. Так уж получилось. По-другому мы бы не выжили. Если бы мозг не реагировал на боль, сиюминутно вырабатывая большую дозу гормонов и молниеносно отдавая приказы телу, человеческий род бы вымер. А если бы мозг не записывал весь этот опыт в подсознание, то каждый раз, глядя рубашку на работу, мы бы прикладывали ладонь к раскаленному утюгу, чтобы убедиться: действительно нагрелся.

Боль и прошлое связаны неразрывно и линейно. Эмоциональные раны и боль всегда уходят корнями в прошлое. В будущем нет боли. Там есть тревога. Я не люблю фразу «Прошлого нет». Не люблю фразу «Будущего нет». Они слишком категорично звучат, как отрицание чего-то очевидного. Потому что между настоящим, прошлым и будущим нет четких границ. Что назвать прошлым: то, что было минуту или пять лет назад? А как быть с сестрой, с которой не выходишь на связь уже год? Забыть ее? Притвориться, что ее нет? Тогда на вопрос «Откуда у тебя этот шрам?» можно отвечать словами «Какой шрам? Ничего не вижу».

Прошлое есть. Оно создало нас, слепило, сшило по меркам тех условий, в которых мы когда-то жили. То, что мы имеем в настоящем, лишь следствие. У всего и всегда есть причина. Причина и есть прошлое. А прошлое и есть то место, откуда мы забрали все свои травмы, все реакции и все умения.

Расскажу вам комичную историю, которая случилась со мной в детстве. Мы с сестрой очень любили смотреть мультфильм «Том и Джерри». И как-то раз,

оказавшись рядом с маминными граблями в саду, сестра вспомнила, что Том часто наступал на грабли и после у него появлялась огромная шишка на лбу. Мы спросили у мамы: «Неужели так трудно поймать рукой черенок от грабель?» На наш взгляд, в этом не было ничего сложного: аккуратно наступи, потом смотри, куда направляется черенок, и лови его. Все просто. И следующую неделю мы с сестрой ходили с шишками во весь лоб. Было обидно, но это заставило меня познакомиться ближе с законами физики.

Я в настоящем — результат эмоциональных и рациональных решений, принятых мной в прошлом. Принятых мной секунду или 15 лет назад. Прошлое есть во мне, но меня в прошлом нет. Я есть только в настоящем. И если болит что-то внутри, это болит прошлое. Ответы нужно искать там.

Но искать ответы в «больном» прошлом далеко не просто. В этом я прекрасно вас понимаю. Это все равно, что искать большую иглу в куче маленьких игл, которые каждую секунду будут колоть вас со всех сторон. Тогда как быть?

ВОСПОМИНАНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИНВЕСТИЦИИ

*Странный вид ненависти к себе — возвращаться
туда, где ты когда-то страдал.
Но еще чудовищнее прокручивать в голове воспоминания,
где ты был счастлив.*

Прошлое нужно помнить. Прошлое нужно знать, любить, уважать, анализировать, нужно искать в нем все ответы. Но иногда, заглядывая вглубь себя, ты с ужасом обнаруживаешь там клубок запутанных эмоций. Конечно, проще оставить его таким, чем искать начало этого клубка, а потом долго и кропотливо пытаться вытягивать по одной нитке. Что внутри клубка? Травма, покрытая слоем психологических защит, агрессии, обиды и сожалений.

Как отыскать начало клубка? В детском возрасте наш мозг очень легко формирует базовые установки. Потому что там еще нет ничего, что могло бы позволить критически относиться к окружающей нас информации. Представьте, вам говорят: «Все мужчины злые и эгоистичные. Они опасны. Девушке не нужно даже пытаться выстроить отношения с мужчиной. Лучше быть всю жизнь одной, а от них держаться подальше». Как вам такая информация? Скорее всего, она покажется спорной. Потому что у вас уже есть свое мнение насчет мужчин, и эту мысль (кем бы она ни была озвучена) вы вряд ли воспримете как истину в последней инстанции. У меня тоже есть установка, что мне безопасно рядом с мужчинами. Я уважаю и ценю их, поэтому высказывание выше для меня — полный бред. И если кто-то постарается убедить меня в обратном, я точно не соглашусь, хотя и послушаю аргументы.

А теперь представим, что будет, если мама говорит эту фразу дочери, да еще и каждый день. Или же

маленькая девочка видит насилие в семье со стороны отца. У нее на всю жизнь остается установка: «Близкие отношения с мужчинами — это опасно». Став девушкой, она будет избегать сильной привязанности или же подсознательно выбирать мужчин, с которыми априори невозможны близкие отношения (женатые, эмоционально недоступные, инфантильные).

Это реальный случай из моей практики. Девушка пришла с запросом на построение близких отношений. Но как выяснилось в процессе диалога, она сама боится отношений с мужчинами, а потому выбирает тех, с кем их точно не выстроить. Корень проблемы — в раннем детстве. Позже добавились обиды, установка «Нормальных мужчин уже не осталось», ощущение неполноценности и аутоагрессия. Начало клубка нужно искать в прошлом. И чем более далеким оно кажется, тем лучше.

Воспоминания не болят сами по себе. В лучшем случае они уже покрылись слоем защит или вытеснились в подсознание, где от них остались только триггеры, якоря и установки. В худшем случае прошлое все еще вызывает мощный всплеск негативных эмоций. Стоит услышать знакомое имя, почувствовать запах, увидеть то же место, и волна грусти или агрессии накрывает до самой макушки. Хотя, казалось бы, всего лишь запах. Как он может стать причиной грусти, злости или паники?

Если вы придете в новое место (кафе, парк, пруд) с новым для себя человеком, то ассоциация человека

с этим местом останется в вашей памяти на всю жизнь. Ни много ни мало. Так работают ассоциативные ряды в нашем подсознании. Дедушка Фрейд не зря разработал и использовал метод свободных ассоциаций. То, что связано у вас со словами «дом», «семья», «любовь», может многое о вас сказать. Какие ассоциации возникают у вас со словом «любовь»? Свобода, счастье, легкость, опора, забота? Или боль, страдания и душевные муки? Ответьте себе на этот вопрос.

Ассоциации, конечно, помогают нам в жизни. Даже тогда, когда мы не осознаем их. Стоит услышать слоган «Праздник к нам приходит», и наш мозг тут же рисует картинку Нового года, снежных сугробов за окном и наряженной елки. Мы легко окунаемся в праздничную атмосферу, ловим приятный трепет в ожидании подарков и ночного салюта. Здорово, что всего одна фраза может вызвать столько приятных ассоциаций и позитивных эмоций! Но увы, у ассоциаций есть и обратная сторона. Что если, почувствовав знакомый запах, ваш мозг сразу выбрасывает кадры из прошлого, которые вы больше всего на свете хотите забыть?

Я всегда говорю: «Воспоминания — это прекрасно». Но есть такие воспоминания, которые я называю больными. Тот самый запрос «Я хочу это забыть» возникает именно тогда, когда воспоминания отдают болью. Хотя, если честно, мне всегда было непонятно, почему люди так хотят вырезать из своей памяти кусок своей же истории. Но даже если найти оправдание этому желанию, факт остается фактом: мы никогда не забудем

дем то, что хотим забыть больше всего. Мы никогда не забудем свою первую любовь. А так же вторую и пятую. Почему?

Мы можем забыть всю теорию по экономике сразу после того, как сдали экзамен. Но человека, с которым нас связывают эмоции, — никогда. Конечно, мы можем забыть цвет его глаз спустя двадцать лет, но эмоции — нет. На это влияет множество факторов, но главный из них — эмоциональные инвестиции. Они у нас ограничены, поэтому чем больше эмоций мы вложили в человека, тем большей значимостью он для нас обладает.

Если вы когда-то пропускали сон ради того, чтобы тусить всю ночь, то вспомните, что вы чувствовали под вечер следующего дня. Апатию, тоску, спутанность мыслей. Если продлевать это состояние дольше, то можно столкнуться не только с физическим, но и с эмоциональным истощением. Это очень четко отслеживается у людей с пограничной организацией личности. Может, вы узнаете среди них и себя. Это люди, для которых не существует состояния «нормальности». Либо все очень хорошо, либо чудовищно и невыносимо. Плата за ощущение счастья и эйфории — обратное состояние: эмоции горят ярко и сжигают, оставляя после себя только выгоревшее поле. Со временем ресурс возвращается вместе со вкусом к жизни и желанием снова испытать эйфорию. Потом откат. И так по кругу.

Эмоциональные инвестиции — как любимая кружка, которую мы отдали близкому или неблизкому че-

ловеку. Когда мы делимся, то рассчитываем на то, что он вернет нам эту кружку, а если нет, ничего страшного, у нас есть еще десять других кружек. Найдем, из чего попить воды. Но когда пить становится не из чего, мы вспоминаем про ту кружку и того человека, которому ее отдали. Особенно, если вы не поддерживаете больше связь с ним, то задумываетесь: «Зачем я ее отдал (-а)? Может быть, лучше было оставить себе? Ведь мне она тоже, как оказалось, может пригодиться».

Эмоциональные инвестиции — это те эмоции, которые мы затратили на человека или ситуацию. Фраза «Чем тернистее путь к цели, тем слаще вкус победы» отчасти об этом. Чем больше эмоций, надежд, энергии было затрачено, тем важнее получить результат. Событие сразу обретает повышенную значимость. И если результат — попросту потраченное время и ресурсы, то с поражением смириться особенно трудно. Так и с эмоциями. Так и с людьми.

Психике непросто смириться с потерей собственных эмоций. Это ее ресурс. Как бензин в машине. Как деньги, которые лежат в банке, и банк может благодаря им существовать и продолжать свою работу. Если денег в банке нет, банк просто закроется. Эмоциональный ресурс — это те же деньги в банке нашей души. Благодаря им мы ощущаем вкус жизни. Они дают нам мотивацию и стимул. Любой стимул, даже тот, который исходит из слова «нужно», все равно привязан к эмоциям. Вы думаете: «Мне нужно написать курсо-

вую, потому что, если не сдам вовремя, мне влетит». В этом случае негативная мотивация — страх — дает вам энергию на написание работы.

Когда вы теряете этот ресурс, теряете свои эмоции, вы лишаетесь еще и энергии. Если в каком-то месте или рядом с каким-то человеком вы оставили много эмоций, то там же ваша энергия. Это очень просто прочувствовать через якоря и триггеры. Если вас начинается немного колотить, когда вы видите смс на экране, значит, у этого человека остались ваши эмоции. Конечно, не стоит обвинять его в том, что он их забрал. Мы сами добровольно раздаем и дарим свои эмоции (а вместе с ними и энергию) людям, местам, предметам, событиям. Но до тех пор, пока где-то в прошлом есть место или человек, который триггерит, вы одной ногой стоите там. Вы не владеете до конца своей энергией и не руководите своими эмоциями. Вы смотрите на экран телефона, читаете сообщение и забываете обо всем остальном. А ваши эмоции тем временем бьют тревогу.

Мне нравится думать, что часть нашей энергии просто узнает себя в этот момент. Когда мы видим на экране смс, проезжаем мимо какого-то места или смотрим на какой-то предмет, часть нас начинает давать телу сигнал о том, что тут оставлены наши эмоции. И тревога в этот момент — это желание вернуть себе эти эмоции. Невербально нам посылается сигнал: «Здесь же мы! Наша часть! Что она тут делает? Давай заберем ее с собой и вернем себе цельность».