



Под Светом Фонаря

Метод, меняющий жизнь...

Резеда Хамраева

О чем пойдет речь?

Прежде чем обратиться за психологической помощью, человек сталкивается с чередой малоприятных переживаний. Ситуации у людей разные, суть одна – проходя сквозь жизненные перипетии, вы оказываетесь в удручающем эмоциональном состоянии, выход из которого скрыт. Тревога, подавленность, неприятие себя и своих проявлений, панические настроения вперемешку с раздражительностью, самоосуждение и отсутствие энергии на то, чтобы это изменить. Сплетенный внутри мысленный клубок окрашивает мир в темно-серые тона, часто повергая своего носителя в беспросветную неудовлетворенность. Жизнь ощущается как нечто тяжкое, страдальческое. Этакая клетка с полосой препятствий внутри. «Жила как в пакете» - метафорично охарактеризовала свое оглушенное мировосприятие «до» Кристина, моя клиентка. Лучше, пожалуй, не скажешь.

Пользовались ли вы когда-нибудь услугами РЖД? Если да, то вам известен их фирменный рингтон. Он установлен на моем телефоне на входящие сообщения. Обычно наше общение с клиентом начинается с них.

Слышу знакомый звук, на экране всплывает новое уведомление. Читаю. Длина сообщений разная. Кто-то пишет коротко и емко. Кто-то шлет длинные развернутые послания. Иногда приходит единственный вопрос:

- Мне нужна ваша помощь. На какое время можно записаться? - путешествие начинается.

Долгое время я никак не освещала метод, в котором работаю. Люди приходили по сарафанному радио, и это меня устраивало. Сейчас же настало время рассказать подробнее о работе, которую мы выполняем в паре с человеком, решившимся на изменения. Возможно, это снимет тот градус неопределенности, который присутствует у каждого, кто обращается за помощью впервые.

Итак, о чем пойдет речь далее? О смелости, так как выкорчевывать корни травм не только больно, но и страшно. О том, как люди движутся от тревоги, депрессии, чувства безнадежности или неуправляемой агрессии к спокойствию и принятию, преодолевая ограничения и расширяя диапазон возможного. Обо мне, ведь многие описанные состояния знакомы не понаслышке. И о вас, потому как вам, вероятно, тоже.

Я назвала метод “Под Светом Фонаря” не случайно. Процесс терапии представляется мне как прогулка с ярким Источником Света по темным закоулкам неосознанного. Именно этот Свет живёт внутри каждого. Именно в Нем становится возможным исцеление и появляется шанс на глубокие стойкие изменения.

Я благодарю Бога за этот Свет! В сложные периоды жизни именно Он помогал и помогает мне выбираться из помрачений, ведет и направляет, учит преодолевать трудности, быть стойкой, справляться в первую очередь с собой.

Техническая подготовка или как обеспечить эффективную работу?

Итак, сообщение отправлено, первый шаг позади. Если оно краткое и/или мне не совсем понятно, в каком состоянии находится тот, кто его написал, задаю несколько уточняющих вопросов. Далее выясняем удобное время проведения сессии, после чего пишу вводную инструкцию. Обычно она звучит так:

«Для того, чтобы ощутить эффект от совместной работы, планируйте пройти минимум 3 сессии с частотой раз в неделю, далее по необходимости. Продолжительность сессии – до 3-х часов, учитывайте это при планировании дня. Встречаемся онлайн в Скайп. Позаботьтесь о стабильном интернете. Лучше использовать ноутбук или ПК. Телефон необходимо отключить. Сессия не должна прерываться звонками и сообщениями. Расположитесь в уединенном тихом месте, в комфортном кресле так, чтобы я могла вас видеть по пояс. Рядом положите подушку, салфетки, поставьте стакан воды. Для чего все это нужно, объясню на сессии. До встречи!»

Искренность и цели

За годы работы на поле духовного развития я уяснила одну простую, но важную деталь: главный элемент успешного решения любой внутренней проблемы - искренность. Часто ощущение собственной неполноценности, нереализованности, страхи, накопленный гнев и прочие малоприятные состояния вместе с затвердевшей манерой делать вид, что всего этого внутри тебя нет, убивают искренность на корню. На всю эту компанию очень неприятно смотреть. Тем более кому-то признаваться в ее наличии. Но со стороны, как говорится, виднее. Да, другой человек не может достоверно знать о причинах вашего состояния, но само оно снаружи выглядит более объемно. «Она стеснительная и нерешительная», «он вспыльчивый и закрытый», «она

веселая и открытая», «она сдержанная». О каждом человеке можно сложить краткую характеристику, описывающую основную линию его поведения. Наше же представление о себе иногда кардинально разнится с тем, что в нас видят окружающие. Даже осознавая нерешительность (тревогу или страх), мы предпочитаем укрыть ее мыслями о своей особенности, некой горделивой отстранённости, например, или убедить себя в том, что управляет нами не страх, а отсутствие желания что-то делать или в чем-то участвовать. Если участвовать в пугающем все же приходится, прилагаем массу усилий, чтобы никто не увидел нашего истинного состояния.

Работа предполагает изменение этих шаблонов, ведёт от закрытости к открытости, от притворства к искренности.

Я выхожу в Скайп чуть раньше оговоренного времени. Жду. Через несколько минут ноутбук оживает от звонка. Передо мной милостивая брюнетка средних лет. Беседа начинается с приветственных слов. Голос у девушки тихий, мягкий, на лице читается интерес вперемешку с тревогой. Через несколько минут первая неловкость проходит, диалог разворачивается в сторону уточнения запроса.

- Я не люблю детей и не хочу их, - произносит Катерина в начале терапии. Чуть позже выяснится, что быть рядом с любимым мужчиной и родить двоих детей – вот главная мечта молодой 35летней женщины, парализованной страхом перед новыми отношениями. А пока ей безопаснее убеждать себя в отсутствии желания строить семью, нежели взглянуть на реальность прямо, без уловок ума.

Или другой пример. Илона, молодая симпатичная девушка. Ее бесконечные романы закручиваются с такой невероятной скоростью, что ненароком начинаешь думать, а не встроены ли внутри магнит на мужчин?

Одну из встреч с Илоной мы провели в кафе. Она пришла в сногшибательно короткой юбке. В удобный момент уверенно и громко произнесла во всеуслышание:

- Все, я больше не нуждаюсь в мужском внимании!

Надо ли говорить, что через секунду она с упоением и жадностью собирала взгляды, прилепившиеся к ней и ее ногам. Момент не долгий, но такой желанный.

Часто истинные мотивы поведения скрыты от человека плотным одеялом из мыслей, идей и убеждений, живущих в голове. Они и создают тот самый “эффект пакета”.

Задача первого этапа работы - выяснить, с чем же человек пришел, что его беспокоит? Если направлений несколько, мы обозначаем приоритет. Правильно выбранная цель - залог успеха!

Бывает так, что человек сам не вполне понимает проблему. Вместе подсвечиваем вероятные “мишени”. Порой та цель, к которой мы приходим, кардинально отличается от того, что человек сам себе представлял до сессии.

Передо мной молодая женщина Марго. Замужем, 2 детей. Поведенческие и телесные проявления говорят о том, что внутри накоплено огромное количество напряжения. Нереализованные желания, тревожность, страхи за будущее,

сильное неприятие проявлений некоторых членов семьи, и огромная трата энергии на то, чтобы создать у окружающих впечатление успешности. Челюсти Марго зажаты, но она этого не чувствует. Речь быстрая, взхлеб. Марго ведёт активный образ жизни. В данном случае это скорее минус, чем плюс, так как в процессе разговора выясняется, что делает она это из последних сил.

- Марго, нам нужно выбрать цель на курс, то состояние, к которому вы хотите прийти. Вы уже думали об этом?
- Да, я хочу большей активности, большей проявленности, успеха во внешней деятельности. Сейчас большую часть денег зарабатывает муж. Нам хватает. Я хочу снова начать работать, но в прежнюю сферу возвращаться не хочу. В этом моя проблема.

Типичный пример того, как человек не чувствует, что стоит на грани нервного истощения. И сейчас более всего ему необходимо состояние спокойствия, а не повышение градуса движения. К большей активности Марго толкает тревожность, страх остаться не у дел.

- Спокойствие - это вообще не для меня! Я всегда была как юла! Когда ушла с работы, стало эмоционально тяжело сидеть дома. В одиночестве загоняю себя мыслями, потом срываюсь на мужа, детей. А когда я чем-то постоянно занята, этого удается избежать.

Пока Марго не в состоянии представить, что можно оставаться спокойной, выполняя при этом 1000 дел. Для нее спокойствие - убийца активности, а бесконечная вереница дел - таблетка от накрывающей тревоги, которая, впрочем, не вылечивает, а всего лишь на время снимает симптом,

позволяет избежать глубокого погружения во внутренние проблемы.

- Если я стану спокойной, то перестану что-либо делать! Это не в моем темпераменте. Мне нужно постоянно двигаться!

Фраза о том, что главный мотиватор движения у Марго - страх. А у него, как известно, глаза велики. Кажется, что любая пауза подобна смерти. Но взгляните на кардиограмму, она, на мой взгляд, лучше всего отражает суть жизни. Есть резкие острые взлеты и не менее крутые падения, плавные холмы и участки ровного, спокойного движения.

P.S. По законам жанра, я, конечно, изменила имена, и другие признаки, по которым можно узнать кого-то из обращавшихся за помощью людей. Собрала истории так, чтобы выделить основную проблему без привязки к конкретному человеку. Все-таки терапия - дело интимное.

P.P.S. Основная моя профессия - психолог. Пожалуйста, помните об этом, если вдруг заметите, что таланта писателя мне не хватает. Я же приложу максимум усилий, чтобы чтение смогло принести пользу. Благодарю за понимание!

Ещё немного о целях

Столкнувшись с дискомфортом, человек, как правило, предпринимает череду попыток справиться с собой самостоятельно. Оно и понятно. В конце концов, не бежать же из-за каждого чиха к доктору! Если в случае с физическими недомоганиями сигналы тела явно проявлены, то в случае с перегрузом эмоциональной сферы, все не так очевидно, в первую очередь для нас самих.

Андрей, молодой мужчина 30 лет. Пришел на терапию по рекомендации врача. На протяжении года Андрей ощущал ком в горле. Побывал у ряда специалистов, включая терапевта, эндокринолога, парочки гастроэнтерологов, последний из которых и посоветовал дойти до психолога. Физических причин возникновения дискомфорта врачи не выявили. Пока не выявили. Рано или поздно тело бы сдалось и дало повод его лечить.

Андрею понадобилось 3 сессии, прежде чем он избавился от ощущения кома. Работали с подавленным гневом, страхом выражаться открыто, пугающими воспоминаниями детства, связанными с отцом.

Изначально мужчина был скептически настроен, считал психотерапию уделом слабаков, а психологов шарлатанами. Жизнь дала случай убедиться в том, как бывает полезно расставаться с ограничивающими убеждениями и получать новый опыт.

После 3х сессий внутри Андрея осталось еще не мало накопленного страха, гнева и сужающих мировосприятие ограничений ума, но перед ним и не стояла цель от них избавиться. Каждому своя глубина, для каждого свои пределы. Андрею было важно избавиться от кома, он с этим справился.

Часто к прояснению цели мы подходим с еще одной стороны. Я прошу перечислить ситуации, в которых человек чувствует дискомфорт от внутренних ощущений. И в этом, не смотря на внешние, социальные, поло-ролевые, профессиональные различия, люди удивительно схожи.

- Когда мне нужно объяснить что-то незнакомому человеку или выступить перед группой людей, мое сердце начинает бешено колотиться. Иногда кажется, что не хватает воздуха, голова кружится, - описывает ощущения Мария.

У девушки были проблемы с трудоустройством. Если устроиться на работу все же удавалось, начинались разногласия с коллективом, и Маша снова оказывалась не у дел. После ряда подобных ситуаций, она решила работать самостоятельно, продавать услуги в сфере страхования. Но и эта затея не задалась. Деньги на жизнь водились, но вылезти из долговой ямы не получалось, да и построить крепкую клиентскую базу тоже. Маша ощущала себя маленькой девочкой среди всех этих дядь и тетей, вела себя соответственно. Личная жизнь не складывалась. Неудачи на любовном фронте вселили страх перед эмоциональной болью. Последние отношения сильно подкосили наивные представления Маши о том, как все должно быть между мужчиной и женщиной. Реальность оказалась не столько суровой, сколько не помещающейся в набор Машиных штампов.

- Я ощущаю неприятные покалывания в верхней части живота, когда вынужден пользоваться метро, - описывает телесные проявления Марат, житель мегаполиса, студент.

- В какие моменты?
- Когда иду мимо КПП, представителей полиции.
- О чем думаешь в этот момент?
- Что меня могут остановить, начать досмотр, что-то подкинуть.

- Было уже такое с тобой?
- Нет.
- Откуда ты узнал, что такое возможно?
- Увидел ролик в интернете.

Пришло время посетить виртуальную «анатомичку» и рассмотреть из чего состоят наши дискомфорты. Детально изучить элементы цепи.

В ум Марата из интернета попала информация о том, что с кем-то где-то когда-то случилась неприятная история при досмотре в метро. Элемент цепи номер 1 - ум.

Когда Марат спускается в метро, эта информация всплывает в уме автоматически, сигнал уходит в эмоциональное «тело», вызывая реакцию тревоги (под которой лежит страх). Элемент цепи номер 2 - эмоции.

Эмоции запускают телесную реакцию. В случае с Маратом - это дискомфорт в животе. Элемент цепи номер 3 - физическое тело.

Элементы могут меняться местами. Не так уж редко ощущения физического тела провоцируют всплеск эмоций и умственных реакций. Проблема возникает тогда, когда человек не осознает того, что происходит с ним в моменте. Для него все возникает как бы само. Мысли и эмоции уносят молодого человека все дальше от реальности, восприятие искажается. Если в начале Марат отказался от поездок в метро, чтобы не испытывать неприятных ощущений, то со временем ум взял полный контроль над эмоциональным и физическим телом. Молодой человек все чаще и чаще начал ограничивать себя в выходах в общественные места, объясняя это тем, что дом - единственное место, где он чувствует себя пока еще в безопасности.

Тревога призвана скомпенсировать подавленный страх. И когда внутри непрожитых эмоций становится слишком много, человек загоняет себя в безопасную клетку. Это, конечно, не спасает от состояния постоянного беспокойства и тревоги. Если замести мусор под кровать, помещение чистым не становится, всего лишь создается видимость. Кроме того, место под кроватью заканчивается. Человек оказывается в кризисе, не так уж редко заболевает. Впрочем, одновременно у него появляется шанс открыть себя, мир, жизнь с иной стороны. Работа не простая. Но путь, как известно, осилит идущий. Если, конечно, человек делает выбор в пользу изменений.

Соппротивление

Итак, мы оговорили проблему, с которой человек пришел, и наметили цель на ближайшие сессии. Градус первого напряжения, как правило, к этому моменту спадает. Точка А пройдена. Для того, чтобы двигаться дальше, важно иметь твердое намерение продолжить путешествие во что бы то ни стало. И здесь я имею в виду прежде всего внутренние препятствия, с которыми часто сталкивается человек. Ловушки ставит ум.

На сессию пришел Кирилл, мужчина 35 лет, по рекомендации клиентки Ирины, с которой мы провели 5 сессий. В результате работы жизнь Ирины начала меняться, события словно ускорились, девушка перестраивала и личную сферу, и рабочую. Кирилл ее коллега. Глядя на успехи служивицы, захотел себе того же, но готов к этому не был.

- Кирилл, расскажите подробнее, с чем хотели бы поработать?

- Даже не знаю, я бы не сказал, что меня что-то сильно беспокоит. Я писал, конечно, что боюсь остаться без работы, но в данный момент я этого страха не ощущаю. Прошло несколько дней и все как-то притупилось. Есть проблема в личных отношениях, все время боюсь, что девушка меня бросит, из-за этого контролирую ее. Ей это не нравится, мы скандалим. Но это тоже вроде как мелочи жизни.

- Тогда чем могу быть полезна?

- Не знаю, вы же и с детскими воспоминаниями работаете, и детство вроде было у меня обычным...

Я предложила Кириллу прервать сессию, потому как актуального запроса у него нет. Безусловно, в глаза бросалась напряжённость, зажатость в движениях, манере говорить. Страхи, которые он озвучил, вполне могли бы подойти для проработки, но настаивать на том, чтобы мужчина распрощался с ними, я не стала. Кирилл попросил продолжить сессию. Очень уж хотелось Ирининых результатов. Я пошла на эксперимент. На сессии человек, нацеленный на серьезную работу, сформировавший четкое намерение изменить вначале внутреннее состояние, а затем и внешнюю жизнь, следует за моими указаниями так, если бы от этого зависела его судьба. Отчасти, впрочем, это верно. Судьба действительно зависит, но не от меня, а от готовности терпеть дискомфорт от погружения в не зарубцевавшиеся эмоциональные раны. Кирилл имел желание изменений, но не имел намерения прилагать усилия для их совершения. На сессии усилиями считается готовность расслабиться, отпустить контроль, полностью довериться происходящему, говорить искренне. Страх не позволил мужчине сделать следующий шаг. Впрочем, это вариант нормы, выбор конкретного человека, его жизнь, его способ ее проживать.

Эта сессия мне запомнилась ещё кое-чем. У нас постоянно были проблемы со связью. Как говорят знающие люди, любая сложная техника чувствительна к человеческим энергиям. Я такое видела не раз, в момент освобождения мощного заряда подавленной энергии техника сбоят. В случае с Кириллом у него постоянно были неполадки с интернетом, хотя он уверял, что все проверил до сессии. Затем начал сбоят ноутбук. В итоге я предложила закончить эксперимент и снова вернуться к сессии, когда необходимость, а вместе с ней и готовность к работе вырастут.

За свою практику я прерывала сессии раза 3. И все 3 раза проблема была в том, что человек был не в состоянии идти «до конца», полностью отдаться ситуации, откинуть контроль ума. Сила намерения - двигатель работы. Помните, пожалуйста, об этом, когда решитесь на изменения.

Часто бывает так, что сопротивление пытается развернуть вас вспять даже тогда, когда вы благополучно прошли какое-то количество сессий. Обычно, если вы все делаете согласно рекомендациям, через пару встреч самочувствие стабилизируется, вам легчает. И кажется, что работу можно прекратить. Возможно, так оно и есть, и вы достигли комфортного на данном этапе состояния. Но глубину изменений проверит жизнь, подкинув ситуацию, в которой вы раньше боялись, тревожились, раздражались, чувствовали физический дискомфорт. И если изменения действительно глубоки, проверку вы проживете спокойно, сохраняя стабильность. Если же вы снова оказались в ловушке дискомфорта или начали привычно подавлять эмоции, значит работу необходимо продолжить. Здесь так же, как с

приемом антибиотиков, стоит прекратить их пить раньше времени, весь эффект от лечения может улетучиться. Кроме того, у вас сформируется мнение, что все было зря.

Ещё одна маска, под которой скрывается сопротивление - игнорирование тех рекомендаций, которые необходимо соблюдать между сессиями. Ум будет пытаться вести вас по старым тропам. Обесценивать проделанное и то, что предстоит сделать. Не сдавайтесь, как бы тяжело ни было! Я всегда оставляю возможность написать, позвонить, обсудить со мной состояние, которое завладело человеком. Впрочем, для этой цели может подойти любой, кто искренне вам сочувствует, готов выслушать и поддержать.

Случайности не случайны

- Можно мы перенесем сессию? - пишет Марина за 3 часа до назначенной встречи, - у меня дико разболелась голова. Я, конечно, выпью таблетку, но, наверное, лучше работать, когда ничего не болит?

О да, безусловно, когда ничего не болит, оно как-то приятнее, но я решила не поддаваться на столь банальную уловку.

- Марина, дело ваше. Если голова действительно так нестерпимо болит, то вы вправе отказаться от работы, я отнесусь к этому с пониманием. Но прежде чем вы это сделаете, загляните внутрь и искренне ответьте на вопрос: так ли сильно болит голова, чтобы сейчас отказаться от усилия, которое может привести к желанным переменам? Или эта боль - проделки ума, сопротивление, страх перемен, таким незамысловатым образом пытающийся не пустить в новую жизнь?

Ответ от Марины пришел спустя полчаса.

- Вы правы, это страх. Я не буду отменять сессию.

Соппротивление коварно, охранительный страх силен. Не осознавая корней происходящего, люди опаздывают на мероприятия, способные поменять их жизнь, не слышат звон будильника, заболевают.

- Я была уже у одного специалиста, мне не понравилось. Подруга моя тоже была у него, ей тоже не понравилось, нам не помогло - чуть растягивая фразы произносит Оксана после короткого приветствия.

Давайте посмотрим вглубь этого высказывания. О чем оно? С одной стороны, женщина изначально обесценивает еще не начавшуюся работу: «Моя беда самая бедовая и никто мне не смог (и не сможет) помочь, потому что мне все не нравится». С другой стороны, это про нежелание избавиться от проблемы, цепляние за нее, как если бы человек, заходя в кафе, заявлял: «Я уже был в одном заведении, мне не понравилось!» Настрой, надо заметить, не самый удачный. Да, я не исключаю ситуации, что специалист действительно был не тот. Но опять-таки, как найти того, если не путем проб? Есть во мне убеждение, что не бывает не тех ситуаций, специалистов, людей, встречающихся в жизни. Бывает наше неумение видеть чуть дальше своего носа. Впрочем, так уж мы устроены.

Одну сессию мы все же провели. Поработали с состоянием, в котором женщина живет последние несколько лет, но вместе с этим на поверхность вышли причины, по которым она не хочет из этого состояния выходить. Часто люди не готовы отказаться от привычек ума, прямоком

ведущих в страдание. Да и само страдание бывает сладким, иначе зачем из раза в раз его выбирать?

А что, если можно иначе?

Когда долго живёшь в каком-то состоянии, как бы сливаешься с ним. Оно становится частью мировосприятия, фильтром, пропускающим жизненные события через себя.

Рассмотрим пример. Часто на одну и ту же новость два человека реагируют по-разному.

“Уважаемые пассажиры, в связи с поздним прибытием самолета вылет вашего рейса задерживается на час. От лица авиакомпании приносим извинения за причиненные неудобства”, - слышу типичное для аэропорта объявление. Рядом шорох голосов. Мощный мужской бас взрывается негодованием. Тревожный женский голос волнуется о неисправностях самолёта. Кто-то лишь обречённо вздыхает и протяжно выдает “Ну вооооот”.

Пример служит ключом к пониманию механизма, действие которого я оговариваю в начале первой сессии.

- Знаете ли вы людей, остающихся совершенно спокойными в ситуации, которая у вас вызывает страх?
- Да, таких людей много.
- То есть вы допускаете возможность иной реакции?
- Получается, да.
- Как думаете, от чего зависит реакция человека? Почему на одно и то же событие кто-то реагирует гневом, другой страхом, третий остается спокойным?

Здесь поставлю паузу для размышления. Вернемся к этой теме позже. А пока что идём дальше.

Давай на ты?

Все мы родом из детства. Пора, надо признать, не простая. Человеческий детёныш долго взрослеет, в процессе получая впечатления, к которым психика бывает не готова. Так, собственно, и образуется психотравма, заноза в уме, в эмоциональной сфере, в теле. Сила впечатления превышает возможности психики переварить это впечатление. При этом не важно, как мы оцениваем событие. И положительные и отрицательные воспоминания впечатываются в память. Разница лишь в том, что «хорошие сюрпризы» мы хотим повторить, а о «плохих» навсегда забыть.

Люди, приходящие на терапию, как правило, пережили не самое простое детство. Больше всего достается натурам восприимчивым. Тонкая чувствительность, с одной стороны, позволяет замечать в себе, окружающем мире, людях то, к чему человек с «толстой» чувствительностью останется равнодушным. С другой стороны, такая нервно-психическая организация становится причиной получения большого количества психотравм. Если юные годы к тому же мало напоминали спокойную размеренную жизнь в заботливой семье, то природный дар становится причиной быстрой невротизации человека. На сессиях мы работаем с настоящим через прошлое. Именно оно фундамент того, в чем живёт человек сейчас.

В нашей культуре к маленькому человеку принято обращаться «на ты». Моя задача стать ближе именно к нему, малышу, живущему во взрослом теле. Поэтому перед тем, как

приступить к основной части сессии, мы договариваемся о переходе «на ты».

Благодаря специальной дыхательной технике, мы добираемся до воспоминаний разного срока давности. Кадр за кадром разбираем оживающее кино. Проще всего погружаться в картинку, когда снаружи ничего не отвлекает.

- Закрой глаза. Мысленно окажись в ситуации, вызывающей дискомфорт, - спокойным голосом произношу я.

Дальше происходит волшебство погружения в недры неосознанного, узнавание причин собственных, порой неуправляемых, реакций. Человек открывает заново свое прошлое. Память обнажает моменты, когда были приняты судьбоносные решения, повлиявшие на последующую жизнь. Освобождение подавленного - обязательный спутник каждой сессии. Печаль, гнев, страх - эмоциональный ком прорывается наружу. Если человек справляется с привычкой ума все контролировать, позволяет телу исторгнуть накопленное, будь то плачь, крик или агрессия, облегчение наступает в тот же миг.

На деле для многих людей это оказывается не простой задачей. Ум начинает болтать всякое: «ну что я как не нормальная буду рыдать или бить подушку?», «как вообще мне это может помочь?», «это очень странно и стыдно». Я знаю, как обходить такие моменты, что сказать человеку, чтобы он справился с блоками. Но это сработает лишь при условии, что человек готов к этому. Я всего лишь выполняю подготовительную работу, как инструктор. Прыжок через барьер человек выполняет сам.

Иногда ум борется с происходящим иначе. Молчит. Не выдает картинок с воспоминаниями, блокирует телесные ощущения. О том, что так может быть, я так же предупреждаю

в начале. Так же повторяю, что и эту преграду можно преодолеть, я проведу, если вы будете идти.

Ещё один излюбленный метод ума уходить от работы над травмами - обесценивать воспоминания.

- Сейчас всплыла ситуация, случившаяся со мной в детстве. Я периодически ее вспоминаю, но мне кажется, что к сегодняшней теме она не имеет отношения.

Часто слышу подобное замечание. Здесь главное помнить, что нет случайных картинок. Важно все. Особенно то, что касается воспоминаний, поднимающихся в повседневной жизни.

Тело в деле

О том, что непрожитые эмоции оставляют след в физическом теле, кажется, уже известно каждому, кто хоть как-то знаком с психосоматикой. Логика здесь простая. Вы чего-то испугались, но ум счёл неуместным выразить страх на месте. Возникшая энергия подавилась в тело. Образовался мышечный зажим. С возрастом ситуация усугубляется, тело словно деревенеет, ум, впрочем, тоже, но человек не осознает этого. Ему кажется, что так было всегда.

Вот, например, боится человек уколов. Сколько себя помнит, столько и боится. Это его персональная норма. На сессии всплывает ситуация, когда в возрасте 3-х лет его повели на прививку. Объяснять, проживать ситуацию всем было некогда, и медсестра с мамой просто обездвижили плачущего ребенка, крепко схватив за руки. В итоге боль от укола наслочилась на страх перед непонятной новой ситуацией и приправилась обидой на маму. Воспоминание отложилось в бессознательном как травмирующее. Теперь страх перед людьми в белых халатах поднимается при каждом походе в

больницу. Вернее, хочет подняться, но ум его тут же подавляет по привычке, снова в тело.

На сессии человек соединяется с телесными ощущениями, мыслями, желаниями в каждой конкретной травматичной ситуации. Поднимает подавленный дискомфорт. В настоящем раскрывает боль из прошлого. И эта боль вполне физическая. Обычно неприятные, давящие, болевые ощущения люди чувствуют в голове, горле, грудной клетке, животе, плечах, лопатках. Бывают более специфичные места. Тело помнит все. Это, с одной стороны, механизм, образующий множество внутренних зажимов. Но с другой, благодаря ему, становится возможным освобождение от многолетних внутренних конфликтов. А там и до внешних изменений не далеко.

Решение остаётся за вами

Пришло время вернуться к вопросу, заданному в главе «А что, если можно иначе?». От чего зависит поведение человека? Почему у разных людей бывают диаметрально противоположные реакции на одно и то же событие?

Все дело в опыте человека, решениях, принятых в травмирующих ситуациях, особенностях нервной системы.

Передо мной крепкая, симпатичная, энергичная женщина Наталья, руководитель крупной компании. Поведенческий портрет соответствует внешнему. Громкая, эмоциональная. Наталья любит все большое: дома, машины, объемы работ, сферу влияния. Целеустремленности женщины можно было бы позавидовать, если бы не одно «но». Как и в случае с Марго, внутренним балом Натальи правит тревога, целеустремленность именно ее продукт. Она хотела бы остановиться, перестать брать барьер за барьером как лошадь, участвующая в конкуре, но не может. «Ещё, ещё,

ещё» - стучит в висках. «Ещё больше всего, лишь бы не чувствовать боли, печали, пустоты одиночества...»

Наталья была замужем, есть ребенок. С мужем разошлись несколько лет назад из-за его пристрастия к алкоголю. Решающей каплей стала измена, как полагается, с близкой подругой. Сам по себе алкоголизм мужа не смог стать полновесной причиной. Он был внутренним оправданием измен со стороны Натальи. После его адюльтера чаша весов окончательно склонилась в сторону развода. Алкоголик, ещё ладно, с кем, как говорится, не бывает? Но рога, да ещё и с подругой? Такого Наталья не смогла вынести. Да, видимо, и не нужно было.

- Хочу отношений. Но никак не получается. Что-то внутри мешает.

- Как правило наше “что-то мешает” это страх. Чего вы боитесь?

- Не знаю.

Мы начали погружение. Наталья старший ребенок в семье. Разница с сестрой небольшая, поэтому взрослеть девочке пришлось быстро. Отец человек эмоциональный, громкий, непререкаемый авторитет. Ушел из семьи рано, но с детьми общение продолжил. Когда у Натальи что-то не получалось, отцовский бас, не выбирая выражений, тут же об этом сообщал. Страх ошибки въелся в нутро как ржавчина в мотор автомобиля. В груди ощущалось неимоверное давление при одной только мысли о недовольстве отца.

Грудная клетка - излюбленное место блокировки в теле энергии печали. Люди в повседневной жизни не ощущают тот дискомфорт, который достаточно явно и болезненно проявляется в сессии. Сильна привычка постоянно находиться в мыслях, вместо того, чтобы в моменте отслеживать телесные ощущения. Кроме того, многие сразу

подавляют любые проявления «нежелательных» эмоций. Не приспособлен современный человек стойко переносить дискомфорт. Хочется лёгкой, приятной жизни в удовольствиях. А это прямая дорога в забвение и пустоту. И тут кто на что горазд: алкоголь, секс, наркотики, трудоголизм, заикленность на внешности, деньгах, еде - много чего придумано людьми, лишь бы не замечать, что что-то в жизни идёт не в ту сторону.

Вернемся к Наталье. Мы искали нереализованное желание, которое грузом легло на грудную клетку женщины, сдавило словно бетонной плитой. Перед глазами всплывала вереница ситуаций, в которых отец был недоволен девочкой. И снова, и снова она старалась, но никак не могла угодить.

- Какой ты себя чувствуешь, когда это происходит?

Важный момент. Внутри энергия нереализованного желания крепко сцеплена с неким негативным самоопределением, живущим в уме.

- Неуклюжая. Я неуклюжая неумеха. И поэтому он мной не доволен. Я стараюсь из последних сил, но у меня не получается. Он все равно не доволен.

«Неуклюжая неумеха» - вот кого всеми правдами и неправдами пытается закопать в достижениях Наталья. Но это так не работает. Поэтому любое достижение не приносит истинного удовлетворения. Через непродолжительное время неумеха снова поднимает голову и требует новых компенсационных побед. Кроме того, признавать ошибки для неумехи - смерти подобно. Очень уж страшно в ответ нарваться на порцию чужого гнева. Поэтому неудачный брак с алкоголиком Наталья прикрывала изменами, которые в прочем ещё больше углубляли в женщине чувство

собственной неполноценности. Расстаться было невозможно. Развод расценивался как ошибка. Слава Богу, случилась измена со стороны мужа. Это позволило Наталье получить невидимое внутреннее одобрение.

В каждой сессии мы находим некое негативное самоопределение, ругательство, применяемое человеком к самому себе. Оно-то и создаёт неповторимый привкус неприятия себя. Чтобы вы не делали, все равно как-то поганенько внутри. Если вы на гребне успеха, жить проще, хотя и приходится постоянно подкидывать дров в печку внешнего благополучия. А если и снаружи дела идут не очень, скомпенсироваться не удастся, то балом правит внутренний «неудачник», «слабак», «бестолочь» или «неумеха». Такую жизнь приятной назвать никак нельзя.

Основная цель терапии - найти и обезвредить некогда принятое поведенческое решение, основанное на негативном самоопределении. Для этого необходимо увидеть ситуацию, в которой оно зафиксировалось. Оценить масштаб влияния детской травмы на всю последующую жизнь. Смириться с нереализованными желаниями, принять их несбыточность. Выразить запертые в теле эмоции: страх, гнев, печаль. Простить себя и причастных к ситуации людей. Взять ответственность за новые решения и способы поведения. А потом идти в мир за опытом и знаниями. Работы много, но на кону стоит жизнь иного качества. Если четко это понимать, то выполнять ее становится может и не проще, но как минимум не так страшно.

Страшная история Эльзы

Эльзе 35. Жизнь женщины трещит по швам, затрагивая каждый сантиметр некогда созданного мира.

Неизвестное медицине заболевание, увольнение с работы, скандалы с близкими и далекими, признаки алкогольной зависимости. Психика не выдерживает внутреннего напряжения. Кажется, что всего лишь шаг отдалит женщину от сумасшествия и погружения в полную тьму. Страх поедает изнутри.

В черном-черном городе, на черной-черной улице, в черном-черном доме живет девочка, приглашенная Тьмой. Внутри девочки бьется черное сердце, в голове живут черные мысли, по утрам она пьет черный кофе без молока. Честно говоря, жизнь девочки почти ничем не отличается от жизни миллионов других таких же девочек и мальчиков. Ну а что? Карусели в каждом дворе установлены. И кружатся, и кружатся на них детки, бесконечно повторяя одни и те же движения, в одно и тоже время, с одними и теми же людьми. Потом дети становятся взрослыми, каждый год отмечающими 23 февраля, 8 марта, день рождения, и рождество. А ещё у них 7 дней в неделе и будильник на 6.30 утра. Бесконечная стабильность повторений. Впрочем, не всегда все так скучно. Иногда те, кто пишет законы, придумывают что-то новенькое, чтоб хоть как-то взбодрить остальных. Но это ненадолго, потому как люди быстро привыкают, не только к хорошему, ко всему. В конце концов, что такое хорошо или плохо? Всего лишь личная версия реальности.

Давайте вернёмся к девочке, очень уж она не любит, когда от нее уходят. Вот если она сама, гордо задрав нос к звездам, шагает в какбыновую жизнь, это ещё куда ни шло. Но когда самоволку, не дай Бог, объявляет очередной суженый, тут уж, простите, не до реверансов. Черные мысли седлают

вороних коней и мчатся прямо в пропасть несбывшихся надежд, любви и вер. Иногда бывают фальстарты. Это когда ушла, а потом вернулась, а потом снова ушла, чтобы снова вернуться. С детства любила девочка качельки, сначала дворовые, теперь эмоциональные.

Героиня наша склонна к внутренним диалогам, монологам и трепу как таковому. Есть даже с кем. Жаба по имени Жалость (к себе), живущая в черном сердце девочки, упрямо вопрошает: “Почему мои несчастья самые несчастные? Что со мной не так? Почему родители недолюбили, дети недоблагодарили, начальство недооценило, подруги недопомогли, а мужики вообще недолюди?” И могла бы остановиться на этом, но нет, не могла: «Почему у Светки огород больше? А у Иркиного мужа размер ботинок? Почему Варька ест все подряд и не толстеет? Почему кто-то смог стать кем-то, а я нет? Почему? Почему? Почему?» Жаба - женщина настырная, да и сама девочка не из робкого десятка. Когда «Почему?» в голове становится слишком много, она идёт в поликлинику или управляющую компанию, и там начинает узнавать всякое. Иногда, конечно, по делу, чаще от скуки, от невозможности больше жить вот так, без простого человеческого внимания. Как-то полегче становится, знаете ли, когда вместе с «Почему?» пульнешь в кого-нибудь кусок злобы, ну или хотя бы раздражения. Бальзам на израненную несправедливостью мира душу. Весь внутренний треп, как правило, заканчивается констатацией несовместимости жизни с идеальным макетом, выстроенным в голове девочки. Все в мире не так, как должно быть. Реже треп завершается мечтами о том, как «я скоро всем покажу, чего стою». Каждому разное, но непременно такое, чтобы можно было обомлеть и упасть от восхищения и зависти, конечно.

Кроме мечт, фантазий, жалости к себе в арсенале девочки был ещё один излюбленный приемчик самоуспокоения. Вибратор не считаем, о нем в другой раз.

Придет, бывало, к девочке подружка, чаевничают. Ненароком, заваривая пакетик второй раз, начнет наша девочка рассказ о Татьяне, которую недавно видела в супермаркете.

- Поправилась она. Неее, ну каждому свое, конечно. Не знаем же всего, что у нее там в жизни, но всё-таки как-то надо за собой следить, - поправляя узкую юбочку на подтянутой попе молвит девочка, - у меня вон тоже всякое бывало, но я как-то держу себя в руках (и таблетки для бесконечного поноса в трюмо).

Иной раз послушает рассказ соседки о том, как та с новым кавалером развлекалась, взглотнет молча от внезапно возникшего внизу живота желания, вслух не скажет, но обязательно подумает: «Надо же такое творить, ну и развратница эта Людка. Другое дело я».

А ещё бывало кавалер очередной накосячит. Ну не то, чтобы совсем, но по девочкиным меркам крупно: “Вот я всегда делаю все по-другому!” - летит в него осуждающее фи.

Быстро шуршит в умной светлой голове сравнительный механизм. “Нет-нет, я не такая!” - и нос горделиво ползет вверх.

Не понимает девочка пока, что тот же самый механизм роняет ее нос в бездну неудовлетворенности, когда счёт с миром перевешивает не в сторону девочки, а в сторону какой-нибудь Анжелы.

Анжела - это такой собирательный образ, состоящий из жены банкира, умницы-красавицы, прекрасной матери, хозяйки успешного бизнеса, в негодных подметках у которой не только девочка, а полстраны. По крайней мере в ее собственных фантазиях. Анжела - это всё-таки крайний вариант. В голове девочки не мало таких сравнений, которые способны выбить ее из колеи сущими, казалось бы, пустяками. Повод для страдания находится всегда, было бы желание. А желаний у девочки уйма, особенно нереализованных, особенно несбыточных. Знай себе страдай и ни о чем не думай.

Так бы и тянулась жизнь девочки дальше, в полусне да с полусладким, кабы не очередной неудачный роман, приведший в финале своем к неизведанному медициной заболеванию, увольнению с работы и крушению иллюзий, в большей степени о себе.

И началась, наконец, новая жизнь! Не сразу и не без усилий, конечно, но вовремя. По крайней мере, заболевание не успело свести девочку в могилу: «И на том спасибо, Боже!» - неожиданно для себя открестилась от претензий к миру девочка. Это стало новым началом старого конца. Аминь.

Я знала эту девочку лично и продолжаю знать до сих пор. Все у нее нормально. Ни хорошо, ни плохо, ни много, ни мало, достаточно. В этом, видимо, есть что-то волшебное. Иногда девочка бывает мальчиком. Суть от этого глубоко не меняется.

Неожиданно повествование поменяло стиль. Ни это ли признак живости? Именно к ней веду людей, к чувству моменту, к проявлению в нем без привязок к

шаблонам и правилам. Жизнь в свободе - жизнь вне штампов и громоздких планов.

Клетка страха

Представьте, что вы на экскурсии в зоопарке. Вольеры пустые, кроме одного. В нем сидит он, великий и могучий. Подходим к табличке. Читаем.

«Страх - опасный хищный зверь. Излюбленное место обитания страха – человеческий живот. Если чаще обращать внимание на то, что происходит с мышцами в процессе повседневных дел, то через время можно заметить довольно сильное напряжение в этой области. Зверь очень прожорлив. Без целенаправленной работы над его искоренением в скором времени в мыслях, теле, фантазиях и страшных снах человека кроме страха ничего не остаётся. Он поглощает содержимое не только клеток виртуального зоопарка, но и нервных. Страх изворотлив, может маскироваться под что угодно».

Маска “любви”.

Иван очень боится одиночества, близкого к одиночества, поэтому говорит Марье, что любит ее. Часто он сам в это верит, что, впрочем, не помогает строить гармоничные отношения. Иногда Ваня смотрит в сердце. В такие моменты врать себе становится невозможно. Любви там нет. Только страх. Выяснилось, что он подселился к нему в детстве. Однажды мальчика забрали из детского сада последним, он успел к этому времени испугаться. Решил, что больше никому не нужен. Частая, кстати, история. А ещё Иван хочет перемен. Что, если он-таки даст шанс себе и Марье испытать что-то большее, чем страх? Но нет, глупости какие.

Не хочет он перемен, он хочет бояться. Потому как бояться или нет, всегда выбор. Всегда.

Маска “жадности”.

Антон неплохо зарабатывает и к своим 30 годам успел прикупить весь стандартный набор настоящего мужика в виде машины, квартиры и прочих безделушек.

Одна беда, любая непредвиденная трата вызывает в мальчишке бурю негодования. Что уж говорить о женщинах, которые постоянно чего-то хотят! С ними-то как раз у Антона и не складывается, не смотря на наличие жены.

Антон родом из бедной семьи алкоголиков. Бедной в плане финансов, а не от того, что кому-то их было жаль. Много разного рода неприятностей в сторону Антона производил отец семейства в алкогольных угарах. Непростое детство. Деньги водились в основном на спиртное. Не до мальчишечьих хотелок становилось родителям, когда трубы горели ярче костра в темном лесу. Антон злился и плакал, плакал и злился. Решил, что не будет таким как они. Сам себе купит велосипед, ролики и часы. И никогда-ни-ког-да не будет сидеть без денег.

Здравомыслящие люди не станут отрицать пагубность влияния такого рода обстоятельств взросления на неокрепшую детскую психику. Но умолять причастность этих же обстоятельств к тому, что Антон смог выйти в люди в дорогом костюме и на коне, тоже не стоит. Злость и страх помогли мальчику многого добиться. И он был рад этому. Пока не удалось закрыть последнее нереализованное детское игрушечное желание. Дальше пошло повторение. Дальше ждала пустота. Женщины, которые постоянно чего-то хотели, а он не мог делиться, отдавать, дарить. Ему физически было больно, понимаете? Где-то там, внизу живота ползала

склизкая холодная змеюка, а в голове рождались образы из неудавшегося детства. С ними и работали. За них и тянули гадину наружу. Теперь Антон свободен. Осталось разобраться с женщинами, иначе жена грозитя уйти.

Маска “хорошиста”

Многие на сессию приходят именно в такой. Людей буквально трясет от мысли, что они могут накосячить, и им за это прилетит. Страх наказания, людского осуждения скрывается за внешней хорошостью. Раз испугался, спрятал страх, пошел жить дальше, два испугался, повторил ритуал, три. Там и до мерзопакостного ощущения от жизни в целом недалеко.

Невдомек человеку, что подавленный страх никуда не девается, а заботливо складываются туда, в неосознанное и неподсвеченное пространство эмоционального багажа. Тащит человек его из года в год, горбясь под тяжестью, сетуя на жизнь, и ни за что не поверит, пока не проверит, что дело не в жизни, и даже не в обстоятельствах, а в его собственном неочищенном от заноз прошлом.

Знакомьтесь, Вероника. Типичный представитель семейства хорошисток. Все у Ники должно быть хорошо. И настроение, и волосы, и способность делать вид, что иначе просто быть не может. На все встречи Ника приходит строго заранее, за все счета платит так же. В доме чисто, даже в дальних шкафах и под диваном, всегда! Дети опрятные и вылизанные словно заботливой кошкой. Ходят почти по струнке и так же широко улыбаются соседям, как и их мать. Отец семейства выбивается из этой стаи большей отрешенностью от четких правил, чем неимоверно злит Нику. Высоким голосом, переходящим в неприятный визг, она отчитывает его за каждую поставленную не туда кружку, не

выключенный свет в ванной, и несимметрично припаркованный в обувницу ботинок. Женщине становится нехорошо от такого разгильдяйства мужа. А должно быть хорошо, всегда, все и у всех.

Мать девочки вела достаточно свободный с точки зрения общественной морали образ жизни. От одного мужа перебегала к другому с частотой примерно раз в год. Ника же оставалась то с одной няней, то жила у другой, то тетка в деревне ютила девочку у себя, иногда бабка. Правила в каждом доме, конечно, свои. Тут не раскидай, там не разлей, здесь не сиди, там не стой. Несладко, небезопасно, нелюбимо было девочке. Оно и понятно. Но было, как было. Порой одного этого осознания достаточно, чтобы избавиться от вороха внутренних проблем. На деле все оказывается не так просто. Ника решила разобраться и, Слава Богу, оказалась не такой хорошей, как старалась казаться. И даже не плохой она оказалась. Вероника нормальная, живая, чувствующая женщина. И да, теперь ботинки мужа могут стоять хоть вверх дном, чему Константин рад неимоверно.

Пожалуй, остановлюсь на описании масок. В конце концов, каждый человек, глядя внутрь, в самое сердце, без всяких описаний сможет перечислить свои страхи. Они нам известны, но мы не любим смотреть на них прямо. Нам кажется, что мы и есть наши страхи. Мы привязаны к ним не меньше, чем они к нам. И пока внутри не созреет решение разжать эти объятия, избавиться от них почти нереально.

Искренность способна вывести нас на новый уровень. Часто для этого достаточно внутренней ревизии, без каких-либо невероятных внешних потрясений.

Кроме того, когда человек приходит в терапию, он совсем себя не знает. Может перечислить набор привычек, эмоциональных реакций, беспокойных мыслей, требований к себе и миру, может описать угнетающие его состояния. Понять, кто он без этого набора, выйти из круга бесконечных повторений, избавиться от застарелых травм и принятых на их основе решений, почувствовать нечто новое, неизвестное, например, спокойствие, глубокое, настоящее - вот для чего затевается работа. В побочных эффектах не так уж и редко бывает исцеление от головной боли, хронической тревоги, раздражительности, чувства вины и обид. Может ли человек, сросшийся с тревогой, представить состояние спокойствия? Весьма отдаленно. Знание приходит через опыт. Сначала опыт, потом знание, и никак не наоборот. Как бы вам не обрисовывали то, что вас ждёт, все будет иллюзией, пока не побываете на новых землях собственными ногами.

Терпение, только терпение

Как и в любой деятельности, в работе с внутренними состояниями, выигрывают те, кто обладает терпением и решимостью переносить дискомфорт, как физические, так и эмоциональные.

Я часто наблюдаю ситуацию, когда люди не готовы отдаться работе полностью только из-за детского страха перед болью. Вот вакцина от болезни, нужно сделать укол, но страх перед уколом из раза в раз берет вверх, оставляя человека в болезненном состоянии.

Это незрелая позиция. И дозреть ей помогает все тот же выбор, однозначный и бесповоротный. Решение вытерпеть, внутренняя готовность пройти через все необходимое, выстоять. И ещё, нужно изрядно подустать от

тех состояний, в которых вы прибываете большую часть времени.

«Я устала быть трусливой лицемеркой, устала врать всем вокруг даже по мелочам, делать вид, что я вся такая сильная, а внутри ощущать постоянный страх!» - браво, Карина! Дай руку, идём туда, вглубь, в самую Тьму, чтобы найти, наконец, Свет.

Тест на искренность

Из эмоционально заряженной ситуации человек выходит с рядом решений. Сильный испуг, как правило, приводит к нескольким видам посттравматического поведения.

Решение «Избегать повторения подобных ситуаций».

Мужчина после автомобильной аварии не решается сесть за руль. При одной мысли об этом возникает паника.

Женщина после тяжёлого развода избегает взаимодействия с мужчинами даже по рабоче-бытовым вопросам.

Молодой человек после драки с толпой подростков опасается передвигаться по городу пешком, вынужден пользоваться такси, которое подвозит его прямо до входа в подъезд.

Есть ли у вас ситуации, которых вы стараетесь избегать? Если да, то в связи с какими событиями вы приняли такое решение?

Решение «Повторять травмирующую ситуацию».

Часто люди бессознательно стараются пережить травмирующую ситуацию, выбирая из раза в раз обстоятельства, очень похожие на те, в которых было получено сильное впечатление. Провоцируют окружающих на необходимые эмоционально-поведенческие проявления, посещают места, где вероятность попасть в похожую переделку больше. Засада в том, что делая это бессознательно, результата в виде освобождения от травмировавшего впечатления не получить. Часто человек не понимает, что с ним происходит и почему его тянет туда куда тянет, к тем или иным людям, и почему с завидной регулярностью он попадает в одни и те же жизненные обстоятельства.

Алене 40, никогда не была замужем. Последние 5 лет живёт с мужчиной, который, не смотря на стабильность их отношений, так и не сделал предложения. До него Алена встречалась с женатыми мужчинами, которые, в силу наличия жен, предложения не делали тоже. В сессии выяснилось, что в школе женщина общалась с одноклассником, их связывала первая детская искренняя влюбленность. Мальчик нежно ухаживал, но в итоге женился на другой вскоре после окончания школы. Для нее это стало шоком. Решение в голове Алены отложилось в виде фразы: «он на мне не женится». А дальше она стала воплощать решение в жизнь, раз за разом выбирая подходящих мужчин. В ходе работы на свет вышло подавленное желание быть замужем именно за одноклассником. В силу своей несбыточности оно легло тяжёлой плитой печали на сердечный центр Алены. Осознание желания, его отмена и высвобождение накопленной печали помогли избавиться от 20летнего груза.

Как сложится жизнь девушки теперь, станет ясно чуть позже. Она уверена в одном, изменения уже не за горами.

Есть ли в вашей жизни повторяющиеся ситуации, которые хотелось бы прожить по-новому, но не получается?

Решение «Делать вид, что все в порядке».

Ещё одна излюбленная линия людского поведения в ситуациях, приносящих дискомфорт, притворяться, что ничего неприятного не происходит. Внутри стоит жесточайший запрет не только на проявление «неподобающих» эмоций, даже на их чувствование.

Регина, 27 лет, молода, красива, невротизирована. 3 года назад ушла с работы, устроиться на новую получилось не сразу. 6 месяцев девушка провела в поисках. После чего ей все же сделали предложение. Не смотря на то, что все шло хорошо, Регина постоянно чувствовала тревогу. Никому из окружающих не признавалась в этом, наоборот, демонстрировала внешнюю неуязвимость. Возникающие навязчивые тревожно-страшные мысли сразу же засматривала сериалом, запивала вином или новым рабочим проектом. Вела активный образ жизни. Посещала различные городские мероприятия, бесконечно делилась фотографиями и впечатлениями в соцсетях.

Обратилась в момент, когда с работы все же пришлось уйти, и навязчивая тревога больше не могла глушиться ничем. Подавленные страхи взяли вверх, невроз стал главенствующим состоянием, мешающим хоть как-то двигаться дальше.

На сессии выяснилось, что излюбленная тактика Регины, делать вид, что ничего неприятного с ней не происходит. Если же ситуация складывалась так, что кто-то мог уличить ее в наличие страха, например, ей становилось жутко некомфортно. Она билась за бесстрашный образ до конца, пока внутреннее пространство полностью не заполнилось холодом. Быть трусихой очень стыдно. Она не могла принять себя такой. Признать эмоцию страха нормальной, означало расписаться в собственной никчемности. В иллюзорный образ себя никак не вписывалась маленькая пугливая девочка, живущая внутри. Регине казалось, что если кто-то узнает, что она полна страхов, то это навсегда закроет для нее дверь к тем людям, кто восхищался именно ее бесстрашием. Внутри Регина была уверена, если они увидят, что девочка не настоящая, то отвернутся от нее, а вместе с этим, закончится и сама жизнь. По крайней мере, так твердил страх. Пока она была наполнена им, он стоял у руля ее поведения.

В сессиях мы работали с корнями проблемы. В 3 года девочка получила психотравму, ставшую первопричиной всего комплекса страхов, связанных с работой, деньгами, образом себя. Именно тогда, в далеком детстве, было принято решение делать вид, что страха нет, а вместе с этим нет боли, печали, гнева. Есть маска бесстрашной девочки, не чувствующей ничего. Так безопаснее.

Люди склонны подавлять не только страхи, а все «негативные» с их точки зрения эмоции, не понимая, что это приводит к общей бесчувственности, роботизированности, отстранённости от настоящего, а значит от жизни в целом. Механизм не работает избирательно. Если вы привыкли подавлять «плохое», «хорошее» тоже перестает проживаться в полной мере. Необходимы все более сильные стимуляторы,

острые впечатления, новые вымышленные горизонты, на достижение которых требуется все больше энергии. И такое существование вряд ли можно назвать удовлетворительным. Состояние больше похоже на бесконечный бег по кругу за несуществующим призом. Выйти из повторений позволяет решение поставить-таки бег на паузу и провести ревизию мотивов своего поведения. Там и до новых открытий не так уж далеко.

Почему не получается простить?

Немаловажной составляющей успешной работы является прощение всех причастных к психотравме лиц. Прощение искреннее, глубокое, что называется всем нутром. Без него освобождения не случится.

Но часто люди не готовы к прощению. На то есть веская, но уже известная нам причина - страх.

Да, снова он выходит на внутреннюю сцену. Люди е зря держатся за обиды и боль. Жизнь без них - это новый виток развития, новые обстоятельства, новые состояния, новые способы поведения. Все новое для большинства выглядит пугающе. Изменения - это то, чего люди безумно желают и не менее сильно боятся.

Часто достаточно увидеть то, как вы сами цепляетесь за воспоминания прошлого, за обиду, боль, жалость к себе, чтобы данное состояние изменить. Но где же потом брать топливо для того мировосприятия, в котором вы жили не один год?

Алена, женщина чуть за 30. Не замужем. Отец ушел из семьи, когда девушке было около 12 лет. Мать, как это

часто бывает, поддерживала в девочке и ее брате обиду на отца, внушая идею, что именно из-за него они вынуждены существовать если не впроголодь, то сильно урезанными в средствах.

Обида въелась в Алёну. При упоминании об отце слезы вперемешку с претензиями выступали наружу. Никак не удавалось увидеть ситуацию с другой стороны: признать, что жизнь отца не была сказкой, что у него было право поступать так, как он счёл нужным, что мать внесла немалую лепту в их расставание, и часто намерено очерняла его.

Общаться с отцом без обид и претензий - решение, которое приняла в итоге Алёна. Отец так же был готов к новому витку отношений. Да, это случилось спустя много лет, но разве это имеет значение сейчас? В конце концов, есть ли у нас что-то кроме «сейчас» и решений, которые мы принимаем в этот момент?

Девушка рассматривала обиду со всех сторон и прощалась с ней примерно год. В общей сложности за этот год у нас было порядка 6 сессий.

Сейчас жизнь Алены изменилась. Отношения с отцом выровнялись. В жизни девушки появился молодой человек. Место, которое занимала обида, освободилось для чего-то нового.

Есть ещё причина, по которой люди бывают не готовы к прощению.

Жалость к себе - медленный яд, разъедающий человека изнутри, но позволяющий скидывать ответственность за происходящие в жизни «неудачи» на кого-то ещё. Родители в этом списке, как правило, в первых рядах.

Да, бывают жуткие примеры детского воспитания. Клиенты вспоминают и рассказывают такое, что задумаешься, а точно это делали с детьми люди? Но было как было. Прощение - это внутренне решение, которое остаётся за тем, кто вынужденно стал жертвой. Иначе бы власть обидчика оставалась вечной, а это, Слава Богу, не так. Каждый раз человек, искренне решивший простить и проститься с прошлым, находит повод, чтобы акт освобождения случился. Как правило, жуткий опыт может научить человека не только бояться, но и выживать. Он получает некие уроки, которые помогают потом либо в карьере, либо в личной жизни. Если вы находитесь в ситуации, когда простить не получается, поищите плюсы, то, чему вы научились благодаря обидчику. Да, это всё ещё компенсационный механизм, всё ещё пластырь на незарубцевавшейся ране, но с чего-то же нужно начать? Когда чуть окрепнете внутренне, созреете до более глубокого принятия жизни во всех ее проявлениях, там и до истинного прощения рукой подать.

Часто фигурой, которую не получается простить, является сам человек. Аутоагрессия - излюбленный метод застревания в психотравме у многих людей. Причины такого поведения, по сути, такие же, как и в случае, когда не получается простить кого-то другого. Ищите страх, мешающий увидеть ситуацию иначе, прекратите питать собственное эго жалостью к себе, примите ответственность за ту часть жизни, которую пора бы уже изменить (либо отношение к ней), но вы не решаетесь.

Выскажите то, что осталось невысказанным в травмирующей ситуации, выразите эмоции, освободите внутреннее пространство от зародившегося там, но не вышедшего на свет. Проговорите воздуху, пустоте то, что вас мучает, освободите гнев, побейте боксерскую грушу или

подушку, прорыдайте и станет легче. Только без жалости к себе, причитаний и самобичевания, иначе печаль зациклится.

Если то невероятное количество энергии, которое уходит на поддержание обиды, направить на обустройство «заброшенной» сферы жизни, спустя некоторое время, можно обнаружить себя в совершенно иных обстоятельствах. Прийти туда, куда вам так хотелось и мечталось, но вы не знали, как.

Глазами тех, кто уже решился

Я подумала, описание будет не полным без опыта тех, кто уже был на терапии, прошел некоторое количество сессий. Попросила нескольких девушек поделиться воспоминаниями о работе, рассказать о процессе без умалчивания истинных чувств и переживаний.

Девушки любезно согласились поддержать меня и тех, кто только готовится сделать первый шаг к осознанию причин тех или иных состояний. Безмерная им за это благодарность! (Тексты сохранены в том виде, в котором их написали девушки).

История 1. Субдепрессивное состояние, проблемы в личной сфере.

Эта работа дала ощущение, что я, наконец, нашла то, что давно искала, но толком не могла этого сформулировать. Как будто пришел человек и смог объяснить мне, что же со мной происходит. Сам этот факт уже дал невероятное облегчение. Нашла я по итогу себя. Звучит, может, непонятно, но если вы решитесь на эту работу, вскоре поймёте, о чем речь.

Конечно, было страшно, но сам страх как страх я не ощущала, как не ощущала много чего. Волнение, тревога, смешанные чувства. Сейчас я понимаю, что была как замороженная, при этом вела себя наоборот, как бы живо, как кукла под управлением кукловода.

Моя основная проблема, которую мы прорабатывали, горы подавленного страха. Он выходил через холод. Очень неприятно. Но потом словно тумблер выключился, и я просто не могу даже на уровне мыслей вернуться в то состояние. В ситуациях, в которых меня раньше трясло, я спокойна абсолютно. По началу это воспринималось как чудо. Да и сейчас, честно говоря, так же. И я специально не отпускаю эти воспоминания о том, как было до, потому как это помогает понимать в моменте, что если даже снова что-то внутри меня заколышется, это всегда можно убрать, было бы желание.

Да, работа не простая с точки зрения усилий. Ты привык направлять фокус внимания на внешний мир, а не на свои ощущения, а нужно начать делать наоборот. Меня постоянно выносило вначале в повседневной жизни. Потом навык укрепился. На сессиях ты получаешь алгоритм, представление о том, как искать и находить корни своих проблем, а дальше все зависит от твоего упорства и желания увидеть, почему ты оказался в той ситуации, в которой живёшь, какие твои решения к этому привели. Я повзрослела. Вот, наверное, основной эффект от работы. Мне стало проще жить. Я больше не боюсь социальных взаимодействий. Будущее перестало меня беспокоить, раньше я часто пугала себя картинками, как все будет плохо. Наверное, я просто оказалась в настоящем. Иногда заносит, не без этого, но теперь-то я могу отличить откуда что берется и прекратить процесс самозапугивания.

Жизнь перестала быть чередой страданий. Сложности да, есть. Но я чётко поняла, что страдать или нет - это всегда мой выбор. Наверное, основное для меня в этом.

История 2. Панические атаки, алкоголь, взаимоотношения с родственниками, психосоматический ринит.

История о моей первой сессии.

Она длилась почти 5 часов. На втором часу мне жутко заложило нос (я сильно плакала). Я уже лет 8 жила с большим количеством капель для носа, не могла уснуть и просыпаться без них. В момент, когда надо было глубоко дышать, у меня была истерика - я просто не могла сделать вдох носом. Резеда сказала - так работает твой ум, он так защищается. Через минут 5-7, я никогда не забуду это чувство, зажим в носу отпустило. Я самостоятельно сделала глубокий вдох носом. С тех пор, я так ни разу не использовала злосчастные капли, а пошел уже третий год.

Про метод, это не гипноз, вы в здравом уме и все помните. Вы наконец-таки смотрите вглубь себя. От этого немного страшно, но там безумно интересно. Я вспомнила свои чувства, когда еще была в животе у мамы.

Про терапию - она нестандартна, но действенна. К примеру, прошлый специалист пытался лечить мои многолетние панические атаки гормонотерапией, сетовав на плохую работу надпочечников. Оказалось, дело не в них, а в том количестве угнетенных чувств и эмоций, которые годами таились во мне. К примеру, залежи печали и громадное количество слез я выводила с помощью просмотра одного фильма.

Про результаты. Без работы самой с собой здесь не обойтись. Вам станет легче, через 1 или 3 сессии. И здесь важно принять решение - либо вы просто живете на уровне, когда вас отпустило, либо идете дальше и познаете самые потаенные уголки самого себя. Третий год я живу без панических атак, капель для носа и алкоголя. Наладились отношения с родителями, да и с самой собой.

История 3. Панические атаки, страсть к страданиям, проблемы в личной и рабочей сфере.

Однажды в жизни наступает момент, когда твои мысли становятся тебе неподвластны, когда твои мысли тебя буквально начинают убивать и тебе кажется, что легче действительно уже умереть, чтобы это остановилось. Все события в жизни, люди, все сферы твоей жизни начинают работать «против тебя» и ты не знаешь почему, как и за что же все это тебе, ведь все совсем недавно было очень хорошо (КАК ТЕБЕ КАЗАЛОСЬ) - это ключевое.

С определенного этапа мы начинаем все жить в иллюзии, создавая себе матрицу событий, в которую МЫ ВЕРИМ, но эта иллюзия начинает рано или поздно разваливаться по кусочкам, так как у вас не хватает больше сил её поддерживать, вся ваша жизненная энергия была настроена на выстраивание этой самой «сказки» (у каждого она своя, некоторые обожают страдать, это, кстати, был мой сценарий жизни, моя матрица, которую я сама для себя однажды выбрала БЕССОЗНАТЕЛЬНО).

Откуда начинается построение этой матрицы, от сильной травмы, потрясения просто настолько сильного, которое ломает буквально сознание чистой души ребенка. Эта

душа начинает таким образом защищаться, выстраивая «свой новый БЕЗОПАСНЫЙ мир».

Но да, всему приходит конец и ваш фильм начинает заканчиваться, ваш ум, душа, тело начинают это чувствовать. Вылезают те самые страхи (тревога, панические атаки).

Вы пытаетесь забыться перекрыть это алкоголем, наркотиками, болезненными отношениями, трагедией или влюбленностью, духовными практиками, гороскопами, гадалками - чем угодно, лишь бы СПАСТИСЬ от реальности, которая вам пока кажется безумно страшной!!!

Что происходит в сессии, вы доходите сами до источника своей «сказки», вы видите и проживаете заново ту самую травму, травмыыыы, которые вам ум блокнул так сильно, что вы даже себе представить не могли, какими будут последствия во взрослой жизни. Вы начинаете ПРОЖИВАТЬ заново все душой и телом, ощущая всё, вам больно и страшно, одновременно может быть смешно и тошно (в теле очень огромное кол-во зажимов физических от событий этих, они тоже начинают разжиматься, кровь и кислород буквально начинают наполнять ваши раны) и через некоторое время вас «отпускает». Вы увидели первые причины своего нереального мирка, перед вами открывается, ПРИоткрывается реальность. Реальность и все события в мире, в жизни нейтральны, вы их окрашиваете эмоционально с точки зрения своей опять-таки травмы.

Так вот, чем больше вы смотрите в себя, проживаете и находите источники, тем более нейтральным и ровным становится для вас мир.

Путь очень непростой и очень небыстрый, дайте себе на это всю жизнь и точно не пожалеете.

*История 4. Работа с нереализованным желанием,
страхами.*

Когда начала погружаться в воспоминания о проделанной работе, то вспомнились строчки из стихотворения:

С чего начинается Истина?

С того, кто такой человек,

С того, как же люди все связаны,

С законов, диктующих век...

С чего начинается Истина?

С того, когда спросишь себя:

«Для завтра сегодня что, собственно,

Проделал все-таки я?»

Это была удивительная работа в познании себя. Началось все с того, что был определенный запрос и вопрос, почему же не получается, вроде все делаешь, что от тебя зависит, подходишь к данному вопросу со всех сторон, а результата нет. Ну и с твоей помощью начался процесс познания меня, моих состояний ума и тела, а еще есть и эмоции, и чувства, и очень сложно не запутаться в таком сладком коктейле ощущений себя в этом мире. Но сейчас четко понимаю все эти состояния, по крайней мере, на столько, на сколько я могу это сделать на данном этапе моего самопознания, и жить становится легче.

Вернусь непосредственно к началу работы, был запрос, и мы приступили, начали всплывать пласты страхов, зажатостей, не высказанных слов, не прожитых эмоций и недовысказанных чувств. Естественно, как по сюжету современных реалий, началось все с мамы, кто бы мог подумать, мама всю жизнь растила, давала любовь и заботу, а у меня оказывается к ней претензии, а отец, который бросил и жил своей жизнью, так еще и алкоголик, претензий ноль. Как вообще такое может быть?! И тут волшебная фраза «мама давала все то, что могла дать и в таком виде, в каком умела» доходит до меня и проникает в каждую клеточку моего тела. Когда мы начинали погружаться во время сессии в воспоминания и шаг за шагам шли к детству, к истокам появившейся или заблокированной эмоции, это можно описать как путешествие по океану воспоминаний, где мое тело - это корабль, а вокруг глыбы айсберга, которые наносили ощутимый ущерб моему кораблю. И вот в моменте сессии ты мне помогала составить карту этих всех айсбергов, увидеть, как они выглядят и растопить их моим принятием. А самое интересное начиналось после сессии, эта неделя, в течении которой я наблюдала за собой, позволяла все больше и больше погружаться в себя, с этого началось мое истинное знакомство с самой собой. Когда у меня было задание, а я, как прилежная ученица, старалась его выполнить. Сначала я относилась к этому как к работе, как к надо, а потом это все захватывало, и я действительно стала проживать моменты и ситуации по-другому. Для меня фраза погрузиться в тело была непонятной. Да, я ее понимала умом, но не знала, что это такое в моменте. И сейчас, спустя время, я живу с четким пониманием состояний ума, тела и эмоций. Благодаря работе с тобой, я приобрела дополнительные навыки в проживании моей бесценной жизни, такие как дышать не только носом, грудью, но и каждой клеточкой моего тела, видеть не только

глазами, но телом и чувствовать не только душой, но и телом. Когда ты меня научила видеть и чувствовать свое тело, я как будто бы проснулась и уже не хочется засыпать в иллюзиях, несомненно ярких и сладких эмоциях, или в установках и ограничениях ума. Так возвращаясь к моменту начала, к моему запросу, оказалось, что это не истинное мое желание, что мне это не нужно в том виде, в котором я ожидала. Проявились установки и ожидания, которые, на данный момент утратили свою ценность, тем самым отпустили меня, разомкнулись зажимы желания и пришло понимание, просто жить.

И еще глубокий момент был со страхом. Он всегда был со мной, сгусток тяжелой энергии. Он ощущался в теле как что-то склизкое, тягучее, сковывающее, но это все стало ощутимо только по прохождению сессий, а так я с ним жила и даже не осознавала его присутствия. А когда я с ним познакомилась, увидела его и поприветствовала, он стал отпускать. Постепенно, не сразу, я все больше и больше в него погружалась и рассматривала с разных сторон. Лежишь вся в соплях, слезах, тело все сковывает, и ждешь... пока не доходишь до точки то ли взрыва, то ли таяния, и все, тишина, легкость и спокойствие. Так происходит несколько раз, пока этот страх не проявляется в полном обличии.

Если хватит сил его принять, понять, то за ним последует вздох без страха, очень сладкий момент, когда отпускает тревога и желание куда-то постоянно бежать.

И так раз за разом, когда ты уже думаешь, ну все, теперь все позади, открывается новая грань себя и начинаешь работу с новым слоем своего Я. Но сейчас появилось понимание, что познание себя и есть жизнь.

Коротко о главном

Истории девушек добавили объема. Каждая подчеркнула уникальную грань познания себя и работы в целом. Благодаря этому у данного повествования, как мне кажется, появилась завершенность.

В качестве заключения хочу ещё раз перечислить главные составляющие эффективной работы.

Основная задача на первом этапе - принять тот факт, что внутри вас есть некое количество запертых эмоций, а поддержанием решений и идей, которые ведут к их подавлению, занимается ум.

Например, в детстве кто-то из тех, кто воспитывал вас, утверждал, что плакать нельзя, потому что никто не любит плакс. Вы поверили, приняли решение, что больше никому не покажете своих слез, чтобы вас любили, конечно. Любви от этого не прибавилось, а печаль от нереализованных желаний, которая выходит из нас вместе со слезами, стала складываться во внутреннем пространстве, постепенно утяжеляя его. Так появляется депрессивное отношение ко всему происходящему, восприятие жизни становится негативным, мученическим.

Второе, что необходимо сделать, если вы все-таки решитесь разобраться с внутренними эмоциональными залежами - сформировать намерение открыться. Искренне говорить о том, что у вас внутри, что бормочет ум, как вы воспринимаете себя и окружающую действительность. Часто это бывает сложно, потому как вы привыкли к самоосуждению и осуждению со стороны окружающих (таких же подавленцев) тех своих качеств и мыслей, которые по каким-то причинам попали в разряд неприемлемых. В терапии никаких оценочных суждений, тем более осуждения

вы не встретите. Мы разбираемся с содержимым, а не с тем, как все должно быть у вымышленного идеального человека.

Третье, наберитесь терпения. Процесс «извлечения» подавленного занимает время и переносится достаточно болезненно. Мы и подавлять начинаем, потому как в моменте чувствовать, например, страх неприятно. Загнанный в бессознательное, он начинает управлять нами. Прожитый в моменте, он выходит, не причиняя никакого вреда.

Четвертое, что вам понадобится - это стойкость. Жизнь обязательно подкинет проверочных ситуаций, устроит зачёт. Для того, чтобы сдать его, понадобится уверенность, что вы сможете пройти через все, что вам будет предложено. Иногда это внешние ситуации, иногда внутренние. Главное - не упасть в неуправляемые реакции, а увидеть, как работает ум, эмоции, физическое тело, отследить цепочку и пройти через сложную ситуацию оставаясь “в себе”, а не в истерике, например.

Пожалуй, для начала этого будет более, чем достаточно.

Что вас ждет на выходе? Лучше, чем описали девушки в историях выше, пожалуй, не скажешь. От себя добавлю. Пока вы находитесь под воздействием застарелых душевных ран, они управляют вами из бессознательного, автоматически вызывая те или иные реакции в уме, эмоциональном и физическом телах. Вы действуете исходя из искажённого травмой восприятия. И эти действия, как правило, не соответствуют внешней реальности. Вы словно в состоянии опьянения. После осознания истинных мотивов поведения, внутренней свободы становится на порядок больше. Боль растворяется, энергия, уходящая на компенсацию травмы, высвобождается, жизнь становится

легче, комфортнее, часто меняет направление в сторону того, чего вы по-настоящему хотели, но не знали, как к этому прийти.

Успехов!