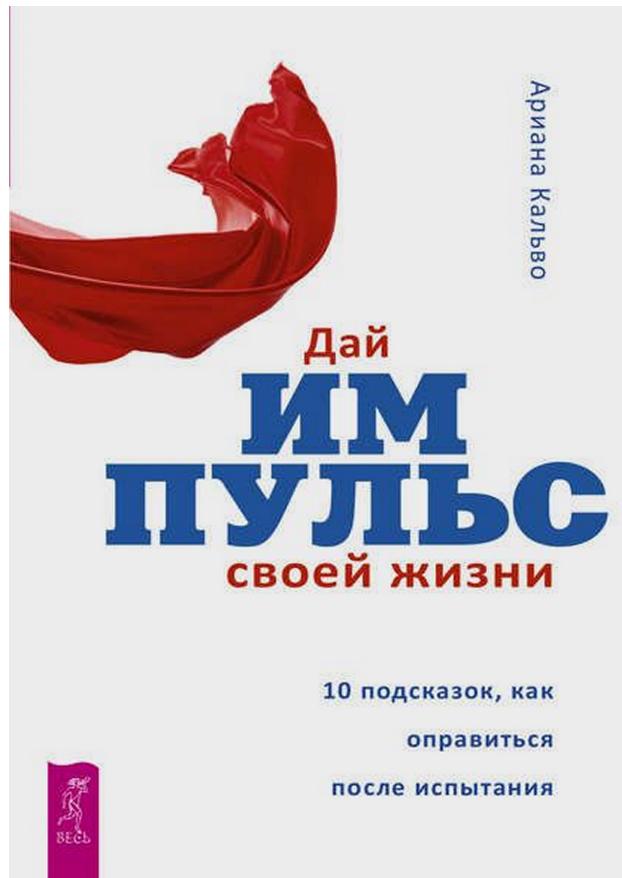


# Ариана Кальво

## Дай импульс своей жизни. 10 подсказок, как оправиться после испытания



Одни ждут, когда время переменится, другие захватывают его силой и действуют.

Данте



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

ARIANE CALVO  
Trouver son elan vital  
10 cles pour rebondir apres une epreuve

Перевод с французского Татьяны Литвиновой

Фотография на обложке: Jag\_cz/Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

© 2018, Editions First, an imprint of Edi8, Paris, France  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.  
ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

## О зебре и об импульсе

Жить или выживать? Только ли в этом дело? Жизненный импульс<sup>[1]</sup> отсылает нас к этому полуэзистенциальному, полужитейскому вопросу. Что заставляет меня жить по-настоящему? Где таится моя жизненная сила? Почему усилия некоторых людей направлены исключительно на выживание? Держаться во что бы то ни

стало. Балансировать на плаву. Бороться. Выкручиваться. Стارаться оставаться в живых.

Ариана Кальво называет «жизненным импульсом» не просто выживание. Не оно заставляет наше сердце учащенно биться, а наши глаза – блестеть, и преподносит нам жизнь, как подарок, который все распаковывают и распаковывают, обнаруживая там тысячу чудес. Глаза широко раскрыты. Мы снова и снова готовы рисковать на пути, порой трудном, но таком захватывающем!

Я встречала множество пациентов, которые пытаются выживать. Меня в прямом смысле трогала их одышка. Именно дыхание каждый момент связывает нас с жизнью. С нашей жизнью. Выживающие пациенты зачастую являются самыми бедными, сильнее страдают, больше заблуждаются. Почему? Потому что находятся на обочине собственной судьбы, им не хватает жизненного импульса, возможности восстановить связь со своими ресурсами. Поэтому они и остаются все время на одном месте, в пустоте себя. Они погребены под тяжелыми слоями бесконечных трудностей, не позволяющих достичь большего.

И если бы наша задача психотерапевта только в этом и заключалась? Точнее, следовало бы написать – «наши обязательства психотерапевта». Потому что мы должны почувствовать себя вовлеченными, озабоченными историями жизни каждого пациента. Нам нужно признать, что «стандарты поведения» заключаются в том, чтобы задействовать все доступные средства для помощи каждому из них вновь обрести свой собственный путь. И наша работа не заканчивается, пока мы не будем в душе убеждены, что использовали все возможные рычаги для возвращения страдающих людей к той жизненной динамике, где вновь обретается смысл.

Меня поражают психотерапевты любого толка и приверженности, которые держат дистанцию. Они профессионально делают свое дело, но без подлинной страсти. Я имею в виду, без горячего желания вновь вдохнуть жизнь в тех, кто к ним обращается. Страсть – это тот самый жизненный импульс, выраженный по максимуму. Это энергия жизни, преодолевающая повседневность, чтобы привести к сути того, что нас оживляет. В прямом смысле.

И не всегда те, кто «выживает» (а их много), страдают от какой-либо патологии, которую изучают на университетском курсе или описывают в учебниках по психиатрии; они страдают от «дефицита жизни». От неспособности активировать живое, связать себя с живым. Дело психотерапевта – неустанно искать вместе с ними пути, подчас очень загроможденные, открывающие доступ к их внутреннему богатству. К тому богатству, что вибрирует вместе с миром. Богатству, которое мы оживляем, чтобы оно жило вместе с миром и в мире. Это не классические психологические механизмы, а осознание и движение вместе со всем в одном потоке.

Жизнь человека определяет то, кем он является. Просто по причине его существования, одновременно сильного и хрупкого, могучего и уязвимого, одаренного и слабого, жесткого и нежного... Просто потому, что это – человеческое. Оно связано с той нашей частью, которая делает нас существами, достойными любить и быть любимыми. Безграничная сила любви...

Психологам свойственно говорить о вере в себя, об уверенности в себе – фундаменте, на котором строится наша личность. Это родилось в ходе хорошо известных процессов: формирования идентичности, привязанности, построения своего «Я»... Пробуждение веры в себя ведет к самоуважению, которое предполагает, что человек способен вбирать в себя достоинства и недостатки. А также принимать взгляд другого, кто по-настоящему нас видит, с тем, что в нас скрыто. Но я думаю, что жизненный импульс – нечто более далеко идущее.

Жизненный импульс растет, выходя за жесткие рамки. Он играет конструкцией нашей идентичности и нашими попытками восстановить уважение к себе. Он делает жизнь сильнее смерти. Вы видели, как молодой росток пробивается сквозь асфальт? Как цветы распускаются на бесплодной земле? Как на засохшем дереве появляется почка?

Антонио Дамасио, директор института изучения неврологии эмоций и креативности в университете Южной Калифорнии, недавно продемонстрировал, что малейшее скопление наших клеток таит в себе жизненную силу, подталкивающую это сообщество клеток к движению, выстраиванию, развитию!

Итак, если каждый из нас научится дышать внутренним жизненным импульсом, если мы сумеем вновь обнаружить в себе эту силу, несмотря на трудности, страдания, препятствия, если откроем глаза и сердце – друзья, в наших руках будет... весь мир!

Я благодарю Ариану за то, что в своей книге она нам дает подсказки. В ней предлагается оригинальное, актуальное и умное описание жизненного импульса. Это разумно – расшифровать все механизмы, которые делают существование живым и счастливым!

Жанна Сио-Фашен

Психолог, психотерапевт, основательница психологических центров «Когито-З», практик медитации полной осознанности, писательница

## О зебре и об импульсе

Жить или выживать? Только ли в этом дело? Жизненный импульс<sup>[1]</sup> отсылает нас к этому полуэзистенциальному,

полужитецкому вопросу. Что заставляет меня жить по-настоящему? Где таится моя жизненная сила? Почему усилия некоторых людей направлены исключительно на выживание? Держаться во что бы то ни стало. Балансировать на плаву. Бороться. Выкручиваться. Стارаться оставаться в живых.

Ариана Кальво называет «жизненным импульсом» не просто выживание. Не оно заставляет наше сердце учащенно биться, а наши глаза – блестеть, и преподносит нам жизнь, как подарок, который все распаковывают и распаковывают, обнаруживая там тысячу чудес. Глаза широко раскрыты. Мы снова и снова готовы рисковать на пути, порой трудном, но таком захватывающем!

Я встречала множество пациентов, которые пытаются выживать. Меня в прямом смысле трогала их одышка. Именно дыхание каждый момент связывает нас с жизнью. С нашей жизнью. Выживающие пациенты зачастую являются самыми бедными, сильнее страдают, больше заблуждаются. Почему? Потому что находятся на обочине собственной судьбы, им не хватает жизненного импульса, возможности восстановить связь со своими ресурсами. Поэтому они и остаются все время на одном месте, в пустоте себя. Они погребены под тяжелыми слоями бесконечных трудностей, не позволяющих достичь большего.

И если бы наша задача психотерапевта только в этом и заключалась? Точнее, следовало бы написать – «наши обязательства психотерапевта». Потому что мы должны почувствовать себя вовлеченными, озабоченными историями жизни каждого пациента. Нам нужно признать, что «стандарты поведения» заключаются в том, чтобы задействовать все доступные средства для помощи каждому из них вновь обрести свой собственный путь. И наша работа не заканчивается, пока мы не будем в душе убеждены, что использовали все возможные рычаги для возвращения страдающих людей к той жизненной динамике, где вновь обретается смысл.

Меня поражают психотерапевты любого толка и приверженности, которые держат дистанцию. Они профессионально делают свое дело, но без подлинной страсти. Я имею в виду, без горячего желания вновь вдохнуть жизнь в тех, кто к ним обращается. Страсть – это тот самый жизненный импульс, выраженный по максимуму. Это энергия жизни, преодолевающая повседневность, чтобы привести к сути того, что нас оживляет. В прямом смысле.

И не всегда те, кто «выживает» (а их много), страдают от какой-либо патологии, которую изучают на университете курсе или описывают в учебниках по психиатрии; они страдают от «дефицита жизни». От неспособности активировать живое, связать себя с живым. Дело психотерапевта – неустанно искать вместе с ними пути, подчас очень загроможденные, открывающие доступ к их внутреннему богатству. К тому богатству, что выбирает вместе с миром. Богатству, которое мы

оживляем, чтобы оно жило вместе с миром и в мире. Это не классические психологические механизмы, а осознание и движение вместе со всем в одном потоке.

Жизнь человека определяет то, кем он является. Просто по причине его существования, одновременно сильного и хрупкого, могучего и уязвимого, одаренного и слабого, жесткого и нежного... Просто потому, что это – человеческое. Оно связано с той нашей частью, которая делает нас существами, достойными любить и быть любимыми. Безграничная сила любви...

Психологам свойственно говорить о вере в себя, об уверенности в себе – фундаменте, на котором строится наша личность. Это родилось в ходе хорошо известных процессов: формирования идентичности, привязанности, построения своего «Я»... Пробуждение веры в себя ведет к самоуважению, которое предполагает, что человек способен вбирать в себя достоинства и недостатки. А также принимать взгляд другого, кто по-настоящему нас видит, с тем, что в нас скрыто. Но я думаю, что жизненный импульс – нечто более далеко идущее.

Жизненный импульс растет, выходя за жесткие рамки. Он играет конструкцией нашей идентичности и нашими попытками восстановить уважение к себе. Он делает жизнь сильнее смерти. Вы видели, как молодой росток пробивается сквозь асфальт? Как цветы распускаются на бесплодной земле? Как на засохшем дереве появляется почка?

Антонио Дамасио, директор института изучения неврологии эмоций и креативности в университете Южной Калифорнии, недавно продемонстрировал, что малейшее скопление наших клеток таит в себе жизненную силу, подталкивающую это сообщество клеток к движению, выстраиванию, развитию!

Итак, если каждый из нас научится дышать внутренним жизненным импульсом, если мы сумеем вновь обнаружить в себе эту силу, несмотря на трудности, страдания, препятствия, если откроем глаза и сердце – друзья, в наших руках будет... весь мир!

Я благодарю Ариану за то, что в своей книге она нам дает подсказки. В ней предлагается оригинальное, актуальное и умное описание жизненного импульса. Это разумно – расшифровать все механизмы, которые делают существование живым и счастливым!

**Жанна Сио-Фашен**

*Психолог, психотерапевт, основательница психологических центров «Когито-З», практик медитации полной осознанности, писательница*

# Ариана Кальво

## Дай импульс своей жизни. 10 подсказок, как оправиться после испытания

*Одни ждут, когда время переменится, другие захватывают его силой и действуют.*

**Данте**



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал

русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

ARIANE CALVO  
Trouver son elan vital  
10 cles pour rebondir apres une epreuve

Перевод с французского Татьяны Литвиновой

Фотография на обложке: Jag\_cz/Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

© 2018, Editions First, an imprint of Edi8, Paris, France

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.  
ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

## Предисловие

Если вы держите в руках эту книгу, вероятно, в вашей жизни бывали очень трудные моменты. Вы себя чувствовали ненормальными, подавленными, переживая немыслимую душевную боль, какой бы ни была ее причина.

Может быть, вы уже прошли через это или еще нет. Или же находитесь на этом пути сейчас.

Возможно, вам свойственно эффективно преодолевать кризисные периоды... впрочем, вам это уже не раз говорили. Вы чувствуете что-то такое, но не знаете, откуда оно взялось, как вы это получили. Или вы ощущаете в себе большие ресурсы, которые пока еще не можете эффективно использовать из-за внутренних препятствий. Вам хочется понять, почему так происходит. И изменить ситуацию.

Эта книга начинается с вопроса: *что дает некоторым людям силы преодолевать трудности и восстанавливаться после тяжелейших кризисов?* Такие люди кажутся способными проживать свою жизнь, как масштабную «игру, где вы – герой», блестяще проходить через нее, невзирая на сложности, всегда выбирая лучшие варианты.

Другие, напротив, обладая схожими физическими и социальными ресурсами, перед лицом подобных испытаний оказываются не способными к борьбе, к тому, чтобы вновь подняться и оказаться на высоте. Они сдаются, и тысячи возможностей проходят мимо; они получают новые и новые раны, от которых никогда не исцеляются полностью.

Если умение преодолевать трудности не зависит от обстоятельств нашего рождения, образования, финансовой стабильности, любовных отношений, то что же на него влияет? Те, у кого эта способность «всегда была», знают отлично: этот особенный ресурс не рождается в любви наших родителей, в нашем образовании или привилегированном положении. Он уже в нас есть. Мы это знаем, но удивляемся каждый раз, думая, что на этот раз нам не справиться – и все же...

В этой книге есть ответы на многие вопросы и предлагаются возможные решения. Они будут полезны тем, кто пока не смог пойти простым путем, но хотел бы в себе обнаружить движущие силы. И уже с ними прийти к более благополучной жизни, чтобы пройти испытания, составляющие часть нашей жизни, не давая им себя сломить.

Я чувствую глубокую связь с людьми, переживающими кризисные периоды и преобразующими их. Неким таинственным образом я ощущала это, когда была еще очень маленькой. Надеюсь снабдить вас необходимыми инструментами и предложить конкретные возможности для перемен в реальной жизни, которые улучшат ваше состояние и приведут к самореализации.

## Введение

Почему некоторые люди проходят через жизненные испытания и кризисы с удивительной стойкостью, тогда как другие смиряются, подолгу находясь в подавленном состоянии, и им никогда не удается полностью залечить свои раны?

Об этом меня спросила медсестра перинатального отделения, где я читаю курс по психологии. Она стоит перед двумя маленькими кроватками с сильно недоношенными младенцами-близнецами, родившимися в то утро и весившими лишь несколько сотен граммов.

«Я этого не пойму никогда... Откуда бывает заранее понятно), кто из них будет бороться за жизнь, а кто позволит себе умереть? Глядя на них, я заранее знаю, какой выкарабкается, а какой умрет».

За этим вопросом чувствуется непонимание тайны жизни и бессилие медперсонала. Необъяснимым образом медсестра предчувствует, который из двух новорожденных будет бороться за жизнь, а какой собирается сдаться.

Похожий вопрос я услышала годом раньше, проводя обучающий курс в доме престарелых для сотрудников службы, сопровождавших двух женщин, чья жизнь подходила к концу.

Врача-гериатра вызвали, потому что одна из них (С.) категорически не хотела реанимироваться после сердечного приступа. Медицинский персонал был озадачен подобным решением, ведь в другой палате 102-летняя мадам Л. требовала, чтобы ее, по возможности, непременно реанимировали. Совершенно противоположное требование, также вызывавшее недоумение.

В тот вечер мадам Л. сказала мне, что, пока она может видеть своих правнуков, интересоваться, как у них дела, ощущать тепло утреннего солнца и аромат кофе, чувствовать заботу доброжелательных медиков, пока она может петь песни с участниками собраний, поговорить за завтраком с соседкой по столу и узнать что-то еще о войне в Испании, – пока все это возможно, она хочет жить. Она хочет взять от жизни все, что та может ей предложить. И ее опыт подсказывает, что в любой ситуации, в хорошие и плохие моменты, жизнь дает, в первую очередь, возможность учиться до последнего вздоха. А учеба является главной движущей силой мадам Л., к которой добавляется заботливое

наблюдение и теплое отношение родственников во время их частых визитов.

Наблюдая за дыханием заснувшей старой дамы, намеренной жить до последней секунды, врач вслух размышляет. И его вопрос начинается с тех же слов, что и вопрос медсестры родильного отделения: «*Я никогда не пойму...*»

*«Я никогда этого не пойму. Кажется, что эти две женщины находятся в одинаковом окружении, у них сходные результаты анализов и физическая конституция, и при этом такое разное отношение к жизни. Одна цепляется за нее до последней секунды, другая заявляет: пусть жизнь окончится как можно скорее, только пусть ее не пытаются оживить!»*

Существует ли два диаметрально противоположных способа реагирования перед лицом трудностей, с которыми нас сталкивает жизнь?

Эта загадка, с которой встречаются медицинские работники, возбуждает мое любопытство. Тем более что незадолго до этого у меня была встреча с Анни, подругой и специалистом по психогаптономии<sup>[2]</sup>, которая уже начала задаваться теми же вопросами.

Мы говорили о том, что в гаптономии называется «выдерживанием нагрузки». Это понятие отсылает нас к способности выносить испытания, проходить через трудные периоды в жизни и решать жизненные задачи, которые имеются у всех нас. Анни связала ее с другой компетенцией, специфичной для конкретного человека. Речь идет о способности открыться жизни, которая выражается в реакции тела пациента на движения терапевта. Она объясняла: «*Отправляясь на поиски тебя в тебе, позволяя открыться и приглашая к тому, чтобы ты смог больше, я обращаюсь к твоей способности выносить нагрузки. Главное здесь не то, что будет сказано. Главное то, что будет жить, и в данный момент воздействие оказывается на каждого, кто вызывает удивление, в первый раз, а затем – кто открывается навстречу чему-либо. Как будто невозможно было сделать по-другому. Разные люди переживают это открытие совершенно по-разному. Для одних оно огромное, для других – крошечное. Но в этом приглашении к существованию всегда есть что-то, что произойдет с каждым.*

В гаптономии выдерживание нагрузки и «жизненная интенциональность» (решение жить по отношению ко всему и вопреки всему) неразрывно связаны. Другими словами, способность преодолевать испытания, отношение к жизни и желание оставаться живыми тесно переплетены.

Решающим фактором, по словам Анни, было то, что выдерживание нагрузки – это непостижимый ресурс. Он не передается генетически и не является результатом воспитания, но находится в распоряжении любого человека, каждый носит его в себе и развивает по-своему. Значит, эта способность – только наша.

Идея написания книги зародилась у меня благодаря тому разговору и вопросам медиков, заданным мне во время учебных курсов, а также всем «персонажам», встреченным мной в течение жизни, и, как сейчас говорят, «силам природы».

Интерес к жизненному импульсу и его мобилизации в моменты жизненных кризисов появился у меня еще в детстве. Так что я чувствую безусловное удовольствие, слыша рассказы о «героической» жизни тех, кто меня окружал. Постепенно в процессе моего обучения этот интерес возрастал, особенно во время проведения учебных курсов. Некоторые разговоры с профессионалами и с моими пациентами, а также собственные исследования убедили меня в том, что отношение к жизни развивается в человеке очень рано. Оно может по-разному мобилизоваться в моменты экзистенциальных кризисов: резкого разрыва отношений, тяжелой болезни, потери работы, траура, несчастных случаев (в широком смысле).

Что влияет на нашу способность преодолевать трудности и на то, насколько легко нам это удается, вплоть до периода старости и приближающейся смерти? Каковы психические элементы, при которых исключительная мобилизация жизненной энергии находит свой источник?

И сможем ли мы предложить эти элементы тем, кому их недостает? Сможем ли мы, как терапевты, сопровождать этих людей, пока они не обретут потерянную связь с этим ресурсом?

Мой ответ – да. Этим обусловлено мое решение предоставить вам десять необходимых подсказок, которые позволят восстановить связь со своим жизненным импульсом, с принятым нами однажды решением жить, которое продолжает служить нам внутренней силой, пока мы живы.

Я убеждена, что каждый из нас сможет эффективно соединиться с ним, если этого захочет.

В начале исследования моя единственная гипотеза заключалась в следующем: это качество не является врожденным, и ему не учатся, потому что он относится к психической жизни личности. Опрашивая людей, отличающихся выдающейся жизнестойкостью, я все больше замечала, что жизненный импульс действует, как «решение», принятое в самом начале жизни, и поэтому невербальное. Это и объясняет тот факт, что людям, которых я анкетировала, было очень трудно объяснить, как они его приобрели. Чувствуя, что он всегда был их частью, они в этом никогда не сомневались, хотя и путаются насчет того, как было «до» и как стало «после».

Тогда я подумала, что упорство перед лицом жизни действует подобно фильтру, специальному очкам, позволяющим по-особому увидеть разные эпохи жизни, будь они счастливыми или несчастными. В разговоре с этими людьми я заметила, что они отрицают трудности и ожидают лучшее, что является ресурсом.

В конце концов, я глубоко убеждена в том, что этот ресурс не зависит от принятого в психологии термина «качества первой привязанности» (позже я это объясню подробно). Напротив, он основывается на следующей информации: желанию жить не учатся, и оно не зависит от окружения (то есть от семьи, культуры или образования). Потому что у многих из опрошенных людей, относящихся к категории жизнестойких, начало жизни было трудным.

Честно говоря, я чувствовала, что нет связи между этими данными (качеством полученной в детстве любви и способностью игнорировать трудности) без возможности снова объективно это продемонстрировать.

В своей книге я хочу показать, что мы по-разному наделены влечением к жизни и жизненной динамикой, и помочь вам поработать со своим жизненным импульсом, чтобы улучшить его качество и даже увеличить его количество.

У каждого из нас есть в голове примеры людей, умеющих преодолевать казалось бы непреодолимые препятствия, которые «всегда такими были», и примеры тех, кто только в зрелом возрасте обнаружил в себе эту способность. Тогда как другие люди, на первый взгляд, более уверенные в себе, стабильные, спокойные и компетентные, мучаясь из-за выпавших испытаний, опускают руки.

Эти такие разные люди перед лицом жизненных кризисов иногда оказываются из одного братства, из одной семьи, они получили похожее образование, что ставит перед нами вопрос: как человек приобретает «импульс», как он становится «жизнестойким»? Понятие жизнестойкости не дает полного представления о предмете наших исследований в этой книге.

То, что я называю «жизненным импульсом» для облегчения понимания, скорее должно быть названо «уникальной способностью к выживанию». Действительно, сверх этого жизненного импульса мы имеем все, что нам позволяет развиваться в течение всей жизни. Речь идет об особой способности мобилизовать творческие и эффективные инстинкты выживания и преодоления испытаний.

Понятие жизнестойкости<sup>[3]</sup> сейчас очень популярно. Термин взят из физики, где он обозначает способность некоторых материалов восстанавливать свою первоначальную форму после воздействия. Его быстро адаптировали к психологии для обозначения способности некоторых людей, по словам доктора Сержа Тиссерона, «вставать на ноги, восстанавливаться после одной, или (часто) больше, чем одной травмы». Этот термин был принят внушительным количеством дисциплин с разной степенью успеха: менеджментом, проектированием, градостроительством и так далее.

Крупные теоретики жизнестойкости во Франции постулируют, что эта способность возникает в основном из качества привязанности младенца, особенно в отношениях с матерью.

Значит, чтобы стать жизнестойким, до травмы ребенок должен был обладать некоторой эмоциональной стабильностью.

Но эмоциональная безопасность – это не жизненный импульс. Это – ключ к нашей цели. Исключительная способность преодолевать трудности не зависит ни от качества нашего воспитания, ни от надежности или ненадежности нашей эмоциональной сферы... И это хорошая новость!

Итак, меня интересовало, каким образом динамика отношений и многостороннего окружения человеческого существа, с момента зачатия, действуются, чтобы сформировать жизненный импульс. И особенно я искала, что общего имеют люди, обладающие «импульсом», – такие же, как вы и я, но у которых это качество необыкновенно развито. Моей целью было, чтобы как можно больше людей получили пользу, выбрав следовать этому импульсу на своем жизненном пути.

Я опросила около тридцати человек, «свидетельствовавших об импульсе», и сохранила двадцать пять наиболее убедительных рассказов. Все это истории жизнестойких людей, прошедших в жизни через тяжелейшие испытания, о которых окружающие отзывались, как об имеющих жизненную силу для преодоления любых трудностей.

Полученный материал я проанализировала, чтобы посмотреть, есть ли у этих людей личное объяснение их уникальности, и относится ли к этому их обычное психологическое функционирование.

Статистический анализ дискурса позволил установить в высшей степени целостность их психической жизнедеятельности (от 90 до 95 %), в значительной степени – общие черты и сходную жизнедеятельность, которые мы представим во второй части этой книги в форме десяти подсказок для восстановления после испытаний.

Психологический анализ людей, обладающих жизненным импульсом, заставляет думать, что возникновение такой жизнедеятельности является сравнительно ранним (до появления речи). Это затрудняет его интеллектуализацию и вербализацию переживающими его людьми: что-то вроде «решения жить», принимаемого без слов.

Из этой теории вытекают два положительных вывода.

✓ Если решение не было принято в раннем возрасте, позднее может быть предпринята новая успешная попытка такого решения, особенно в терапии, но не только в ней. В упражнениях к каждой подсказке вы обнаружите символические действия, которые можно предпринять, и советы, которые помогут в личных размышлении.

✓ Новому подходу к решению проблем научиться непросто, но представители эмоциональной и когнитивной нейронауки убеждают нас в том, что сегодня возможно все: изменение направления когнитивного поиска и пластиность нейронов являются в наше время

распространенными и популяризируемыми понятиями.

Идентифицируя и моделируя важные характеристики наиболее жизнестойких людей, эффективных в ситуациях пережитых ими жизненных кризисов, можно передать информацию, в результате чего они стали сильнее, повысив свой «уровень счастья». В терапии эти десять подсказок формируют сеть из приобретения осознания и доступных и эффективных упражнений.

## Глава 1

# Что такое жизненный импульс?

*Жизнь – это тайна, которую наша аналитическая мысль отчаянно пытается раскрыть. [...]*

*Откуда он происходит, без конца обновляющийся жизненный импульс? Какова его природа? Как он действует? Вот вопросы, которые человек неустанно задает себе в своем метафизическом и научном поиске, просто потому, что уровень его понимания позволяет ему выходить за пределы самого себя и наблюдать самого себя в этот момент. В момент получения жизненного опыта.*

**Тьерри Янсен**

## Глава 1

# Что такое жизненный импульс?



Феномен жизненного импульса – не биологический и даже, строго говоря, не научный. Он не может быть сведен к вопросу «случайности и необходимости», как говорил ученый Теодор Моно. Нам бы хотелось отнести его к физиологическим компонентам (например, гормональным, как избыток или особенно эффективное усваивание серотонина), но это не решило бы задачу, потому что множество когнитивных (мысль) и эмоциональных ресурсов на следующем этапе превращаются в поведенческие ресурсы и операции.

Итак, этот глобальный и многоаспектный феномен не может быть понят без внимательного наблюдения функционирования каждого существа в его целостности. По этой причине мы встречались с людьми, которые казались нам в высшей степени обладающими этим импульсом.

## Происхождение жизненного импульса

В психологии существует много терминов, близких к понятию, которое мы стараемся определить: влечение к жизни, процесс (ход развития), инстинкт жизни, тенденция к актуализации, интенциональность жизни, здоровое ядро, силы, Самость (собственное Я) и так далее. Если вы психотерапевт или интересуетесь психологией, некоторые термины вам, возможно, знакомы.

Все течения в психологии интересуются этим явлением, иногда – чтобы понять, но еще чаще – чтобы объяснить отсутствие в человеке жизненного импульса. Впрочем, одно из самых распространенных определений депрессии описывает ее как «отсутствие жизненного импульса». Мы действительно не пытаемся увеличить количество и качество этого, мы видим только его отсутствие.

Если вы не психолог и не психотерапевт, не пугайтесь сложных определений. Мы собираемся объяснить доступным языком, как теория действует в людях, которые в особенности являются ее носителями.

## Влечение к жизни, влечение к смерти

В конце XIX-начале XX века психоаналитики впервые заинтересовались влечением к жизни. Зигмунд Фрейд, один из первых теоретиков психоанализа, влечение к жизни<sup>[4]</sup> связывал с сексуальностью. Это позволяет нам определить, что существует важная связь между жизненным импульсом и желанием, в глобальном смысле термина. Но также существует влечение к самосохранению, то есть к самозащите, к выживанию.

В 1920 году в своей знаменитой работе «По ту сторону принципа удовольствия» Фрейд утверждает существование двух влечений: «влечения к жизни» и «влечения к смерти». Но для него эти два влечения, происходящие в бессознательном, не могут наблюдаться напрямую: нам дано знать о них только через их психические презентации.

Фрейд определяет четыре репрезентации влечения к смерти, о которых мы подробно рассказывать не будем, потому что они напрямую нас не интересуют: деструктивность, разрыв связи, навязчивое повторение («демоническое», по его определению) и принцип нирваны.

Параллельно он различает четыре способа существования влечения к жизни: самосохранение и сексуальность, связь, навязчивое повторение в своем адаптивном варианте и принципе удовольствия<sup>[5]</sup>.

Эти четыре аспекта будут упоминаться относительно людей, наделенных импульсом (или жизнестойких людей), участвовавших в опросе относительно их повседневной жизни. Важно то, что они чувствуют себя живыми и способными справляться с жизненными испытаниями. Не будем забывать, что Фрейд был врачом-неврологом. Поэтому он, естественно, интересовался физиологическим функционированием живого, и его выводы помогали ему понять психологическое функционирование посредством ассоциации мыслей.

Он заключает, что в организме существует такая тенденция на клеточном уровне, «которая старается вызвать и поддержать связность частей в живой субстанции». Эта тенденция стремится сохранять как свою целостность, так и свое существование. На основании работы Фрейда американский психолог Карл Роджерс развил свою теорию самоактуализации всего живого в гуманистической теории.

## **Импульс дремлет в каждом из нас**

С 1940 года гуманистическая психология показывает, каким образом этот ресурс разделяется всеми людьми. Это революция в психологии: *каждый из нас обладает импульсом!* Мы все разделяем первичный жизненный импульс, который в течение всей жизни является нашей психической путеводной нитью.

Но тогда почему же кажется, что некоторые люди его лишены? Психологи гуманистического направления описывают, как эта динамика может быть изменена, повреждена событиями или жестоким обращением с человеком, физическим или психическим, особенно в раннем детстве. Они проводят связь между отсутствием жизненного импульса, слабой способностью человека адаптироваться, проходить через жизненные кризисы, выходить из них выросшим, и травмированностью. Таким образом, травмы влияют на чувство собственной значимости человека, а также его личную эффективность, повреждая жизненный импульс (например, из-за частой критики и обесценивающих слов, либо потому что травмы привели к тому, что человек рассматривает избегание умений, как их отсутствие или как свою личную ошибку).

Важно, что этот подход воспринимает человека как существо, которое строит себя, исходя из собственного восприятия мира, и естественным образом стремится к развитию, и даже к счастью.

В том же направлении мыслил американский психолог Абрахам Маслоу, исходя из представления о том, что организм «наделен биологической мудростью».

В конце концов, теории когнитивистов и позитивная психология (последняя волна) изучают, как мыслительные схемы трансформируются в личные взгляды, что люди думают о самих себе (их чувство собственной значимости) и как воспринимают других людей.

Упомянутые исследования частично объясняют, каким образом человек направляет и использует свой жизненный импульс и что он «выбрал» делать. Уникальный личный взгляд действует, как внутренняя схема, когнитивная и эмоциональная цепочка, которую мы бесконечно воспроизводим при возникновении проблемы, от самой ничтожной неудачи до серьезных жизненных кризисов.

Начиная со второй половины XX века на некоторые направления психологии сильно повлияли восточные учения. В 1970-е годы жизненный импульс снова стали соотносить с телом, так же, как и с чувствами, эмоциями и психикой, потому что все взаимосвязано. Этот взгляд в наше время называется холистическим, он очень ценен для понимания действия жизненного импульса.

#### ✓ **Что нужно помнить о происхождении жизненного импульса**

- ♦ Жизненный импульс – это всеобъемлющее и многомерное функционирование; охватывающее чувства и ощущения, и, на втором этапе, поведение, которое ассоциируется с этим функционированием.
- ♦ Это философское понятие, объединяющее много теоретических терминов и психологию.
- ♦ Можно ассилировать влечение к жизни в психоанализе, влечение к сохранению жизни, сексуальность, поиск решения, и ассоциировать с принципом удовольствия.
- ♦ Гуманистическая психология позволяет утверждать, что жизненный импульс есть у всех нас.
- ♦ У каждого имеется уникальная манера запуска в работу жизненного импульса, принадлежащего только нам, которому не обучаются, который не наследуется.

## **Почему говорят о жизненном импульсе?**

Эволюция – это не серия приспособлений к случайным обстоятельствам и не реализация плана.

**Анри Бергсон**

Гипотезу жизненного импульса выдвинул французский философ Анри Бергсон в 1907 году в своей работе «Творческая эволюция», чтобы объяснить эволюцию и развитие организмов. Выражением «жизненный импульс» он обозначает творческую тенденцию жизни, которая развивается от организма к организму, обеспечивает непрерывность рода и приводит к эволюции живых существ. Автор утверждает: раз жизненный импульс процветает в одном человеке, он может способствовать творческим импульсам, находящимся у истоков великих творений и духовного мистицизма. Для философии первоначальный импульс зародился во «внутреннем толчке, несущем в себе жизнь».

Согласно Бергсону, жизненный импульс в человеке можно определить как «физическое и психологическое, характеризующие благополучие, способность к стойкости и адаптации». Таким образом, что тенденция меняться и адаптироваться не случайна, она развивается в ходе психического движения, которое можно было бы назвать темпераментом, личностью человека, формирующего его уникальность. Современные теоретики заинтересовались только этим, так как эта способность станет, возможно, основой для того, что называют «счастьем» – достаточно трудное для определения понятие.

## **Стать полностью отдельным человеком**

Человеческая жизнь является результатом процесса индивидуального отделения в дифференциации от коллективного, названного Юнгом *процессом индивидуации*.

Таким образом, в течение жизни человек отделяется от своих родителей, от семьи, от своей культуры, и, наконец, от референтной группы, чтобы стать самим собой (Юнг сказал бы: стать «самостью»), а потом вновь соединяется с ними, как личность, аутентично и автономно. Если все проходит хорошо, то человек функционирует в равновесном движении, приближаясь и удаляясь: я беру то, что мне подходит, интегрирую это и развиваю на свой лад, я отделяюсь спокойно (либо через ссоры и гнев – соответственно жизненной фазе) от того, что мне не подходит. Это череда важных шагов сепарации в жизни: первый между четырьмя и пятью годами, затем – подростковый возраст, когда в основном и происходит эмансипация, и, наконец, – кризис середины жизни (вопреки расхожему мнению, он не обязательно происходит в конкретном возрасте). Иногда последней значимой стадией индивидуации становится выход на пенсию или даже смерть супруга.

Эти последовательные этапы – ускорение движения к здоровой и конструктивной индивидуации. Иногда нам требуется сделать все одним махом, чтобы подрасти. Но при этом мы обретаем равновесие, находимся в позиции взвешенной оценки и благодарности или в

спокойном перемещении между тем, что нам хочется сохранить, и тем, с чем мы хотим расстаться.

## Сила роста

Другие философы тоже размышляли о жизненном импульсе, потому что вопрос этот в высшей степени метафизический... Например, у Спинозы находят признаки, указывающие на принцип жизни, «основополагающее влечение к самосохранению» и «силу роста и саморасширения». Речь здесь идет о способности снова действовать в связи с исполненной желания сущностью (самой природой человека), будь то на уровне ее духа или тела.

Эти немного сложные элементы важны для понимания самого понятия жизненного импульса. Прежде всего, они показывают, каким образом он позволяет действовать в динамичной эволюции, не оставаться скованными нашими страхами и страданиями, хоть и не освобождает нас от этих чувств. Далее, он еще раз характеризует этот принцип, как составляющий часть нашей сущности, и, соответственно, того, что в нас есть наиболее важного, наиболее личного, вроде вдохновляющего нас внутреннего огня, *того, что нами движет*. И, наконец, он показывает, каким образом жизненный импульс связан с чувством, что мы живы, с личным процветанием перед лицом всего и вопреки всему, уверенностью в том, что мы *имеем право* жить, даже если внешние обстоятельства демонстрируют нам обратное.

## Воля и мотивация в основе жизненного импульса

В словах Спинозы один элемент кажется нам особенно интересным и близким к нашему пониманию жизненного импульса: его понятие человеческого *конатуса*<sup>[6]</sup>. Философ определяет его как «волю», потому что он исходит от духа, или как «аппетит», потому что он одновременно порожден духом и телом. Таким образом, *конатус* – это сама сущность человека, обусловленная физическим и психическим усилием, направленным на преодоление того, что препятствует силе существования; он характеризует «силу, упорно сохраняющую вещи в их существовании». Ни одно определение не кажется более близким к тому, что мы слышали, когда интервьюировали людей, согласившихся помочь нам постичь понятие жизненного импульса, рассматривая ход их жизни.

Важно упомянуть, что философия позволяет нам избежать бесплодных споров, которых в психологии по-прежнему слишком много. Действительно, терминология – это приверженность тому или иному «лагерю». Решая выбрать выражение «жизненный импульс», а не «влечение» или любой другой термин, имеющий дополнительные значения, мы избегаем того, что разделяет нас в гуманитарных науках, и приходим к тому, что нас, как людей, связывает, в чем для нас есть «здравый смысл».

Шопенгауэр с этим тоже согласен в смысле мотивации к жизни, воплощенной в теле. В немецкой философии тело несет в себе «желание жить», которое он называет «воля», базовая тенденция «желания», которая находится в каждом живом существе, подталкивая его к адаптации с целью выживания, но также и к самоутверждению, для того, чтобы расти и развиваться. Помещая эту волю в жизненную систему тела, он выводит ее из царства сознания, что приводит его к утверждению: «человек находится в сердце, а не в голове». Соответственно, именно эта воля определяет незыблемый характер личностной идентичности, независимо от следов, оставленных временем на его теле, от его психики и даже от его разума.

## Дорога к счастью

Для философа Жака Моно «одно из основных свойств, характеризующих все без исключения живые существа, – то, что во всех этих объектах задан проект, который они одновременно представляют в своей структуре и осуществляют в своем действии». Такой подход опирается на инстинкт осуществления, или самореализацию, по терминологии психиатра Абрахама Маслоу («Стать лучшим, чем можешь стать»). Этот инстинкт присутствует в каждом живом организме, позволяя естественно расти и развиваться, реализуя весь свой потенциал. В психотерапии особенно эффективно, если терапевт основывается на порыве к естественному прогрессу и расцвету. При этом все проходит так, как будто человек, которого консультировали, понемногу начинает полагаться на собственные ресурсы, исцеляется сам, потому что сопровождающий его терапевт помогает ему своим уверенным и позитивным отношением.

Таким образом, жизненный импульс ведет человека к более сложному, приемлемому и полному развитию. К тому, чтобы он скорее стал более счастливым. Мы действительно обладаем значительными способностями для того, чтобы себя понять, надежно изменить имеющиеся дисфункциональные представления о самих себе, а также некоторые из наших установок и взглядов на свой мир. Если наше воспитание лишило нас этих способностей, нужно, чтобы нам указали к ним новый путь.

В документальном фильме об Ирвине Яломе «Терапия счастья» (2014) одна фраза глубоко повлияла на мою практику: «Так не бывает, чтобы проводник вел в гору группу туристов, прежде не проложив туда путь». Действительно, терапевт не может кого-то сопровождать, предварительно не исследовав дальние уголки собственной души и сам не пройдя этот путь. Как можно помочь кому-то полагаться на жизненный импульс, не исследовав эту важную динамику в своем развитии? Такова, на мой взгляд, настоящая работа терапевта: позволить пациенту яснее

видеть в собственном сердце, опираться на свои личные ресурсы, стать автономным на персональном пути к счастью.

Французский философ, эпистемолог и врач Жорж Кангилем, исходя из постулата, что наша психология «медицинская», основана на патологии, дефекте, дискомфорте и расстройстве, предложил вместо этого заняться имеющимися у человека ресурсами, помогать ему опираться на них, шире их использовать. А это куда более действенный метод!

## **Адаптироваться к новым или сложным ситуациям**

По Кангилему, жизненная активность имеет двойной характер: это стабилизация организма в «нормальности», а также улучшение качества жизни через использование ее продуктивного компонента, позволяющего организму в новых или угрожающих ситуациях находить новые нормы и бороться с тем, что ему мешает. Через приверженность живому в себе, через аппетит к жизни, мы естественно боремся против того, что для нас токсично (обязательно прислушиваясь к своим потребностям!).

Жизненный разум основан на нашей адаптации к новым и сложным ситуациям. Это фундаментальная подсказка о человеческом развитии и процветании: чем больше мы способны адаптироваться, не отрекаясь от себя самих, тем гибче мы функционируем, тем мягче переживаем возникающие жизненные испытания. Адаптация позволяет выходить из зоны комфорта, не потерпев крах, страдая, сопротивляясь трудностям. Конечно, человек подобен мыслящему тростнику Паскаля, но он не ломается. В этом случае игнорируется то, что на современном языке называется внутренней «психодрамой», драматизацией, ведущей к глубокой душевной боли.

Какой будет наша жизнь, если мы научимся прислушиваться к себе, уважать себя, адаптироваться и тем самым проходить через все испытания, не растеряв по пути всю радость жизни? Принятие и мягкость... Это хорошая программа, и каждый может ей следовать.

**Источники жизненного импульса: что нужно знать?**

- Анри Бергсон первым упоминает это понятие, связанное с врожденной способностью к стойкости и адаптации.
- Жизненный импульс берет начало в процессе индивидуации личности, то есть в способности становиться полностью обособленным индивидом, отделяя себя от своей семьи, социального окружения, культуры.
- Жизненный импульс – это сила, позволяющая нам реализоваться самим и для себя.
- Некоторые философы считают, что можно приблизиться к понятиям воли или мотивации, добавляя представление о том, что можно назвать нашей «миссией жизни».

- Импульс формируется из естественного движения вперед, позволяющего каждому, если его изменение уважается, естественно стремиться к счастью.
- Это важный ресурс, на который мы можем опираться.
- В динамике жизненного импульса содержится способность к адаптации, особенно эффективная благодаря вкусу к жизни через улучшение себя и своего доверия.

## Источники жизненного импульса

### Спонтанность и способность к адаптации

Американский врач Якоб Леви Морено, один из пионеров психотерапии, развил *теорию спонтанности*. Вдохновленный теорией жизненного импульса Бергсона, он сохранил три его идеи: существуют действия, которые ничего не предвещают, но они внезапно развиваются; эти свободные действия выражают глубинную личность того, кто их совершает; только эти действия сохраняют открытыми мир природы, общество и самих себя.

Теория спонтанности осуществляет анализ личности, выделяя поверхностное и глубинное Я. Это различие легко осознать: сколько раз мы чувствовали себя двойными агентами? Как будто у нас два лица? Первое представлено как индивидуализация, наши попытки себя обозначить, определенным образом показать себя миру. Второе – невыразимо, таинственно и интимно, потому что оно, по Морено, «оригинально» (мы бы сказали «уникально»). В нем нет «общего». Мы чувствуем его интуитивно, но не можем объяснить.

«Свободное действие», вытекающее из этой спонтанности, обладает динамическим и творческим действием без прошлого, его не направляет и генетически не программирует ничего, кроме собственной динамики. В любом случае именно так Морено видит рождение первого полностью спонтанного действия.

Спонтанность порождает решения, одновременно подходящие и неожиданные, озадачивающие наблюдателя, но для субъекта имеющие смысл. Доверие способности к спонтанности рождает самые действенные и креативные решения. Это важнейшая составная часть развития веры в другого и, соответственно, в связь, образование, супружество – в то, что называют отношениями.

Второй аспект спонтанности, согласно Морено, – это его пластическая функция. Она представляет собой наиболее развитую способность адаптироваться к миру, постоянно меняясь. Организм нуждается в ней, так как сам постоянно развивается, особенно в детстве. Мы здесь обнаруживаем адаптивный аспект жизненного импульса, что логично отмечают разные теоретики. Но адаптироваться – ни в коем случае не значит забыть самого себя. Напротив, речь идет о том, чтобы

обнаружить свое настоящее место в новой ситуации. Скорректированная адаптация предлагает нам перейти из одной зоны комфорта в новую, пережив для этого некомфортный момент, но уважая свои глубинные потребности и чаяния. В этом и состоит вся задача жизненного импульса. Только так наши изменения могут из истощающих и утомительных превратиться в удовлетворяющие.

## **Чувствовать, что вы существуете**

Дональд В. Винникотт, британский педиатр, психиатр и психоаналитик, тоже считал психическим ядром каждого человека «священное тихое место, сохранение которого первостепенно для того, чтобы человек мог поддерживать чувство, что он существует». Это место – центр личности и чувствования, что мы являемся самими собой, не вступает в коммуникацию с окружением, здесь все происходит внутри человеческого существа. Это составляет ядро собственного Я, Самости. Именно в тишине, где человек «есть», рождаются подлинные отношения с другим, коммуникация с тем, что находится вовне, которая может быть мирной только при условии, что этому центру ничто внешнее не угрожает, не захватывает его. Для этого нужно быть уважаемым и услышанным, по-настоящему «увиденным» и принятым таким, какой есть, как ребенок. К сожалению, в наше время это – не самый распространенный способ воспитания.

Таким образом, «чувство реальности» (*ощущение, что ты настоящий*) находится в центре переживания того, что ты являешься самим собой (*чувства Самости*). По Винникотту, Самость потенциально существует уже с рождения человека; в благоприятном окружении она развивается в полноценную Самость.

Отсюда «подлинная Самость» может рассматриваться как состояние, когда личность чувствует себя достаточно уверенной в самой себе и своем окружении, состояние, в котором человек сможет показать себя во всей своей спонтанности. Переживаемые порывы (агрессия, конкуренция, амбиции, сексуальное желание...) принимаются как части самого себя, не вызывая чувства вины или стыда. Истинное «Я» контактирует с другими. А подчиненное требованиям окружения, задвинутое в сторону «Я», можно назвать «ложной Самостью».

## **Стать самому себе лучшим другом**

Подобным образом действует биодинамическая психология – терапия души и тела, основанная в 1960-е годы норвежским психотерапевтом Гердой Бойсен. Она утверждает, что человеку дано здоровое ядро – часть, глубоко живущая в каждом из нас, которая никогда не бывает саморазрушительной (в противоположность представлению Фрейда о влечении к смерти). Это базовая личность, одаренная дружеской и доброжелательной расположностью к самой себе и миру, способная к пластичности перед лицом жизненных событий, к гибкости и твердости, к

креативности и защите. Здоровое ядро наделено способностью к саморегуляции и позволяет принимать форму независимого благополучия. Тогда наша личность будет функционировать, как манифестация нашего глубинного потенциала.

Герда Бойсен доказывает, что наша личность могла бы развить глубокие, близкие отношения с самой собой, не боясь одиночества, позволяя себе обладать автономией перед лицом требований, ожиданий, отказа или обмана со стороны окружения. Какое облегчение! Это независимое благополучие – ключ к тому, чтобы стать счастливым человеком, способность делать соответствующий собственной натуре выбор. Это общее глубокое стремление, которое нас связывает с людьми, наделенными импульсом.

#### ✓ *Источники жизненного импульса: что нужно знать?*

- ◆ Конкретно на то, что во всех нас есть жизненный импульс, указывает сам факт нашего рождения.
- ◆ Жизненный импульс в трудные моменты позволяет совершать спонтанные действия, которые выражают нашу глубинную личность и поддерживают открытость миру.
- ◆ Жизненный импульс проявляется в нашей связи с другим человеком, потому что быть в отношениях – это одна из базовых потребностей.
- ◆ Предполагается, что человек будет над собой работать, чтобы адаптироваться, не забывая при этом о самом себе, уважая свои потребности.
- ◆ Жизненный импульс вызывает в нас глубокое переживание собственного существования, он носитель надежды, связанный с нашей духовной частью, в состоянии полного принятия самих себя.
- ◆ Импульс жизни никогда не направлен на разрушение, даже если, на первый взгляд, он кажется совершенно неблагоприятным.

## **Влияние жизненного импульса**

Счастье – это не что-то, приходящее неожиданно, и дело здесь не в удаче; счастье не купишь и не закажешь, оно зависит не столько от внешних обстоятельств, сколько от того, как они интерпретируются.

**Михай Чиксентмихайи**

## **Жизненный импульс – это просто жизнь**

Мария-Лиза Лабонте, канадский психотерапевт, писательница и преподаватель, говорит, что все мы рождаемся, обладая первобытной

инстинктивной силой, которая в течение нашей жизни совершенствуется, встречая на пути своего самовыражения препятствия, сопротивление, смерть и возрождение.

Внутри нас все происходит так, как будто мы и не задаемся вопросами об этой силе: она есть, она составляет часть загадок нашей жизни, в которых мы не сомневаемся. Согласно ее теории, «*данный нам потенциал распределяется случайно*». Одни рождаются с большим жизненным потенциалом, у других он с самого рождения поврежден то ли генетически передаваемым заболеванием, то ли трудностями внутриутробного развития. Ее позиция отличается от позиции многих теоретиков психологии, которые, напротив, постулируют, что внутренние ресурсы у всех одинаковы. Но то, во что мы верим, принятые решения, наше окружение или возникающие обстоятельства могут препятствовать реализации изначального потенциала или портить его.

По Карлу Роджерсу, каждый человек потенциально обладает «*позитивной ориентацией на жизнь*», и чем больше он чувствует себя понятым и принятым, тем больше склонен отказываться от использования ложных защит для борьбы с жизнью, чтобы встать на путь прогресса. В книге «*Становление личности*» он объясняет свое восприятие «*цели человеческой жизни*», по словам Серена Кьеркегора, чтобы выразить фундаментальную экзистенциальную надежду: «*быть самим собой*». Действительно: не хотим ли мы все быть по-настоящему самими собой?

Мои пациенты, выполняя упражнение «сон наяву» и визуализируя встречу со своим внутренним ребенком, в подавляющем большинстве случаев страдание этого ребенка описывают одной фразой: «*Я просто хочу быть самим собой*». Столь частое упоминание именно этого желания и сегодня направляет меня в моей практике, которая подтверждает, что наша роль заключается в сопровождении каждого «*к самому себе*», к своему Я. Это психическое достижение, дающее нам переживание прогресса, *изменения*, начало на собственном пути к счастью. На самом деле, восприятие предвзятое: это не наблюдаемое изменение, а наоборот: повторное обнаружение того, что мы там и находимся, что мы «дошли до сути».

Об этом пишет Роджерс: «*Я думаю, важно признать, что жизнь-это активный, а не пассивный процесс. Исходит ли стимул изнутри или снаружи, благоприятна обстановка или нет [...]. В этом сама суть процесса, который мы называем жизнью*».

## **Станьте же, наконец, самим собой!**

В начале психотерапии или любой другой работы над собой человек интуитивно стремится отойти от того, кем он не является, еще не зная точно, к чему тянется. Итак, он на пустом месте начинает определять,

кто он. Эта тенденция, очевидно, усиливается у людей, чье семейное окружение долго подталкивало к тому, кем они «должны быть». Человек быстро обнаруживает, что он не хочет быть «кем должен», жить, чтобы доставлять удовольствие кому бы то ни было, равно как и оставаться пленником ожиданий окружающих. Роджерс говорит, что такие люди «отказываются быть чем-то искусственным, установленным или определенным извне», несмотря на то, что так они действовали большую часть времени, и иногда это был наилучший вариант.

Часто эти люди (а если вы держите в руках эту книгу, то легко узнаете себя) обладают очень развитой способностью «сканировать» чувства другого человека и расшифровывать его ожидания. Для них становится все более трудным продолжать оправдывать чужие ожидания, что давало большое преимущество в отношениях и карьере до момента, когда они начинают работать над собой, потому что их силы уже на исходе. Несмотря на эффективность, такое психическое функционирование их опустошило и утомило эмоционально. Иногда они даже перестают понимать, кто они и чего на самом деле хотят, и тем более – что восстанавливает их силы и доставляет удовольствие.

На втором этапе человек начинает ориентироваться на автономию: он постепенно выбирает цели, которых хочет достичь. Это достаточно волнующий момент: проявляется индивид, ответственный за самого себя. Через эту ответственность и глубокое желание, а также через ценности, которые ему теперь удастся идентифицировать, решается его выбор в жизни, занятия и поведение, имеющие для него смысл (тем временем постепенно отсеивается то, что для него смысла не имеет).

Перед лицом важнейших изменений на жизненном пути часто возникает страх. Но, в отличие от других моментов, когда человек оказывается на распутье или принимает решение, чувство собственной уязвимости не сковывает, потому что человека сопровождает и поддерживает терапевт. На этот раз выбор обдуман, исходя из ясных личных критериев.

Идентификация и встреча с самим собой естественно ведут человека «вверх», позволяя ему использовать этот мощный толчок для самореализации. Он является психической манифестацией процесса терапии в первичном значении этого слова, в смысле исцеления психики. Именно этот толчок мы называем жизненным импульсом, в одном из множества его аспектов – самом динамичном и впечатляющем, в конце концов вновь связывающим нас с нами самими, кем мы были всегда, кем мы становимся.

Это *новое направление* дает нам сильный порыв и предлагает множество возможностей: унифицировать нашу личность, сформировать индивидуальность, найти истину, жить позитивно, творить, прийти к саморегулированию, реализовать свой глубочайший потенциал...

## Метафора семян одуванчика

Говоря образным языком, мы могли бы использовать метафору семени одуванчика. Каждое семечко в пушинке этих прекрасных белых зонтиков, на которые вы с детства привыкли дуть, имеет тенденцию, или жизненный импульс, произвести на свет зеленое растение с солнечно-желтым цветком – древнее эффективное лечебное средство, способное в хороших условиях реализовать себя полностью. В неблагоприятном окружении, например, в пещере, цветок постараётся реализоваться, выбрасывая семена к свету.

Как и это семечко, мы часто чувствуем себя хрупкими и гонимыми ветрами ожиданий разных людей, но у нас есть потенциал, чтобы подарить свету прекрасный цветок, яркий, как солнце.

Эта врожденная способность подталкивает нас к реализации нашего потенциала: позитивного, щедрого, великодушного, ориентированного на социализацию и отношения. Получается, у каждого есть врожденная система мотивации, скрытая глубоко в человеке и направленная на созревание, автономию и конструктивные отношения с другими людьми.

Любая позиция, которая внешне кажется странной и дисфункциональной, например, саморазрушительная, должна, таким образом, пониматься как попытка реализоваться, даже если она не выглядит как выражение чего-то *нормального*. Встречая людей, демонстрирующих сильную агрессию, будь она словесной, психологической или даже физической, важно иметь в виду, что они находятся в трудных для выживания условиях.

Кстати, большое количество жертв перверзных нарциссов показывает: то, что обычно подталкивает человека оставаться рядом с извращенцем или на службе у него, является вовсе не уважением к нему. И это, собственно говоря, не любовь, а внутреннее убеждение, что человек борется с глубоким страданием, проявляющимся в токсичном поведении, источником которого является сопротивление и безжалостная борьба с последствиями очень плохих условий, в которых он рос. Жертва бесконечно стремится заставить манипулятора понять, что можно выбрать другой путь, что счастье возможно, и оно – в другом месте. Но, к сожалению, бывает слишком поздно, и такой человек с трудом поддается процессу восстановления и исцеления. Выбор сделан, и часто он бывает окончательным...

## Замечательная сила позитивной психологии

Бельгийский психолог Жозеф Нюттен предполагает существование глубинной мотивации, подталкивающей человека к саморазвитию. Он констатирует, что «в угрожающей ситуации, подвергаясь атаке, человек пытается защититься; в трудных условиях выживания он стремится к самосохранению, и в благоприятных условиях – проявляет тенденцию к разворачиванию и обновлению своего

скрытого потенциала, то есть к саморазвитию». Соответственно, одна из функций мотивации – сохранение человеческой жизни, цель которой – развитие.

Нюттен различает два уровня мотивации. На первом уровне, принцип которого – оберегать «общую динамическую функцию», источник в самой динамике жизни; на втором уровне – «конкретные мотивации», цель которых – поддерживать и питать первый уровень.

Такое видение мотивации в связи с потребностями – совершенно новаторское и позитивное! Потребности человека больше не воспринимаются только в терминах недостатка или дефицита, который непременно нужно восполнить, они рассматриваются как рычаги потенциала каждой личности.

В точности таков подход позитивной психологии, современной отрасли психологии, основанной в 1998 году психологом-исследователем Мартином Селигманом. Она опирается на представление стоиков о счастье как основополагающем постулате поведенческих психотерапевтов. Теоретики этого течения исходят из принципа, что субъекты, которые учатся контролировать свой внутренний опыт, становятся также способными контролировать качество своей жизни и межличностных отношений и приходят к самореализации, что вносит свой вклад в их психическое здоровье и способность чувствовать себя счастливыми.

Позитивная психология, и особенно работы Селигмана, приносят нам интересное открытие в отношении ресурсов людей, знающих, как использовать свои «силы» наиболее эффективно. С 1975 года исследователь развивает оригинальную экспериментальную модель депрессии, названную им «выученной беспомощностью» (*learned helplessness*).

Его исследования, вначале сосредоточенные на пессимизме, в дальнейшем обратились к развитию *психологии оптимизма*, центрированной на качествах и сильных сторонах личности, предотвращающих депрессию и позволяющих наилучшим образом противостоять жизненным трудностям.

По Мартину Селигману, каждая «персона» образуется механизмом саморегуляции и выбора, который одновременно выходит за рамки и биологического повторения, и повторения жизненного сценария. Соответственно, личность определяется своей способностью модифицировать окружение с учетом индивидуальных ценностей и сильных сторон своего характера, через свою свободу и уникальность, за пределами социальной маски в отношениях, созданной нами, чтобы жить в обществе и быть принятыми и признанными теми, кого мы любим.

Таким образом, позитивная психология изучает то, что хорошо функционирует у некоторых людей при встрече со своим глубинным Я. Она стремится к появлению серии компетенций, которые рассматривает

как слишком часто игнорировавшиеся в современной психиатрии, долгое время ориентированной на патологию. Это качества человека и его таланты (или способности и компетенции), качество и смысл жизни, позитивные черты личности и самореализация. Рассматривая патологические схемы как адаптивные структуры, прошедшие отбор в конкретном окружении или в контексте рождения, но потерявшие адаптивность в другом контексте, во взрослом возрасте, можно представить, что благотворные схемы могут также начать действовать при изменении среды. Эти схемы, особенно усвоенные в начале жизни, являются базой личности.

Чтобы поддержать развитие личности и активизировать ее, французский психиатр и психотерапевт Жан Котро в работе «*Твоя сила: 30 позитивную психологию*» предлагает вновь связать пациента с возникающим у него внутренним желанием изменения и улучшения. Между тем это желание возвращается в нормальное русло, встретив сильную внутреннюю мотивацию (переживание того, что жизнь испорчена, что и жизнь, и любовь – главная мотивирующая сила человека, проходят либо мимо), либо снаружи (профессиональная или семейная жизнь, адаптация к тому или иному возрасту в жизни).

Наша система ценностей действует, как в высшей степени стабильная и устойчивая. Она утверждает, что «*в жизни некоторые цели следует предпочесть другим*». При этом не бывает благополучия без глубокого уважения к собственным ценностям.

Селигман тоже показывает, каким образом чувство собственного достоинства и самоуважения снова обретается, когда человек чувствует не только, что он живет «*без симптомов*», но особенно, что он строит свою жизнь соответственно некоторому набору личных ценностей. Между прочим, в начале 1990-х годов Селигман предложил открывать «*клиники оптимизма*», исходя из идеи о том, что легче развить черты характера, предотвращающие депрессию, чем лечить диагностированное депрессивное состояние. Он предлагает подкрепить следующие силы: смелость, компетентность в отношениях, логическое мышление, осознание своей мотивации, оптимизм, искренность, целеустремленность, способность получить удовольствие и осмысливать неприятности, разум, сосредоточенный на будущем, и способность придавать своей жизни смысл. Этот список составляет одну из самых выдающихся структур в рассказах наших очевидцев импульса.

#### ✓ *Источники жизненного импульса: что нужно знать?*

- ♦ *Не все рождаются с одинаковым жизненным потенциалом.*
- ♦ *Чем больше мы себя чувствуем признанными и принятыми, тем быстрее разворачиваем наш жизненный импульс в направлении переживания достижения и счастья.*
- ♦ *У нас есть фундаментальная потребность принимать себя и добиваться успеха.*

- ◆ Работа над собой позволяет больше не быть тем, кем человек быть должен, и стать тем, чем он быть хочет.
- ◆ Чувство страха всегда возникает, когда мы приступаем к изменению своей жизни, и идет в направлении от известного (даже если оно для нас болезненно) к неизвестному (даже если оно принесет процветание).
- ◆ У нас внутри есть потенциал, чтобы полностью себя реализовать, подобно тому, как семечко одуванчика имеет в себе потенциал цветка одуванчика.
- ◆ Человек способен модифицировать окружение на основе личных ценностей и силы своего характера; если человек чувствует свою эффективность, это порождает оптимизм.
- ◆ Мы всегда можем установить связь с нашим внутренним желанием изменения и улучшения.

## Жизненный импульс и жизнестойкость – в чем разница?

*Жизнь – как игра в шахматы. Первые ходы важны, потому что они задают направление партии. Но, так как жизнь не закончена, в игре остаются еще прекрасные ходы.*

**Анна Фрейд**

### Что такое жизнестойкость?

Жизнестойкость – это способность человека справляться с ситуацией, которая создает значительный стресс. Серж Тиссерон определяет ее как «способность приходить в норму, восстанавливаться после одной или, чаще, ряда травм». Речь идет о личном качестве, позволяющем переживать серьезные испытания и преодолевать их, несмотря на масштаб кризиса и внутренней дестабилизации.

Согласно таким известным авторам, как Борис Цирюльник, Жак Леконт, Мари Ано, характер ребенка, его первичное эмоциональное окружение, вторичные фигуры привязанности и способность эффективно побеждать трудности в детстве играют чрезвычайно важную роль. Психологи Серж Тиссерон и Пьер-Ив Бриссо возражают против допущения, что одни люди этим одарены, а другие – нет. Они предпочитают говорить о том, что в любой момент жизни в каждом человеке этот процесс может быть задействован. Такое уточнение кажется нам важным: даже если некоторые из нас от природы обладают более выдающимся

жизнестойким темпераментом, каждый в равной степени может решить «поменять программное обеспечение выживания».

У человека жизнестойкость относится прежде всего к восстановлению после отдельной травмы (называемая «простой») или многофакторного («сложного») травмирования. Но она также относится к человеческой способности противостоять тяжелому опыту, интегрировать его и быть им преобразованным. *«Жизнестойкость не сводится к адаптации перед лицом опасности. Она предполагает, что человек может восстановиться и, несмотря на ущерб, продолжить развитие, возродив собственное Я после травмы»*, – объясняет француженка Мари Ано, доктор клинической психологии, автор множества книг и статей о жизнестойкости.

Но будет ошибкой рассматривать жизнестойкость, как возвращение в прежнее состояние как ни в чем не бывало, несмотря на вредоносное воздействие. Фактически, согласно Борису Цирюльнику, раненый человек начинает свое новое развитие – конструктивное изменение вопреки ранам. Он *«сможет сохранять след травмы и вместе с тем не быть уничтоженным ее пагубными последствиями»* (Ано).

В настоящее время авторы склонны считать, что все люди наделены потенциалом жизнестойкости, который может развиться по-разному в зависимости от личности и ее социального окружения. При столкновении с трудностями процесс может спонтанно запуститься или же, наоборот, оставаться в скрытом состоянии.

Кроме того, этот эволюционный процесс не всегда устойчив. В нем могут быть нарушения или сбои в ходе разных жизненных этапов. В конце концов, некоторые люди, кажется, развиваются в процессе жизнестойкости, который начался с детства, продолжается и укрепляется в течение всей жизни, тогда как другие обретают жизнестойкость позже, иногда уже в преклонном возрасте.

Питер Левин выдвинул гипотезу о том, что мы не только можем излечиться от травмы, но и трансформировать последствия травматичного события в *«источник развития, социальное и духовное пробуждение»*.

## **Различные этапы жизнестойкости**

Именно психологическое травмирование и угроза психической дезорганизации как его результат лежат в основе жизнестойкости. Согласно Мари Ано, психическое функционирование жизнестойких людей можно подразделить на два основных этапа.

Первый этап касается противостояния травме или враждебной обстановке и запуска процесса сопротивления психической дезорганизации. Он характеризуется использованием экстренных или адаптивных защитных механизмов с целью отразить психический взлом (например, отрицание, подавление аффекта, смещение, проекция,

отыгрывание в действии, пассивно-агрессивное поведение, расщепление, воображение...). На первом этапе речь идет прежде всего о защите.

Второй этап предполагает интеграцию травмы и восстановление (или самовосстановление). Имеется в виду восстановление разорванных связей, реконструкция самого себя. Это происходит при отказе от некоторых экстренных или адаптивных защитных механизмов для того, чтобы отдать предпочтение более зрелым способам защиты, более гибким и адаптированным для длительного действия: творчеству, юмору интеллектуализации, самоанализу, альтруизму и сублимации.

Этот шаг, действительно свидетельствующий о процессе жизнестойкости, может опираться на необходимость придания смысла испытанию и осознанию трудных событий. Подобно тому, как у некоторых людей есть факторы уязвимости к психическим травмам (социальные и демографические характеристики, существующие психические расстройства, личностные черты, семейная история, детский опыт и т. д.), у других существовал бы потенциал жизнестойкости.

В психоанализе были обозначены семь характеристик личностей, которые могут обладать защитной функцией в сложных обстоятельствах: проницательность (способность к анализу, отслеживанию, разграничению), независимость (способность быть одному, вкус к автономии), способность быть в отношениях, инициатива (способность создавать и представлять), креативность, юмор и нравственность (как способность задаваться вопросом о своих ценностях и ценностях своего окружения). Если эти черты личности и рассматриваются как факторы жизнестойкости, их все же недостаточно для развития процесса.

## **Построить самого себя: две истории знаменитых жизнестойких людей**

*Я думаю, в некотором роде можно сказать, что, если человек – сирота, то он рождает себя сам.*

**Серж Моати**

Личная история психиатра Бориса Цирюльника<sup>[7]</sup> в этом смысле очень красноречива. Родившийся 26 июля 1937 года в Бордо в семье польских евреев, он был одним из 20 000 еврейских детей, спрятанных во Франции во время войны. Его отца, воевавшего в Легионе, ранили в бою. Он был арестован и депортирован в Освенцим в 1942 году. Его мать,

стойкая женщина, накануне своего ареста поместила сына в детский дом, после чего ее тоже отправили в Освенцим. Родители там погибли. Маленький Борис жил в разных приемных семьях и в сельской усадьбе, пока его не взяла к себе учительница Маргарита Фарж, «Марго».

10 января 1944 года он был арестован по доносу. По его словам, именно в этот день произошло его второе рождение: *«Мой первый путь идет от моего рождения до двух лет, – это период, прошедший до призыва отца. После его отъезда мать оказалась одна. [...] Я думаю, что она, должно быть, чувствовала себя очень несчастной, очень тревожилась за своего маленького мальчика и даже была в депрессии. С этого момента у меня провал в памяти, хотя о предшествовавшем счастливом периоде у меня сохранились самые живые воспоминания. [...] Мое второе рождение – его я помню совершенно отчетливо. Однажды ночью меня арестовали вооруженные люди, окружив мою постель. Они пришли, чтобы меня убить. Моя история началась в ту ночь».*

В синагоге, где содержались другие арестованные, шестилетний мальчик вылезает в окно, скатывается по лестнице и с помощью медсестры протискивается в санитарную машину. Он оказывается под матрасом, лежа рядом с раненой женщиной. Он спасен.

Рассказывая об этапах своего пути, психиатр настаивает на важности «литературности» (то есть превращения в историю, подобную роману) процессов памяти. Вспоминать для него значит реконструировать, сочинять рассказ, и это позволяет справляться с реальностью. *«Реальность нарратива<sup>[8]</sup> – это не историческая память»*, – пишет он. Таким образом, рассказ о себе строится из фрагментов, которые без конца перестраиваются, согласно внутренней потребности субъекта и его окружения.

Он напоминает, что не существует предопределенного пути к несчастью, но есть набор факторов риска и факторов защиты, которые после травмы мешают или помогают восстановлению. Таким образом, каждый отдельный человек переживает событие в конкретном контексте соответственно своим личностным характеристикам. Психолог Натали Зайд в своем изучении спрятанных детей (2012) показала, что Борис Цирюльник был вынужден *«расщепить свое Я»*, чтобы выжить. Он делает акцент на людях и на элементах своей личности, которые его поддержали. Он также объясняет, каким образом *«отрицание является необходимым защитным механизмом»*, действуя лишь ценой личностной ампутации: становясь взрослым, ребенок не страдает амнезией, но организует свои когнитивные процессы так, чтобы об этом не думать, что может оказаться с психологической точки зрения крайне энергозатратным.

Таким образом, можно предположить, что именно недоступность матери Бориса Цирюльника парадоксальным образом позволила ему развить

свою жизнестойкую личность. Мы здесь будем настаивать на важном факте: то была родительская недоступность не по злому умыслу, не из-за эмоциональной лени или недостаточных усилий, не из-за того, что мать плоха. Так сложились обстоятельства. Некоторые родители не могут дать детям так необходимую им доступность. В ответ на это «присутствие-отсутствие» и из любви к своей матери, благодаря высокой чувствительности, Борис Цирюльник развил в детстве исключительные способности к тому, чтобы себя поддерживать, твердую уверенность в своем праве жить и быть счастливым. Это позволило ему оставаться в живых, получить свободу и впоследствии – дать блестящее определение понятию психической жизнестойкости, которую испытал он сам.

Другой пример высочайшей жизнестойкости – французский психоаналитик Франсуаза Дольто. История жизни, описанная в книге «Автопортрет психоаналитика», рассказывает, как она, «маленький клиницист четырех лет от роду», анализирует всех вокруг. Очень рано девочка начинает понимать, что мать не может откликаться на ее потребности, и удаляется от материнской враждебности в чтение, писательство и анализ человеческого поведения. О своей матери Дольто пишет: *«Она считала себя маленькой и безобразной. И еще она считала себя глупой и злой, и она это утверждала»*. И когда Ален Манье, предоставив ей слово в упражнении с автопортретом, спрашивает, почему агрессия матери обратилась в большей степени на нее, чем на других, она отвечает: *«Думаю, она сосредоточилась на мне, потому что моя сестра умерла, и потому, что именно я была похожа на мать, и, по ее представлениям, это я должна была умереть»*. Она также углубилась немного дальше, присоединяясь к тому, что переживал в детстве Цирюльник, сталкиваясь с абсурдными рассуждениями взрослых: *«Я довольно быстро научилась защищаться. Это случилось в день, когда я поняла, что неважно, что говорят взрослые люди, что они сами не знают, что говорят. И в тот момент мое сочувствие взрослым стало таким, какое меня с тех пор не переполняло»*.

Приведенные примеры показывают, как два ребенка, которые по разным причинам не могли рассчитывать на базовые родительские фигуры: либо по причине их обоснованной недоступности из-за войны (Цирюльник), либо из-за жестокого воспитания (мать Франсуазы Дольто) смогли развить совершенно исключительные компетенции по разрешению жизненных кризисов. Кроме того, их работы и восхитительное качество терапевтической и психолого-педагогической деятельности показывают, что эти компетенции рождены в глубинах очень чувствительной личности, большой утонченности и, возможно, великого потенциала.

**✓ Подсказки: как различить жизненный импульс и жизнестойкость**

- ◆ Жизнестойкость (сопротивляемость) – это понятие пришедшее из физики. В психологии оно обозначает способность вставать на ноги или восстанавливаться после травмы.
- ◆ Каждый из нас может стать жизнестойким.
- ◆ После испытания человек приступает к «новому развитию», к новой конструктивной эволюции.
- ◆ Жизнестойкость – это процесс; который происходит по фазам; он может прерываться и возобновляться, в зависимости от того, насколько благоприятна обстановка; и от произошедших событий.
- ◆ Некоторые характеристики личности более благоприятны для запуска процесса жизнестойкости: проницательность, независимость, умение общаться, инициатива, креативность, юмор и нравственность.
- ◆ Чтобы преодолеть травму, нам может потребоваться рассказать себе свою историю как роман, в котором герой сам себя формирует и справляется с трудностями, и где некоторые персонажи идеализированы.
- ◆ Жизнестойкость – это еще и в высшей степени эффективный механизм защиты, который формируется в условиях уединения и ясного ума.

## Прислушаться к своим эмоциональным ресурсам

Еще маленьким ребенком каждый решает, как он проживет свою жизнь и как он умрет, и этот проект, который он несет в голове, называется его сценарием.

Эрик Берн

## Все разыгрывается в самом раннем возрасте

Вступая в отношения с другими людьми, наша уникальность начинает формироваться в самом раннем детстве, в коммуникации младенца, и именно эта «реляционная личность» будет управлять множеством аспектов нашей жизни, наряду с нашей способностью преодоления кризисов и испытаний.

Для младенца каждые новые отношения – это требующая решения проблема. Представьте, что вы пытаетесь вступить с кем-то в отношения без возможности разделять с этим человеком общий язык, кроме

невербального, в котором вы не усвоили никаких правил. И вы полностью от этого человека зависите – и в питании, и в перемещении, и в том, чтобы чувствовать себя любимыми, и даже в том, чтобы понимать, кто вы есть, и это погружает вас в глубины тревоги, возможно, даже ужаса...

Поэтому для решения проблемы связи младенцу нужно найти конкретный способ, запечатленный в особой тональности, и именно он окрасит все его дальнейшие решения, когда при встречах с людьми в его жизни будут возникать экзистенциальные затруднения или проблемы отношений. Это первый большой кризис, который ему придется разрешить и который повлияет на все последующие.

## **Наше знакомство с реальностью выборочно**

Согласно британскому психиатру и психоаналитику Джону Боулби, младенец способен интернализовать<sup>[9]</sup> последовательность событий и адаптировать свое поведение в свете полученного опыта.

Действительно, младенец реагирует на события, происходящие в окружающей его реальности, и реакции сильно зависят от его взаимодействия с другими людьми в данный момент. В своем развитии ребенку предстоит интернализовать наиболее важные аспекты отношений, которые он устанавливает с людьми, дарящими ему любовь и занимающимися им, и он организует психические репрезентации этих людей. Эти модели позволят ему понимать и интерпретировать поведение близких, а затем постепенно предвидеть их реакции.

Британский психолог Кеннет Крейк вводит понятие BPM – внутренней рабочей модели (*Internal Working Model*). Это понятие служит для обозначения формируемых ребенком психических моделей, направляющих его способ восприятия и поведения в отношениях.

Наши BPM со временем формируют модель нас самих и модель другого. Первая соответствует образу самого себя, как более или менее достойного любви; второй касается восприятия других, как более или менее внимательных и чувствительных к нашим нуждам. В первый раз BPM строится из полученного опыта взаимодействий, потом новые виды опыта ассимилируются в уже существующую модель, к которой они иногда не вполне подходят.

Чтобы не утонуть в избыточной информации, ребенок начинает бессознательно исключать некоторые ее элементы, сохраняя только полезные для достижения цели, которую он в данный момент преследует. Как только BPM создана, вместо того чтобы систематически анализировать всю информацию, младенец, ребенок, а впоследствии и взрослый воспринимает происходящее сквозь фильтр того, что ему уже известно.

Такое функционирование иногда приводит к тому, что называют «защитным исключением». Оно позволяет человеку не осознавать

невыносимые факты, если они были распознаны как правда. Это также относится к отрицанию, и вы можете прямо сейчас вспомнить о ком-то действующем подобным образом. Тот факт, что некоторые люди распознают действительность избирательным образом, может быть для вас несносным, так же, как и их отказ «воспринимать реальность, как она есть».

Мне хотелось бы предложить вам три замечания для размышлений:

1. Первое заключается в том, что реальности на самом деле не существует. Или, скорее, она существует только для вас: у каждого из нас есть мощные фильтры восприятия мира и фактов, влияющие на запоминаемые нами события и их детали. Исходя из своих воспоминаний, мы создаем самих себя, интерпретируя невербальные сигналы других людей и так далее.
2. Второе замечание вытекает из первого: ваше восприятие реальности тоже избирательно! Действительно, через механизм ВРМ мы описываем и собственное функционирование. Вы тоже выбираете отдельные элементы реальности и исключаете другие, более или менее эффективно, для того, чтобы это делало вас счастливыми. В этой книге мы показываем, что люди, обладающие импульсом, владеют особенно эффективным способом фильтрации реальности в случае жизненного кризиса, и что такому функционированию можно научиться.
3. Отсюда вытекает третье положение: то, что обычно называют «отрицанием», возможно, является ключом к жизнестойкости. Отчасти здесь речь идет о механизме «эффективного отрицания». И вы также можете научиться отбирать то, что вам нужно и способствует вашему процветанию, оставаясь хорошо связанными со своей реальностью, потому что ваша ответственность взрослого человека без этого не реализуется, и, таким образом, учитывая присущее жизни несовершенство.

Британский психиатр Джереми Холмс говорит о «внутренних картах навигации», которые спонтанно ведут нас в отношениях одними путями и закрывают от нас другие. Мне особенно нравится этот термин, он мне кажется поэтичным и красноречивым. Эти карты могут оказаться особенно эффективными, чтобы дать нам безопасность, найти убежище в буре, а потом снова взять курс в открытое море, когда мы вновь набрались сил, и когда море более спокойно.

Габриэль Гарсия Маркес очень точно описывает это в своей книге «Жить, чтобы рассказывать о жизни»: «Жизнь – не то, что прожито, а то, что вы вспоминаете, и то, как это вспоминается».

Эти модели, рабочие по форме, ментализированной примерно в три года, становятся автоматическими, и ребенок создает их, не осознавая этого. Этим объясняется, почему все опрошенные нами люди глубоко чувствуют, что такое функционирование «всегда было частью их», и что «они всегда такими были». Действительно, они себя создали такими,

будучи еще совсем маленькими, но это происходило вслед за принятием решения: они сделали выбор в пользу одного решения, а ведь могли принять и другое...

## Выбирайте оптимизм!

В ходе этого обсуждения сталкиваются две позиции: пессимизм и оптимизм.

Один тип пессимистичного взгляда на мир может подтолкнуть к пассивности тех, кто представляет, что все предопределено с нашего рождения или с первых лет жизни. Другой тип пессимизма основывается на вере в то, что все программируется неконтролируемым и сверхъестественным умыслом, божественной волей. И, наконец, третий тип пессимизма обвиняет во всех бедах комбинацию генов.

В свою очередь, оптимизм основывается на представлении, что мы свободны выбирать свой путь и реализовать наши желания в том состоянии духа, посредством которого мы воспринимаем и интерпретируем мир в позитивной манере. Часто человек, в конце концов, склоняется к вере в то, что все происшествия, даже негативные, обернутся к лучшему. Предполагается изучать причины и последствия событий и быть постоянно сосредоточенным на том, что содействует способности вставать на ноги.

С другой стороны, чрезмерный оптимизм и безоглядная вера в себя, других и будущее должны рассматриваться как дисфункциональные. В психологии мы бы назвали это когнитивным нарушением, то есть фильтром восприятия, который слишком удаляет от реальности. Такой способ функционирования на самом деле может привести к рискованным прогнозам и вызывать поведение, связанное с неоправданным риском. При этом правильно используемый фильтр оптимизма помогает нам двигаться вперед.

### ✓ Что нужно запомнить о наших эмоциональных ресурсах

- ◆ Наша реляционная личность строится с детства в том, как общается младенец, в реакциях, которые привносят окружающие его взрослые.
- ◆ Это вступление в отношения для нашего выживания является нашим первым «управлением кризисом». Таким образом, младенец может развивать уникальные способности к пониманию другого и интерпретации, чтобы сохранить свою жизнь.
- ◆ Наша система реляционного моделирования (ВРМ), которая конструируется в раннем детстве опытом отношений с другими людьми, формирует внутреннюю модель собственного Я и другого, которая функционирует как фильтр.

- ◆ Этот фильтр – наш собственный способ восприятия реальности, который делает так, что один и тот же опыт переживается двумя разными людьми, и при этом они не приходят к тому, чтобы оказаться в одной и той же «реальности».
- ◆ Оптимизм обозначает состояние духа, в котором мы воспринимаем и интерпретируем мир в позитивной манере; в противоположность пессимистичной.

## Наши жизненные решения записываются как сценарий

*Если вы думаете, что надежды нет, вы при этом убеждаетесь в том, что ее никогда не было. Если вы думаете, что инстинкт свободы существует, то у вас будет возможность изменить положение дел.*

**Ноам Хомский**

## От переживания к языку: наш первый жизненный опыт

В когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) «схемы» представляют собой наши личные интерпретации реальности соответственно усвоенной с детства тематике, которая влияет на наш способ переживать происходящее в жизни: это эмоции.

Эти схемы оказывают влияние на наши индивидуальные стратегии адаптации, взаимодействуя с поведением, вниманием и памятью. Они как полотно, на котором выткано все наше функционирование. Таким образом, когда функционирование дисфункционально, оно может заставить нас страдать, вызывая депрессию.

Но если избирательное внимание является функциональным, оно может также участвовать в жизненном импульсе и порождать изменчивый способ функционирования, позволяющий некоторым людям легче, чем другим, преодолевать жизненные кризисы.

Согласно психиатру и психосоциологу Эрику Берну, в момент рождения мы находимся в фундаментальной ситуации, так называемой ситуации  $+/+$  («я – о'кей, ты – о'кей»; идеальное сочетание).

По мере роста ребенок узнает, что ему советуют или предписывают делать, говорить или чувствовать согласно культурным, социальным и семейным правилам окружающие взрослые, и что ему, по мнению его окружения, рекомендуется или запрещается делать, говорить или чувствовать. Он наблюдает, открывает для себя и запоминает то, как его принимают, как и на каких условиях удовлетворяются его потребности, а

также всю невербальную информацию, которая передается ему в отношениях (интонацию голоса, мимику, реагирование жестами или действиями на его предложения в отношениях и т. д.).

Эти переживания формируют первый этап нашей модели мышления и начинают складываться во внутриутробном развитии, чтобы в младенческом возрасте стать способом жизненно важной коммуникации (как было описано выше). Вторая важная категория действующих репрезентаций в человеческом мозге – образы – начинает структурироваться позже. Они находятся между чувствами и словами, потому что их главная функция – установить связи между миром чувств и миром слова.

Слова, в свою очередь, организуют наши контакты с другими людьми и позволяют структурировать социальное и коллективное измерение нашего существования. Но также этот этап формируется еще позже, с приобретением понятия «я» и формулированием фраз.

## **Написание нового сценария возможно!**

Получив первый в своей жизни опыт восприятия реакции родителей, ребенок, соответственно, формирует определенное количество представлений (которые для него являются

убеждениями) о самом себе, о других людях и о мире. Из них он выводит заключения, потом принимает решения о том, что он будет делать в жизни и как он будет это делать. Этот «жизненный план», по Эрику Берну, включает в себя как негативные элементы (с трудными последствиями для ребенка и его окружения), так и позитивные. Созданный ребенком сценарий в данный момент является для него наилучшим выбором.

### **✓ Самые важные элементы сценария**

- ◆ *Предписания и требования: родители отправляют детям ограничивающие и разрешающие послания.*
- ◆ *Программа: это «инструкция» о том, как себя вести, предоставленная родителями ребенку, чтобы показать ему, как конкретно следовать запретам и разрешениям.*
- ◆ *Сценарное решение является частью, привлекающей наше внимание к вопросу о жизненном импульсе. Примерно в шесть-семь лет ребенок бессознательно «решает», что он будет делать с этими противоречивыми влияниями, и что он собирается претворять в жизнь. К когнитивному решению прибавляется переживание: эмоциональное, телесное и аффективное.*

Здесь важно понять, что повзрослев, человек может заново принять решение о своем жизненном плане, проанализировав первоначальный сценарий. Мы можем распутать схемы, влияющие на наш способ решения проблем, и/или вступить в отношения с самими собой и с

другими. Постепенно переставать быть рабом собственной схемы и, наконец, дать ясную оценку своему функционированию до того, как самого себя перепрограммировать.

Каждый способен проанализировать свои первые решения, сохранить позитивные и по-другому взглянуть на те, которые являются негативными или дисфункциональными. Часто к этому шагу подталкивает вывод из пережитого опыта, повторяющегося и слишком болезненного, или глубокое желание жизненных изменений.

Но этот шаг требует времени, которое невозможно сжать или ускорить. После того, как схемы функционирования направляли вас двадцать, тридцать, сорок или более лет, нужны годы, чтобы принять новое решение в жизни. Необходимо признать эти схемы, демонтировать их и сконструировать вновь. Радикальное изменение за несколько сеансов у специалиста может быть только грубым результатом или недостаточно интегрированным, чтобы выдержать испытание временем. Так что потребуется настойчивость... Но это стоит усилий!

Каждый из нас может оказаться пленником сценария, основанного на преждевременных решениях, принятых под влиянием старого окружения. Хотя психотерапия не может изменить ни влияния, ни решения, пережитые *там и тогда*, она позволяет их проанализировать и выявить, как мы *здесь и сейчас* замыкаемся в повторении механизмов, которые раньше имели смысл, гарантируя наше выживание, но теперь потеряли актуальность.

#### **✓ Что нужно запомнить о наших жизненных схемах**

- ♦ Когнитивные схемы – это системы представлений, регулирующие наши эмоции и поведение соответственно нашей интерпретации происходящего.
- ♦ Когда избирательное внимание наших схем функционально, оно приводит к усилению нашего жизненного импульса и помогает преодолевать жизненные кризисы.
- ♦ В самом начале нашей жизни мы принимаем жизненные решения по отношению к другим людям и к нам самим, которые влияют на наш жизненный сценарий.
- ♦ На наш основной жизненный сценарий влияют предписания и запреты, полученные в детстве, но у нас есть возможность пересмотреть первоначальный жизненный план, если он оказался дисфункциональным.
- ♦ Изменить сценарий – значит, заново решить, что для нас хорошо здесь и сейчас, оставив позади то, что было важно *там и тогда*, но больше не является желательным.

## Импульс: есть ли он во мне?

«Импульсом» обладает человек с выраженной жизнестойкостью, способный использовать его эффективно. Этот термин мне пришел на ум благодаря «зебрам» психолога Жанны Сио-Фашен. Она искала замену словам, которыми обозначают «сверхдаренных» детей и взрослых, людей с большим потенциалом. Подобные определения подчеркивали их превосходство над «средними» людьми. Новый термин позволил ей избежать двусмысленности. На примере сравнения детей с животными («мул», «ослик», «птичка», «червячок», «креветка») психолог предлагает называть сверхдаренного ребенка просто зеброй.

Посоветовавшись со своим редактором Софи Руане, я остановилась на термине «импульс»<sup>[10]</sup>. Употребляя название животного, мы стараемся описать психический феномен, с которым оно ассоциируется. А зебра – такое симпатичное и стойкое животное! Этот термин, быстро запавший в душу, вскоре позабавил наших близких (я никогда не получала так много брелоков, кружек, наклеек и прочих подарков с изображением... лосей).

### Еще совсем маленький, но уже «животный инстинкт выживания»

Итак, «импульсом» обладает человек, способный быстро и эффективно мобилизовать свои жизненные силы в моменты кризисов.

Все люди, которых мы встречали, прошли через серьезные испытания и преодолели их. Окружающие считали их обладающими «жизненной силой», бойцами, непотопляемыми и вместе с тем такими чувствительными...

Часто жизнь каждого из них была непростой с самого начала. Почти все опрошенные люди описывали нам родителей как особенно недоступных, грустных, тревожных. Их приходилось будить, терпеть, быть с ними рядом, утешать и даже заботиться о них.

В начале нашего исследования мы задались вопросом: связан ли жизненный импульс, этакая «уникальная способность человека выживать», с качеством его привязанности в начале жизни? Влияет ли связь матери и младенца на его формирование? Другими словами, мы хотели выяснить: нужно ли человеку в раннем детстве быть очень любимым, чтобы стремиться к выживанию в дальнейшем?

Мы выбрали интервью двадцати семи человек, из которых двадцать три имели трудности в раннем формировании связи «мать – ребенок». Затем использовали результаты психологического теста, проведенного с каждым из испытуемых<sup>[11]</sup>, для определения типа привязанности между матерью и ребенком. В результате у шестнадцати опрошенных преобладала не надежная, а дезорганизованная привязанность. Поэтому нам кажется, что исключительное развитие жизненного импульса берет

свое начало именно в том, что им трудно оставаться в отношениях и/или даже выжить в самом начале жизни.

Эта «дезорганизованная» или «избегающая» привязанность может побудить сначала младенца, а потом ребенка к жизнестойкости и эффективному выживанию в отношениях.

Американка Инге Брезертон, доктор психологии, в связи с этим рассказывает о специфическом внутреннем диалоге у людей с подобным типом привязанности. Среди них вполне мог бы оказаться кто-то из наших испытуемых, обладающих импульсом: *«Я нуждаюсь в том, чтобы находиться рядом с объектом моей привязанности, чтобы чувствовать себя в безопасности, которая может отвергнуть мои заигрывания; также я должен отказываться одновременно от потребностей внутри себя («я не страдаю»), и от своей потребности в ней («я и самправляюсь»), и оказаться на периферии эмоциональных отношений, что позволит мне быть достаточно близко к ней и поддерживать ее».*

Николь Геденей, детский психиатр, подчеркивает, что ненадежная привязанность – лучшая реакция ребенка для того, чтобы найти «оптимальное» расстояние от родителя при столкновении с трудностями.

С первых дней своей жизни младенец пытается реагировать на трудности в контакте с родителем. Для этого он старается удерживать внимание человека, который должен о нем заботиться. В такой модели отношений он, возможно, стремится выйти из своих эпизодов депрессии (или, по крайней мере, подавленности).

По внешним знакам младенец видит, что его не принимают, не понимают и не вполне включают в семью, но он находит достаточно ресурсов во внутренних (самоценность, уход в фантазии) и внешних источниках (через людей, которые его принимают и любят, и даже украдкой сближаясь с ними или используя интерес к активной деятельности). Так он продолжает попытки адаптироваться к окружающей его семье и развивается в ней, как может. Итак, жизнестойкий ребенок, не получая поддержку, учится рассчитывать только на себя.

Почти все наши жизнестойкие респонденты соглашаются с утверждением, что они чувствуют, будто «такими родились». Объясняя это, многие сравнивают свою способность с инстинктом выживания. Например, Пьер предлагает такую аналогию: *«Вы в порядке – и в то же время напуганы, встревожены, чувствуете себя беспомощным, но находитесь в состоянии осознанности и ясности. Какой-то порядок, какой-то разум был мобилизован. Под животным я подразумеваю состояние выживания».*

Алиса описывает это переживание как «позвоночный столб», то есть основу всех убеждений человека: *«Я шла своим курсом, но почему мое*

*направление – это? Я ничего об этом не знала. Это всегда было очевидным, сколько я себя помню».*

Жак Леконт, говоря о людях, особенно «жизнестойких из-за несчастного детства», подобно Цирюльнику, Бриссо и другим, констатирует, что некоторые темы снова и снова спонтанно возникают в их рассказах о жизни. По его мнению, таких людей объединяет чувство пребывания «в стороне» ото всех, что они «не такие, как все». Конечно, это связано с эмоциональными шрамами, но также и с их гиперчувствительностью, отличающей их от окружающих.

Он приводит в пример свидетельство психолога Мариз Вайан: «*Я верю, что дети, пережившие ужасы и панику хрупких родителей, которые ежедневно вынуждены находиться рядом с этой пропастью, поступают, как я. Они очень рано приобретают личные стратегии выживания, которые прирастают к ним надолго, даже если дальнейшая жизнь позволяет им быть в безопасности*».

Таким образом, многие люди с самого детства осознают, что только сами могут справиться с трудностями. Порой они принимают жизненное решение, которое можно сформулировать так: «Я не должен ни от кого зависеть, я должен о себе заботиться сам». Среди наших людей, обладающих импульсом, Мари лучше всех описывает принятие такого решения: «*У меня было чувство, что я должна поступать наперекор. Идти против воли своей семьи, одна*». Действительно, тем, кто обладает импульсом, представлялось крайне затруднительным довериться, рискнуть, показать свою уязвимость другому человеку. И это несмотря на то, что они уже стали взрослыми и работали над собой.

## **«Забота» – вторая натура**

Недоступность и психологическое насилие со стороны родителей (оно характеризуется как «скрытое» или тонкое) могут повлиять на личность ребенка, на его психическую и эмоциональную структуру.

Немецкий философ и психоаналитик Алис Миллер в своей небольшой книге «*Драма одаренного ребенка*» отмечает сходства в историях и в личности такого типа детей, а впоследствии взрослых:

- ◆ мать, страдавшая от «глубокой эмоциональной неустойчивости», чье аффективное равновесие зависело от конкретного поведения ребенка;
- ◆ «*поразительная способность ребенка интуитивно чувствовать*» бессознательным образом потребность матери и отвечать на нее;
- ◆ дети, которые чувствовали, что в них нуждаются, что «*их жизнь узаконена*».

В ее книге описано, каким образом способность этих детей к адаптации будет «развиваться и совершенствоваться», иногда превращая их в родителей собственных родителей, и практически постоянно – в родителей своих братьев и сестер. В конце концов, они развиваются «совершенно исключительную чувствительность к бессознательным сигналам потребностей других людей» и часто выбирают профессии, связанные с помощью людям, заботой, терапией.

## **Забывание самого себя, доходящее до крайности**

Слабости, о которых они говорят чаще всего: амбивалентная самооценка, сильное переживание связи с окружающими людьми, чрезмерная адаптация к чужим ожиданиям, большие трудности в понимании собственных эмоций. Кроме того, – настоятельная потребность справляться со своими трудностями самостоятельно, «здравое отрицание» и значительная тревога перед лицом непонятного.

Функционирование в режиме забывания самого себя, отсекая собственные эмоции и определенные, слишком болезненные, события, основывается на том, что Пьер-Ив Бриссо называет «лицом, спрятанным за жизнестойкостью». Оно предполагает игнорирование боли, которое осознается позже, когда человек вырывается из этого водоворота.

Глубокая убежденность в способности «принять» больше, чем окружающие нас люди, является результатом привычки долго игнорировать болезненные чувства, ориентирования на выживание, заложенного с раннего детства.

К тому же люди, обладающие импульсом, не всегда хорошо понимают собственные эмоции. Они намеренно их отрицают, чтобы не быть сокрушенными, не противостоять никому, кто кажется необходимым для их выживания. А также остаются сосредоточенными на своих позитивных сторонах, позволяющих им двигаться вперед. Они используют форму забывания себя, которую охотно описывают при работе с этим механизмом в терапии. Например, Софи замечает: *«Не то чтобы наблюдать, что происходит внутри меня, было некомфортно, и не то чтобы меня это не интересовало, но у меня всегда была привычка этого не касаться»*.

Жюльен уверен в том, что такое поведение совершенно необходимо. Он принимал свое окружение и, возможно, был сформирован трансгенерационной<sup>[12]</sup> передачей семейного функционирования (он происходит из семьи еврейских иммигрантов, в которой было много выживших узников концлагерей): *«Есть место, где им было тяжело, но они брали себя в руки и двигались вперед»*.

Эта способность смиряться, принимая все даже за пределами разумного, могла подтолкнуть людей, обладающих импульсом, слишком долго находиться в токсичных или жестоких отношениях.

Люди, обладающие импульсом, подобно Мигелю, говорят, что видят признаки опасности (манипуляцию, повторяющиеся кризисы, вербальную агрессию и т. д.), но добровольно их игнорируют, насколько это возможно, чтобы дать отношениям шанс. Они думают, что могут решать проблемы силой своего желания, в ситуации, с которой трудно встретиться лицом к лицу: *«Так как я защищаю другого человека, я все время нахожусь на передовой линии фронта. Я говорю себе, что должен был погибнуть раньше. Конечно, я осознаю опасность, но я не хочу ее видеть».*

Мариэтта рассказала, что в течение двадцати семи лет брака с жестоким человеком она убеждала себя: *«Это закончится, я добьюсь этого, я его успокою»*. Но теперь она узнала свои границы и начала их уважать благодаря психотерапии: *«Психотерапевт сказала мне кое-что, о чем я никогда не догадывалась. Проблема не в том, что вы не знаете, как выстраивать границы с другими, а в том, что вы не знаете, где проходят ваши границы. А у меня такое впечатление, что я могу все выдержать без границ. Я-то точно могу»*.

## **Восстановить свои силы в уединении**

Эта постоянная потребность в отношениях, влекущая за собой развитие высокой чувствительности, стремление понять поведение другого, просто гиперадаптация, утомляет и изнуряет. Поэтому при нарушении границ люди, обладающие импульсом, чувствуют, что им необходимо уединение. Только оно позволяет им эмоционально восстановиться, давая заряд бодрости. Люс очень хорошо выражает необходимый контраст между этими двумя видами функционирования, пытаясь найти себя: *«Когда со мной кто-то есть, я насторожен. Слишком. Я могу восстановиться, только в одиночестве»*.

Этот альтернативный механизм восстановления основан на практике той формы эффективного отрицания части реальности, которую человек идеализирует, что помогает ему сохранить свою веру в будущее. Он может работать еще в их детстве, в трудных условиях, в которых он сформировался, как в случае Мигеля: *«Я стер все свое детство, я действительно не хотел, чтобы оно существовало. Я даже был готов разорвать некоторые фотографии»*. Но люди рассказывают, что большую часть времени они не бывают обманщиками в отрицании, а практически берут ответственность на себя. Например, Камиль говорит: *«Я думаю, что-то позитивное у меня всегда было – это радость жизни, способность ценить тот момент, в котором сейчас находишься, умение абстрагироваться от других вещей, не забывая о них, но отодвигая их в сторону»*.

## **Ресурсы и слабые стороны человека, обладающего импульсом**

Жак Леконт, специалист по жизнестойкости, выделяет две категории личностных характеристик «жизнестойких людей, переживших несчастное детство»:

- ◆ **характеристики личности:** раннее взросление, очень категоричные позиции, чувство, что человеку повезло, перфекционизм и трудоголизм, сила стремлений, развитое чувство юмора, почти постоянное любопытство;
- ◆ **характеристики отношений:** чувство, что ты одновременно сильнее и слабее большинства людей, чрезмерная доброта, осознание собственной миссии, которую он должен выполнить, повышенная чувствительность к реакциям других людей.

Чтобы сделать этот список характеристик более живым, обобщим то, что говорят о себе сами люди, обладающие импульсом:

- ◆ мое выживание зависит от острого и быстрого восприятия потребностей и чувств другого человека;
- ◆ мне может понадобиться отделить собственные эмоции и жизненные потребности;
- ◆ мне нужно оставаться активным, принимать решения, сосредоточиться на своих достижениях;
- ◆ моменты активности у меня чередуются с моментами прекращения деятельности, потому что мне нужно восстановиться;
- ◆ мне требуются моменты уединения, чтобы рядом не было других людей, или время для общения с природой, или любая другая активность, позволяющая реализовать мою способность удивляться и чувствовать благодарность, когда мне при этом никто не докучает;
- ◆ я способен находить смысл в жизненных испытаниях и конфликтах;
- ◆ сила моих стремлений и успешность моих проектов подкрепляются твердой верой в то, что я особенный человек, что мне повезло, что я родился под счастливой звездой;
- ◆ я умею просить о поддержке тех, кто способен ее предоставить.

Читая эти строки, вы, возможно, узнаете о больших ресурсах, заключенных в вашем функционировании, а также о ваших слабостях.

В этих людях мы отмечаем две крайности: одна благотворная, другая – ослабляющая. Действительно, если мне нужно удерживать свои чувства из уважения к чувствам другого, то я лишаюсь части себя самой, и, соответственно, возможности расцвета и развития в том направлении,

какое мне подходит. Что касается слепой веры в «небывалый шанс», то в ней кроется не всегда оправданный риск...

Рассказывая об улучшениях, произошедших благодаря психотерапии, испытуемые называли одни и те же темы:

- ◆ лучшее понимание своих чувств;
- ◆ возможность немного отойти от своего гиперадаптивного функционирования и не дойти до истощения, а также для того, чтобы каждый сам отвечал за собственную жизнь;
- ◆ возросшая способность к принятию, прекращение попыток все контролировать;
- ◆ способность полагаться на других и доверять себе, принятие человеком самого себя; вера в то, что он тоже может быть принят таким, какой есть.

Таким образом, люди, обладающие импульсом, еще в детстве привыкли к тому, что их не слушают. Но став взрослыми, обычно благодаря работе над собой (чтение, духовные практики, философия или, конечно, психотерапия), они заново научились себя понимать и уважать, требовать уважения к себе.

Во второй части книги мы дадим вам десять ключей к жизни, чтобы восстановиться, а также практические упражнения, которые помогут пережить трудности.

## **Глава 2**

### **Десять подсказок: как восстановиться после испытания**

## Г л а в а 2

# Десять подсказок: как восстановиться после испытания



Итак, «все прекрасно».

Почему эта фраза моей подруги Сандрины, терапевта и очень жизнестойкой женщины, для меня – как взрыв бомбы? Конечно, этими словами она старается убедить меня: все, что ни делается, – к лучшему. Но даже если это так, другая мысль просто разрывает меня: «Так врать самой себе и заблуждаться – это, в конце концов, глупо! Как смерть ребенка может быть прекрасной? А похищения, пытки, групповые изнасилования, быстро прогрессирующий рак?»

Все же я должна признать, что эта фраза, возможно, и верна, но ее смысл от нас ускользает и находится выше нашего понимания. Все теоретики жизненного импульса и влечения к жизни предвидели ту часть психической жизни, присутствующую в нас с момента рождения и сопровождающую нас всю жизнь. Эта часть ведет к позитивному процессу, выживанию, импульсу, развитию и стремится сделать нас счастливыми или, по крайней мере, позволить нам выполнить в жизни свое предназначение.

В моменты самой тяжелой депрессии, когда мы находимся в тупике и совершенно беспомощны, жизненный импульс желает, чтобы мы себя реализовали.

Даже если некоторые события могут нас временно сокрушить, дестабилизировать, заставить утратить уверенность и надежду, этот ресурс пригодится нам для роста и восстановления равновесия. В сочетании с доброжелательными словами по отношению к себе этот жизненный опыт позволит нам лучше понять, глубже себя открыть, доверять, укреплять внутреннее спокойствие, принимать себя и любить. Конкретнее это выразить можно следующим образом: «Все справедливо и способствует выполнению задачи в жизни каждого человека».

Конечно, я вздрагиваю, когда пишу это. Как и все люди, я надеюсь никогда не столкнуться с одним из ужасных испытаний, о которых упоминала выше, и осознаю масштаб милосердия, обилие любви и всех богатств, какие есть в моей жизни. За все это я бесконечно благодарна. Но хочется верить, что я произношу это уверенно. В своей душе. Потому что она не может выражать научную теорию.

Тем не менее сегодня многие исследования нейронауки демонстрируют, что доброжелательность – это врожденная характеристика человека. Например, дети в возрасте нескольких месяцев бросаются на помощь взрослому, которого они воспринимают как оказавшегося в трудном положении. Таким образом, они убеждаются, что сотрудничество и альтруизм более эффективны для достижения успеха, чем соперничество, как в личных, так и в коллективных установках.

Почему бы тогда не представить, что спонтанный и постоянный поиск счастья определяет течение всей нашей жизни? Впрочем, чем больше я наблюдаю молодых пациенток и пациентов, тем увереннее констатирую, что готовится большой поколенческий скачок: они полностью ориентированы на личное развитие, и свое, и тех, кто о них заботится, и о ком они, наверно, однажды будут заботиться сами (родители, дети, друзья, супруги). Это может быть связано с их рефлексией, философскими и политическими взглядами, с их борьбой во всех смыслах, поведением в любви, профессии, отношении к своему телу и духу. Их развитие стремительно. Мы все заинтересованы в том, чтобы совершить этот прорыв вместе с ними!

Далее на страницах этой книги вы найдете подсказки о чертах личности или даже о личностном поведении, которое вы можете в себе развить, чтобы эффективнее всего преодолевать выпадающие на вашу долю испытания.

К каждой подсказке я предлагаю практические упражнения, разработанные на основе теоретического знания современных психологических исследований и анализа интервью со многими людьми, обладающими импульсом. Эти упражнения – просто подсказки, они не являются исчерпывающими и не обязательно все вам подойдут.

Эти упражнения могут показаться смехотворными ввиду горького расставания, потери ребенка или иного невыносимого опыта, что человеку приходится испытывать. Очевидно, моя задача – не

преуменьшить моменты серьезных трудностей, через которые вам предстоит пройти или стремиться разрешить. Но как только испытание остается позади, эти подсказки позволяют практиковаться, чтобы прийти к другому функционированию и восприятию жизни, связанному с вашей способностью восстанавливаться.

Цель этой части – описать жизнестойкое поведение, опираясь на ту огромную силу, которая составляет жизненный импульс. Он с рождения находится в глубине нашего существования и постоянно ведет нас к нашему процветанию и счастью.

Жизнь состоит из череды чудесных мгновений, сопровождающихся и трудными ситуациями в том числе. Работа над собой не освобождает от столкновения с неудачами, но она может изменить отношение к ним, саму ударную волну, нашу способность справляться, чтобы вернуться в состояние внутреннего мира быстрее и прийти к большему спокойствию, чем раньше.

## **Подсказка № 1: Высокая чувствительность – ваша сильная сторона**

### **Позвольте вашим чувствам жить**

Роза, очень чувствительная, обладающая импульсом женщина, жила, без конца наблюдая за окружающими. Она спрашивала себя, чего от нее ждут и как ей сохранить свою идентичность. *«При таком типе личностного профиля выживание заключается в адаптации»*, – говорит она.

Если вы действуете так же, вы знаете, что эта характеристика формируется еще во внутриутробном развитии. Другая важная информация: вам придется позволить вашим чувствам жить, потому что высокая чувствительность – это не патология, которую надо лечить, а вид структуры личности. Вы можете научиться защищать и ее, и себя, действуя в своих интересах.

Вы постоянно находитесь начеку, легко можете быть ранены непониманием ваших намерений, предательством или отказом. Вы не прекращаете «думать»<sup>[13]</sup>... Постоянно спрашиваете себя, о чем думает другой человек, как добиться от него принятия, как чувствовать себя любимыми, – к концу дня вы бываете полностью измощденными. Вы принимаете в себя эмоции окружающих людей, и вас особенно трогает переживание человеком горьких чувств, которые вы не в силах облегчить...

Если вы человек жизнестойкий, самая трудная задача для вас – поддерживать важный ресурс, который составляет ваша гиперчувствительность. Вам неприятно слышать про «ресурс», когда обсуждается эта характеристика? И все же...

Возьмите бумагу и ручку и перечислите все, что вам позволяет делать ваша гиперчувствительность, все, что касается отношений или работы. У меня, конечно, есть в голове несколько идей, но все равно поиграйте в эту игру: это важно, это приносит удовлетворение и даже освобождает.

## **Доверяйте своей интуиции**

- ◆ Раньше всех понимать, что чувствует клиент, ваш ребенок или супруг, или любой находящийся перед вами человек, который так или иначе на вас рассчитывает.
- ◆ Чувствовать, как обстановка меняется и возникает напряжение; предчувствовать и предотвращать конфликты.
- ◆ Обладать способностью слушать, позволяя вашему собеседнику чувствовать себя понятым и услышанным.
- ◆ Уметь обращать внимание на тех, кого не замечают: подсобных рабочих, технический персонал, ассистентов.
- ◆ Быть априори доброжелательным, говоря о трудностях, которым вы подвергаетесь.
- ◆ Знать, что жизнь трудна (и недаром), и что нарушенное и разбалансированное поведение на самом деле является выражением страдания или способами выживания...

Все это позволяет привлечь внимание, посмотреть по ту сторону экрана, различать субтитры за видимой агрессивностью. Впрочем, ваша интуиция работает молниеносно! Но вы ее слышите редко, потому что суждение других цените больше, чем собственное, хотя жизнь много раз показывала вам, что себе можно доверять. Возможно, это и есть подходящий момент для изменения?

Этот список можно продолжить, написав еще много страниц, но я предлагаю вам приложить усилие и обнаружить, что происходит в вас, а не в других. Потратьте время, чтобы это интегрировать.

До сих пор вы, возможно, думали, что гиперчувствительность представляет собой трудность, увеличивая вашу уязвимость. Сегодня вы находите, что она – не только это. Вы также знаете, какие силы можете мобилизовать, а на какие ваши силы другие люди рассчитывать не могут. Это должно уравновесить ваше восприятие самого себя, чтобы ваши мысли прояснились.

## **Вы обладаете эффективнейшим сканером**

В своей книге «Гиперчувствительные: слишком чувствительные, чтобы быть счастливыми?», изданной в 2012 году, психоаналитик Саверио Томаселла предлагает список черт высокочувствительных людей. Похожие черты мы обнаружили, задавая вопросы нашим респондентам, чтобы их обработать для написания этой книги.

Этот список может быть сведен к следующему:

1. Эмпатическая способность к тонкому пониманию эмоций другого человека, проговариваются они или нет, сопровождается гиперадаптацией к ожиданиям другого.
2. Контрапункт первого аспекта – слабое понимание собственных эмоций или недостаточное внимание к ним.
3. Потребность в том, чтобы помогать окружающим, заботиться, находиться на связи.
4. Как следствие, потребность в уединении, чтобы вернуться в прежнее состояние, восстановить силы.
5. Осознанная практика одной из форм отрицания части реальности, не соответствующей тому миру, который люди идеализируют, и позволяющей им защищать свою веру в будущее.
6. Чувство, что постоянной уязвимости, опасности, вследствие чего бдительность никогда не ослабевает.
7. Очень сильное чувство при сотрудничестве, в атмосфере команды, солидарности.
8. Как следствие – в высшей степени непримиримое отношение к несправедливости или тому, что переживается как несправедливость, по отношению как к самому себе, так и к другим, даже к тем, с кем нет эмоциональной связи.
9. Страстный поиск правды и подлинности, отвращение к обману и нестыковке (что может вызвать сильный гнев).

Первый пункт этого списка кажется нам самым показательным: способность к эмпатии и пониманию выражаемых эмоций. И эта высокоразвитая компетенция возникла в раннем детстве. Большую часть времени она служит тому, чтобы человек умел обращаться к людям из своего окружения, «пробуждая» их, вызывая их интерес и способствуя формированию с ними доверительных отношений. В случаях жестокости (словесной, физической и психологической) это помогало предвидеть агрессивные реакции и себя защитить. Мы не можем игнорировать этот аспект.

Эта компетенция, гиперчувствительность, а также другие «гиперресурсы», обычно сопровождающие человека, являются настоящими ресурсами, потому что они помогают предвидеть и защищаться. Они позволяют очень быстро понять, как будет развиваться ситуация в отношениях, что чувствует другой человек, чего он от нас хочет.

## Внимание нашим гиперспособностям!

Обычно гиперчувствительность удваивается гиперсензитивностью (ваши чувства особенно обострены; вы не выносите сильный шум, некоторые запахи, ткани и бумагу, некоторые виды света) и гиперадаптацией.

Внимание: если знание, как адаптироваться, бесценно, то гиперадаптация дисфункциональна.

На самом деле такое поведение заставляет вас терять то, в чем вы нуждаетесь и чего страстно хотите, что составляет ваши глубинные ценности и саму вашу идентичность. Вы уже не знаете, кто вы, и полностью захвачены тем, чего хочет другой.

Ваша личная задача, таким образом, будет состоять в том, чтобы понять, чего хочет другой человек, чего он от вас ждет. Затем решить, исходя из ваших потребностей и желаний, согласны ли вы двигаться с этим человеком в его направлении, или вы бы предпочли что-то другое.

Может, вам даже придется ему отказать, и именно здесь интрига начинает возрастать. Ведь из-за своей гиперчувствительности вы остро воспринимаете и в полную силу переживаете разочарование другого человека.

Главный урок, который вам предстоит пройти, можно обобщить в одной фразе: разочарование другого человека вас не убивает! Оно ничего не говорит о вас, не ставит под сомнение вашу ценность. Оно показывает только то, чего другой человек от вас ожидал (что вы сделаете, скажете или кем вы будете), и что для вас оказалось неуместным. Вы не должны удовлетворять его просто потому, что он этого хочет. Это значило бы, что другой для вас ценнее, чем вы, и лучше знает, что вам надо сказать, сделать, или кем вам надо быть. Но... почему он важнее вас в вопросах, которые касаются вас самих?

Согласно степени своего ощущения всемогущества и потребности в контроле, он это переживает более или менее тяжело, но это уже не ваши проблемы. Мы можем только горячо поддержать вас, чтобы вы смогли пережить разочарование другого человека, и констатировать, что вас это не сокрушит.

Чем менее драматичным становится это переживание вследствие опыта, тем легче будет вам. Вы наполнитесь энергией, потому что ваша гиперадаптация занимает много времени и крайне изнурительна из-за трат психической энергии. Между тем этот расход энергии бесполезен: вы больше не младенец и не маленький ребенок, которому нужно быть любимым для выживания. Вы взрослый человек, у вас есть ресурсы, точки опоры, так же как и у окружающих вас людей. Достаточно научиться их выявлять и использовать во благо.

Сохраняйте при этом быстроту и точность понимания ожиданий других людей. Часто они воспринимают вас как в высшей степени эффективного человека, который врывается, приносит с собой подходящие решения технических или эмоциональных проблем. Вы

знаете, что делать, чтобы вас любили, определяете, чего требует ситуация, группа или человек раньше, чем они сами это поймут. Все это дает вам фору: используйте свое знание и применяйте его в действии так, как это подходит вам, не ставя под угрозу свои собственные потребности!

## **Наивысшее стремление к истине и справедливости**

Как мы объясняли ранее, гиперчувствительные люди наделены обостренным чувством несправедливости, будь то по отношению к ним самим или к кому-то еще, даже если они не привязаны к этому человеку эмоционально. Семнадцать из наших опрошенных назвали невыносимыми сцены, в которых для них невозможно было оставаться в стороне перед лицом так называемой эмоциональной пытки, даже если они были просто наблюдателями.

Жаждущие истины и аутентичности, гиперсензитивные люди тяжело переносят ложь и непоследовательность. В целом речь здесь идет не о моральном осуждении, а скорее о несоответствии верbalного и неверbalного. Это может просто «сводить с ума»: если собеседник настаивает на том, что он, будучи ребенком, идентифицировал как несоответствие чувство беспомощности, невозможности восстановить правду – это может их привести к особенно опасным вспышкам гнева.

Например, Софи заявляет: *«Я стала действительно очень жадной до правды. Не выношу, когда врут, когда люди мне врут. Я какая-то негибкая. Никогда не ошибаюсь и терпеть не могу, когда от меня что-то скрывают».*

## **Вкусить сполна счастье жизни**

При этом жизнестойкие люди менее остро воспринимают собственные эмоции, даже намеренно их отрицают, чтобы не быть сокрушенными. Они не возражают тому, кто им кажется жизненно необходимым, и остаются сосредоточенными на позитивных аспектах, позволяющих им двигаться вперед.

Это функционирование, которое вам, возможно, хорошо знакомо, настолько же спасительно, насколько проблематично: оно позволяет защититься, не слишком прислушиваясь к самим себе, не исследуя причину сильного страдания, чтобы снова и снова вставать на ноги.

Ваша гиперчувствительность является незаменимым ресурсом для жизненного импульса, потому что позволяет вам вкусить больше, чем любому человеку в вашем окружении. Это хорошо, сладко, светло, глубоко, интимно, нежно, деликатно и даже (и в особенности) красиво в жизни – будь то в мелочах или в крупных жизненных событиях, во всем, что вас окружает.

У вас есть эта удивительная способность быть очарованным пением птицы, запахом горячего хлеба или распускающихся весной лилий,

образом матери, забирающей ребенка из школы, ощущением скорости во время езды на велосипеде – и тысячей других моментов переживания счастья, которые встречаются каждый день. Многие из нас никогда не бывают ими тронуты.

Научитесь спокойно обращать внимание на все, что перед вами раскрывает природа, удивляет, даже посреди большого города.

Когда я переживала развод, со всей острой болью, что он принес, мой терапевт проводила со мной упражнение «Пульс». Я сделала его своей привычкой и рекомендую своим пациентам: если вам начинает казаться, что вы сейчас умрете из-за переполняющей душевной боли, если вы думаете, что сходите с ума и никак не можете преодолеть возникшую трудность, дышите мягко и так глубоко, как только можете. Положите указательный палец, средний и безымянный на внутреннюю сторону ладони, прижмите вены, и вы почувствуете свой пульс, биение вашего сердца. Вы живы. Мягко, нежно жизнь продолжает внутри вас свою работу: циркуляцию крови. Ваша кровь, ваша энергия движется, и испытания приходят и уходят... Честное слово.

#### ✓ Вам в помощь

♦ Составьте список всего того, что делает возможной вашу гиперчувствительность, и в чем она является ресурсом: просто визуализируйте все моменты, когда вы чувствуете, что вам что-то удалось.

*Напишите во второй колонке, какие компетенции вы могли мобилизовать, чтобы этого достичь, как они относятся к вашим умениям и знаниям. Потом прочитайте все это вслух и поблагодарите свою гиперчувствительность словами: «Спасибо, моя гиперчувствительность!»*

♦ Упражняйте свое разочарование. Учитесь испытывать не свое, а чужое разочарование, оставаться спокойным, доброжелательным и констатировать, что от этого не умирают. Спровоцируйте несколько ситуаций, которые приводят к чьему-то разочарованию, без тяжелых последствий. Страйтесь не заниматься работой, которая дается с временными рамками, но которую легко задержать (если только это что-то не слишком важное). Например, скажите одному из ваших родителей, с которыми вы не живете, что вы не сможете сопровождать его в тесной машине. Скажите подруге, что вы не можете все бросить в этот уикенд, чтобы ей помочь, и так далее. Что при этом происходит внутри вас?

*Если вы не можете спровоцировать такие ситуации в реальности, пострайтесь их мысленно визуализировать. Представьте, как вы принимаете это разочарование, вновь сосредоточившись на собственных потребностях, и идете своей дорогой, предоставив ответственность другому человеку за поиск альтернативного решения, доверив это ему. Что вы чувствуете?*

♦ Исследуйте свои ценности. Какие из ваших убеждений вам особенно важны? Что вызывает у вас желание сдвигать горы, вставать по утрам? Постарайтесь понять основные моменты, которые составляют ваши глубинные и наущные чаяния, полагайтесь на самих себя и свой жизненный импульс.

Чтобы начать их находить, вы можете, например, пролистать газету и отметить статьи, которые вас сильнее всего привлекают. О чём в них написано? Есть ли там повторяющиеся темы? Какие места в этих статьях вас особенно затрагивают? Что вам хотелось бы изменить в описываемой ситуации?

После этого составьте список, перечислив, что вырисовывается в результате ваших раздумий. Возможно, вы увидите перед собой список ваших глубинных ценностей.

Не стесняйтесь применять описанное выше упражнение «Пульс».

## **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“*<sup>[14]</sup>. *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.

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 здравого 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 татемного 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 насищных 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 старика. В позиции для медитаций (лотос или полу-лотос; 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 аспекте, 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 состроить 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 понравившуюся 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 надоедает 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 представления 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.

Совсем не обязательно все люди, столкнувшиеся с трудностью, ждут помощи от вас; это вы решили; что другой человек в чем-то нуждается и ждет вашей помощи.

♦ Сделайте упражнение «Забастовка субтитров». Оно связано с предыдущим: ваша гипертрофированная эмпатия, гиперчувствительность и гиперадаптация приводят к тому, что вы понимаете просьбы, не выраженные словами; и хотите на них откликнуться. Но вам необходимо тренироваться находиться в вашей собственной; а не в чужой голове (уверена, что вы понимаете; что я хочу сказать). Для этого вы можете повторять маленький девиз: не высказанная просьба не существует. Почему это важно? По той же причине: ответственность за собственное счастье лежит на вас; других это касается тоже. Каждый раз, когда вы действуете вместо них, реагируя на их потребности, вы их многого лишаете: понимания самих себя; того, что для них хорошо; умения быть автономными в собственном счастье, что делает их зависимыми от вашего внимания (и в среднесрочной перспективе ведет к ненависти или агрессии).

♦ Поймите и выражите свои потребности. Важная составная часть наших потребностей, о которой часто не знают, открывается в ритме чередования труда и восстановления сил. Это упражнение довольно трудоемкое, потому что ничто в нашем окружении не предусматривало, что мы будем способны констатировать этот ритм, прислушиваться к нему и запускать его с оптимальной эффективностью.

Вы можете использовать еженедельное расписание: каждая неделя – это страница.

Что вы хотите там обнаружить: глобального, повседневного? Внесите туда все, чем вам хотелось бы заниматься. Все ли это осуществимо?

Чтобы этого достичь, какие периоды восстановления вам необходимы, в каком ритме они должны появляться?

Ритм работы, подходящий лично для меня – от пятидесяти до шестидесяти шести часов в неделю, но чтобы через шесть-восемь недель я могла «вернуться к себе» хотя бы на восемь дней. Комфортный для вас ритм, возможно, совсем другой. Главное – найти его, принять и добиться того, чтобы ваша профессия позволяла вам его соблюдать.

- ◆ Спросите самого себя, что вас заряжает, что дает вам восстановиться, что вам реально во благо, позволяет отдохнуть и вернуть свою энергию? Массаж, спорт, солнце, тепло, холод, чтение; уединение, отношения, семья, когда вы занимаетесь своими детьми или несколько дней ими не занимаетесь? Все дозволено. Но все должно быть тщательно организовано, в соответствии с вашими возможностями, с учетом людей, за которых вы ответственны.
- ◆ Назначьте встречу самому себе: вы заметили, в каких случаях вам бывает трудно выделить время для себя? Часто мы принимаем хорошие решения, возвращаясь из отпуска, но наше расписание просто магическим образом разрастается, не оставляя нам времени. Итак, вы должны освободить место, и самый надежный способ этого добиться – внести в свое расписание встречи с самим собой. Это единственный способ не позволить расписанию управлять вашей жизнью, а самому управлять расписанием, в зависимости от своих приоритетов (иногда на это хватит пять минут в день!)
- ◆ Слушайте инструктаж по безопасности полета, особенно ту часть, которую мы упомянули!

## Подсказка № 4: Научиться себя знать... и ценить

Преподаватель и психотерапевт Пьер-Ив Бриссо считает, что «в жизнестойкости есть героизм, но у нее есть обратная сторона». Он показывает, что обладать интуицией в очень раннем возрасте – это плата и за такой способ функционирования, и за потребность иногда полагаться на самого себя, и собственную жизнестойкость, «успокаиваться благодаря собственной эффективности и всем ее позитивным эффектам на [своем] жизненном пути». Речь идет о том, чтобы долго поддерживать конструкцию, чтобы существовать наилучшим образом. И однажды человек открывает дверь, выходя на свидание с Самим Собой.

## Принимать себя таким, какая ты есть

Многие люди, обладающие импульсом, в ходе нашего исследования убеждали нас в своей выдающейся способности понимать чувства близких им людей, чего-то от них ожидающих. При этом у них большие трудности с восприятием, пониманием и выражением собственных эмоций. Кроме того, они показали значительную амбивалентность и даже хрупкость своей самооценки.

Например, Пьер признается: *«Долгое время я переживал парадокс: мне одновременно было трудно существовать и находить своему существованию оправдание, и в то же время я иногда чувствовал контакт с самим собой и даже любил какой-то порядок и красоту, которые у меня внутри».*

А вот что рассказывает Шарлотта: *«Я хотела иметь любовника; эта мысль давно меня преследовала; но я настолько не верила в себя, что хотела, чтобы меня любил кто-то другой. При этом я уже давно гонялась за любовью, потому что нуждалась, чтобы кто-то оценил что-то хорошее во мне».*

Александра признается: *«Ну да, я хороший человек; и у меня много личных намерений, но в настоящем значении слова „намерение”<sup>[15]</sup>».*

Наташа говорит: *«Есть какая-то часть меня, которая всегда старалась быть хорошей».*

Для них всех вторая проблема, с которой они сталкиваются, – это постоянный разрыв между тем, какие они есть, и образом, который им транслирует их семья, особенно родители. *«Да, настоящий разрыв. Я редко иду в ногу со своим окружением»*, – признается Мигель. Это обозначается множеством слов: «отодвинутый», «непонятый» (Рафаэль), «НЛО» (Ян), «инопланетянка» (Мариэтта), «транность» (Роза), «маргинальность» (Себастьян), «меня вообще не было» (Шарлотта), «другой» (Акан).

## Пусть ваше воображение работает

В поисках объяснения, как нашим респондентам удалось выйти из ограничивающих условий, я обнаружила, что все они были поглощены какой-то деятельностью: чтением, рисованием, заботой о животных, спортом, а иногда и духовными практиками.

Кажется, это помогло им в основном в двух вещах: в уходе из агрессивного или нарушенного окружения, где они выросли, и в том, чтобы включилось их воображение, воплощаясь в творческой активности, позволяя сублимировать трения и непонимание в собственном внутреннем мире.

Многие ссылаются на чтение. Например, Роза говорит: *«Я получала смысл жизни в трех измерениях; я скрылась в чтении, в письменном слове. Это была моя жизнь, с пятилетнего возраста, когда я*

*научилась читать. Я только этим и жила*». Для Алисы, выросшей в приемной семье, возможность отвлечься с помощью чтения принимает особый смысл тайного сада. Когда мы спрашиваем, был ли у нее в детстве досуг, и какое место для нее было особенным, она отвечает: «*Чтение. Мне запрещали читать, поэтому я пряталась*».

Рисование тоже рассматривается как бегство, фантазийное ныряние в защитной капсуле. «*Способность сформировать капсулу, способность действовать немного по-другому. Так ты рассказываешь историю*», – говорит нам Камилла. И это функционирование тем более эффективно, что позволяет приблизиться к доброжелательным людям. Так было в случае с Валери; «*Да, это чтобы я осталась живой: я делала это своими руками вместе с прабабушкой. Все, что она научила меня делать руками, – это жизненно важно. А особенно важно, что там была она, я ее обожала*».

Но может ли человек научиться рисовать после десяти лет?

Психологические тесты, особенно предназначенные для детей, основаны на рисовании. Самый известный из них – рисунок человека, но существует также рисунок дерева, семьи. Многие детские психологи работают, отталкиваясь от свободного рисунка. Одно из существенных открытий в моих психологических исследованиях заключается в том, что «мы все умеем рисовать».

Действительно, ни одного ребенка ничто не удерживает и не стесняет, когда ему предлагают порисовать. Дети любят рисовать. Рисование помогает выразить эмоции, чувства и даже интуитивное знание, многое, что не придет в голову на сознательном уровне, и кроме того, показывает психологу все, что для ребенка значимо!

К тому же ни один рисунок не является неудачей. Конечно, изображение может быть нереалистичным или не нравиться нам с эстетической точки зрения, по сочетанию цветов. Но никакая творческая реализация не бывает провалом, потому что речь идет о самом свободном из средств выражения. Оценка в этой области может быть только субъективной: нравится или не нравится, «это меня трогает» или «ничего мне не говорит». И такой способ оценки неизбежно индивидуален и принадлежит человеку, который смотрит со стороны, а понимаете рисунок вы, потому что вы его нарисовали. Так что никто не может вам сказать, что вы не умеете рисовать.

## **Рисовать, чтобы лучше себя понимать**

Рисование как способ выражения недооценивается во взрослом возрасте, но при этом очень эффективно. Оно является источником большого удовлетворения, и от него не требуется вселять в нас жизнь и кормить нас...

Теория моего преподавателя психометрии Клода Стерни заключается в том, что запреты постепенно одолевают ребенка и достигают пика во взрослом возрасте. Человек не решается «ошибаться», быть посредственностью, и, вдобавок ко всему, боится показать, что в нем есть интимного, секретного, представить это другим людям на рассмотрение, которое нам чаще кажется более значимым, чем наше собственное.

Однако, позволяя себе рисовать, потихоньку освобождаясь от запретов в этой сфере, вы сможете обнаружить до сих пор не исследованные области. Поймите, что вы любите, какие цвета вас устраивают, какая тематика вас волнует, что для вас является проблемой, что вас заботит, как вы себя представляете, проектируете самого себя.

Для меня это привычное занятие, потому что я рисую проекты, которые стремлюсь реализовать. Эта техника хорошо помогает человеку-визуалу и кинестетику<sup>[16]</sup>, каким я являюсь. Она позволяет рассмотреть большое количество деталей, о которых я бы никогда не подумала, перечисляя их или работая с ними в таблицах Excel. И в особенности это помогает мне выявлять важные для меня вещи.

И вы тоже потратьте время и для начала защитите свои творения от посторонних взглядов, пока ваш собственный взгляд на них не будет достаточно доброжелательным.

## **Станьте лучшим другом самому себе**

«Стать лучшим другом самому себе» – часто используемое выражение, в котором мы находим немного слашавую теорию про тех из нас, кто склонен жестко себя судить, считая, что это заставляет двигаться вперед.

На самом деле, все это под вопросом. Упражнение, которое я регулярно предлагаю своим пациентам, показало, до какой степени плохо мы отзываемся и как мы жестоки по отношению к самим себе. Намного жестче, чем к кому бы то ни было, а особенно – с лучшим другом (подругой).

Просто проговорите вслух слова, которые вы произносите про себя в ситуации, когда вы на себя злитесь, испытываете стыд или чувствуете себя виноватыми. Запишите эти слова или просто запомните их. Потом представьте, что ваш лучший друг (подруга), сидящий рядом, сообщает вам о ситуации, спровоцировавшей вашу злость, даже связанные с этим навязчивые мысли. И, наконец, произнесите слова, которые вы сказали самому себе. Удобно ли вам их говорить? Кажутся ли они уместными? Помогают ли двигаться вперед? Я думаю, теперь вы понимаете, что значит «стать лучшим другом самому себе». И, возможно, вы также собираетесь оценить, что значит «быть доброжелательным к самому себе»? Кажется, так легко приписать это другому, почему же открыть это в самом себе для нас кажется таким ужасным?

Эта демонстрация может показаться упрощенной, но я должна напомнить, что вы проводите намного больше времени наедине с собой, чем с лучшим другом... Вы являетесь (фактически, сами того не желая) основным принципом своего существования, так что вы сами для себя – скорее партнер, чем саботажник.

Что действительно имеет значение, так это понять, есть ли смысл в блоках и дисфункциональных привычках, которые мы завели в тот момент (часто в детстве), когда не могли поступить иначе.

Каждый раз, когда наши системы возникают перед нами, можно себя поздравить: мы научились их узнавать вместо того, чтобы себя упрекать и актуализировать их снова и снова. Каждый раз, когда нам удается предотвратить выстрел, мы отмечаем сделанные успехи, вместо того, чтобы злиться из-за «попадания в ловушку». Каждый раз, когда нам удалось уделить несколько секунд для отступления, чтобы не реагировать, как обычно, а выбрать более благоприятную для нас альтернативу, мы выигрываем партию!

Обращение вспять процесса плохого обращения с самим собой, движение к пониманию и постепенному изменению своего поведения приводит к мягкости и деликатности по отношению к себе. Это позволяет нам дышать и действовать нам во благо на глубоком уровне. Мы можем даже научиться себя прощать. Это труднее, но тоже крайне важно. Если мы сами не умеем себя прощать, то от кого же мы ждем настоящего прощения!

### ✓ Вам в помощь

♦ Рисуйте; играйте на музыкальном инструменте, займитесь живописью, скульптурой; сочиняйте... и откройте, что несовершенное произведение совсем не обязательно нужно выкидывать в мусорное ведро!

♦ Открывайте разные грани своей личности: младенец, ребенок; подросток; тиран, утешитель, взрослый. Чтобы их идентифицировать, выберите болезненную, достаточно трудную ситуацию (но не травмируйте себя повторно, думая в одиночку о слишком эмоционально тяжелом событии). Отметьте, что вы сами себе сказали внутри. Какие слова использовали? Что чувствовали? Можете ли вы объединить это с другим моментом вашей жизни? О каком времени вы так говорите? А теперь чувствуете ли вы то же самое? Спросите себя снова: эти слова означают преследование (тиран)? Утешение (утешитель)? Организацию и принятие ответственности (взрослый)?

Это маленькое упражнение позволит вам идентифицировать, какая ваша часть обычно реагирует в определенных обстоятельствах, и поможет выбирать и откликаться другой частью самого себя, которая будет лучше адаптирована.

- ♦ Упражняйтесь, разговаривая с собой доброжелательно, как ваш лучший друг (лучшая подруга)!

## **Подсказка № 5: Доверять и уметь просить о помощи**

Мы настолько привыкли в современном мире рассчитывать только на себя, что не умеем просить о помощи, считая это прерогативой слабых. Совсем наоборот. Послушайте Себастьяна: «*Решение, нужно ли мне в одиночку сделать рывок или обратиться к добрым людям, чтобы они мне помогли, я принимал всегда. Я отправляюсь искать помощь и поддержку, если в данный момент в этом нуждаюсь*».

### **Опираться на поддержку добрых людей**

Конечно, как взрослые люди, мы сами за себя отвечаем, мы приучились быть автономными. Но иногда мы можем обратиться к добруму человеку в подходящий момент, чтобы попросить побывать с нами, когда мы в этом нуждаемся.

Речь не о том, чтобы отнимать у других людей их время и энергию, обращаясь ко всем без разбору. Не о том, чтобы они выполняли наши обязанности вместо нас, или плакать на каждом углу, чтобы облегчить переживание собственной ответственности.

Этот ресурс при правильном использовании позволяет нам обнаружить наши несовершенства, даже у самых храбрых и компетентных из нас. Он позволяет нам отказаться от чувства всемогущества и признать свою уязвимость и свое незнание.

Жизнестойкие люди, обладающие импульсом, часто упоминали о важнейших встречах на жизненном пути. Рассказ о них постоянно сочетается со способностью находить поддержку, просить о помощи и доверять другому, чтобы осмелиться на него положиться.

Таким образом, многие из наших респондентов сообщают, что находили успокоение и качественные отношения в детстве со взрослым, который сыграл роль фигуры привязанности, альтернативы их родительским фигурам.

Так как у нас есть опыт слабости и зависимости от некоторых людей в ситуациях, которые казались отчаянными, мы узнали, как выбрать опору и доверять. Мы можем научиться двигаться вперед или просто справляться с некоторыми вопросами, которые не решаются в одиночку.

Отношения Розы со своей няней проясняют для нас возможную связь между существованием фигур привязанности, альтернативных по отношению к родительским фигурам, и впоследствии – способностью обращаться за помощью в трудных ситуациях. Для Розы няня – важный персонаж ее раннего детства, тогда как у ее матери были большие трудности с формированием взаимной привязанности с дочерью.

Поэтому она говорит о матери: «*Лучшее, что она сделала после моего рождения, – передала меня другой женщине, и я ей за это по-настоящему благодарна. Я думаю, что, поступая так; она спасала мою жизнь, даже если это не продлилось долго, даже если потом она меня забрала обратно, как люди забирают принадлежащие им предметы. Это сохранило мою установку, это точно*».

Чувство личной эффективности также опирается на способность просить добрых людей о поддержке, как это описывает Рафаэль: «*Не обладая большим арсеналом реакций в моменты отчаяния, ошибок, каждый раз я мог найти и инструменты, и людей, которые мне помогут*».

Ответы опрошенных с заметным постоянством вертятся вокруг одной темы: безусловное принятие и ценность таких компетенций ребенка, как умения и знания. Вот как это описывает Люче: «*Человеком, который принимал меня такой, какой я была, – мой дед со стороны матери, которого я обожала. Я думаю, что он точно понял, кто я. Он меня любил такой, какая я есть*».

Чувство, что тебя принимают и признают за личную ценность, способствует в дальнейшем развитию чувства уважения к себе и доверия к своим личным способностям, а также к важным элементам жизненного импульса.

Многие люди, особенно мужчины, также описывают, насколько взрослые люди сыграли решающую роль в достижении ими профессиональных успехов, не только доверяя их компетенции, но и становясь для них источником вдохновения, моделью социальной конструкции и успеха в их жизненном проекте. Пьер рассказывает нам, что возобновил учебу и сделал блестящую карьеру после того, как встретил в двадцатилетнем возрасте в своем профессиональном окружении мужчину, оказавшего на него большое влияние.

Подобным образом Себастьян нам говорит о важной роли в своей профессиональной карьере его первого начальника. Он также отмечает, что чувство уважения к себе-профессионалу переплетается с чувством значимости своей личной идентичности: «*Я применяю уроки Батиста в профессии, но также и в своей личной жизни; это он объяснил мне, что в жизни нужно определиться, не стоять на месте. Это он научил меня быть стратегом, он меня многому научил. Батист знал, как использовать мой потенциал по-умному*».

Себастьян подводит нас к тому, что личные и профессиональные качества очень часто совпадают. Вы это чувствуете, когда начинаете воспринимать, что каким-то способом поведение типа «знания» мобилизуется во время большинства периодов профессиональной жизни.

## «Я просто хочу быть собой»

Чувство безопасности, которое формируется в исключительных отношениях, действует на ребенка как успокаивающая и «подстраховывающая» сила. Так, Акан сообщает нам о своей судьбоносной встрече с одним человеком: *«Это было недолго, но тот парень взял меня под свое крыло, он меня успокоил. Я общался с ним всего две недели в своей жизни. Отец. Он меня подбадривал, ценил, доверял мне, со мной разговаривал»*. И в такой ситуации обнаруживается наша программа, которая вкратце сводится к следующему: вы учитесь давать самим себе и принимать от тех, кто вам это предлагает без задней мысли, лести, с любовью.

Безусловное принятие, которое ребенок чувствует со стороны этих людей, очень важно. Многие описывают существенную нехватку именно принятия их глубинной сущности в собственной семье. Это переживание разделяется всеми великими гиперчувствительными людьми, тем более что в данном случае чувствительность сочетается с интеллектом, «высоким потенциалом» (высокий интеллектуальный потенциал срабатывал как защитный механизм в поиске защиты для гиперчувствительной личности).

Люче продолжает описание своих отношений с дедушкой: *«Когда ребенка, в котором все видят какой-то отталкивающий НЛО, принимают таким, какой он есть, когда кто-то дарит ему всю свою нежность, это потрясающе»*.

И, наконец, для других чувство защищенности, которое вселяют в них некоторые люди, относится к более символическому аспекту. Это случай Мигеля, который говорит о своем приемном отце: *«Подростковый возраст... связан с отчимом, который меня усыновил, когда мой отец умер. Он был одним из лучших друзей отца. Впрочем, в день моего рождения первым в роддом пришел этот человек, а не отец, который тогда пьянствовал»*.

### ✓ Вам в помощь

♦ *Будьте внимательны к смыслу употребляемых слов! Например, при разводе человек охвачен сильным чувством горя. Он склонен драматизировать и обострять внутренний диалог в нелестной для себя форме. Но другой вас не бросил, не покинул, не отверг; он решил, что в этот момент его жизни ваши дороги разошлись, и отправился за своим счастьем, потому что в вашей совместной жизни больше не было позитивной динамики. И если это решение принимается одним из двух партнеров в отношениях и редко бывает согласовано, все же оно констатируется обоими.*

*Это не предполагает, что вы – ноль или недостойный человек; это просто показывает, что в его глазах вы (уже) не соответствуете тому; что он ищет, в чем, как он считает, сейчас нуждается, а это только ему решать. Вы не одиноки, а холосты, и это – большая*

разница (я перестала считать, сколько раз работала над этими выражениями).

- ♦ Замените все фразы, которые начинаются со слова «нужно», теми же самыми фразами, начиная их со слов «я хочу». Вы сразу почувствуете, что вам легче дышится, вы проводите различие между долгом и волей, что необходимо для той динамики и той энергии, которые возникнут впоследствии.
- ♦ Следуйте «программе Акана»: помогайте своему чувству спокойствия подбадриванием, высокой оценкой, доверием, доброжелательными словами. Эти четыре рекомендации, которые оказались так полезны Акану и полученные им от его наставника, могут вам помочь сформулировать собственную мантру.

Например:

**Все будет хорошо,  
ты сможешь справиться с этими трудностями, все отлично, все помогает твоему росту, я поддерживаю тебя во всем.**

## **Подсказка № 6: Вы имеете право на счастье**

Многие обладающие импульсом люди сообщали нам, что их способность вставать на ноги – это неизменное убеждение, твердое, как скала, и оно может быть выражено так: «Я имею право на счастье».

Например, Камилла описывает, как она подростком пережила очень тяжелую болезнь своего отца, когда братья заставляли ее ухаживать за ним. В том возрасте она, такая молодая, предпочла бы быть беззаботной. Она признается нам: ее не покидало чувство, что она сама у себя в приоритете и имеет право быть счастливой, несмотря на трагические обстоятельства: «Я говорила, что во время болезни отца у меня в голове постоянно было одно и то же: я имею право хотеть быть счастливой».

Для Мариэтты это также абсолютно ясно: «У меня всегда было впечатление, что однажды буря стихнет, а у меня есть талант для счастья. Это правда. Я страстно хотела быть счастливой. Это желание помогает мне находить выход».

## **Меняйте свою жизнь, чтобы быть счастливыми**

Чувство, что у вас есть право на счастье, упоминается во множестве рассказов о жизни, как толчок к большим решениям, за которыми иногда следует развод или кардинальная смена профессии.

Когда мы спрашиваем Клементину, что дает ей силу покинуть склонного к насилию мужа, отца ее дочери, она отвечает: «Я себе говорю, что

*такая жизнь – это не жизнь, что я этого не заслуживаю. Эта дерзкая жизнь, и в данный момент я должна ее менять. Я не могу с этим мириться. Я не должна принимать дерзкую реальность как должное».*

Такое же внезапное озарение в период больших трудностей в браке и на работе описывает Акан: «*Я был очень хорошим Пигмалионом, хорошим коучем другим, но для самого себя – никогда. В прошлом году мои скелеты в шкафу тихо подали голос, который сказал мне, что я рисую все разрушить, что я имею право встать на ноги*»; это привело к более глобальному заключению: «*Думаю, что внутри меня есть тихий голос, который говорит: "не умирай"*». И мы чувствуем, в какой момент для него, как и для остальных наших респондентов, вопрос смерти имеет не только чисто физический, но и символический смысл: это отказ от того, чтобы позволить умереть своей глубинной идентичности и своей ценности.

## **Найдите свою детскую душу**

Не вдаваясь в слишком туманные рассуждения из области духовного, я думаю, что все мы рождаемся с уверенностью в праве на счастье. Я просто хочу поделиться с вами своей личной верой терапевта, которую советую рассмотреть саму по себе, как нечто, имеющее ценность именно для меня. Это не является научной демонстрацией, и вы можете выбрать, подходит вам это или нет.

Если я выбрала родиться, прийти в мир, значит, верю, что мое жизненное предназначение реализуется в этой семье, в этой обстановке, в этот исторический момент и в этом уголке мира. Я верю, что могу реализовать свое предназначение и, соответственно, быть счастливой.

Расскажу об одном наблюдении, которое на меня глубоко повлияло. В начале своей карьеры психолога я несколько раз практиковала терапию ребенка. Сегодня я убеждена, что желая позаботиться о ребенке, нужно в первую очередь заботиться о взрослых, которые за него отвечают.

В глубине души каждый ребенок думает, что он – симпатичное хорошее существо. Впрочем, дети бывают совершенно запутаны, убеждаясь в том, что взрослые их считают плохими. Часто дети принимают за истину ярлык, который на них приклеили, и испытывают значительное психологическое насилие.

В психотерапии можно очень быстро установить связь ребенка и его глубинных намерений, чтобы он смог постичь эмпатическую доброжелательность собственных действий, даже если они не дают тех результатов, которые от него ожидали!

Когда через несколько лет я обнаруживаю этих симпатичных детей в своем кабинете, то вижу взрослых людей, чье чувство собственного достоинства находится почти на нуле. Но что же тогда произошло с теми человечками, которых я приняла в возрасте от трех до десяти лет?

Почему они выросли убежденными в своей посредственности, что они – нули, недостойные и неспособные быть счастливыми?

Все мы знаем, что мы хорошие люди и у нас есть право на счастье, но наши образовательные системы и непонимание в общении между родителями и детьми могут надолго нанести нам травму.

В идеале надо бы вновь найти свою детскую личность и путь к построению самого себя с полной доброжелательностью, чтобы оценить, как мы портим маленьких детей, полных любви к нам. Они не только знают, что одарены счастьем, но к тому же держат в голове лишь одно: как бы подпитать этим счастьем других.

## Терпение и время...

Согласно модели оппонентных процессов Соломона и Корбита (1974), наш мозг, как любая система нашего организма, стремится к равновесию (гомеостазу). Для поддержания эмоционального равновесия в нашем мозге в целях компенсации происходит повторение: если эмоция чрезмерно интенсивна, мы лишаемся привычной стабильности, и ответ мозга будет состоять в поиске противоположной эмоции, чтобы справиться с неравновесием.

Это значит, что перед лицом серьезного жизненного кризиса вы будете правы, ожидая, что мозг сделает свою работу. Это предполагает терпение (а в таких обстоятельствах терпеть нелегко) и доверие себе.

Когда болезненная эмоция возникает, вначале у нее нет оппонента, особенно если мы к ней не готовы, и она переживается очень интенсивно. Тогда нам требуется немного времени для появления корректирующей стимуляции, позволяющей вновь достичь равновесия.

Действительно, «время лечит все», и это – не банальное изречение. Оно смягчает боль не магическим образом или из-за усталости. Время приносит новое видение ситуации, занятие, которое доставляет удовольствие, новые встречи, лучшее знание самого себя и доброжелательное принятие, которое мало-помалу дает уверенность в завтрашнем дне... А это бесценно.

### ✓ Вам в помощь

- ♦ *Запишите или нарисуйте все ваши компетенции или таланты. Используйте диаграмму «солнечные лучи», где каждый луч – компетенция, а центр – ваша глубинная идентичность, ценности, ожидания. Эта визуализация позволяет нам увидеть, куда эти «дары», подарки жизни, на ваш взгляд, направлены.*
- ♦ *Спрашивайте людей, за что они вас любят, предлагая им связать свои ответы с тем, кто вы есть, а не с вашими действиями. Вы можете послать сообщения или письма пяти людям, потому что они к вам хорошо относятся и знают, кто вы есть. Просто спросите: «Почему ты меня любишь?» Прямо, в нескольких строках.*

♦ *Обратитесь к своему внутреннему ребенку и позвольте ему показать, насколько хорошим человеком он себя считает, верит в свое право быть счастливым и любимым просто потому, что он есть.*

*Релаксация поможет с визуализацией: в течение нескольких вдохов и выдохов представьте десять раз, что вы спокойно съезжаете с горки. Внизу этого спуска есть дверь. И когда вы слегка толкнете эту дверь, за ней вас будет ждать ваше детское Я. Что оно говорит? Что ему нужно? Позаботьтесь о нем несколько минут, потратьте время на игру с ним, спойте песенку, расскажите историю, слушайте, наблюдайте за ним. Через несколько минут приготовьтесь уходить, сказав ему, что с этого момента вы всегда будете рядом, и он может вас позвать, если нужно, что вы будете внимательны к его словам.*

♦ *Поиграйте со своим мозгом в игру «нет». Мозг не понимает отрицание; предлагаю вам два очень простых демонстрационных упражнения, и вы сможете к ним добавить все, что захотите:*

- не думайте о цифре 9;
- не представляйте розовую корову.

*Вы не можете перестать думать о том\, что выражается в негативной форме. Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок прыгал в луже, вместо того, чтобы кричать ему издалека «Не прыгай в луже!», можно попробовать инструкцию: «Обойди лужу».*

*Это говорит о важной вещи: желая измениться, нужно предложить самому себе поступать по-другому в позитивной форме, а не требовать, чтобы вы перестали, прекратили, больше никогда не делали... Это совершенно непродуктивно.*

## **Подсказка № 7: Смотрите вдаль, осуществляйте свои мечты**

Для людей, обладающих импульсом, способность строить позитивные планы на будущее была определяющей в трудные моменты, в первую очередь в детстве. Проблема, которая из этого вытекает, но одновременно и вселяет позитив, – это необходимость видеть свои мечты (в смысле позитивных прогнозов) сбывающимися. Прогнозы не имеют особого смысла, если они не могут реализоваться.

### **Будьте верны своим подростковым мечтам**

Согласно швейцарскому биологу, психологу и теоретику когнитивного развития Жану Пиаже, «метафизика подросткового возраста, его страсти и мегаломания – это [...] реальная подготовка к сокровению личности, и примеры гениев показывают нам, что всегда проходит

*некоторый период формирования с двенадцати лет до окончательного взросления человека».*

Свойственный подросткам эгоцентризм (навязчивая озабоченность самим собой и самореализацией) демонстрирует классический парадокс этого периода: желание изменить мир (альtruистический проект), одновременно играя главную роль (эгоцентрический проект).

Подросток «эгоцентричен» просто потому, что он правильно выполняет свою подростковую работу. Как уже говорилось в первой части этой книги, человек в своем формировании должен пройти несколько фаз индивидуации.

Для большинства эти периоды проходят как кризисы, то есть моменты интенсивной реорганизации в состоянии сильной тревоги и даже душевной боли.

*Достичь индивидуации* в психологии означает полностью стать индивидуальностью в том, что мы думаем, как действуем, строим отношения и делаем выбор. И это происходит независимо от ожиданий нашего окружения и общества, а в зависимости от того, чего мы на самом деле хотим и кем в глубине души являемся.

Первая фаза индивидуации происходит между двумя и четырьмя годами («ужасные двухлетки», как говорят англичане), вторая – в подростковом возрасте, потом – кризис середины жизни, а иногда бывает ее вторая фаза при выходе на пенсию или смерти супруга (супруги).

*«Подросток убежден в том, что сделает лучше взрослых, он их находит слишком разумными или морализирующими».* Он горячо желает спасти мир и для этого придумывает некоторую утопию, подталкивающую его презирать окружающих, если они слишком реалистичны.

В то же время, как объясняют психотерапевты и педагоги Мари-Барбара Гарви и Кристиан Конт, этот идеализм имеет определяющую функцию: *«Подростковый возраст – это период, когда человек становится сценаристом, а позже, когда придет взросłość, – реализацией планов, сформулированных своим воображаемым идеалистом».*

Идеалист-подросток, живущий в каждом из нас, который смог или не смог себя выразить, имеет важную функцию для развития и расцвета нашего жизненного импульса. Каждый раз, когда мы его «предаем», ресурс нашей мотивации отдаляется.

Софи признается, что в голове у нее всегда была только одна идея: *«Вырваться. Я хочу уехать, путешествовать. Я говорила, что хочу освоить все профессии в мире, что хочу все попробовать».*

Конечно, это не значит, что следует оставаться в пленах подростковых снов и фантазий. Это просто указывает нам на существование идеалистического импульса, который стремится изменить к лучшему

окружающий нас мир. Он позволяет человеку почувствовать себя важным там, где он есть, полезным, даже исключительным. Он всю вашу жизнь стремится к самовыражению, а значит, важно к нему прислушиваться.

Вы можете выбрать реализацию выполнимых планов или просто отдавать себе отчет в ценностях, которые защищал подросток, уважать их в той степени, в которой они вам подходят сегодня. В любом случае сохраняйте последовательность, даже в момент, когда воля к жизни бывает очень слабой.

## **Но как осуществить свои мечты?**

Когда мы прямо спрашиваем Люче, происходит ли расцвет ее жизненного импульса при исполнении ее мечты, она отвечает: «*Да! Я достаточно практична; да, надо, чтобы это давало результаты*».

Многие из наших людей, обладающих импульсом, сообщили о динамике, развивающейся непрерывно, как маятник, от будущего к настоящему, от детства к будущему, от проекта к возможности сразу начать его реализацию, средствами, которыми человек располагает, шаг за шагом.

Мариэтта лучше всего обобщает эту динамику: «*Я верю, что это позволит мне выжить такой, какой я всегда подолгу бывала „здесь и сейчас“. Все улаживать день за днем. Уже налаживается то, что происходит сегодня. И я думаю, что была такой же, когда была маленькой*».

Психическое движение состоит из трех этапов:

- ◆ сначала человек соединяется со своими планами ребенка или подростка, вновь отыскивая желание двигать горы;
- ◆ потом приходит момент анализа своей мечты в настоящем;
- ◆ и, наконец, через долгосрочный прогноз и способность разработать свой проект по сменяющим друг друга этапам, начинают осуществлять то, что представляется реализуемым немедленно, и стремится достичь через обучение, помочь или исследование (или накопления!) того, чего не хватает для его реализации.

В течение последнего этапа для человека, обладающего импульсом, жертвы значат мало. Такой человек привык на себя много брать, чтобы в дальнейшем прийти к самореализации. Он знает, какое это счастье – самостоятельно сделать в жизни еще один шаг, не ожидая завтрашнего дня, когда все будет отлично. И один из секретов этой подсказки состоит в том, чтобы себя подпитывать созерцанием и оценкой проделанного и того, что еще предстоит сделать. Уважать и сохранять того страстного идеалиста-подростка, который в нас живет.

## Никогда не опускайте руки

Силы для реализации своих мечтаний дает уверенность в своих способностях. Она избавляет от ошибок и неудач, позволяет вставать на ноги и продолжать путь, корректировать стратегии и, наконец, подойти к изначальной цели максимально близко.

Существует один так называемый классический метод «проб и ошибок». Наши компетенции, как бы они ни были высоки, наш потенциал, друзья, родители, брачный партнер и даже лучший терапевт в мире, огромное богатство, – ничто не сможет нас уберечь от ошибок и промахов.

Причина проста: только так человек учится, растет и усваивает новые знания.

Опыт относится к данным, необходимым для усвоения новых навыков и знаний; мы все через это проходим. Вспомните маленького ребенка, который учится ходить, держась за мебель, потом – не держась, все реже падая на ягодицы. Через некоторое время он уже может приплясывать, топать и однажды – бегать, даже не задумываясь, как это происходит! Но это требует некоторого труда.

У англичан есть очень красноречивое выражение: «*sometimes you win, sometimes you learn*» («иногда ты выигрываешь, а иногда ты учишься», а не «проигрываешь», что логически напрашивается). В позитивной психологии мы называем это «чувством самоэффективности», ресурсом, состоящим в оценке своих компетенций и нашей реальной способности их использовать с целью эффективного преследования намеченных целей.

Этот распространенный аспект личности людей, обладающих импульсом, звучит в ответах наших респондентов чаще всего. Он прямо связан с легкостью мобилизации своего жизненного импульса, и, соответственно, способностью к жизнестойкости.

Это чувство включает несколько компонентов личности наших респондентов:

- ♦ уверенность в том, что они смогут одолеть любые трудности, если приложат достаточно усилий, приобретут достаточно знаний, найдут хорошего человека, который поможет, и, наконец, мобилизуют свою способность быть креативными;
- ♦ необходимость в том, чтобы продолжать действовать, не опускать руки, реализуя и запуская свои проекты даже в случае кризиса;
- ♦ непереносимость отношения к себе как к жертве, готовность быть хозяином своей судьбы, вера в свою способность менять положение дел, значительную часть времени рассчитывая только на себя. Большая потребность в том, чтобы утверждать свою автономию и независимость.

Подчеркнем, что чувство эффективности не идентично самоуважению, чаще употребляемому в популярной литературе, связанной с личностным ростом и воспитанием. Эти два аспекта происходят не из одних и тех же событий жизни, психических ресурсов, черт личности или жизненных решений.

Среди наших респондентов Люче выражает переживаемую ею амбивалентность между хрупким самоуважением и сильным чувством самоэффективности по поводу своего решения прийти в профессию своей мечты (она блестящий документалист), несмотря на социальные ограничения и нестабильное материальное положение, которые в этом случае ее ожидали: *«Я думаю, какое это смешное сочетание, у меня совсем нет уверенности, и хотя у меня нет уверенности, но мне по-настоящему хочется, нужно полностью этому отдаваться, из кожи вон лезть, чтобы к этому прийти. Значит, уверенности было достаточно!»* Этим выражением амбивалентности она нам показывает, что именно чувство своей слабости позволило ей умножить усилия.

Таково необходимое условие: быть жизнестойкой – не значит быть всемогущей! Это значит знать себя – и свое несовершенство, и свои способности – с тем же самым реализмом и доброжелательностью.

Очень часто мы склонны не видеть свои плохие стороны, веря, что таким образом мы себе помогаем, подстегиваем себя. На самом деле, происходит обратное: концентрация на том, что мы не умеем делать, не дает нам превращать свои умения в личные достижения.

Французскому образованию это не чуждо: я часто объясняю, что классическая образовательная система, поиск ошибок в тексте или упражнении с целью оценки, оставляет на нас неизгладимые следы. Система подкрепляет нашего собственного внутреннего тирана, заставляя его думать, что только он имеет право говорить, чего мы стоим (самооценка), и что мы способны делать (чувство самоэффективности).

Действительно, «традиционный» преподаватель будет считать ошибки в задании, чтобы вывести окончательный балл, исходя из максимальной оценки, обычно 20, и спускаясь к 0. Между тем другие образовательные системы функционируют противоположным образом: например, в скандинавских, а также в некоторых англоязычных странах, баллы начинаются с 0 и поднимаются до максимальной оценки (чаще всего 100), а приобретенные учеником знания определяют по тесту: результат никак не связан с формированием идентичности.

## **Всегда стремитесь к равновесию**

Итак, секрет в форме равновесия: я оцениваю свои слабые стороны, уязвимые места и, параллельно, – свои компетенции, которые хороши для достижения этой цели. И только исходя из этой реалистичной и

взвешенной оценки, я могу просить о помощи, развиваться, а также задействовать свои ресурсы.

Положение оценочного равновесия иногда предполагает, что мы отдалимся от токсичных личностей, пребывающих в своих проекциях на нас. Они принимают эстафету у нашего внутреннего тирана, опираясь только на придирики, или даже придумывают недостатки, которых у нас на самом деле нет...

Например, Пьер мог начать осуществлять свои проекты, только дистанцировавшись от своей семьи и опираясь на взрослых, которые верили в него и ценили его: *«Я имел доступ к желанию и тому, что надо делать, чтобы я этого достиг. Я это создавал»*.

Не сомневайтесь, обращайтесь, как Пьер, к тем, кто вас знает и любит, кто может поднять на поверхность ваши точки опоры, если вы их потеряли из виду. Такие спутники жизни бесценны, а мы склонны их недооценивать.

На самом деле трудно услышать комплименты, даже если они настойчивые (как будто упреки услышать легче), либо потому, что мы часто уподобляем это лести (как будто говорить неприятные вещи честнее, чем слова поддержки, даже если они оправданы), либо потому, что мы не научились принимать слова одобрения. Восстановление равновесия требует когнитивного и эмоционального усилия.

Вначале новое поведение с непривычки будет даваться с трудом. Но мало-помалу, если вы мягко обяжете себя делать это на совесть, вы почувствуете, насколько у вас прибавилось энергии и эффективности: вы больше не будете терять ни времени, сосредоточившись на своих недостатках, ни энергию, сопротивляясь оскорбительным выпадам, якобы «вам во благо». Мы себя незаслуженно критикуем, потому что верим, что осознавать свои достоинства – значит, быть хвастуном... А не знать свои недостатки – действительно эффективно?

### ✓ Вам в помощь

♦ *Напишите письмо ребенку, который мечтал, а потом другое – подростку, который хочет изменить мир. Может, вы предпочтете отправить оба письма или более важное из них в день своего рождения; этот день напоминает вам момент, когда вы появились на свет... Вспомните в этих письмах сны и планы, важные ценности, то, что вы предполагали реализовать. Спросите себя: где в этих проектах вы? Вы забыли о них? Отложили на более позднее время? Может, вы их проигнорировали, но память о них позволила вам претворить в жизнь что-то другое или могла бы позволить вам реализовать их в будущем. Расскажите о них адресату...*

♦ *Игра в ангела и демона: положите перед собой два листа бумаги, напишите на каждом из них цель, которую хотите достичь, и визуализируйте персонажей ожившими и обсуждающими то, что вам*

предстоит сделать. Карикатурный диалог «это хорошо» /«это плохо» замените на «каковы мои слабые стороны/мои компетенции для достижения этой цели?» Возможно, вторая колонка, компетенции, покажется вам гораздо более трудной для заполнения, чем первая. Но дайте себе время искренне найти в знаниях, качествах личности или в кругу друзей то, что поможет вам достичь цели. Если вы не справитесь с этим в одиночку, попросите о помощи того, кто вас хорошо знает и относится доброжелательно.

## **Подсказка № 8: Удивляйтесь снова и снова**

Наши респонденты признавались, что их подпрыгивало и заставляло двигаться вперед некоторое удивление, следующее за чувством безграничной благодарности за все возможности, что предлагает им жизнь.

Это касалось особенно трудных жизненных ситуаций, когда они немного увеличили дистанцию между собой и событием.

### **«У меня есть шанс»**

Для подавляющего большинства наших респондентов чувство удивления перед жизнью выражается в убеждении, что у них есть потрясающий шанс, они защищены, их что-то ведет сквозь испытания, чтобы достичь успеха в жизни.

Не спешите оценивать все причины, по которым у вас «был шанс», их, вероятно, очень много. Во время серьезного кризиса, спада, неустроенности или опасности дайте себе время, чтобы восстановить связь с благоприятными моментами, с ощущением счастья. Попытайтесь спроектировать счастливые моменты в будущее.

Какой бы ни была ваша ситуация в данный момент, я предлагаю связать все маленькие маячки прекрасного, которые есть в вашей жизни. Все улыбки, привилегии, разницу в положении с другими людьми. Ведь у некоторых нет даже крыши над головой или просто кровати в отапливаемой комнате зимой, еды без чувства голода много дней подряд. Порадуйтесь ребенку у вас на руках, человеку, которого вы любите и который искренне любит вас, интересной работе, прогулке по лесу или саду, способности не расставаться с надеждой в трудные моменты, утереть слезы и улыбнуться тем, кого вы любите...

Добавьте в упражнение более глобальные элементы: демократию, при которой вы живете, право любить, кого вам хочется, думать, как вам угодно... Счастью в жизни способствуют мелочи: лучи солнца, тишина снега, шум дождя, пение птиц, мурлыканье кота, глаза человека, которого вы выбираете, чувство, что вы снова влюблены, или просто чудо работы вашего организма, ваше сердце, которое бьется, ваши легкие, которые наполняются воздухом.

Способность удивляться приносит счастье и удовлетворение оттого, что вы живете. Мартина, наш респондент, связывает эти два аспекта своей личности: «*Когда я говорю, что вижу прекрасное, это значит, что я восхищаюсь маленькими знаками, которые подает жизнь. Я пережила невероятные случайности, это меня умиляет, трогает, я придаю этому значение. Я довольствуюсь немногим, люблю мелочи, говорю себе, что, если я сосредоточена на крупных проектах, которые не конкретизированы, я буду фрустрирована или несчастна, и тогда у меня не будет желания существовать. У меня нет желания ждать счастья, я хочу его приобретать*».

Контакт с природой необходим для благополучия, особенно в связи с жизненным импульсом. Например, Мари признается: «*Я склонна говорить, что люблю природу, воду, это приносит большое удовлетворение. Все – живое; я сама – живая, оттого, что вижу свое тело. Я всегда верила в какое-то могущество*».

Действительно, согласно Алис Миллер, все пациенты, которых она называет «одаренными детьми» (что не имеет ничего общего с вундеркиндами), нуждаются в следующем: «*когда они описывают не тревожные и не болезненные события детства, чаще всего речь идет об опыте, связанном с природой. Здесь они могли свободно выражать эмоции, не раня этим своих родителей, чтобы те чувствовали себя безопасно, без ослабления их или угрозы их равновесию*».

На контрасте, Алис Миллер описывает случаи, когда этим детям приходилось подавлять свои чувства, исключать их, «*потому что ребенок может их испытывать, только если есть кто-то принимающий их с этими чувствами, понимающий и сопровождающий их*».

Если ребенок не находит в родителях защищающие фигуры, не чувствует принятия и безопасности, он не может больше выносить свои эмоциональные реакции. Он их подавляет, но они остаются, хранятся в его теле в форме информации. Добавим, что они продолжают храниться в мыслительных и эмоциональных схемах, как мы знаем из первой части книги, в форме Внутренних Операциональных Моделей, каждый раз, когда трудная ситуация содержит эмоциональный компонент.

Переход между двумя видами функционирования требует от вас осознания каждый раз, когда вы себе не разрешали жить, испытывать счастье, моменты беззаботности, легкости, отдыха и даже экстаза.

Вы боялись показаться сентиментальными и чудаковатыми, вы боялись слишком забыться в счастье, боялись, что вы его потеряете, что его у вас отнимут. Вы боитесь быть слишком явным мечтателем, недостаточно сознательным, не до конца ответственным...

Все эти страхи направляли вас, и вам никто не объяснил, что наряду со взрослым чувством ответственности (а не виновности) каждый имеет право питаться чувствами. Они служат только для связи со всем живым,

с красотой жизни. Вы заслуживаете того, чтобы это прожить, уравновесить прекрасными ощущениями плохие моменты. Если вы им не уделяете внимания сами, маловероятно, что кто-то другой научит вас их видеть.

Но вместо этого вы получаете ответственность за то, чтобы привести других к тому, чтобы они это признали и вкусили.

## **Передача**

Мартина признается, что созерцание природы дарит ей удовольствие, и она чувствует жизнь: «*Уменя такое впечатление, что я всегда любила жизнь, что меня всегда знали такой... Еще совсем маленькая, я могла плакать, видя восход луны. Для меня это волшебство. И я это передаю своим детям*».

Последняя фраза доказывает наличие связи между волей к жизни, мобилизацией жизненного импульса и желанием передать эти ценности другим, часто, – желанием иметь детей, несмотря на все страхи, которые могут быть этим вызваны.

В частности, Роза, чья мать была неспособна к доброжелательной связи со своими двумя дочерьми, показывает, как наличие у нее детей переворачивает ее жизнь и связывает с желанием жить: «*Дети полностью изменили мою жизнь, потому что я смогла установить такую связь с ними, какой не было у меня с моей матерью. И это никогда не может быть опровергнуто. Все это было чудом: беременность, роды, младенец. Все теперь по-другому, я оказалась прикрепленной к жизни как никогда раньше*».

### **✓ Вам в помощь**

♦ *Замените список дел списком радостей: на каждом важном этапе жизни фиксируйте, что удалось сделать, и подбадривайте себя этим. Я настоятельно предлагаю регулярно составлять список сделанных дел, чтобы вы могли радоваться и поздравлять себя, например, в форме ритуала, каждую неделю, или лучше каждый воскресный вечер, в противовес небольшому моменту подавленности.*

♦ *«У меня так много шансов»: чтобы осознавать свои шансы, помедитируйте; просматривая причины чувствовать себя везучим и привилегированным, как фильм или как сменяющиеся фото. Отведите на это упражнение по меньшей мере двадцать минут и сделайте обзор всех областей своей жизни; от самых близких и интимных до самых отдаленных: эмоции, тело, идентичность, работа, брачный партнер, дети, семья, друзья, коллеги, общество, в котором я живу, природа и вселенная, в которой я существую.*

♦ *Рисуйте свои ментальные карты! Разрешите себе быть достаточно беззаботным, как ребенок, который хорошо защищен и любим, как молодой человек, который открывает для себя мир и хочет его исследовать.*

Ментальные карты (или *mind-mapping*, англ.), метод, разработанный британским психологом Тони Бьюзен в 1970 году, сочетают креативность и организацию и высвобождают способность к ассоциациям, визуализации, пониманию, синтезу и запоминанию.

Поместите свой вопрос или тему исследования в центр листа и запишите вокруг главные идеи, которые из этого вытекают. Вы можете написать ключевые слова или короткие фразы, можете рисовать или приклеивать картинки... Ветви в вашем изображении могут раздваиваться или делиться на много вторичных, третичных веток. Поместите стрелки, пунктирные линии там, где вы хотите показать связи между разными идеями. В процессе рисования карты будут развиваться новые идеи с новыми связями, и, в конце концов, вы наведете порядок в этой структуре. Если идеи трудно найти, дайте своему мозгу небольшой толчок, задав ему следующие вопросы: Что? Кто? С чем? С кем? Где? Когда? Почему? Как? Сколько?

♦ Составьте список всего, что вы дали людям, которых любили (даже если вы их уже покинули или они покинули вас). Это упражнение позволяет понять, что вы не одни и что-то даете людям. Упражнение позволяет также констатировать, насколько каждая встреча формировала вас и позволяла развиваться.

## Подсказка № 9: Найдите смысл в испытаниях

Эта подсказка вносит в видение вещей больше открытости и глубины.

На самом деле, люди, обладающие импульсом, столкнулись с травматичными ситуациями, которые в первый раз всегда кажутся лишенными смысла: разрыв отношений, риск смерти для себя или близких. Уроки этой подсказки можно обобщить так: «Все прекрасно. Все, что со мной происходит, и даже самое трудное, имеет значение для моего роста, для наилучшего прохождения мной жизненного пути».

### Уметь находить смысл с самого раннего детства

Определение жизнестойкости Марии Кольменарес (2005), профессора психологии и специалиста по детству из Колумбии, лучше всего объясняет эту подсказку про жизненный импульс: «Жизнестойкость – это способность, сформированная человеком, действовать в сложных обстоятельствах таким образом, что человек рассматривает себя как автора своего опыта. Он конструирует смысл, исходя из его собственного осознания перед лицом смерти, расставания или несправедливости. В отношении своей идентичности человек формирует свой этический ответ, основанный на убеждении в

*легитимности существования и уверенности в том, что ему нужно в своих мечтах сплетать разорванные нити жизни».*

В этом замечательном определении есть все, что представляет мобилизацию жизненного импульса человеком, который хочет преодолеть испытание: желание быть автором своей судьбы, умение придавать смысл происходящему, не сдаваться, столкнувшись со смертью, расставанием или несправедливостью, желание самостоятельно сплетать нити собственной жизни, исходя из проектирования, которое человек себе позволяет в своих мечтах.

Эти аспекты составляют основополагающие ресурсы каждого жизненного импульса. И... в каждом из нас есть жизненный импульс.

Мы тоже видели, что люди, обладающие жизненным импульсом, проходили через особенно жестокие испытания слишком часто и с самого раннего детства. Изучение психического травмирования в раннем детстве<sup>[17]</sup> дает необходимый инструмент для объяснения того, как действует это поначалу бессознательное поведение. Ребенок, который видит нечто травмирующее и вызывающее страх смерти, реальный или символический, страх быть покинутым или отверженным, ищет объяснения немыслимым (не ассилируемым психикой) событиям с целью суметь это интегрировать.

Если ребенок не находит смысла травмирующего события, он придаст ему свой личный смысл, связывая это, например, с тем, что он не достоин любви, или со своей неадаптированностью.

## **Поиск смысла во всех смыслах**

Фактически, наших респондентов, которые раскрыли перед нами свой жизненный путь, проблема смысла жизни полностью мобилизовала. Им было необходимо найти смысл своей деятельности или ситуации, как в случае с Пьером: «*Я должен был проводить время, конструируя смысл; вопрошая вещи; чтобы придать им смысл, потому что долгое время это было непросто*».

Это выражается во всех сферах. Необходимость иметь профессию, быть действительно полезным людям, чтобы жить профессиональной жизнью, максимально приближенной к той, какую они хотели.

Потребность в понимании реакций других людей на себя, особенно негативных: критика, упрек, отвержение. Это может касаться в равной степени потребности в понимании поведения кого-либо, кто сильно от них отличается. И, наконец, осмысление жизненных испытаний, поиск решений, чтобы их урегулировать и понять, как можно выйти из них зрелыми и мудрыми. Часто, когда кризис уже миновал, этот подход сопровождается рефлексией по поводу жизненных уроков или того, чего бы мы не смогли достичь без случившегося.

## Работа... Для чего?

В профессиональной сфере часто говорят о необходимости найти смысл. Например, Александра, которая работает остеопатом, говорит о своих пациентах: *«Люди ведут себя так, как будто никогда не умрут. Они занимаются своим делом, они не знают, зачем это делают, но хорошо знают, что люди исчезают... Через пару дней они будут заменены кем-то другим, которые тоже будут отлично делать свою работу. Они находятся в отношениях с людьми, которых не выбирали, и которых видят чаще, чем собственных детей».*

Она призывает нас разделить с ней свое непонимание, стать свидетелями горячего чувства протesta. Она признает, что предпочитает скорее пожертвовать заработком, работая меньше, чем рискнуть оказаться в опасности, столкнуться со стрессом, с физической перегрузкой, без возможности проводить время с детьми и людьми, которых она любит.

На другом краю континуума Алиса, ежедневно проявляющая гражданскую активность при работе с людьми, не имеющими документов, употребляет очень эмоциональные выражения, говоря о своей деятельности: *«Моя активность – это экзистенциальная позиция. Не потому; что у меня есть, что дать, а потому; что я хочу делать все, чтобы несправедливости не было. Часто, когда эти люди меня благодарят, я им отвечаю: „Я это делаю не для вас, а для себя”. Потому что я не хочу жить в обществе с такими ценностями; я фактически отстаиваю свои ценности. Но я это не воспринимаю как альтруистическую миссию, я это воспринимаю как что-то экзистенциальное».*

## А когда в этом нет смысла?

Потеря смысла, особенно в области отношений, может быть очень тревожным симптомом. И эта тревога, вызванная чем-то непонятным, придает особое значение словам Елены, чья мать тяжело больна: *«Неизвестность меня тревожит. С начала болезни матери я чрезмерно озабочена документами, я за всем слежу, хожу на все встречи. Знание эффективно снимает мою тревогу».*

Люди с жизненным импульсом стремятся смягчить тревогу, накапливая знания поисками объяснения происходящему, как они делали в детстве. Помните исследование психической травмы? Самое ужасное в травматичном событии – поиск смысла и невозможность его найти (пример – ненависть людей, которые должны меня любить, защищать и заботиться обо мне – моих родителей).

Такой поиск может приобрести навязчивый характер, особенно если он связан с трауром по дорогому человеку. Если вы переживаете развод и не понимаете его причин, не в состоянии контролировать стороны и последствия, то возможны раздумья, навязчивые состояния, потеря сна

или гиперсomnia, потеря аппетита или булимия, и даже неспособность думать.

## Зрелость и отпускание

Но что же тогда делает зрелый человек с жизненным импульсом? Все просто, он учится отпускать свою необходимость придавать значение тому, что делают или решают другие люди. Он сосредотачивается на позитивном смысле, который придает жизненным событиям. Он может также обнаружить, что некоторые вещи просто бессмысленны, и им нельзя придать смысла. Другие люди могут сами решать делать со своей жизнью то, чего он полностью избегает.

Значительная часть наших респондентов демонстрирует способность понимать смысл происходящих событий или уверенность в том, что он откроется им позже, без потребности в том, чтобы понять его сейчас. Это возможность интегрировать пройденные испытания, как полезные для себя, найти в них такие позитивные аспекты, как зрелость, приобретение понимания, появление нового или более глубокого осознания человеческих отношений, возможность заняться новыми делами, изменять свою жизнь, лучше себя знать и стать мудрее.

Даже не видя смысла происходящего в данный момент, наши респонденты знают, что они непременно обнаружат его позже, и что это принесет им облегчение в форме понимания, и в особенности – экзистенциальное осознание. И этого убеждения достаточно, чтобы сохранять некоторое спокойствие во время испытания – спокойствие, которое так же способствует принятию решений, и даже более эффективных.

Шарлотта, например, так описывает свой внутренний диалог в трудной ситуации; «*У меня есть маленький волшебный вопрос: что мне дает проживаемое мною? Я придаю смысл тому, что было, для меня это меняет всё*».

Действительно, каждый из нас может опереться на элемент доверия, который дается опытом. Он ассоциируется с фильтром восприятия, который мы можем намеренно наделить позитивным зарядом: «Любой мой жизненный опыт, даже самый трудный, делает меня тем, кто я есть».

В человеке так много сопротивления изменениям, он любой ценой хочет остаться в зоне комфорта, в знакомых жизненных условиях. Он готов даже терпеть плохое обращение, лишь бы не столкнуться с неизвестностью, даже если она, в конце концов, обернется процветанием и удовлетворением потребностей в личностных достижениях, которых до этого не было.

Все мы через это прошли. Некоторые ситуации повторяются с разными действующими лицами и в разной обстановке, но проблема остается. Эти ситуации требуют осознания. Они нам знакомы на бессознательном уровне, мы умеем замечать их повторение, но не понимаем, чему они стремятся нас научить, чтобы далее мы могли себя трансформировать. Итак, повторяющиеся сценарии действительно призывают к изменению.

Возможно, вам знакома следующая схема:

<p><b>Стратегия избегания риска путем сохранения известного</b></p> <p><i>В краткосрочной перспективе:</i> снижение тревоги путем избегания</p>	<p><b>Стратегия встречи с тем, что пока неизвестно, но действительно нам подходит</b></p> <p><i>В краткосрочной перспективе:</i> стресс и попытка решиться, преодолев свои страхи</p>
<p><i>В среднесрочной перспективе:</i> сожаление, неудовлетворенность</p>	<p><i>В среднесрочной перспективе:</i> позитивное самовосприятие, несколько эпизодов стресса, чтобы сохранить возможность успешности</p>
<p><i>В долгосрочной перспективе:</i> усиление тревоги и избегания, неудовлетворенность, даже депрессивные переживания</p>	<p><i>В долгосрочной перспективе:</i> снижение тревоги, рост компетенций, чувство достижения и самозащиты, подкрепление самоуважения</p>

В этом изменении нас тревожит его произвольный характер и неизвестность: мы не знаем заранее, сколько времени потребуется для достижения результата.

Итак, каждому из нас необходимо вначале познать себя, чтобы работать над обоснованным изменением траектории и следовать своим курсом в некомфортные моменты. Так как изменение ради изменения не имеет смысла, нужно понимать, зачем это делается и в каких условиях. Если быть непоследовательным и подвергать себя опасности, можно провалить реализацию проекта, как мы уже объясняли выше.

Меняющие нас испытания, от которых нам не уклониться, часто случаются потому, что мы не можем измениться по-другому, или удалиться в убежище, или в ситуацию, более соответствующую нашим глубинным желаниям. Верите вы в это или нет, но реальность такова, что более продуктивно будет внести в нее позитивный смысл.

### ✓ Вам в помощь

♦ «Мир начинается со мной и во мне». Это изречение гавайских мудрецов для исцеления и прощения предназначено для восстановления внутренней гармонии, а также мира в обществе и семье. Но'оропоропо – «это его имя» основывается на мантре,

которую очень легко запомнить. Повторяйте ее каждый раз, когда вы дестабилизированы или чувствуете панику из-за причиняющих боль отношений, которые вы не можете контролировать. «Я прошу прощения, я тебя прощаю, я тебя благодарю, я тебя люблю».

Эта фраза может выражать намерение по отношению к другому человеку, но также, что очень действенно, по отношению к самому себе.

♦ Маленькое «мазохистское» упражнение: возобновите в памяти все, что составляло (раньше) жизненный кризис или испытание; и попытайтесь понять, чему вы у него научились. Выполните это упражнение с испытаниями, которые уже «переварились» или «интегрировались». При каждой трудности можно использовать это упражнение. Это понимание позволит приобрести спокойствие в ситуациях, которые вызывают у нас негодование; затрагивают нас, или смысла которых мы не понимаем. И здесь снова может оказаться полезной ментальная карта, включающая схемы, надписи, наброски или наклеенные картинки, которые обозначают выгоды, компетенции, которые я в себе открыла, поведение, которое я хочу изменить.

♦ Нарисуйте зону комфорта («зону известного») и зону дискомфорта («зону неизвестного»), когда вам предстоит сделать выбор на материале изменений в виде географической карты Средиземья, земли Властелина Колец. Какими будут составляющие каждой территории? Что там будет находиться? Опасности? Или позитивные надежды?

## Подсказка № 10: Поиск духовности

Все наши респонденты сообщали о своей способности верить «во что-то», что принимает разные формы духовности, иногда крайне простые и очень личные. Все они верят в силу, которая их превосходит, и у которой по отношению к ним добрые намерения.

Это понятие раскрывается в разных реальностях и во многих терминах: «добрая звезда» для Рафаэля, «живительная сила» для Жюльена, «проводники» для Валери и Клеменса, и даже «ангелы-хранители» для Шарлотты.

### Верить в добрую силу

Александра – человек с жизненным импульсом, и она называет веру существенным элементом ее жизненной энергии. В своем ответе она демонстрирует, какое значение для нее имеет духовность: «Я верю, что если ты веришь во что-то, значит, ты больше не веришь... Я хочу сказать: „Я верю“, и все. Я думаю, что глагол „верить“ непереходный».

Очень часто респонденты связывают духовность со своим отношением к природе, будто сам факт нахождения в не трансформированном, не урбанизированном окружении, в бесконечности, заставляет их чувствовать себя бесконечно малыми созданиями и автоматически

открывает канал связи со своей духовной частью, с тем, что их превосходит, но в глубине желает им добра.

Что их зачаровывает? С одной стороны, существование высшей нематериальной инстанции, заключенной в понимании, ясновидение, которое на земле от нас ускользает. Понимание событий и их смысла является важной подсказкой, ключом к их внутреннему миру. Ян, чья компания разорилась три года назад, пережил подобный путь благодаря психотерапии, которая интегрировала его духовность в терапевтическую работу: *«Действительно, мы – лишь этап в эволюции, на пути к Человеку, и особенно это осознается сегодня по множеству признаков, и нужно, чтобы наш мозг научился принимать. Примерно это мне дала рыбалка».*

## **Ничто не приходит случайно**

Духовность – это часть нас, которая надеется восстановить связь с земным материалом, с исчисляемым, временным и количественным. Духовность предлагает нам заботиться о том, что в нас жаждет абсолюта, вечности, понимания (другого, а не интеллектуального или эмоционального), того, что нас окружает, и нас самих.

Она может состоять, например, в мысли, которая в нашей жизни ни к одному человеку не приходит «случайно». Таким образом, имея мало времени и отступая назад, мы можем благодарить тех людей, которые проходят через нашу жизнь, даже если они, кажется, принесли только боль или раны.

Реальность – это реальность, и пройденный путь – единственный, что мы могли пройти. Нет смысла застревать в одном эпизоде, на все лады прокручивая фильм о том, что мы должны были сделать, о том, что мы могли туда привнести. Вы сделали, что могли, потому что это – то, что вы сделали.

Каждое изменение, в свою очередь, порождает ситуации, которые нам нужно пройти, и другой возможности нет. Факт укрепления себя в определенном моменте, в том, что я могу сделать сегодня, и в позитивном будущем, позволяет мне быть более конструктивной, потому что иначе я застряну на том, что я должна была делать, или что мне следует делать, но чего нет.

То, что сегодня нейронаука называет «экзистенциальным интеллектом», является основой для способности размышлять на абстрактные темы, уметь рефлексировать, думать о себе (видеть мир с других точек зрения), приобрести интуитивное представление о вселенной и о нашем месте в ней. Это не религиозное сознание, а наше первоначальное любопытство, экзистенциальный поиск, принятие того, что многие вопросы остаются без ответа, не игнорируя всю полноту своей личности, совсем наоборот.

Это позволяет нам достигать наиболее глубокого уровня сознания, оставаясь чувствительными к нашей реальности.

Юнг писал о рождении духовного сознания: «Человек рождается трижды, согласно трем уровням развития нашего жизненного импульса.

В первый раз человек рождается «физически», с момента выхода из утробы матери. Во второй раз – с развитием эго. А в третий раз – с появлением духовного сознания: процессом, необходимым человеческому существу, чтобы подняться над материальным, над знакомой упаковкой или над ментальными моделями, слишком ригидными и исключительными».

### ✓ **Вам в помощь**

♦ *Проверьте свои границы в игре. Нас пугает наша беспомощность* но на самом деле она очень полезна.

*В действительности, всемогущество лишает нас сюрпризов, а других людей – их автономии, позитивного развития и чувства собственного достоинства. Спросите себя: если бы я был всемогущим, какое решение я мог бы принять обо всем, что бы я ни смог обнаружить? Чего бы со мной никогда не произошло? Какое решение мне предложила жизнь, а о каком я сам никогда не решался думать?*

♦ *Проживайте каждый момент своей жизни как ритуал, будьте внимательны к настоящему. Каждое упражнение по медитации, предлагающее вам быть внимательным к «здесь и сейчас», на самом деле не предлагает одну вещь: жить в сознании.*

*Представьте, что все ваши действия – это маленький ритуал, и жизнь примет другой вкус, и многие навязчивые печали потихоньку исчезнут. Попытайтесь...*

♦ *Поработайте с мандалой. Эта практика, предложенная Юнгом, поощряет пациентов прислушаться к своему внутреннему голосу. Это способ децентрироваться, порвать с навязчивыми мыслями и найти новые пути свободы и трансформации. Это поддержка в полном сознании, для практики «здесь и сейчас». Сегодня многие издательства предлагают раскраски с мандалами, но вы также можете нарисовать свою.*

♦ *Найдите уголок природы, где вы чувствуете себя бесконечно малым в огромной бесконечности. Наблюдая в полном сознании, почувствуйте, до какой степени жизнь превосходит вас по интеллекту, важности и красоте. Это важно. Вы живы!*

## **Заключение**

Очень важно держать в уме одну вещь: вы можете рассчитывать на свой жизненный импульс, он присутствует в вас, и его можно развивать.

Это развитие позволит вам преследовать одну цель, жизненно важную и долгосрочную: быть самим собой, реализоваться, чтобы, наконец, стать счастливым или как минимум безмятежным, невзирая на обстоятельства жизни, с которыми вы столкнетесь.

Действительно, развивая ваши способности к удивлению и благодарности, чувство собственного достоинства и веру в свои способности, а также в правильность жизненных решений, вы могли бы мало-помалу сами прийти к позиции спокойствия и аутентичности: такому состоянию, когда вам ничего не надо «делать», чтобы вас любили, а просто «быть». Самим собой. Это присутствие для самого себя и для мира.

Этой цели и служат предложенные в книге упражнения – чтобы понять, каков ритм жизни, которую вы ведете. Выполняя их, вы сможете чередовать стимуляцию и восстановление; вы узнаете свои потребности, ограничения, желания, научитесь их уважать и делать так, чтобы их уважали, при этом умея при необходимости ставить их под сомнение в целях адаптации (но не гиперадаптации).

Я желаю вам счастливого пути. Пусть даже он не всегда легкий, я убеждена, что мы должны прожить его как можно справедливее. Мы должны дать развернуться нашему жизненному импульсу там, где мы находимся, и у тех, кем мы являемся. Я вижу в этой перспективе одновременно и расслабление, и энтузиазм. Находясь в точности там, я могу принести то, что я принесла. Другие могут это брать для своего роста, соответственно своему собственному пути. Мне больше не нужно волноваться, тревожиться, цепляться и паниковать, чтобы быть любимой.

Я существую, и это – самое главное.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ВЕСЬ»

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: [info@vesbook.ru](mailto:info@vesbook.ru)

Вы можете заказать наши книги:

по телефону: 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНИКИ БЕСПЛАТНЫЕ)