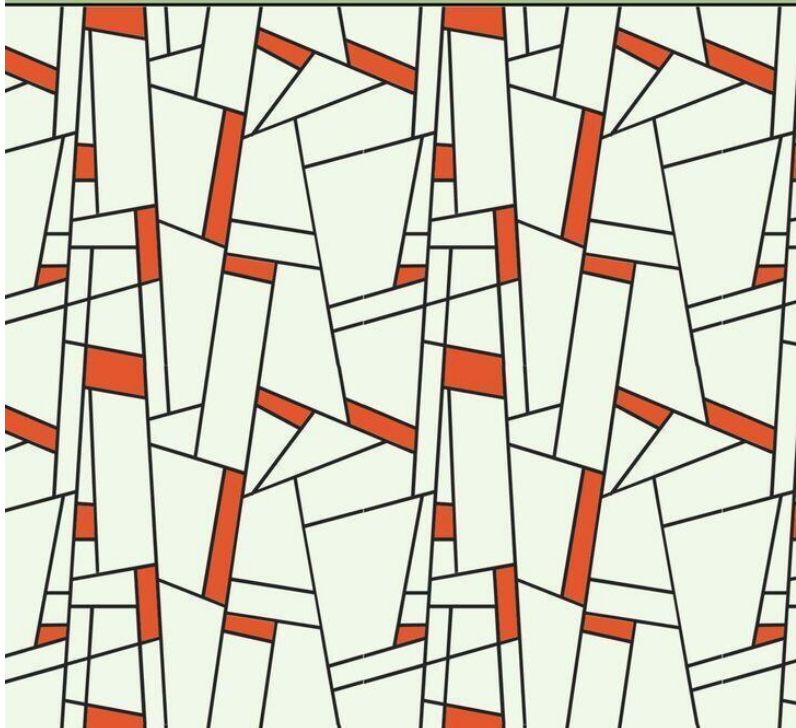


12+

Илья Влас

Язык судьбы



Илья Влас

Язык судьбы

<https://litres.ru/74503637>

ISBN 9785007128155

Аннотация

Отношения повторяются одинаково. Деньги не задерживаются. Страхи возвращаются снова, будто что-то невидимое управляет жизнью.

Илья Влас, практик с многолетним опытом консультаций, делится авторским методом «Первопричина»: люди приходят с последствиями, а не с причиной. Эта книга — о том, как найти ту самую точку, с которой всё началось, и перестать бороться со следствиями

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
КАК РОДИЛСЯ МЕТОД «ПЕРВОПРИЧИНА»	11
ЧТО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ	20
ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ	21
ГЛАВА 2. Жизнь на автопилоте	22
ЧТО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ	26
ПРАКТИКА	27
ГЛАВА 3. Детство заканчивается. Его влияние	28
— нет	
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Язык судьбы

Илья Влас

© Илья Влас, 2026

ISBN 978-5-0071-2815-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга посвящается всем, кто однажды почувствовал, что живёт не своей жизнью. И нашёл в себе смелость начать всё заново.

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Иногда человек всю жизнь ищет ответы, не замечая, что сначала нужно научиться задавать правильные вопросы.»

Если сейчас эта книга находится в твоих руках, скорее всего, это произошло не случайно. Возможно, ты устал жить с ощущением, что ходишь по кругу. Возможно, ты не понимаешь, почему в твоей жизни снова и снова повторяются похожие события. Почему одни отношения заканчиваются одинаково. Почему страхи возвращаются, даже когда кажется, что всё осталось позади. Почему, несмотря на усилия, внутри остаётся ощущение, что ты живёшь не так, как мог бы.

Я не знаю, с какой именно мыслью ты открыл эту книгу. Но знаю другое. Очень часто человек приходит за ответом, хотя на самом деле ему нужно увидеть вопрос, который он слишком долго избегал.

За годы своей практики я встретил сотни людей. Они были разного возраста. Разных профессий. С разным жизненным опытом. Но почти всех объединяло одно. Каждый из них считал, что проблема находится снаружи. В отношениях. В работе. В деньгах. В других людях. И почти каждый с удивлением обнаруживал, что настоящая причина скрывается гораздо глубже.

Именно поэтому появилась эта книга. Она не о том, как стать идеальным. Не о том, как научиться мыслить позитивно. Не о том, как получить быстрые ответы на все вопросы. Эта книга о другом. Она о том, как увидеть закономерности, которые незаметно управляют нашей жизнью. О том, почему прошлое продолжает влиять на настоящее. Почему одни и те же сценарии повторяются. Почему человек иногда годами ищет выход, не замечая, что дверь находится совсем рядом.

В своей работе я использую разные инструменты. Нумерологию. Таро. Анализ жизненных циклов. Работу с родовыми сценариями. Но очень важно понять одну вещь. Эти инструменты никогда не были для меня целью. Они помогают увидеть то, что трудно заметить в повседневной жизни. Помогают взглянуть на ситуацию с другой стороны. Задать вопросы, которые человек долго откладывал. Но главный предмет моего внимания всегда один. Человек. Его история. Его выбор. Его внутренний мир.

Я не считаю, что судьба полностью предопределена. И точно не верю, что достаточно одного расклада или одной консультации, чтобы изменить жизнь. Но я много раз видел другое. Стоит человеку честно увидеть причины своих поступков, своих страхов и своих повторяющихся сценариев — и у него появляется возможность сделать новый выбор. А именно с выбора начинаются настоящие изменения.

Я не прошу тебя соглашаться со всем, что написано дальше. Не принимай мои слова только потому, что их написал

автор. Проверь их своей жизнью. Своими ощущениями. Своими историями. Если хотя бы одна мысль заставит тебя остановиться, посмотреть на себя честнее и принять решение, которое ты долго откладывал, значит, эта книга уже выполнила свою задачу.

Я не обещаю, что после её прочтения жизнь станет проще. Но очень надеюсь, что она станет понятнее. А когда человек начинает понимать себя, он перестаёт быть случайным пассажиром собственной судьбы. Он становится её автором. И если ты готов к этому разговору... Тогда переверни страницу. Наш путь только начинается.

ОТ АВТОРА (Я тоже когда-то искал ответы)

«Иногда человек приходит в профессию не потому, что выбирает её. А потому, что жизнь долго и настойчиво ведёт его именно туда.»

Если бы много лет назад кто-то сказал мне, что однажды я буду помогать людям разбираться в их жизни, я, скорее всего, только улыбнулся бы. Я никогда не мечтал стать тем, кем являюсь сегодня. Не строил такой план. Не думал, что однажды десятки и сотни людей будут доверять мне свои истории, страхи, сомнения и самые сокровенные вопросы.

Всё началось гораздо раньше. И совсем не с книг. Не с обучения. Не с карт. И даже не с нумерологии. Всё началось с желания понять одну простую вещь. Почему жизнь повторяется?

ВОПРОС, КОТОРЫЙ ПОЯВИЛСЯ ЕЩЁ В ДЕТСТВЕ Я рос, как и многие. Но очень рано начал замечать то, на что другие не обращали внимания. Меня удивляло, почему в одной семье словно из поколения в поколение происходят похожие события. Почему взрослые молчат о том, что, кажется, имеет огромное значение. Почему одни и те же конфликты повторяются снова. Почему мужчины в семье проживают похожие судьбы. Почему некоторые темы становятся запретными.

Чем старше я становился, тем больше видел закономерностей. Иногда они были настолько очевидными, что их невозможно было не заметить. И именно тогда во мне родилось желание разобраться. Не ради любопытства. Ради понимания.

Я НАЧАЛ ИСКАТЬ Сначала это были книги. Потом разные системы. Потом люди, у которых можно было чему-то научиться. Я изучал всё, что помогало глубже понять человека. Нумерологию. Таро. Жизненные циклы. Работу с семейными сценариями. Психологические подходы. Истории людей.

Но чем больше я узнавал, тем яснее понимал одну вещь. Ни одна система сама по себе не объясняет человека полностью. Каждая показывает только часть картины. Именно поэтому я никогда не ограничивался одним инструментом. Мне всегда было важно увидеть человека целиком. **САМЫМ ГЛАВНЫМ УЧИТЕЛЕМ СТАЛА ЖИЗНЬ** Можно прочи-

тать сотни книг. Можно пройти десятки обучений. Но есть знания, которые невозможно получить из учебников. Их дают только реальные люди. Каждая консультация чему-то меня учила. Каждая история заставляла посмотреть глубже.

Иногда человек приходил с вопросом об отношениях. А мы находили причину в детстве. Иногда он спрашивал о деньгах. А выяснялось, что всю жизнь пытался доказать родителям свою ценность. Иногда разговор начинался с одной проблемы. А заканчивался совершенно другим пониманием себя.

И постепенно я понял: Люди редко приходят с настоящим запросом. Чаше они приходят с его последствиями.

ПРАВДА, КОТОРУЮ Я НИКОГДА НЕ СКРЫВАЮ Есть одна вещь, которую я пообещал себе ещё в начале своего пути. Я никогда не буду говорить человеку то, что он хочет услышать. Если я вижу сильные стороны — я говорю о них. Если вижу ограничения — тоже говорю. Если понимаю, что ответ мне пока не ясен, я не стану придумывать красивую историю. Я буду искать дальше.

Потому что правда иногда бывает неудобной. Но именно она помогает человеку меняться. Я убеждён: Красивые слова могут успокоить. Но только честность способна изменить жизнь.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ВОЗВРАЩАЮТСЯ Иногда меня спрашивают: — Почему к вам приходят снова? Я думаю, дело не только в знаниях. Наверное, потому, что я стараюсь не давать

человеку готовых решений. Я стараюсь помочь ему увидеть то, что он долго не замечал сам.

Когда человек сам приходит к пониманию, это невозможно забыть. Именно поэтому многие после консультации говорят не: «Вы решили мою проблему.» А: «Теперь я понимаю, почему всё происходило именно так.» Для меня это самые важные слова.

ЭТА КНИГА ПОЯВИЛАСЬ НЕ СЛУЧАЙНО Со временем я понял, что многие вопросы повторяются. Люди переживают разные события. Но причины часто оказываются удивительно похожими. Мне захотелось собрать свои наблюдения. Не для того, чтобы научить кого-то жить. А для того, чтобы человек смог остановиться и честно посмотреть на свою собственную историю.

Именно так родилась идея этой книги. Она не заменяет личную встречу. Но может стать первой встречей человека с самим собой.

ЕСЛИ ТЫ ДОЧИТАЛ ДО ЭТОГО МЕСТА Значит, между нами уже возникло доверие. И я благодарен тебе за это. Я не обещаю, что впереди будут только лёгкие мысли. Некоторые страницы могут вызвать сопротивление. Некоторые заставят вспомнить то, что давно хотелось забыть.

Но если ты позволишь себе быть честным, эта книга станет не просто чтением. Она станет разговором. Не со мной. С самим собой. И, возможно, именно этот разговор однажды изменит твою жизнь.

КАК РОДИЛСЯ МЕТОД «ПЕРВОПРИЧИНА»

«Ответ редко находится там, где человек ищет. Почти всегда он скрывается глубже.»

За годы своей практики я заметил одну закономерность. Люди приходили ко мне с самыми разными вопросами. Кто-то хотел понять, почему не складываются отношения. Кто-то спрашивал о деньгах. Кто-то искал своё предназначение. Кто-то пытался разобраться в отношениях с родителями. На первый взгляд это были совершенно разные истории.

Но постепенно я начал замечать одну особенность. Очень часто человек говорил о проблеме, которая была лишь вершиной айсберга. За ней скрывалось совсем другое.

Мужчина жаловался на сложности в отношениях. Но настоящая причина заключалась в глубоком страхе быть отвергнутым, который появился ещё в детстве. Женщина рассказывала о постоянной нехватке денег. Но в разговоре выяснялось, что внутри неё живёт убеждение: «Большие деньги — это опасно».

Другой человек спрашивал, почему никак не может найти своё место в жизни. А постепенно становилось понятно, что долгие годы он пытался соответствовать ожиданиям семьи и почти не слышал самого себя.

И тогда я понял важную вещь. Люди приходят с последствиями, а не с причиной.

ПОЧЕМУ ОДНОГО ИНСТРУМЕНТА НЕДОСТАТОЧНО Когда я только начинал свой путь, мне, как и многим, хотелось найти универсальный ответ. Такой инструмент, который объяснил бы всё. Я изучал нумерологию. Работал с Таро. Исследовал жизненные циклы. Изучал родовые сценарии. Наблюдал за повторяющимися событиями в судьбах людей.

Каждый из этих инструментов действительно помогал увидеть что-то важное. Но постепенно стало очевидно: ни один из них не способен показать всю картину. Это похоже на попытку описать огромный лес, глядя только на одно дерево. Можно увидеть его кору. Листья. Корни. Но невозможно понять весь лес.

Человек всегда намного больше любой системы. Именно поэтому я перестал искать один правильный инструмент. Я начал искать способ соединить всё, что помогает увидеть человека объёмно.

ЧТО Я ПОНЯЛ Со временем я заметил, что практически любую жизненную ситуацию можно рассмотреть через несколько важных уровней.

Первый уровень — то, что человек видит сам. Его вопрос. Его боль. Его проблема.

Второй уровень — личная история. Детство. Отношения с родителями. Первый опыт любви. Первые победы и пора-

жения.

Третий уровень — семейные сценарии. Какие модели поведения человек унаследовал? Что в его жизни повторяется из поколения в поколение?

Четвёртый уровень — потенциал. Какие качества в человеке уже есть, но он ими не пользуется? Какие способности остаются скрытыми только потому, что когда-то он перестал в них верить?

Пятый уровень — выбор. Именно здесь рождается будущее. Потому что каким бы ни было прошлое, каждый новый день предлагает человеку сделать следующий шаг.

Когда все эти уровни складываются вместе, становится видно то, что раньше казалось хаосом.

ПОЧЕМУ МЕТОД НАЗЫВАЕТСЯ «ПЕРВОПРИЧИНА»
Однажды после консультации человек сказал мне: — Теперь я понял. Всё, что происходило в моей жизни, оказалось не случайностью. Мы нашли самую первую причину.

Эти слова запомнились мне. Именно тогда я понял, что всё, чем я занимаюсь, можно описать одним словом. Первопричина. Не потому, что в жизни существует только одна причина всех событий. А потому, что почти за каждой повторяющейся ситуацией скрывается глубинная точка, с которой всё началось.

Пока человек борется только с последствиями, изменения будут временными. Но когда он находит первопричину, меняется не только взгляд на прошлое. Меняется отношение к

настоящему. А вместе с этим начинает меняться и будущее.

В ЧЁМ СУТЬ МЕТОДА Я никогда не ставил перед собой цель предсказывать судьбу. Для меня гораздо важнее помочь человеку понять, почему он оказался именно в этой точке своей жизни. Я не считаю, что карты решают за человека. Не считаю, что цифры определяют его будущее. Они лишь помогают увидеть закономерности, которые сложно заметить в одиночку.

Решение всегда остаётся за человеком. Поэтому мой метод — не о предсказании. Он о понимании. Не о фатальности. А о свободе выбора. Не о поиске виноватых. А о поиске смысла.

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП МЕТОДА За годы практики я сформулировал для себя правило, которое стало основой всей моей работы. Невозможно изменить результат, если не понять причину.

Именно поэтому во время консультации я никогда не тороплюсь отвечать на первый вопрос. Я ищу тот вопрос, который человек ещё не задал. Очень часто именно он и оказывается самым важным. **ШЕСТЬ ШАГОВ МЕТОДА «ПЕРВОПРИЧИНА»** Каждая консультация проходит по одной логике.

Первый шаг — услышать. Не только слова. Но и то, что человек пока не может выразить.

Второй шаг — увидеть. Найти повторяющиеся сценарии, закономерности и скрытые связи.

Третий шаг — понять. Определить, где возникла перво-причина происходящего.

Четвёртый шаг — принять. Без обвинений и чувства вины посмотреть на свою историю.

Пятый шаг — выбрать. Осознанно решить, какой сценарий человек хочет оставить в прошлом.

Шестой шаг — действовать. Закрепить новый выбор поступками, чтобы изменения стали частью жизни.

Именно так понимание превращается в изменения.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА Эта книга не требует от тебя верить в мои методы. Она требует только одного. Готовности честно посмотреть на свою жизнь.

Если ты открыт к этому разговору, значит, всё необходимое уже есть внутри тебя. Возможно, эта книга не даст тебе всех ответов. Но я очень надеюсь, что она поможет найти вопросы, которые изменят твою жизнь.

ЭПИЛОГ ВСТУПИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ Я не претендую на абсолютную истину. Я лишь делюсь тем, что увидел за годы общения с людьми. Если мои наблюдения помогут тебе лучше понять себя, значит, этот путь был пройден не зря.

Переверни страницу. С этого момента начинается не моя история. Начинается работа с твоей.

ГЛАВА 1. Почему жизнь повторяет одни и те же уроки

«Пока человек не понимает смысл происходящего, жизнь

будет снова и снова задавать ему один и тот же вопрос.»

Иногда человеку начинает казаться, что жизнь движется по кругу. Меняются годы, города, работа, партнёры, окружение, но ощущение остаётся прежним. Одни и те же конфликты возникают в разных отношениях. Похожие разочарования повторяются на новом месте работы. Снова появляются люди, которые вызывают знакомые эмоции, а решения, которые когда-то казались правильными, неожиданно приводят к уже знакомому результату.

В такие моменты многие задают себе вопрос: «Почему это снова происходит именно со мной?» Одни называют это невезением, другие — судьбой, третьи ищут виноватых среди окружающих. Но за годы работы я пришёл к выводу, что чаще всего повторяется не сама жизнь. Повторяется наш способ взаимодействия с ней.

Каждый человек смотрит на мир через призму своего опыта. Всё, что мы пережили в детстве, всё, чему нас учили родители, всё, что однажды заставило нас испугаться или, наоборот, почувствовать себя сильными, постепенно становится внутренней системой координат. Мы редко замечаем её существование, потому что привыкаем считать своё восприятие единственно возможным. Но именно через эту систему мы принимаем решения, строим отношения, реагируем на трудности и делаем выбор, который формирует наше будущее.

Многие думают, что живут исключительно настоящим. На

самом деле прошлое почти всегда незаметно присутствует рядом с нами. Оно проявляется не только в воспоминаниях. Оно живёт в наших привычках, убеждениях, ожиданиях и реакциях. Иногда человек уверен, что начинает новую жизнь, хотя на самом деле просто переносит старый сценарий в новые обстоятельства.

За годы консультаций я всё чаще замечал одну закономерность. Ко мне приходили люди совершенно разных возрастов и профессий. У них были разные жизненные истории, разные семьи и разные цели. Но спустя некоторое время становилось очевидно, что за внешне непохожими ситуациями скрываются очень похожие причины.

Один мужчина рассказывал о сложных отношениях с женой. Через несколько минут выяснялось, что с детства он привык скрывать свои чувства, потому что в его семье любые проявления слабости считались недопустимыми. Женщина жаловалась, что постоянно притягивает холодных и эмоционально недоступных мужчин. Позже она вспоминала, что всё детство пыталась заслужить внимание отца, который почти никогда не говорил с ней по душам. Молодой человек переживал, что никак не может определиться с профессией. Постепенно выяснялось, что он всю жизнь пытался оправдать ожидания родителей и давно перестал понимать, чего хочет сам.

На первый взгляд эти истории никак не связаны между собой. Но если посмотреть глубже, становится заметно, что

всех этих людей объединяет одно — они продолжают жить по правилам, которые когда-то помогли им приспособиться к обстоятельствам. Эти правила были полезны в прошлом. Однако со временем они превратились в ограничения, которые человек уже не замечает.

Именно тогда я впервые задумался о том, что большинство жизненных проблем рождаются не в тот момент, когда человек приходит на консультацию. Они появляются гораздо раньше. Иногда — в детстве. Иногда — в семейных историях, которые передаются из поколения в поколение. Иногда — после одного события, которое кажется давно забытым, но продолжает влиять на выбор человека спустя много лет.

Поэтому я перестал воспринимать запрос клиента буквально. Если человек говорил: «У меня проблемы в отношениях», я понимал, что отношения — это лишь дверь, через которую мы войдём в разговор. Если звучал вопрос о деньгах, я не спешил говорить только о финансах. Меня всегда интересовало другое: что именно стоит за этой проблемой? Какая мысль, какое убеждение или какой страх снова привели человека в уже знакомую точку?

Со временем я понял, что жизнь очень редко наказывает человека. Гораздо чаще она учит. Но её уроки устроены особым образом. Пока человек не понимает их смысл, обстоятельства будут меняться, а внутренний сценарий останется прежним. Именно поэтому создаётся ощущение бесконечного круга.

Представьте себе ученика, который не решил задачу по математике. Учитель не даёт ему новую тему, пока он не поймёт предыдущую. Не потому, что хочет наказать, а потому, что без этого знания невозможно двигаться дальше. Мне кажется, жизнь действует похожим образом. Она не возвращает нас к старым ситуациям из жестокости. Она делает это потому, что мы ещё не увидели в них главный смысл.

Важно понять одну вещь. Я не предлагаю смотреть на жизнь как на цепочку мистических совпадений или считать, что каждое событие заранее предопределено. Наоборот, мой опыт говорит о другом. У человека всегда остаётся выбор. Но сделать новый выбор невозможно, если продолжаешь смотреть на мир прежними глазами.

Именно поэтому в этой книге мы будем не искать виноватых и не пытаться найти универсальные рецепты счастья. Мы будем искать закономерности. Потому что, когда человек начинает понимать, почему он поступает именно так, у него появляется возможность перестать жить автоматически.

Это и есть первый шаг к настоящим изменениям.

ЧТО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ

— Жизнь чаще повторяет не события, а наши внутренние способы реагирования на них.

— Большинство сегодняшних решений основаны на убеждениях, которые сформировались много лет назад.

— Пока человек не понимает причину повторяющегося сценария, он будет сталкиваться с его последствиями снова и снова.

— Осознание не меняет прошлое, но даёт возможность изменить следующий выбор.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Прежде чем перейти к следующей главе, остановись на несколько минут и честно ответь себе:

1. Какие ситуации в моей жизни повторяются чаще всего?
2. Какие чувства возникают в этих ситуациях снова и снова?
3. Что общего у людей, с которыми мне особенно трудно строить отношения?
4. Если представить, что жизнь пытается чему-то меня научить, какой урок я, возможно, до сих пор не усвоил?

ГЛАВА 2. Жизнь на автопилоте

«Самые важные решения человек часто принимает неосознанно. И именно поэтому они кажутся ему неизбежной судьбой.»

Каждое утро мы просыпаемся с ощущением, что полностью управляем своей жизнью. Нам кажется, что мы самостоятельно выбираем профессию, друзей, спутника жизни, принимаем решения и строим своё будущее. Мы уверены, что действуем осознанно и свободно. Но стоит присмотреться внимательнее, и возникает вопрос: действительно ли это так?

Попробуй вспомнить, сколько раз ты говорил себе: «Я больше никогда так не поступлю». А спустя какое-то время снова оказывался в похожей ситуации. Возможно, ты обещал себе перестать терпеть неуважение, но вновь соглашался на отношения, в которых тебя не ценили. Или решил не брать на себя чужую ответственность, но снова спасал людей, забывая о собственных потребностях. Такие моменты знакомы почти каждому.

Когда подобные ситуации повторяются, человеку начинает казаться, что ему просто не везёт. Кто-то говорит о тяжёлой судьбе. Кто-то считает себя жертвой обстоятельств. Кто-то убеждён, что вокруг просто «не те люди». Но за годы работы я понял: чаще всего проблема не в обстоятельствах. Она в

том, что человек действует по давно сформированным внутренним программам, даже не замечая этого.

Представь опытного водителя, который ежедневно ездит одной и той же дорогой. Через некоторое время он перестает замечать отдельные повороты. Руки сами поворачивают руль, нога вовремя нажимает на педаль тормоза, а внимание может быть занято совершенно другими мыслями. Автомобиль движется правильно, хотя водитель почти не думает о каждом действии.

Наш внутренний мир устроен очень похоже. Только вместо дороги появляются привычные реакции. Кто-то автоматически оправдывается, даже если ни в чём не виноват. Кто-то молчит, когда нужно говорить. Кто-то, наоборот, начинает защищаться ещё до того, как его кто-то обвинил. Эти реакции становятся настолько привычными, что человек принимает их за особенности своего характера. Но характер и привычка — не одно и то же.

За консультациями ко мне часто приходят люди, которые говорят: «У меня такой характер». Когда мы начинаем разбирать их историю, оказывается, что этот «характер» сформировался много лет назад. Девочка, которую в детстве постоянно критиковали, выросла женщиной, боящейся совершить ошибку. Мальчик, которому запрещали проявлять эмоции, стал мужчиной, не умеющим говорить о своих чувствах. Они искренне считают, что просто такими родились, хотя на самом деле многие их реакции появились как способ

защитить себя.

Это очень важное различие. Человек редко замечает момент, когда защита превращается в привычку, а привычка — в образ жизни. Со временем она становится настолько естественной, что кажется частью личности. Именно поэтому многие люди десятилетиями живут по одному и тому же сценарию, не задавая себе вопроса: «А действительно ли это мой выбор?»

Я часто предлагаю представить один простой эксперимент. Допустим, два человека одновременно слышат одинаковую фразу: «Нам нужно поговорить». Один спокойно отвечает: «Хорошо, когда тебе удобно?» Другой мгновенно испытывает тревогу, начинает искать свою вину и мысленно готовится к неприятному разговору. Слова были одинаковыми. Но реакции оказались совершенно разными.

Почему? Потому что каждый человек слышит не только то, что сказано сейчас. Он слышит ещё и собственный прошлый опыт. Если когда-то такие слова означали конфликт, критику или боль, организм мгновенно включает привычный способ защиты. Это происходит быстрее, чем человек успевает подумать.

Именно поэтому я всегда говорю своим клиентам одну простую мысль: нельзя изменить реакцию, если ты не понимаешь, откуда она появилась.

Очень многие пытаются бороться с собой. Они заставляют себя быть смелее, увереннее, спокойнее, терпеливее. Но

борьба редко приносит долгосрочный результат. Представь дерево, у которого постоянно срезают ветви, но не трогают корни. Через некоторое время ветви вырастут снова. Так же происходит и с человеком. Пока причина остаётся внутри, последствия будут возвращаться.

Это стало для меня одним из самых важных открытий. Людям не всегда нужны новые советы. Им гораздо важнее понять, почему старые способы жить больше не работают.

Когда человек впервые замечает собственный «автопилот», происходит удивительная вещь. Он начинает видеть момент выбора. Раньше между событием и реакцией почти не было расстояния. Всё происходило автоматически. Теперь появляется короткая пауза. Совсем небольшая. Но именно в ней рождается свобода. В этой паузе человек впервые может спросить себя:

«Я действительно хочу поступить именно так?»

Или:

«Это мой выбор... или старая привычка снова принимает решение за меня?»

На первый взгляд кажется, что ничего особенного не произошло. Но именно с таких вопросов начинается взросление. Не возрастное. Внутреннее. Потому что взрослая жизнь начинается не тогда, когда человек становится старше. Она начинается тогда, когда он перестаёт жить автоматически.

ЧТО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ

- Большинство наших реакций формируются задолго до того, как мы начинаем считать их частью своего характера.
- Мы редко замечаем, как старые способы защиты превращаются в привычный образ жизни.
- Свобода начинается не тогда, когда исчезают проблемы, а тогда, когда между событием и нашей реакцией появляется осознанный выбор.
- Настоящие изменения невозможны без понимания собственных внутренних программ.

ПРАКТИКА

В течение ближайших трёх дней попробуй наблюдать за собой, не пытаясь ничего изменить. Каждый раз, когда почувствуешь сильную эмоцию — раздражение, страх, обиду, тревогу или чувство вины, — задай себе три вопроса:

1. Что именно сейчас произошло?
2. Почему я отреагировал именно так?
3. Был ли это мой осознанный выбор или привычная реакция?

Не стремись сразу найти правильный ответ. Сейчас важнее научиться замечать. Очень часто именно наблюдение становится первым шагом к изменениям.

ГЛАВА 3. Детство заканчивается.

Его влияние — нет

«Самые важные решения о своей жизни человек часто принимает в том возрасте, когда ещё не понимает, что делает выбор.»

Когда мы слышим слово «детство», большинство из нас вспоминает школу, друзей, семейные праздники или первые яркие впечатления. Нам кажется, что это давно законченный этап жизни, который остался далеко позади. Мы выросли, стали взрослыми, начали самостоятельно принимать решения и больше не зависим от тех событий. По крайней мере, нам так кажется.

За годы работы я всё чаще убеждался в обратном. Очень многие взрослые люди продолжают жить по правилам, которые появились ещё тогда, когда они были детьми. Только сами этого уже не замечают.

Ребёнок приходит в этот мир без готовых представлений о себе. Он не знает, хороший он или плохой, сильный или слабый, достойный любви или нет. Всё это он постепенно узнаёт через отношения с самыми близкими людьми. Через их слова, взгляды, интонации, поддержку, критику и отношение к нему. Именно в детстве формируются первые ответы на самые важные вопросы.

Безопасен ли этот мир? Можно ли доверять людям? Имею ли я право ошибаться? Нужно ли заслуживать любовь? Можно ли быть собой?

Эти вопросы редко звучат вслух. Но ответы на них ребёнок получает каждый день. Если его поддерживают, он начинает верить в себя. Если его постоянно сравнивают с другими, он привыкает считать себя недостаточно хорошим. Если за ошибки его унижают, он начинает бояться любых неудач. Если любовь проявляют только тогда, когда он удобен, постепенно возникает убеждение: чтобы меня любили, я должен соответствовать ожиданиям.

Во взрослом возрасте человек уже не помнит, когда именно появились эти выводы. Но продолжает жить так, словно они являются непреложной истиной.

Однажды на консультацию пришёл мужчина около тридцати лет. Он говорил, что постоянно боится потерять девушку. Он контролировал отношения, болезненно реагировал на любую холодность, тревожился, если она долго не отвечала на сообщения. Сам он считал себя просто ревнивым человеком. Мы начали разбирать его историю.

Постепенно выяснилось, что в детстве ему очень не хватало эмоциональной близости с матерью. Она любила сына, заботилась о нём, но редко говорила о своих чувствах. Когда он пытался привлечь внимание, часто слышал: «Не мешай, потом». Для ребёнка это не выглядело как обычная занятость взрослого. Он сделал свой вывод: чтобы меня не оста-

вили, нужно постоянно добиваться внимания.

Прошли годы. Изменились обстоятельства. Но маленький мальчик внутри взрослого мужчины продолжал бояться быть покинутым. Он не выбирал этот страх сознательно. Он просто когда-то научился так выживать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.