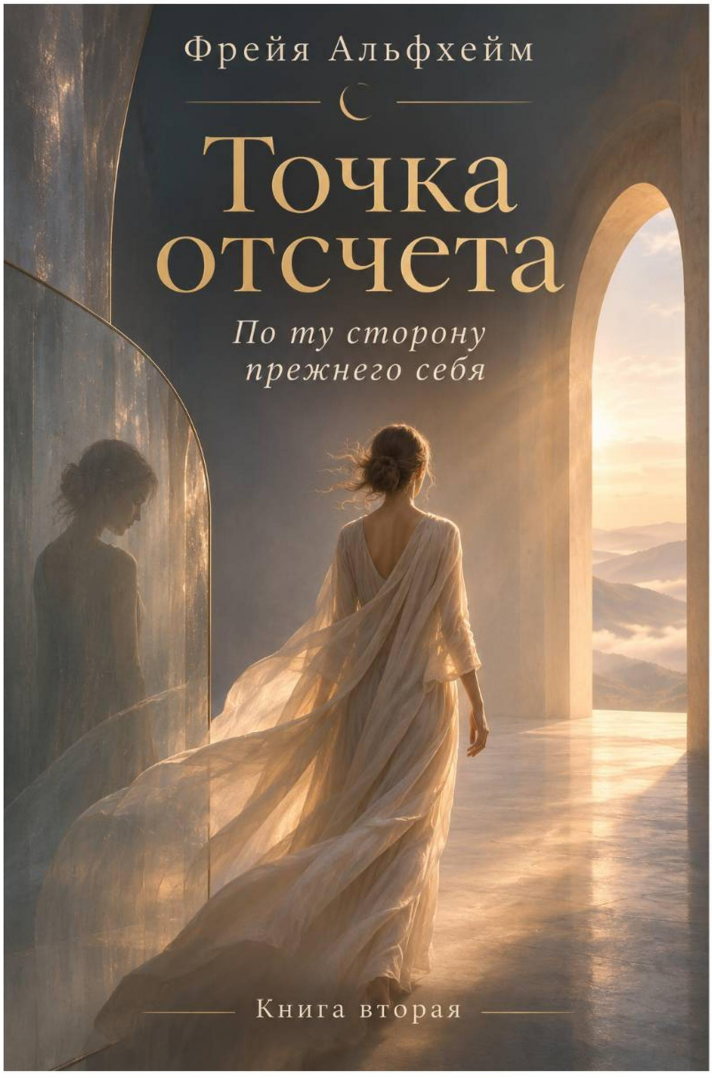

Фрейя Альфхейм
Точка отсчета
По ту сторону прежнего себя
Книга вторая

**Фрейя Альфхейм**

# Точка отсчета. По ту сторону прежнего себя.

*https://litres.ru/74717062*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Кем мы являемся на самом деле — и сколько в нас того, что мы когда-то привыкли о себе думать?

Мы меняем обстоятельства, стремимся к новой жизни, ищем ответы, но нередко продолжаем смотреть на мир из прежнего представления о себе. «Точка отсчета. По ту сторону прежнего себя» — вторая книга посвященная исследованию сознания, внутренних состояний, убеждений и повторяющихся жизненных сценариев. Почему прошлое продолжает определять наше настоящее? Как чужие оценки становятся собственными ограничениями? И что происходит, когда мы перестаем считать привычное знание о себе окончательной истиной? Здесь нет готовой формулы счастья и требований стать другим человеком. Есть размышления, наблюдения и вопросы, которые помогают увидеть себя за пределами привычной истории. Возможно, новая точка отсчета начинается не с изменения жизни, а с изменения того, кем мы себя в ней знаем.

# Содержание


Вместо предисловия 4
1. Судьбу не нужно создавать, желание уже знает путь. 6
2. Почему прошлое продолжает управлять настоящим? 19
3. Каждый день ты взаимодействуешь с собой 26
4. Почему мы чувствуем чужое влияние 40
5. Почему некоторые люди начинают бороться с теми, рядом с кем чувствуют себя хуже? 55
6. Нас учили быть полезными 68
7. Перепрограммировать себя: почему человек не обязан стареть, болеть и жить по чужому сценарию? 90
Конец ознакомительного фрагмента. 102

# Фрейя Альфхейм
# Точка отсчета. По ту сторону прежнего себя.

## Вместо предисловия

У каждого из нас есть история о себе. Мы носим ее так долго, что постепенно перестаем замечать, где заканчиваются события нашей жизни и начинается то, что мы однажды решили о себе на основании этих событий. Мы привыкаем к собственным реакциям, объяснениям, ограничениям. Привыкаем к тому, что одни вещи для нас возможны, а другие будто бы нет. И даже когда обстоятельства меняются, продолжаем смотреть на происходящее из прежнего знания о себе. Но однажды возникает вопрос: а действительно ли все, что я знаю о себе, является мной? Или многое из этого — лишь привычный способ себя воспринимать? Эта книга родилась из подобных вопросов. Из наблюдений за тем, как незаметно мы превращаем собственные переживания в убеждения, чужие реакции — в оценку своей ценности, а прошлое — в основание для будущего. Здесь нет задачи научить вас всегда быть спокойными, счастливыми или уверенными. Нет необходимости становиться человеком, который

больше никогда не сомневается, не боится и не испытывает боли. Мне гораздо интереснее другое. Что происходит, когда мы перестаем считать каждое свое состояние окончательной правдой о себе? Когда обнаруживаем, что можем чувствовать одно, но не обязаны навсегда становиться этим чувством. Что можем помнить прошлое, но не продолжать жить из него. Я приглашаю вас не столько соглашаться с прочитанным, сколько наблюдать за собой. Возможно, некоторые мысли покажутся вам знакомыми. Другие вызовут сопротивление. А какие-то заставят остановиться и впервые задать себе вопрос, который раньше даже не возникал. И это уже интересно. Потому что по ту сторону прежнего себя нас не обязательно ждет какая-то совершенно новая личность. Возможно, там находится то, что всегда было нашим, но слишком долго оставалось скрытым за привычным представлением о себе.

# 1. Судьбу не нужно создавать, желание уже знает путь.

Раньше я искренне верила, что мы сами строим свою судьбу, что жизнь нужно создавать. Что необходимо ставить цели, составлять планы, преодолевать препятствия, воспитывать дисциплину и каждый день совершать действия, которые однажды приведут нас к желаемому.

Если ничего не делать — ничего и не произойдет.

Если недостаточно стараешься — остаешься ни с чем.

Если кто-то получил больше, значит, он больше работал, оказался сильнее, быстрее, смелее.

И вся ответственность за будущее лежит на нас. Сегодня, я вижу, насколько перевернутой была эта картина. Мы пытаемся создать то, что уже существует для нас. Пытаемся найти дорогу к тому, что само давно зовет нас. Пытаемся придумать свою судьбу, хотя она уже говорит с нами через наши желания, мы не создаем свои желания. Обратите внимание на очень простую вещь. Мы можем выбирать одежду, маршрут, блюдо в ресторане, но можем ли мы по-настоящему выбрать то, чего хотим? Можем ли однажды утром решить: «Теперь я буду мечтать именно об этом»? Настоящее желание не создается логикой, оно появляется. В какой-то момент мы просто обнаруживаем его внутри себя.

Нас начинает притягивать определенная жизнь, определенное место, дело, человек, состояние, уровень свободы, творчество, дом, путешествие, благополучие. Мы можем годами убеждать себя, что нам это не нужно. Можем называть желание невозможным, несвоевременным, слишком большим. Можем стыдиться его или пытаться заменить чем-то более «разумным», но оно возвращается. Иногда оно становится тише, потому что мы перестаем его слушать. Однако полностью исчезнуть оно не может. Почему? Потому что желание — это не случайная мысль о будущем, это знание о собственной судьбе. Оно появляется в сознании не для того, чтобы заставить нас построить несуществующую реальность; оно сообщает о реальности, которая уже принадлежит нам. Желание — это внутреннее узнавание. Мы еще не видим желаемое во внешнем мире, но уже каким-то образом знаем о нем. Уже чувствуем его. Уже способны представить. Уже испытываем отклик, словно встречаем нечто знакомое. Именно поэтому некоторые желания невозможно объяснить. Мы не знаем, откуда они пришли. Не понимаем, каким образом они могут исполниться. Иногда наша сегодняшняя жизнь вообще не содержит никаких предпосылок для их исполнения. И все же желание существует, оно уже оказалось в нашем сознании, а значит, судьба уже обозначила направление, судьба не спрашивает, умеем ли мы к ней прийти. Мы совершаем одну и ту же ошибку: получив желание, сразу начинаем искать способ его осуществления.

Как мне это сделать?
Где взять деньги?
Кто мне поможет?
Сколько времени потребуется?
Достаточно ли у меня знаний?
Какие действия необходимо совершить?

И очень быстро прекрасное, живое желание превращается в проблему, которую нужно решить. Мы смотрим на него из своей сегодняшней личности — со всеми ее страхами, ограничениями и прошлым опытом, а потом делаем вывод: это невозможно. Но желание никогда не спрашивало, умеет ли наша сегодняшняя версия личности привести нас к нему, оно не является заданием для прежнего человека. Если женщина мечтает о любви, это не означает, что ее сегодняшняя версия должна найти идеального мужчину, заинтересовать его и удержать. Если мы хотим жить в достатке, это не означает, что прежнее сознание, привыкшее к нехватке, должно придумать безошибочный финансовый план. Если нас зовет творчество, это не означает, что мы обязаны заранее увидеть всю дорогу, найти аудиторию, рассчитать доход и доказать, что имеем право этим заниматься. Желание приходит не к прежней личности с инструкцией потрудиться. Оно приходит как приглашение перестать быть прежней личностью. Вот где находится настоящий переход, не из одного обстоятельства в другое, из одного представления о себе — в другое.

Почему желание уже есть, а в жизни его пока нет?

Если желание является указанием судьбы, возникает закономерный вопрос: почему же тогда оно не исполняется сразу?

Почему некоторые желания сопровождают нас годами?

Почему мы видим их внутри, но не встречаем снаружи?

Потому что между нами и желаемой жизнью стоит не отсутствие действий. Между нами стоит образ себя, сформированный прошлым. Мы проживаем событие — и создаем из него заключение о себе.

Нас отвергли, и внутри появилось: «Меня невозможно любить».

Мы потеряли деньги: «У меня ничего не удерживается».

Одна попытка закончилась неудачей: «У меня не получается».

Нас обесценивали: «То, что я делаю, никому не нужно».

Мы долго жили в нужде: «Жизнь дается только тяжелым трудом».

Мы увидели чужую боль и решили: «Счастье опасно, за него обязательно придется платить».

Само событие давно завершилось, но заключение осталось и теперь мы смотрим на каждое новое желание глазами того человека, которым почувствовали себя в прошлом. Нам приходит любовь, а мы заранее ждем отвержения, появляется возможность, а мы ищем подвох, жизнь открывает дверь, а мы стоим перед ней и проверяем, имеем ли право

войти. Судьба зовет нас вперед, а прошлый опыт продолжает объяснять, почему нам туда нельзя. И тогда мы начинаем действовать: много, напряженно; иногда отчаянно, пытаемся при помощи действий победить собственное представление о себе; доказываем, что достойны; зарабатываем право на любовь; заслуживаем отдых; пытаемся стать достаточно хорошими, умными, красивыми, духовными, полезными. Но никакое количество действий не способно изменить судьбу, если каждое действие подтверждает прежнюю личность. Можно работать с утра до ночи, продолжая быть человеком, которому всегда не хватает. Можно постоянно знакомиться, оставаясь той, которую невозможно выбрать. Можно создавать десятки проектов, оставаясь автором, которого никто не замечает. Действий становится больше, а состояние остается прежним, именно оно снова создает знакомый результат. Нам необходимо не исправить прошлое, а развидеть его. Мы часто пытаемся исцелить прошлое, разобрать его, понять, найти причины, простить всех участников, извлечь урок, иногда это действительно помогает, но существует более глубокий уровень. Прошлое удерживает нас не потому, что оно произошло, оно удерживает нас потому, что мы продолжаем считать выводы, сделанные тогда, правдой о себе. Событие становится судьбой только после того, как мы говорим:

«Вот какая я.

Вот как со мной бывает.

Вот что мне доступно.

Вот чего мне ожидать».

Развидеть прошлое — значит перестать использовать его как доказательство своей личности. Да, это происходило, но происходившее не определяет, кто я есть. Меня могли оставить, однако это ничего не говорит о моей способности быть любимой. Я могла потерять деньги, но потеря не является законом моего благополучия. Меня могли не заметить, но чужая слепота не определяет ценность моего дара. Одна дорога могла закрыться, но она не была всей моей судьбой. Развидеть — это не притвориться, будто события не существовало. Это увидеть: из события я создала историю о себе. И именно история, а не событие, продолжает повторяться. Мы снимаем с прошлого полномочия решать, кем нам быть сегодня. Одновременно начинают разрушаться чужие стереотипы:

«Сначала нужно заслужить».

«После определенного возраста уже поздно».

«Большие деньги бывают только у особенных людей».

«Любовь нужно удерживать».

«Творчество не может быть настоящей работой».

«Без тяжелого труда ничего не приходит».

«Чтобы получить желаемое, нужно чем-то пожертвовать».

Мы слышали эти утверждения так часто, что приняли их за устройство мира, но это не устройство мира. Это челове-

ческий опыт, многократно пересказанный и превращенный в коллективное убеждение. Нам не нужно побеждать каждое убеждение, достаточно перестать считать его своим.

Что означает «ничего не делать»?

И вот здесь начинается самое трудное, если судьба уже показана в желаниях, если желаемая реальность существует для нас, если путь не нужно строить самостоятельно — тогда получается, что делать ничего не надо?

Да. Но это совсем не означает лежать и ждать, пока кто-нибудь принесет готовую жизнь. «Ничего не делать» означает перестать производить судьбу усилием. Перестать считать действие причиной исполнения желания. Действия останутся, возможно, их станет даже больше, но они будут происходить естественно — как продолжение состояния, а не как попытка добраться до него. Когда мы живем в состоянии исполненного желания, нам не приходится каждое утро спрашивать:

«Какое действие приблизит меня к цели?»

Мы просто видим следующий шаг, возникает мысль написать человеку — и мы пишем. Появляется идея — и мы начинаем ее воплощать. Встречается нужная информация — и мы сразу понимаем, зачем она пришла. Нас зовут туда, куда вчера мы даже не собирались идти. Меняется интерес, меняется круг общения, меняется то, что мы замечаем. Действие возникает без борьбы, оно не похоже на попытку вытащить себя в другую жизнь, оно является движением самой

жизни через нас. Можно совершить сто действий из состояния нехватки и остаться в прежней точке, а можно сделать один естественный шаг из состояния обладания — и внезапно увидеть, как все начинает соединяться. Мы привыкли поклоняться действию, потому что действие видно. Можно показать, сколько часов мы работали, сколько писем отправили, сколько попыток предприняли. Состояние невозможно предъявить окружающим. Но именно невидимое состояние определяет, какие действия мы совершим, что заметим, кого встретим и какой результат сможем принять. Состояние исполненного желания — это не игра в воображение. Иногда состояние исполненного желания понимают как необходимость постоянно радоваться, визуализировать красивую картинку и убеждать себя, что все уже произошло. Но настоящее состояние гораздо тише. Если желаемое действительно принадлежит нам, мы не думаем о нем непрерывно. Мы не проверяем каждую минуту, приблизилось ли оно, не ищем знаки, не просыпаемся с вопросом: «Когда?», не измеряем расстояние между собой и желаемым. Представьте вещь, которая уже принадлежит вам. Вы не пытаетесь получить ее каждый день, не доказываете себе ее существование, вы можете вообще о ней не думать, но если вас спросят, вы знаете: она моя. Вот так ощущается исполненное желание. Не восторг, который необходимо поддерживать усилием, не напряженная вера, не борьба с сомнениями, а естественность.

Любовь — моя естественная жизнь.

Достаток — мое естественное состояние.

Здоровье — естественный порядок моего тела.

Творчество — естественное выражение того, чем я являюсь.

Мне не нужно создавать это.

Мне не нужно заслуживать это.

Мне не нужно каждый день приближаться к этому.

Я уже являюсь той, для кого такая жизнь естественна.

Именно это состояние освобождает судьбу от нашего вмешательства. Мы часто мешаем тому, о чем просим, желание уже ведет нас. Но мы постоянно пытаемся исправить маршрут, нам кажется, что все происходит слишком медленно, мы начинаем торопить события. Не видим результата — и меняем направление, получаем отказ — и решаем, что желание было ошибкой, встречаем паузу — и заполняем ее хаотичными действиями, сравниваем свою дорогу с чужой и пытаемся идти туда, куда судьба вообще нас не направляла. Мы похожи на человека, который ввел адрес в навигатор, но на каждом перекрестке перестает ему доверять. Он сворачивает туда, где дорога, кажется, короче; возвращается; едет за другой машиной; останавливается и снова вводит адрес, а потом говорит, что навигатор не работает. Желание уже является адресом, нам не нужно знать весь маршрут. Нужно перестать менять конечную точку каждый раз, когда сегодняшняя дорога выглядит непонятной. Состояние исполненного желания — это доверие адресу.

А что, если желание навязано?

Мы можем спросить: каждое ли желание является судьбой?

Разве мы не хотим иногда того, что навязано обществом, семьей, рекламой, сравнением с другими людьми?

Конечно, поверх настоящего желания может появиться множество замен. Мы можем хотеть известности, потому что мечтаем наконец почувствовать свою значимость. Можем стремиться к деньгам, потому что хотим доказать кому-то собственную ценность. Можем пытаться вернуть определенного человека, потому что его возвращение кажется доказательством того, что нас все-таки можно любить. Но если идти глубже, за каждой такой формой находится настоящее желание. Не обязательно именно этот человек, но любовь.

Не обязательно публичное признание, но свободное выражение себя. Не обязательно конкретная сумма, но состояние достатка и свободы. Форма может быть создана страхом. Суть желания все равно указывает на судьбу. Поэтому нам не нужно отказываться от желаний или проверять, достаточно ли они духовны. Нужно увидеть, какую реальность мы узнаем через них.

Не «я хочу, чтобы этот человек выбрал меня», а «я любима».

Не «я хочу доказать всем, что добилась успеха», а «мое проявление имеет ценность».

Не «я хочу накопить сумму, чтобы больше никогда не бо-

яться», а «я живу в благополучии и безопасности».

Когда форма перестает быть способом исправить старую боль, настоящее желание становится ясным. Судьба — это не приговор. Когда мы говорим, что судьба от нас не зависит, это может прозвучать пугающе. Словно все заранее решено и человек ничего не значит. Но я говорю о другом, судьба — это не список событий, которые кто-то назначил нам независимо от нашей воли. Это заложенное в нас направление разворачивания жизни. Желание — его внутренний голос. Нам не нужно сочинять себя с нуля, мы уже содержим то, чем являемся. Семя не ставит перед собой цель стать деревом, оно не изучает стратегии роста и не сравнивает себя с соседними растениями. Внутри семени уже присутствует образ дерева. Ему нужны подходящие условия, пространство и отсутствие постоянного вмешательства. Так же и в нас уже существует образ нашей жизни. Мы узнаем его через желания. Наша задача — не создать дерево, наша задача — перестать каждый день выкапывать семя, проверяя, начался ли рост, жить из судьбы сейчас.

Как войти в состояние исполненного желания?

Не ждать особенного ощущения, не пытаться убедить себя в том, во что пока трудно поверить, а перестать возвращаться к доказательствам обратного. Когда сознание говорит:

«Но раньше у меня не получилось», — увидеть, что прошлое рассказывает только о прежнем состоянии.

Когда появляется мысль:

«Я не знаю, как это произойдет», — вспомнить, что способ никогда не был нашей частью работы.

Когда хочется немедленно что-то сделать из страха, — не запрещать себе действие, а сначала увидеть того, кто собирается действовать.

Это человек, который уже обладает желаемым?

Или человек, который пытается спастись от его отсутствия?

Разница ощущается сразу.

Из состояния обладания исчезает внутренняя погоня. Мы продолжаем жить обычную жизнь: отвечаем на письма, работаем, создаем, разговариваем, встречаемся с людьми, но внутри уже не строится мост к будущему, мы живем из него.

Я есть любовь, которую хотела получить.

Я есть достаток, к которому пыталась прийти.

Я есть признание, которого ждала снаружи.

Я есть безопасность.

Я есть свобода.

Я есть та жизнь, которая однажды появилась во мне как желание.

И тогда желание перестает быть напоминанием о том, чего у нас нет. Оно становится памятью о собственной судьбе. Самый главный вопрос, возможно, нам стоит перестать спрашивать:

«Что я должна сделать, чтобы получить желаемое?»

Этот вопрос уже содержит разделение.

Есть я сегодняшняя — и где-то далеко находится желаемая жизнь. Между нами лежит путь, который нужно пройти, оплатить усилием и заслужить. Но если желание является знанием о нашей судьбе, вопрос звучит иначе:

Кем я уже являюсь, если это желание — не случайная мечта, а воспоминание о моей жизни?

Не кем мне предстоит стать, не какую личность нужно создать, и не, сколько еще работы необходимо проделать над собой.

Кем я уже являюсь?

В этом вопросе нет погони, есть узнавание.

Я не создаю свою судьбу.

Я перестаю заслонять ее старым представлением о себе.

Я не заставляю желание исполниться.

Я перестаю ежедневно подтверждать его отсутствие.

Я не строю путь.

Я живу из точки, в которой путь уже привел меня домой.

И все, что действительно принадлежит мне, начинает находить форму в моей жизни. Не потому, что я правильно рассчитала каждый шаг, не потому, что стала лучше других, не потому, что заслужила, а потому, что перестала мешать жизни становиться тем, чем она уже была во мне.

Моим желанием.

Моим знанием.

Моей судьбой.

# 2. Почему прошлое продолжает управлять настоящим?

Иногда событие заканчивается, а человек — нет.

Прошли месяцы, иногда годы, изменились обстоятельства, рядом уже другие люди, другая квартира, другая работа, другая жизнь. Мы можем совершенно ясно понимать: все осталось позади. Тот человек больше не имеет над нами власти, та ситуация не повторяется, опасности сейчас нет, но внутри почему-то ничего не закончилось. Мы все еще напрягаемся от похожей интонации, ждем подвоха там, где его, возможно, даже не предполагалось, боимся радоваться заранее, потому что когда-то за радостью последовала боль. Не доверяем спокойствию, прислушиваемся, проверяем, словно что-то обязательно должно случиться. И тогда возникает вопрос: почему прошлое продолжает управлять настоящим, если разум уже давно понял, что все прошло? Потому что событие и внутреннее состояние — не одно и то же. Событие может закончиться в конкретный день, человек ушел, отношения завершились, работа сменилась, ребенок вырос, мы переехали в другую страну, получили документ, которого долго ждали, закрыли долг, внешняя реальность изменилась. Но состояние, в котором мы жили во время этих событий, может остаться. Если человек долго жил в тревоге,

он привыкает не только к тревожным обстоятельствам, он привыкает быть тревожным человеком. Если долго приходилось оправдываться, угадывать настроение другого, следить за словами, ожидать наказания или обесценивания, постепенно это перестает восприниматься как временная реакция, это становится способом существования. Человек уже не думает: «Сейчас я боюсь, потому что нахожусь в опасной ситуации». Он начинает чувствовать: «Я вообще такой. Я тревожный. Я слабый. Мне трудно доверять. Со мной постоянно что-то происходит. Мне нельзя расслабляться». И вот здесь прошлое становится не воспоминанием, а идентичностью. Мы продолжаем ждать повторения старого не потому, что сознательно хотим жить прошлым, напротив, чаще всего мы отчаянно хотим его забыть. Но наша внутренняя система уже научилась считать определенный сценарий нормой. Если однажды нас предали, мы можем начать ожидать предательства от каждого близкого человека. Если любовь сопровождалась холодом, исчезновениями и неопределенностью, спокойная близость начинает казаться непривычной, почти подозрительной. Если за ошибку наказывали, любое замечание воспринимается не как обычная обратная связь, а как начало катастрофы. Настоящий человек еще ничего не сделал, но внутри нас уже разворачивается старый сюжет. Мы реагируем не только на то, что происходит сейчас. Мы реагируем на все, что когда-либо происходило с нами в похожем состоянии. В этом есть странная несправедливость: новый

человек вынужден отвечать за поступки старого; настоящее событие получает значение, которое принадлежит прошлому; обычная задержка сообщения превращается в отвержение; чужая усталость — в потерю любви; нейтральный взгляд — в осуждение; временная финансовая трудность — в ощущение, что жизнь снова рушится.

Разум может говорить: «Подожди, сейчас все иначе», но тело ему не верит. Разум вообще часто приходит позже. Сначала сжимается живот, учащается сердцебиение, напрягаются плечи, возникает желание убежать, напасть, замолчать или срочно все исправить, и только после этого мы начинаем искать объяснение.

Почему я так отреагировала? Что случилось? Почему мне стало страшно от такой мелочи?

Потому что для тела это не мелочь, оно узнало знакомый сигнал. Тело не рассуждает так, как рассуждает сознание, оно не сверяется с календарем и не говорит: «Эти отношения закончились три года назад, значит, можно больше не бояться». Оно запоминает сочетания: голос, выражение лица, паузу, запах, время суток, движение, ощущение неопределенности. Иногда достаточно одного элемента, похожего на прошлое, чтобы включилась вся старая реакция. И человек вдруг снова чувствует себя тем, кем был тогда: беспомощным, зависимым, отвергнутым, маленьким, виноватым. Хотя внешне он уже давно другой, возможно, сильнее, свободнее, опытнее, но в момент запуска старой реакции доступ

к этой новой личности словно исчезает. Так старая идентичность становится привычной точкой отсчета.

Точка отсчета — это не просто мнение о себе. Это внутреннее место, из которого мы смотрим на жизнь. Один человек смотрит на новую возможность из состояния: «Посмотрим, что из этого получится». Другой — из состояния: «Наверняка меня снова обманут». Один входит в отношения с ощущением, что может выбирать. Другой — с надеждой, что его хотя бы не бросят. Один воспринимает ошибку как часть пути, другой — как подтверждение собственной несостоятельности. Внешне они могут делать одно и то же, но внутренне находятся в разных реальностях. И пока человек живет из старой точки отсчета, прошлое действительно продолжает создавать его настоящее. Не мистическим образом, через выборы, реакции, ожидания, интерпретации. Мы замечаем то, что подтверждает уже знакомую картину. Если я убеждена, что меня не слышат, я особенно остро замечу каждый случай, когда человек отвлекся или перебил меня. Моменты внимания покажутся случайностью, а невнимание — доказательством. Если я привыкла чувствовать себя отвергнутой, я могу неосознанно тянуться к эмоционально недоступным людям. Не потому, что люблю страдать, а потому, что рядом с ними я сразу понимаю, кто я и что должна делать: ждать, заслуживать, доказывать, надеяться. Знакомая боль иногда кажется безопаснее незнакомого счастья. В знакомой боли мы хотя бы умеем жить, знаем правила, знаем,

чего ожидать, а новая жизнь требует новой идентичности, и это бывает страшно. Потому что недостаточно уйти от человека, чтобы перестать быть той, которая ждет его одобрения, недостаточно закончить тяжелую работу, чтобы тело перестало жить в режиме перегрузки, недостаточно получить деньги, если внутри мы все еще тот человек, который каждый день ждет бедности, недостаточно оказаться в безопасности, если безопасность ощущается непривычной и потому ненадежной.

Мы часто пытаемся изменить настоящее, оставаясь внутри прежней версии себя. Меняем партнеров, города, работу. Начинаем новые проекты, говорим себе: «Теперь все будет иначе», но в новую реальность приносим старое ожидание и вскоре обнаруживаем знакомые чувства.

Не обязательно потому, что мир каждый раз повторяет один и тот же сценарий, иногда мы сами продолжаем читать совершенно новую главу голосом из предыдущей книги.

Но здесь важно не обвинять себя, человек не выбирал сознательно сохранить боль, он приспосабливался, психика создавала реакции, которые когда-то действительно помогали выжить, сохранить отношения, избежать конфликта, предусмотреть опасность. Проблема не в том, что эти механизмы появились, проблема в том, что обстоятельства изменились, а они продолжают работать. Поэтому выход из прошлого начинается не с требования: «Я должна наконец забыть». Забыть не всегда возможно, и не всегда нужно. Гораздо важнее

увидеть: то состояние было моим способом пережить определенный период, но оно не является моей сущностью.

Я испытывала беспомощность — но я не беспомощная. Я жила в страхе — но страх не определяет меня.

Я привыкла ожидать плохого — но ожидание не является предчувствием и не обязано становиться будущим.

Я долго смотрела на себя чужими глазами — но это не значит, что чужой взгляд был правдой.

Прошлое начинает терять власть не тогда, когда исчезают все воспоминания. А тогда, когда мы перестаем использовать их как доказательство того, кем являемся сейчас. Да, это произошло. Да, это повлияло на меня. Да, мое тело все еще может реагировать. Но сегодняшняя реакция — не приговор, это след старого опыта, который можно постепенно распознать, прожить и перестать принимать за настоящее. Иногда полезно остановиться в момент сильной реакции и спросить себя:

На что я реагирую сейчас — на то, что действительно происходит, или на то, что это мне напоминает?

Не для того, чтобы обесценить свои чувства, наоборот, чтобы вернуть им правильное время. Это чувство может быть настоящим, но относиться к прошлому. Этот страх реален, но опасность, которую он ожидает, может уже не существовать. Эта боль подлинная, но человек, который сейчас рядом, возможно, не тот, кто когда-то ее причинил. Так мы понемногу возвращаемся в настоящее. Не убеждая себя, что

все прекрасно, не заставляя тело мгновенно успокоиться, а замечая разницу между «тогда» и «сейчас». Тогда я не могла уйти — сейчас могу, тогда я зависела от чужого решения — сейчас у меня есть выбор. Тогда я не понимала, что происходит, — сейчас я это вижу. Тогда мне приходилось молчать — сейчас у меня есть голос. Тогда я была внутри этой истории — сейчас я смотрю на нее со стороны. И, возможно, самое важное: прошлое не обязано исчезнуть, чтобы перестать управлять настоящим, оно может остаться частью нашей жизни, памяти, опыта, но перестать быть точкой, из которой мы определяем свое будущее. Мы не меняем уже случившееся, мы меняем место, которое оно занимает внутри нас. А вместе с этим меняется и вопрос:

Не «почему со мной это произошло и что теперь со мной не так?», а: Кем я выбираю быть теперь, когда это уже закончилось? Именно с этого вопроса начинается возвращение к себе.

# 3. Каждый день ты взаимодействуешь с собой

Каждый день мы взаимодействуем с собой. Нам кажется, что мы общаемся с другими людьми, реагируем на обстоятельства, оцениваем события, боимся каких-то внешних вещей. Но все, что мы встречаем, проходит через наше сознание и становится способом познания себя.

Осуждаешь кого-то? Осуждаешь себя.

Чего-то боишься? Боишься себя и собственных проявлений в этом мире.

Обижаешься на другого человека? Встречаешь собственную обиду, которая уже существует внутри.

Боишься болезни? Боишься проявлений своего тела.

Начинаешь ждать от него опасности, проверять его, подозревать, что оно способно подвести тебя. И постепенно перестаешь слышать тело, потому что относишься к нему уже не как к союзнику, а как к возможному источнику угрозы. Но ты не ограничен телом. Сознание не заканчивается там, где заканчиваются физические границы тела. Ты есть сознание, а тело — твой ближайший и самый преданный союзник в физическом мире. Благодаря телу ты можешь чувствовать этот мир. Ты ощущаешь прикосновения, температуру, вкус, запах, звук, движение, удовольствие, усталость, напряжение,

легкость, близость. Ты можешь слышать музыку и чувствовать, как она отзывается внутри. Можешь смотреть на море, прикасаться к деревьям, обнимать любимого человека, чувствовать ветер, солнечный свет, движение воздуха. Сознание познает физический мир через тело, и это прекрасно. Тело обладает огромным количеством рецепторов, сложнейших функций восстановления и саморегуляции. Оно постоянно поддерживает жизнь, даже когда ты об этом совершенно не думаешь. Тебе не нужно напоминать сердцу о следующем ударе. Не нужно следить за каждым вдохом, не нужно объяснять клеткам, каким образом выполнять свою работу, тело уже знает множество процессов, о которых сознательный ум даже не задумывается. Оно восстанавливается, перестраивается, приспосабливается, подает сигналы, показывает, что тебе подходит, а что больше не соответствует твоему состоянию. Рядом с одним человеком тело становится мягким и спокойным, рядом с другим появляется напряжение. Одна мысль приносит ощущение свободы, другая словно сжимает внутреннее пространство. При одном решении появляется энергия, при другом хочется остановиться, хотя ум продолжает перечислять причины, почему нужно идти дальше. Тело разговаривает с тобой постоянно. Но когда появляется страх болезней, ты перестаешь слышать этот разговор. Ты начинаешь слушать тело только для того, чтобы обнаружить угрозу. Каждое ощущение становится подозрительным, каждое изменение превращается в возможную опасность, и вме-

сто союза возникает противостояние. Ты словно говоришь телу:

«Я не доверяю тебе. Я жду, что ты меня подведешь».

Но тело не существует отдельно от тебя. Бояться тела — значит бояться себя, проявленного в физической форме. Отвергать тело — значит отвергать один из важнейших способов, через который сознание познает земную жизнь. Тело не является твоим недругом, оно находится на твоей стороне, оно не пытается лишить тебя жизни, оно каждое мгновение поддерживает ее всеми доступными ему способами. И, возможно, многое меняется уже в тот момент, когда ты перестаешь смотреть на тело глазами страха. Когда вместо вопроса:

«Что со мной может случиться?» появляется другое внутреннее знание:

«Мое тело — мой союзник».

«Я слышу его».

«Я доверяю жизни, проявленной через него».

«Я есть здоровье».

Не тот, кто когда-нибудь обязательно станет здоровым.

Не тот, кто пытается заслужить здоровье правильными действиями.

Не тот, кто каждый день проверяет, удалось ли уже избавиться от болезни.

Я есть здоровье сейчас.

Это состояние. Точка отсчета. Знание о себе, из которого тело, внимание и внешний мир начинают выстраиваться

иначе. Потому что внешний мир тоже является отражением нашего внимания. То, на чем непрерывно сосредоточено внимание, непрерывно познается нами как реальность. Обрати внимание на само слово: познается. Мы не просто думаем о чем-то, мы начинаем узнавать себя через это. Привыкаем к определенному состоянию, принимаем его за правду, а затем встречаем его во внешнем мире в виде событий, людей, ощущений и обстоятельств. Если тебе постоянно не хватает денег и все внимание направлено на поиск заработка, ты непрерывно познаешь себя как человека, которому необходимо зарабатывать. Ты ищешь новые способы, работаешь больше, пытаешься увеличить доход, решаешь очередную финансовую проблему. Доход может даже расти, но вместе с ним растут потребности, расходы и новые причины продолжать погоню. Процесс становится бесконечным, почему? Потому что внимание остается в одном и том же состоянии: «Мне не хватает. Мне нужно еще заработать».

И сознание снова создает пространство, в котором тебе необходимо зарабатывать. Не потому, что деньги не хотят приходить. Не потому, что мир закрывает перед тобой возможности, а потому, что ты продолжаешь познавать себя тем, кто еще не достиг желаемого. Можно всю жизнь зарабатывать богатство и так никогда не узнать себя богатым. Потому что зарабатывание и богатство — разные состояния. Человек, который постоянно пытается заработать достаточно, исходит из нехватки. Тот, кто знает себя богатым, уже

живет из наличия. Он может работать, создавать, развивать проекты.

получать деньги, но его внутреннее движение рождается не из страха остаться без средств. Он не спасает себя от бедности, он выражает свое богатство. Деньги становятся одной из форм его внутреннего состояния, а не единственным доказательством собственной безопасности. Хочешь богатства? Ты уже есть богатство. Не нужно ждать определенной суммы на счете, чтобы признать это. Сумма является внешней формой. Состояние является причиной. Почувствуй себя тем, для кого богатство уже естественно. Но почувствовать — не значит вызвать искусственный восторг и пытаться удерживать его весь день, это гораздо спокойнее, это внутреннее знание.

Так есть.

Я богат.

Все необходимое уже существует для меня.

Мой мир наполнен возможностями.

Жизнь заботится обо мне.

Я не гонюсь за богатством. Я живу из него.

Войди в это состояние и позволь ему стать своей точкой отсчета. Тогда ты начнешь видеть другую реальность. Не ту, в которой нужно непрерывно зарабатывать, доказывать, догонять и спасаться от нехватки, а ту, в которой ты уже достиг своего желания и теперь живешь из состояния исполненного. Из этого состояния появляются другие мысли.

Другие решения.

Другие желания.

Другие встречи.

Ты замечаешь возможности, которые прежде были невидимы. Совершенно иначе относишься к деньгам. Перестаешь совершать действия только потому, что боишься будущего. Внешняя реальность постепенно подстраивается под внутреннее знание. Не ты бежишь за богатством, формы богатства начинают находить тебя, потому что внутри больше нет состояния, которое отделяет тебя от желаемого. То же самое происходит со здоровьем. Если все внимание направлено на болезнь, ты непрерывно познаешь болезнь: ищешь ее признаки, читаешь о ней, сравниваешь ощущения, представляешь возможное ухудшение, проверяешь тело, пытаясь убедиться, что с ним все в порядке. Но в самой необходимости постоянно убеждаться уже существует сомнение. Внимание остается в состоянии того, кто боится быть больным. И даже стремление выздороветь может удерживать болезнь в центре внутреннего мира. Потому что выздороветь хочет тот, кто знает себя больным, здоровье не является бесконечным процессом ухода от болезни. Здоровье — это состояние.

Я есть здоровье.

Я есть жизнь.

Мое тело является разумным проявлением жизни.

Оно слышит меня.

Я слышу его.

Я больше не взаимодействую с телом через ожидание опасности.

Я познаю его силу, его чувствительность, его способность восстанавливаться, его стремление поддерживать жизнь и из этого состояния забота о теле тоже становится другой. Она рождается не из паники. Не из желания срочно исправить себя. Не из ощущения, что тело является проблемой. Ты заботишься о нем, потому что любишь эту форму своего присутствия в мире. Даешь ему то, чего оно просит.

Отдых.

Движение.

Питание.

Тепло.

Поддержку.

Не для того, чтобы заслужить здоровье, а потому, что здоровье уже является твоей точкой отсчета. То же самое происходит с любовью. Можно всю жизнь искать любовь и постоянно познавать себя тем, у кого ее пока нет.

Встречать людей.

Надеяться.

Ждать сообщений.

Следить за чужими реакциями.

Пытаться понять, любят тебя или нет.

Подстраиваться.

Доказывать свою ценность.

Стараться стать той, которую невозможно оставить.

Но пока внимание занято поиском любви, внутри сохраняется состояние:

«Любовь находится не во мне. Ее должен принести другой человек».

И тогда внешний мир продолжает отражать отсутствие. Появляются люди, рядом с которыми приходится ждать; люди, чьи чувства невозможно понять; те, чье внимание нужно заслуживать; те, кто дают любовь ненадолго, чтобы ты снова почувствовала ее потерю. Но любовь никогда не находилась в другом человеке, ты ощущала ее своим телом, создавала своим сознанием, проживала внутри себя. Другой становился формой, через которую ты позволяла себе почувствовать то, чем уже являешься. Ты есть любовь. Не потому, что кто-то сейчас смотрит на тебя с нежностью. Не потому, что выбрал тебя. Не потому, что подтвердил твою ценность. Ты есть любовь до появления любого человека. Ты не ищешь ее снаружи, ты узнаешь ее в себе, и из этого состояния встречаешь совершенно другой мир. Ты больше не спрашиваешь:

«Любят ли меня?»

Ты являешься любовью.

И внешний мир начинает принимать форму, соответствующую этому состоянию. В твоей жизни появляются отношения, в которых любовь не нужно вымаливать. Присутствие. Забота. Близость. Люди, которые способны встретиться с тобой в том состоянии, которое ты уже знаешь как свое. Но даже тогда каждый человек, с которым ты взаимодействуешь,

продолжает показывать твое внутреннее состояние. Потому что в твоем мире ты всегда встречаешь себя. Люди могут проявляться по-разному, кто-то восхищается тобой, кто-то осуждает, кто-то любит, кто-то отворачивается, кто-то видит в тебе свет, кто-то пытается убедить, что с тобой что-то не так. Позволь каждому проявляться так, как он проявляется.

Его состояние принадлежит ему.

Его слова принадлежат ему.

Его отношение показывает точку, из которой он сейчас смотрит.

Но его отношение к тебе не определяет тебя. Только ты определяешь, кто ты. Только ты знаешь себя изнутри. Только ты называешь состояние, из которого создается твой мир. Если кто-то не увидел твою ценность, что мешает тебе продолжать знать ее? Если кто-то отвернулся, почему вместе с ним ты должна отворачиваться от себя? Если кто-то осудил, почему его суждение должно становиться твоим внутренним голосом? Если другой человек видит тебя через ограничения собственного состояния, это его способ познания мира. Тебе не нужно входить в этот мир вместе с ним. Не нужно объяснять, доказывать, переубеждать. Не нужно делать чужое восприятие своей точкой отсчета. Пусть он видит так, как способен видеть сейчас, а ты оставайся тем, кем себя знаешь.

Я есть успех.

Я есть радость.

Я есть счастье.

Я есть благополучие.

Я есть здоровье.

Я есть богатство.

Я есть благородство.

Я есть волшебство.

Я есть свет.

Я есть любовь.

Что мешает тебе говорить и думать о себе так?

Внешние обстоятельства? Они уже являются отражением прежнего состояния.

Мнение другого человека? Оно родилось в его сознании и не обладает властью определить тебя.

Прошлое? Оно существует сейчас только потому, что внимание снова возвращает его в настоящее.

Будущее? Оно еще не существует ни в одной форме, кроме той, которую ты создаешь своим вниманием сейчас.

Есть только непрерывный момент настоящего, через пять минут тоже не наступит будущее, наступит новый момент сейчас. Завтра, когда ты откроешь глаза, это не будет завтра, это снова будет сейчас. Вся жизнь происходит только здесь.

Прошлое вспоминается сейчас.

Будущее представляется сейчас.

Страх ощущается сейчас.

Желание возникает сейчас.

Состояние узнается сейчас.

И мир создается тоже сейчас.

Поэтому все, что нам действительно нужно сделать, — вывести внимание сюда. Не в возможное несчастье, не в чужое мнение, не в прежнее проявление мира, не в расстояние между собой и желанием. Сюда. В единственный живой момент. Просто будь здесь. Сейчас тебе не нужно решать всю жизнь. Не нужно знать, каким образом исполнится желание. Не нужно контролировать путь денег. Не нужно заставлять тело подтверждать здоровье. Не нужно искать человека, который докажет, что ты являешься любовью. В этом моменте уже есть ты.

Сознание.

Источник.

Точка, из которой рождается все остальное. И прямо сейчас ты можешь узнать себя исполненным желанием.

Не просить.

Не ждать.

Не пытаться стать.

Быть.

Я есть то, чем хочу быть.

Я уже нахожусь в состоянии исполненного желания.

Все необходимое существует для меня.

Мой мир заботится обо мне.

Мое тело является моим союзником.

Мои желания показывают направление.

Мне не нужно видеть весь путь.

Достаточно слышать следующий живой импульс.

Если хочется создавать — создавай.

Если хочется остановиться — остановись.

Если появляется желание пойти в новое направление — иди.

Если прежнее больше не отзывается, позволь ему завершиться.

Желание является языком, через который сознание показывает, куда уже движется твоя жизнь.

Следовать желанию — значит доверять себе.

Не умственной тревоге, которая требует гарантий.

Не внешнему миру, который пока еще может показывать прежнюю форму, а внутреннему знанию. Возможно, внешне пока ничего не изменилось: счет выглядит так же; тело дает прежние ощущения; человек продолжает вести себя по-старому, но внешний мир не является причиной. Не отвлекайся на его прежнее проявление, не объявляй отражение окончательной истиной. Состояние уже изменилось, позволь форме последовать за ним. Так же, как зеркало не может сохранить прежнее выражение лица, мир не сможет бесконечно сохранять форму состояния, которое ты больше не занимаешь. Твоя задача не в том, чтобы двигать отражение руками. Твоя задача — помнить, кто смотрит в зеркало. Поэтому доверяй миру. Доверяй себе. Доверяй телу. Следуй желаниям. И не отдавай внешним проявлениям право рассказывать тебе, кто ты. Если мир снова показывает нехватку, возвращайся к знанию:

«Я есть богатство».

Если тело вызывает страх:

«Я есть здоровье. Мое тело находится на моей стороне».

Если другой человек не дает любви:

«Я есть любовь. Чужое состояние не определяет меня».

Если появляется неизвестность:

«Я есть безопасность. Жизнь разворачивается через меня».

Это не попытка закрыть глаза на происходящее, это возвращение причины на ее настоящее место. Внутрь. Ты не обязан реагировать на каждую форму, которую показывает внешний мир.

Пусть люди проявляются.

Пусть обстоятельства какое-то время сохраняют прежний вид.

Пусть прошлое отражение завершает свое движение.

А ты оставайся в своем знании. Спокойно. Без напряжения. Без постоянных проверок. Тебе не нужно удерживать новое состояние силой, оно не является упражнением. Это знание о себе.

Ты не стараешься быть светом. Ты есть свет.

Не пытаешься заслужить благополучие. Ты есть благополучие.

Не ждешь, когда жизнь принесет любовь. Ты есть любовь.

Не идешь к волшебству. Ты есть волшебство, через которое невидимое сознание становится видимым миром.

Расслабься. Получай удовольствие от физической жизни. Чувствуй телом, замечай желания, позволяй людям быть собой и позволяй себе быть собой рядом с ними. Весь мир взаимодействует с тобой через твое внимание. Все, что ты непрерывно рассматриваешь, становится тем, что ты непрерывно познаешь, поэтому направляй внимание не на отсутствие, а на наличие. Не на путь к желанию, а на жизнь из исполненного желания. Не на страх потерять, а на знание того, чем ты являешься. И каждый раз, когда внешний мир пытается вернуть тебя в прежнюю историю, вспомни: Это всего лишь отражение.

Я не обязан спрашивать у отражения, кто я.

Я знаю себя.

Я есть успех.

Я есть радость.

Я есть счастье.

Я есть благополучие.

Я есть здоровье.

Я есть богатство.

Я есть благородство.

Я есть волшебство.

Я есть свет.

Я есть любовь.

И из этой точки я позволяю своему миру стать видимой формой того, чем уже являюсь.

# 4. Почему мы чувствуем чужое влияние



Сглаз, энергетическое заражение или собственная внут-

ренняя волна? Иногда после общения с человеком становится плохо. Не обязательно сразу, бывает, что во время разговора мы еще держимся, улыбаемся, отвечаем, пытаемся выглядеть спокойно. А потом приходим домой — и словно что-то меняется внутри. Появляется тревога, тяжесть, раздражение, слабость, хочется лечь, закрыться от всех, никого не видеть. Иногда человек начинает прокручивать разговор, вспоминает взгляд, интонацию, одну фразу, и постепенно внутри возникает мысль:

«Она мне позавидовала».

«Он как будто пожелал мне плохого».

«После этой встречи все пошло не так».

«Меня словно пробили».

Для кого-то это называется сглазом, для кого-то — энергетическим воздействием, для кого-то — эмоциональным заражением, а кто-то вообще не любит такие слова, но все равно прекрасно знает это ощущение: рядом с одним человеком легко, а после другого будто приходится собирать себя по частям. И здесь мне хочется сразу сказать важное. Я не собираюсь высмеивать веру в сглаз, порчу или чужую энергетику. Когда человеку плохо, бесполезно говорить ему: «Ты все придумал». Его состояние реально, он действительно чувствует тревогу, упадок сил, телесное напряжение. Иногда нарушается сон, возникает тяжесть в голове, желание спрятаться или избавиться от неприятного ощущения. Но вопрос не только в том, что сделал другой человек. Не менее важно

понять, что произошло внутри нас после контакта, потому что именно там чужое состояние либо остается чужим, либо становится нашей внутренней реальностью. Мы постоянно влияем друг на друга, это невозможно отрицать. Мы считываем выражение лица, тембр голоса, напряжение в теле, паузы, скрытую агрессию, зависть, холодность. Часто еще до того, как понимаем это разумом, тело замечает многое быстрее нас. Вы можете войти в комнату и сразу почувствовать, что там недавно была ссора. Никто ничего не сказал, но атмосфера плотная. Кто-то может улыбаться, говорить правильные слова, а внутри вас все сжимается. И наоборот, рядом с некоторыми людьми становится спокойно еще до того, как они успели что-то сказать. Мы устроены так, что невольно настраиваемся друг на друга. Особенно чувствительные люди делают это очень быстро. Они могут заметить чужое раздражение еще до того, как сам человек признается, что раздражен. Уловить недоброжелательность за вежливой улыбкой, почувствовать напряжение там, где внешне все выглядит нормально. Это не обязательно сверхъестественная способность. Часто это тонкая работа нервной системы, накопленный опыт и высокая чувствительность к невербальным сигналам. Но сложность начинается не тогда, когда мы что-то почувствовали. Она начинается, когда мы не можем это отпустить. Сам контакт закончился, человек ушел, разговор завершен, но внутри он продолжается. Мы снова вспоминаем его лицо, думаем, что именно он имел в виду, пред-

ставляем, что он теперь говорит о нас другим людям. Вспоминаем, как посмотрел на нашу новую вещь, отношения, успех, внешность, планы. И чем дольше мы это прокручиваем, тем больше внутреннего пространства отдаем этому человеку. Сначала было одно неприятное ощущение, потом появилась мысль: «Он мне позавидовал». Следом — тревога: «А вдруг теперь что-то случится?» После этого внимание начинает искать подтверждения: что-то разбилось, кто-то не позвонил, заболела голова, пришел неожиданный счет, испортилась техника, возник конфликт. И все это начинает складываться в одну историю: «Я так и знала, после той встречи все началось». При этом человек почти не замечает того, что осталось обычным, что многое в его жизни идет своим чередом, что неприятности происходили и раньше, что часть симптомов могла появиться из-за усталости, бессонницы, тревоги или внутреннего напряжения. Внимание становится очень избирательным, оно собирает доказательства уже принятой версии. Так вера в воздействие начинает усиливать само воздействие. Я сейчас не говорю, что люди никогда не испытывают зависть, злость или желание причинить другому вред, конечно, испытывают. Люди бывают разными, и не всякая улыбка доброжелательна, но чужая зависть и наша жизнь — это не одно и то же. Другой человек может что-то чувствовать, он может быть раздражен, обижен, завистлив, но вопрос в том, что мы делаем с этим дальше. Если я замечаю недобрый взгляд и продолжаю жить,

этот взгляд остается эпизодом. Если же я начинаю носить его внутри, вспоминать, бояться, связывать с ним каждую проблему, я сама продлеваю контакт. Человек уже давно ушел, но я продолжаю быть с ним мысленно, он становится внутренней фигурой, именно это я называю попаданием на чужую волну. Чужая волна — это не обязательно нечто, что другой человек буквально передал нам, это состояние, с которым мы внутренне совпали. Например, кто-то проявляет зависть, если внутри меня есть спокойное ощущение: «Да, людям бывает сложно видеть чужое хорошее, но мое счастье принадлежит мне», — я могу почувствовать неприятность и пройти дальше. Но если глубоко внутри я верю, что хорошее легко отнять, что нельзя показывать радость, что за успех обязательно накажут, тогда чужая зависть попадает в уже существующую тревогу. Она цепляется за внутренний страх, и этот страх начинает жить своей жизнью. Получается, что дело не только в чужом взгляде. Дело еще и в том, что этот взгляд затронул во мне, страх потерять хорошее, страх выделяться, чувство, что я не имею права жить лучше других, ожидание наказания за радость, старая беспомощность. Или убеждение:

«Другие люди сильнее меня, они могут повлиять на мою жизнь, а я не могу себя защитить».

Именно поэтому один и тот же человек на разных людей действует по-разному. Один поговорил с ним и забыл, другой потом два дня не может прийти в себя. Не потому,

что второй слабый или неправильный, возможно, его нервная система сильнее насторожена, возможно, в прошлом ему уже приходилось жить рядом с человеком, чье настроение определяло безопасность всего дома и тогда, он научился очень внимательно считывать чужие эмоции. Если мать была недовольна, нужно было понять это заранее, если партнер замолкал, следовало подготовиться к конфликту, если начальник менял интонацию, могло последовать унижение, так формируется привычка: чужое состояние — это моя проблема. Другой человек раздражен, а я уже думаю, что сделала не так, он холоден, и я начинаю восстанавливать отношения, хотя ничего не разрушала, он завидует, и я уменьшаю себя, чтобы ему было спокойнее, он недоволен, и я отказываюсь от собственного решения. Вот это и есть эмоциональное слияние. Когда мы перестаем ясно чувствовать, где заканчивается другой человек и начинаемся мы. Чужая тревога становится нашей тревогой, чужая злость — нашим чувством вины, чужая зависть — нашим страхом потерять, чужая уверенность в нашей неправоте — сомнением в себе. Иногда люди говорят: «Она вошла — и вся энергия в комнате изменилась». Возможно, так и ощущалось, но важно не только заметить изменение атмосферы, важно не становиться ее продолжением. Можно почувствовать чужую тревогу, не делая ее своей. Можно увидеть недоброжелательность, не строя вокруг нее будущее. Можно заметить зависть, не отказываясь от своего счастья. Можно признать: «Да, рядом с

этим человеком мне некомфортно» — и уйти, не превращая его в мистическую силу, управляющую нашей жизнью. Мне кажется, одна из главных ловушек страха сглаза или порчи — это передача власти. Человек думает:

«Он посмотрел — и теперь со мной может произойти что угодно».

«Она узнала о моих планах — значит, все сорвется».

«Кто-то пожелал мне плохого — и я не могу этому противостоять».

В этот момент чужая мысль становится как будто сильнее собственной реальности. Человек начинает жить уже не из того, что он хочет создать, а из того, чего боится избежать. Он отменяет планы, скрывает радость, боится рассказывать о хорошем, начинает постоянно проверять себя и пространство, снимает украшения, выбрасывает подарки, ищет знаки, подозревает окружающих. Иногда это постепенно превращается в образ жизни, где весь мир кажется наполненным людьми, способными причинить вред одним взглядом. И чем больше человек защищается, тем более уязвимым себя чувствует. Потому что настоящая устойчивость не растет из постоянной готовности к нападению. Она растет из ощущения:

«Я могу заметить чужое влияние, но не обязана жить из него».

«Я могу почувствовать неприятное состояние и вернуться к себе».

«Чужая мысль — не приказ моей реальности».

«Чужая зависть не определяет, что будет со мной дальше».

Иногда это называют высокими вибрациями. Само выражение может звучать слишком эзотерически, но за ним есть вполне понятный смысл. Высокое внутреннее состояние — это не бесконечная радость и не искусственная улыбка. Это не запрет на злость, страх или грусть, и не обязанность любить всех, это состояние, в котором человек сохраняет связь с собой. Он знает, что чувствует, понимает, что ему подходит, а что нет, не принимает каждое чужое настроение на свой счет, не превращает чужой взгляд в пророчество, не строит свою жизнь вокруг попытки избежать зависти. Он может сказать:

«Мне неприятно рядом с этим человеком», не добавляя: «Теперь он обязательно разрушит мою жизнь».

Он способен дистанцироваться, не вступая в мысленную войну. Способен защитить границы, не посвящая потом весь день обидчику. Способен почувствовать страх и не принимать его за доказательство опасности. Спокойствие вообще очень часто понимают неправильно. Кажется, что спокойный человек — это тот, которого ничего не задевает, но устойчивый человек тоже чувствует, он может увидеть зависть, распознать скрытую агрессию, понять, что рядом небезопасно. Разница в другом: он не остается внутри чужого состояния надолго. Он не начинает доказывать, что его нельзя задеть,

не пытается мысленно победить другого, не вступает в бесконечный внутренний спор. Он замечает, принимает решение и возвращается к своей жизни. Иногда самой сильной энергетической защитой становится простое действие: не продолжать разговор; не рассказывать личное человеку, которому вы не доверяете; не оправдываться; не спорить; не оставаться там, где тело уже просит уйти; не возвращаться мыслями к чужой интонации весь вечер. Мы часто ищем сложные способы защиты, когда уже нарушили собственную границу, долго терпели, рассказали больше, чем хотели, остались в контакте, хотя чувствовали напряжение, попытались заслужить одобрение человека, который изначально был настроен недоброжелательно, а потом кажется, что он «забрал энергию». Иногда энергия действительно ушла, но не потому, что ее буквально отняли. Мы потратили ее на внутреннее подавление, на попытку выглядеть спокойными, на считывание опасности, на оправдания, на мысленные ответы, которые так и не произнесли, на желание понравиться тому, рядом с кем нам плохо. После таких разговоров усталость вполне естественна, и здесь полезно задать себе не только вопрос:

«Что этот человек на меня направил?»

Но и другой:

«Что я делала рядом с ним против себя?»

Где я сжалась?

Где промолчала?

Где начала сомневаться в том, что знала до разговора?

Где решила, что обязана объясниться?

Где позволила чужой оценке стать важнее собственной?

Этот вопрос возвращает силу. Потому что с чужой энергетикой трудно что-то сделать, она принадлежит другому человеку, а вот свое участие в контакте мы можем постепенно менять. Можно раньше замечать напряжение, меньше рассказывать тем, кто не умеет бережно относиться к чужой открытости, не оставаться в разговоре из вежливости, не доказывать свои планы, не просить разрешения на собственную жизнь. И еще важно различать разумную приватность и страх. Не всем нужно рассказывать обо всем, это правда. Есть люди, которые не умеют искренне радоваться. Есть те, кто обесценивает, насмехается, использует информацию против нас. С такими людьми вполне естественно соблюдать дистанцию. Но если человек никому не может рассказать о хорошем, потому что уверен, что счастье тут же разрушат, это уже не бережность. Это жизнь под властью страха.

Хорошее становится хрупким.

Любовь — временной.

Деньги — опасными.

Успех — поводом для наказания.

И человек словно заранее уменьшает радость, чтобы не вызвать зависть. Но чужой дискомфорт не должен становиться потолком нашей жизни. Другие люди могут по-разному относиться к нашему счастью. Это их внутренний процесс.

Мы можем выбирать, с кем делиться. Но не обязаны отказываться от хорошего, чтобы никого не тревожить. Иногда страх чужого влияния усиливается в периоды истощения. Когда человек долго не спит, тревожится, находится в конфликте, болеет, переживает финансовое давление или эмоциональное выгорание, его нервная система становится гораздо чувствительнее. Тогда обычный неприятный разговор может переживаться как настоящее нападение. Любая случайность кажется знаком, любое телесное ощущение — подтверждением опасности. В таком состоянии особенно важно не погружаться бесконечно в тревожный контент о порче, энергетических атаках и тайных воздействиях. Потому что иногда человек думает, что защищается, а на самом деле все сильнее настраивает психику на ожидание угрозы. Он смотрит одно видео за другим, ищет симптомы, сравнивает себя, читает комментарии, проверяет, есть ли на нем влияние и постепенно весь внутренний мир начинает вращаться вокруг идеи нападения. Настоящая защита должна возвращать человеку силу. Если после информации вы чувствуете себя все более беспомощной, зависимой и напуганной, это не защита, это усиление страха. Полезная информация помогает сказать:

«Я понимаю, что происходит».

«Я могу проверить факты».

«Я могу ограничить контакт».

«Я могу восстановиться».

«Я не обязана считать каждую неприятность результатом чужой воли».

Иногда можно использовать символические действия: вымыть руки после неприятной встречи, принять душ, открыть окно, сменить одежду, зажечь свечу, пройтись у воды. Для одного человека это просто телесный способ завершить контакт, для другого — духовный ритуал очищения. В этом нет ничего плохого, если действие возвращает спокойствие и не превращается в зависимость. Проблема начинается, когда человек уверен, что без постоянных чисток, проверок и ритуалов он полностью беззащитен. Тогда ритуал уже не возвращает силу, а подтверждает беспомощность. Как будто опасность везде, а собственного внутреннего центра не существует. По-настоящему устойчивый человек не обязательно отрицает тонкие ощущения, он может доверять своей чувствительности, но при этом проверяет:

«Что я знаю точно?»

«Что я сейчас чувствую?»

«Что я только предполагаю?»

«Есть ли другие объяснения?»

«Что я могу сделать в реальности?»

Допустим, после встречи стало плохо.

Факт: мне тревожно и тяжело. Интерпретация: человек сглазил меня, но могут быть и другие слои. Мне было неприятно, я почувствовала скрытую агрессию, я испугалась оценки, я была уставшей, я слишком много рассказала, разго-

вор напомнил мне прошлое, я хотела уйти, но осталась. Мне важно увидеть все возможные причины, прежде чем отдавать другому полную власть над своим состоянием. Это не означает отрицать интуицию. Интуиция может сказать:

«Не общайся с этим человеком», и этого достаточно. Не обязательно потом доказывать, что он обладает особой разрушительной силой, можно просто признать:

«Мне рядом с ним плохо. Я выбираю дистанцию».

Иногда мы слишком долго ищем объяснение, хотя телу уже все понятно. Оно не просит разгадать человека, оно просит отойти. Самая спокойная защита часто выглядит очень просто: не рассказывать лишнего, не спорить, не отвечать сразу, не приглашать человека в свое близкое пространство, не открывать ему планы, не пытаться понравиться, не делать чужое мнение центром своего дня. И возвращаться к тому, что принадлежит вам: к своим делам; к телу; к дому; к работе; к творчеству; к людям, рядом с которыми вы становитесь собой; к планам, которые вы строили еще до неприятной встречи. Потому что чужая волна сильнее всего удерживает нас тогда, когда мы перестаем жить своей жизнью. Мы все еще мысленно там, в том разговоре, в том взгляде, в той фразе, а настоящее остается без нашего внимания. И вот здесь можно увидеть главный принцип: чужое состояние становится особенно сильным не тогда, когда оно существует у другого, а тогда, когда мы начинаем бесконечно поддерживать его внутри себя. Мы носим его, повторяем, обсуж-

даем, боимся, проверяем, связываем с ним будущее, и постепенно уже трудно понять, где закончился другой человек и началась наша собственная тревога. Поэтому внутреннее освобождение начинается не с войны, не с мысли: «Я должна быть сильнее его». Не с попытки вернуть негатив обратно, а с решения: «Я больше не буду продолжать этот контакт внутри себя». Это не слабость, это выход. Человек может быть завистливым, но я не обязана весь день жить из его зависти. Он может быть агрессивным, но его агрессия не обязана становиться моей тревогой. Он может думать обо мне что угодно, но его мысли не являются моим будущим. Я могу почувствовать чужую волну и не плыть за ней. Могу заметить, что меня задело, и вернуться к себе. Могу выбрать дистанцию, а не внутреннюю борьбу. Могу быть чувствительной, не становясь беззащитной. И, возможно, это одна из самых важных мыслей. Устойчивость не означает, что вас никогда не заденут, она означает, что вы умеете возвращаться. Не обязательно мгновенно, иногда понадобится вечер, сон, прогулка, разговор с близким человеком, но вы знаете дорогу обратно. К собственному состоянию, к фактам, к своему выбору, к ощущению, что ваша жизнь все еще принадлежит вам. Чужая волна может пройти рядом, иногда вы ее почувствуете, но вам не обязательно делать ее своим домом.

# 5. Почему некоторые люди начинают бороться с теми, рядом с кем чувствуют себя хуже?

Есть очень странные ситуации, которые долго трудно понять. Ты вроде бы ничего человеку не сделала, не нападала, не унижала, не соревновалась, вообще не считала, что между вами идет какая-то борьба, а потом вдруг замечаешь: человек начинает вести против тебя какую-то игру. Подбрасывает неприятные фразы, ищет, к чему придраться, пытается вызвать стыд, сомнение, чувство вины, словно хочет, чтобы ты начала оправдываться, уменьшаться, доказывать, что ты не такая уж хорошая. И особенно это заметно в ситуациях, где у тебя есть что-то, чего не хватает ему: уважение детей, теплые отношения, авторитет, любовь, способность быть нужной, уверенность, успех. И вроде бы нормальный человек мог бы сказать себе:

«Да, у нее это есть, мне больно, что у меня иначе», может быть погрустить, может быть, что-то переосмыслить, попробовать наладить собственные отношения, но некоторые люди поступают иначе. Им легче не подняться до тебя, а попытаться опустить тебя до себя, не заслужить уважение детей, а разрушить их уважение к матери, не стать ближе, а доказать, что близкий человек на самом деле «не такой», не признать:

«У меня не получилось», а сказать: «У нее просто все фальшивое». И, мне кажется, именно это особенно тяжело переживается добрыми людьми, потому что они даже не понимают, что участвуют в соревновании, они не соревновались, а другой уже ведет счет. Когда чужое уважение воспринимается как личное унижение? Возьмем пример с бывшими супругами. Мужчина давно ушел из семьи, возможно, сделал свой выбор, поставил на первое место себя, новые отношения, свободу, удовольствие — что угодно. Проходит время, дети выросли и прекрасно видят, кто был рядом, кто заботился, кто выдерживал, к кому можно было прийти, кого они уважают не за слова, а за поступки. И вот здесь у другого родителя может возникнуть очень болезненное чувство. Не просто грусть из-за того, что он потерял близость с детьми, а ощущение: «Она выиграла, а я проиграл», хотя никакой игры не было. Мать могла вообще не ставить себе задачу быть лучше отца. Она просто жила, растила детей, решала проблемы, но для человека, который все воспринимает как сравнение, уважение детей к матери становится доказательством его собственной несостоятельности. И вместо того, чтобы спросить себя:

«Что я могу изменить в отношениях с детьми?» — он начинает атаковать того, кого считает победителем, пытается обесценить мать, вызвать у нее стыд, сказать детям, что она не такая хорошая, найти недостаток, вытащить старую ошибку, переписать историю. Иногда это выглядит почти нелепо:

человек, который сам ушел, мало участвовал, бросил семью в трудный момент, вдруг начинает рассказывать детям, какая их мать неправильная. Как будто если он достаточно убедительно ее очернит, дети забудут собственный опыт. Но дети обычно чувствуют эту подмену, особенно взрослые. Они могут не знать всех деталей, но видят главное: тот, кто действительно был рядом, не нуждается в постоянной рекламе своей добродетели, а тот, кто пытается разрушить чужой авторитет, часто тем самым только сильнее показывает собственную слабость, и тогда агрессор обижается уже на детей.

Как они посмели не поддержать его версию?

Как они посмели защищать мать?

Как они вообще могут иметь свое мнение?

И он уходит в блок, разрывает контакт, наказывает молчанием. То есть если не удалось настроить детей против матери, он делает виноватыми уже их. Почему человеку так важно, чтобы другие увидели тебя плохой? Потому что иногда твое хорошее отношение с людьми само по себе становится для него невыносимым. Не потому, что ты сделала что-то плохое, а потому, что рядом с тобой слишком заметно, чего нет у него. Если дети тебя уважают, становится видно, что уважение нельзя потребовать. Его невозможно получить только потому, что ты отец, муж, мать, подруга, начальник, оно накапливается из поступков. Если люди доверяют тебе, а ему нет, это тоже неприятное зеркало. Если рядом с тобой спокойно, а рядом с ним люди напряжены, трудно про-

должать верить, что проблема всегда в окружающих. И тогда человек пытается разбить зеркало. Не изменить себя, а испортить твою репутацию. Если он убедит других, что ты лицемерная, странная, эгоистичная, плохая мать, плохая подруга, слишком властная или «с тобой что-то не так», ему на время станет легче. Потому что тогда можно не задавать себе неприятный вопрос:

«Почему люди относятся ко мне иначе?»

Почему в ход идут именно стыд и вина? Заметьте, как часто такие люди не говорят прямо:

«Я тебе завидую».

«Мне больно, что дети больше уважают тебя».

«Я чувствую себя хуже рядом с тобой».

Нет.

Они выбирают другие фразы:

«Ты слишком много о себе думаешь».

«Ты всех настроила против меня».

«Ты строишь из себя идеальную мать».

«Ты не такая добрая, как хочешь казаться».

«С тобой вообще невозможно».

Или:

«После всего, что я для тебя сделал…»

«Тебе должно быть стыдно».

«Ты разрушила семью».

«Ты не умеешь прощать».

Почему именно так?

Потому что стыд и вина быстро уменьшают человека.

Еще минуту назад ты ясно понимала, что произошло, а после нескольких таких фраз уже начинаешь думать:

«Может быть, я правда слишком жесткая?»

«Может, я что-то сделала не так?»

«Может, дети действительно смотрят на него моими глазами?»

«А вдруг я плохой человек?»

И вот ты уже не задаешь вопрос о его поведении, ты разбираешь себя. Это очень удобный переворот, человек, который поступал плохо, становится обвинителем, а тот, кому причинили вред, начинает защищаться. Почему некоторые люди пытаются настроить близких друг против друга? Потому что прямые отношения между людьми делают манипуляцию слабее. Когда дети сами общаются с матерью, знают ее, видят ее поступки, чужому человеку трудно убедить их, что она ужасна, поэтому нужно вмешаться между ними, посеять сомнение.

«Ты не знаешь, какая она на самом деле».

«Она тобой манипулирует».

«Она все делает ради контроля».

То же самое бывает в дружбе.

Один человек начинает говорить другому:

«Ты не замечаешь, как она к тебе относится?»

«Она использует тебя».

«Она считает себя лучше».

«Она про тебя такое говорила».

Иногда это делается очень тонко, не прямое обвинение, а будто заботливый намек. Человек как бы не настраивает, он «просто открывает глаза». Но цель часто одна: разрушить связь, в которой он чувствует себя лишним, слабым или менее значимым. Особенно тяжело некоторые люди переносят чужую близость, им кажется, что, если двое хорошо относятся друг к другу, значит, их исключили. Если дочь уважает мать, это будто автоматически унижает отца, если подруга близка с кем-то еще, значит, ее предали. У них все устроено так, будто уважение и любовь — ограниченный ресурс. Если дали тебе, значит, забрали у меня. История с подругой дочери, или другой пример:

К вам приходит подруга дочери, вы принимаете ее нормально, приглашаете, общаетесь. И вдруг она начинает цепляться к словам. «Вы не так сказали».

«Вы неправильно выразились».

«Я почувствовала в этом что-то».

Потом начинает выяснять отношения уже с дочерью, агрессировать, ставить условия. На поверхности выглядит так, будто произошел обычный конфликт, но иногда за этим стоит совсем другая вещь. Человек входит в пространство семьи и чувствует там то, чего у него, возможно, нет: теплую связь, авторитет матери, уважение между близкими, дом, где у людей есть свое место. И вместо того, чтобы просто присутствовать рядом, он начинает проверять систему на проч-

ность.

А что будет, если я обвиню мать?

Дочь поддержит меня или ее?

Смогу ли я стать важнее?

Смогу ли заставить кого-то оправдываться?

Смогу ли изменить расстановку сил?

Может быть, человек даже не думает это словами. Но поведение движется именно туда. Он создает конфликт и смотрит, кого выберут. И когда дочь не соглашается участвовать в нападении на мать, это воспринимается как предательство. Как она посмела выбрать собственную мать? Как будто нормальная семейная лояльность была личным оскорблением. Тогда снова появляется блокировка, разрыв, наказание молчанием. То есть схема похожая: человек провоцирует конфликт; ожидает, что окружающие примут его сторону; не получает подтверждения; объявляет всех плохими; уходит, будто это его обидели. Это бывает только у людей с нарциссическим расстройством? Нет. И здесь важно не ставить диагноз каждому человеку, который завидует или ведет себя некрасиво. Так могут поступать люди очень разные: незрелые, завистливые, тревожные, привыкшие конкурировать. Люди, выросшие в семье, где любовь нужно было выигрывать. Те, кто не умеет переживать стыд и собственные ошибки. У кого-то действительно могут быть выраженные нарциссические черты. У кого-то — просто привычка самоутверждаться за чужой счет. Но при сильной нарциссической

организации эта схема особенно заметна и повторяется почти одинаково. Человек не может просто признать:

«Другой в чем-то лучше меня».

«Я ошибся».

«Дети уважают ее больше, потому что она была рядом».

«Мне завидно».

Для него это слишком болезненно.

Поэтому возникает необходимость срочно переписать ситуацию.

Не я поступил плохо — она меня спровоцировала.

Не дети видят реальность — она их настроила.

Не я потерял доверие — она украла мой авторитет.

Не я завидую — она слишком много о себе думает.

Не я нападаю — это она токсичная.

И если посмотреть на поведение разных таких людей, оно действительно часто кажется удивительно похожим. Будто они читали одну инструкцию. Но на самом деле причина проста: они решают одну и ту же внутреннюю проблему одним и тем же способом. Им плохо от собственного чувства неполноценности — и они пытаются сделать плохо тому, рядом с кем оно появилось. Почему они конкурируют именно с теми, кого считают лучше? Потому что человек, который кажется им хуже, не вызывает такой боли. Рядом с ним можно чувствовать себя спокойно, па вот рядом с тем, кого уважают, любят, слушают, кто свободнее, талантливее, увереннее, начинается внутреннее напряжение. Иногда даже обыч-

ная доброта другого человека переживается как унижение. Потому что доброта свободного человека — это выбор, а человек, привыкший манипулировать, может видеть в ней высокомерие:

«Она думает, что лучше меня».

Чужое спокойствие тоже может раздражать. Ты не кричишь, не оправдываешься, не бежишь возвращать отношения — и человек чувствует, что теряет контроль. Он хотел вызвать бурю, а ты осталась в себе. И тогда давление усиливается. Почему после неудачной атаки они уходят в блок? Блокировка может быть обычным способом прекратить контакт. Иногда она совершенно здорова, но в таких историях блок часто используется как наказание.

«Раз вы не подтвердили, что я прав, меня больше нет».

«Раз вы выбрали ее, потеряете меня».

«Раз ты не оправдываешься, я лишу тебя общения».

Это последняя попытка вернуть значимость. Человек рассчитывает, что за ним побегут, начнут уговаривать, извиняться, доказывать любовь. А если никто не бежит, ему приходится столкнуться с неприятной реальностью: его уход не разрушил систему. Дети продолжают любить мать, дочь не отказалась от семьи ради подруги, люди остались при своем мнении. И это, пожалуй, ранит еще сильнее. Что делать, когда вас пытаются втянуть в эту игру? Самое важное — не начинать доказывать свою хорошесть. Это ловушка. Когда человек обвиняет вас не для того, чтобы разобраться, а что-

бы уменьшить, никакого количества аргументов не будет достаточно. Вы объясните одну ситуацию — появится другая. Оправдаетесь за одну фразу — вам припомнят пять старых. Докажете, что не настраивали детей, — скажут, что вы делали это незаметно. Потому что цель не установить истину. Цель — заставить вас сомневаться. Поэтому иногда самый сильный ответ очень короткий:

«Я не согласна с такой версией».

«Дети имеют право на свое мнение».

«Я не буду обсуждать себя в таком тоне».

«Если ты хочешь наладить отношения с детьми, разговаривай с ними о своих поступках, а не обо мне».

«Я не собираюсь оправдываться за то, что меня любят и уважают», без крика, без длинной защиты, потому что ваше право быть уважаемой не нуждается в суде. Не втягивать детей в ответную войну. Когда бывший партнер пытается настроить детей против матери, возникает понятное желание рассказать им всю правду о нем. Перечислить его поступки, показать, какой он на самом деле. Но взрослые дети часто и так видят многое. Лучше не превращать их в судей между родителями. Можно говорить о фактах, если они спрашивают. Не лгать, не покрывать то, что было, но и не требовать выбрать сторону, потому что разница между вами тогда становится особенно заметной. Один требует лояльности и заставляет отвергнуть другого родителя, другой уважает право ребенка самому видеть реальность. Это и создает настоящий

авторитет, не контроль, а доверие. Не каждая критика — зависть. Здесь тоже важно не уйти в другую крайность. Иногда люди действительно говорят нам неприятную, но полезную правду. Иногда мы ошиблись, сказали неудачно, задели человека, не заметили собственного давления, поэтому полезно спрашивать себя: человек хочет разобраться или победить? Если он говорит конкретно: «Вот эта фраза меня задела, потому что…» готов услышать ваш ответ; не расширяет один эпизод до оценки всей личности; не пытается привлечь союзников; не требует, чтобы вы унижались; тогда это может быть обычный конфликт. Но если начинается:

«Ты всегда такая».

«Все знают, какая ты».

«Дети тебя еще не раскусили».

«Я открою им глаза».

«Ты просто строишь из себя хорошую».

Это уже не разговор о конкретной ситуации, это борьба за ваш образ в глазах других. Почему добрым людям трудно распознать конкуренцию? Потому что они сами не думают так. Им трудно поверить, что другой человек может разрушать отношения только потому, что завидует уважению. Кажется:

«Ну мы же взрослые люди».

«Зачем настраивать детей?»

«Зачем портить дружбу?»

«Почему нельзя просто поговорить?»

Но человек, для которого отношения — это иерархия, мыслит иначе. Кто сверху?

Кого любят больше?

К чьему мнению прислушиваются?

Кто победил?

И пока вы пытаетесь найти здравый смысл, он пытается изменить расстановку сил. Поэтому иногда доброму человеку важно признать неприятное: не всякий конфликт можно решить большей добротой. Не каждый человек успокоится, если его лучше понять. Иногда понимание только дает ему еще одну возможность продолжать. Не уменьшаться, чтобы другому не было больно. Наверное, самое важное в этой теме — не начинать стыдиться того, что вас любят, уважают или выбирают. Не надо становиться менее заметной матерью, чтобы бывшему мужу было легче. Не надо разрушать связь с дочерью, чтобы ее подруга не чувствовала себя лишней. Не надо делать вид, что вы ничего не знаете и не умеете, чтобы рядом с вами кто-то не чувствовал себя хуже. Можно быть внимательной к чужим чувствам, но нельзя всю жизнь извиняться за собственное место. Если человек рядом с вами постоянно чувствует себя ничтожеством, это еще не означает, что вы его унижаете. Возможно, он сам сравнивает, сам считает, сам решает, что чужое достоинство отнимает что-то у него, и это его внутренний процесс. Вы не обязаны разрушать себя, чтобы он не сталкивался с собой. Некоторые люди действительно начинают нападать не тогда, когда вы

сделали им плохо, а тогда, когда рядом с вами им стало плохо от самих себя. Ваше уважение со стороны детей напоминает им, что уважение нужно заслуживать. Ваша близость с семьей — что отношения строятся годами. Ваше спокойствие — что не всем можно управлять. Ваша доброта — что можно иметь силу и не унижать других. И вместо того, чтобы расти, они пытаются обесценить источник своего дискомфорта: назвать вас неправильной, приписать вам плохие намерения, настроить против вас близких, вызвать стыд, вину, сомнение. Но важно помнить: если человек пытается разрушить ваш авторитет, это еще не значит, что с вашим авторитетом что-то не так. Иногда как раз наоборот, он борется с ним потому, что чувствует его. И когда близкие не поддерживают эту игру, не нужно заставлять их, не нужно доказывать всем свою правоту. Настоящие отношения обычно выдерживают чужую клевету лучше, чем кажется. Потому что они построены не на рассказах о любви, а на прожитом опыте. Дети знают, кто был рядом, близкие знают, как вы с ними обращались. И человеку, который пытается переписать эту историю, приходится бороться не только с вами, ему приходится бороться с реальностью, а реальность, к счастью, далеко не всегда поддается чужой зависти.

# 6. Нас учили быть полезными

Но, возможно, мы пришли изучить свои возможности… С самого детства нам рассказывали, кем мы должны стать: хорошим ребенком, послушным учеником, ответственным взрослым, надежным работником, полезным членом общества, нас учили получать знания, необходимые системе. Учили считать, писать, выполнять инструкции, соблюдать расписание, соответствовать требованиям, но почти никто не говорил нам:

Изучи самого себя, узнай, как устроено твое сознание, пойми как тело восстанавливается, исследуй: как мысли, ожидания, эмоции и внимание влияют на твои ощущения и поведение. Узнай, насколько далеко может развиться твой мозг, проверь, какие способности в тебе заложены, посмотри, что произойдет, когда ты перестанешь жить только как социальная функция и начнешь воспринимать себя как пространство огромного исследования. Нас учили изучать внешний мир, но почти не учили изучать внутренний. Мы знаем названия государств, формулы, исторические даты. Но многие люди не знают, как успокоить свою нервную систему, не различают интуицию и тревогу, не понимают сигналов собственного тела, не знают, в каких состояниях их мышление становится яснее, а в каких — сужается. И самое удивительное: мы живем внутри невероятно сложной

живой системы, но воспринимаем ее как обычный механизм, который должен просто не мешать нам работать. Пока тело исправно выполняет свои обязанности, мы его почти не замечаем. А когда возникает боль или болезнь, начинаем относиться к нему как к сломанной вещи. Но тело — не пассивная вещь, оно непрерывно регулирует, восстанавливает, перестраивает, компенсирует и адаптирует себя. И, возможно, одна из важнейших целей жизни — не только использовать тело для выполнения социальных задач, но и узнать, на что способна вся система человека. Как нас превращали в социально полезную функцию: Ребенок приходит в мир исследователем. Он трогает, пробует, наблюдает, фантазирует, двигается, задает сотни вопросов. Его интересует не то, насколько полезно занятие, а то, что через него можно открыть. Но постепенно взрослые начинают разделять его проявления на правильные и неправильные: За послушание хвалят, за неудобные вопросы одергивают, за правильный ответ ставят отметку, за необычный взгляд могут высмеять, за спокойное сидение поощряют, за избыточную подвижность наказывают, за реалистичную профессию одобряют, за странную мечту предлагают «повзрослеть». Так ребенок незаметно усваивает:

«Моя ценность зависит от того, насколько я соответствую».

Затем появляется следующая программа:

«Чтобы иметь право отдыхать, я должен сначала все сде-

лать».

«Чтобы меня любили, я должен быть удобным».

«Чтобы меня уважали, я должен приносить результат».

«Чтобы моя жизнь имела смысл, я должен быть полезен».

И человек начинает воспринимать себя не как живое существо, которое познает и развивает свою природу, а как набор функций.

Я мать. Я жена. Я специалист. Я тот, кто всех спасает. Я тот, кто никогда не подводит. Я тот, кто должен справляться.

Роли могут быть важными, но они становятся тюрьмой, когда человек забывает, что за ними существует гораздо большее пространство. И тогда наступает момент, когда он уже не знает:

Что я люблю, когда никто меня не оценивает?

Что мне интересно без выгоды?

Какой ритм естественен именно для меня?

Какие способности я подавил, потому что они не вписывались в ожидания?

Кто я, когда никому ничего не должен доказывать?

Человеческое тело уже обладает тем, что когда-то назвали бы чудом. Представь, что ты порезала палец. Ты можешь обработать рану, защитить ее и создать благоприятные условия, но сознательно ты не отдаешь каждой клетке команду, ты не говоришь тромбоцитам, когда остановить кровь, не управляешь вручную воспалительной реакцией, не объясняешь клеткам кожи, как двигаться к месту повреждения,

не рассчитываешь, где должен образоваться коллаген. Восстановительная программа включается сама. Заживление — это сложнейшая координация множества клеток и сигналов: остановка кровотечения, воспалительная фаза, рост новой ткани, восстановление покрова и последующее ремоделирование. Организм выполняет этот процесс без нашего сознательного управления. Разве это не одна из способностей тела? Мы просто перестали удивляться тому, что наблюдаем ежедневно. Печень способна восстанавливать значительную часть своей массы после повреждения, кости срастаются, кожа обновляется, иммунная система распознает огромное количество угроз и формирует память после встреч с некоторыми возбудителями. Сердце изменяет частоту сокращений в зависимости от нагрузки, сосуды расширяются и сужаются. Тело регулирует температуру, давление, уровень глюкозы, жидкость, электролиты и тысячи химических процессов, пока человек спит, разговаривает или думает о совершенно другом. Мы привыкли называть чудом только то, чего не понимаем. Но, возможно, сначала следует увидеть чудо в том, что уже известно. Первая сверхспособность: саморегуляция.

Организм постоянно стремится сохранять рабочее равновесие. Когда становится жарко, он усиливает отдачу тепла. Когда холодно — сокращает периферические сосуды и запускает механизмы сохранения температуры. Когда мы встаем, давление перераспределяется так, чтобы мозг продолжал получать кровь. Когда начинается физическая нагрузка,

меняется работа сердца, дыхания, мышц и обмена веществ. Это не неподвижное равновесие, это живая, непрерывная настройка. Более широкий термин — **аллостаз**: организм не просто возвращается к одному фиксированному показателю, а меняет внутренние режимы в зависимости от ситуации. Такая адаптация помогает выживать, хотя длительная перегрузка может иметь свою цену. Человеческое тело не является машиной с одной правильной настройкой. Оно — адаптивная система. И развитие начинается с вопроса: что помогает моей системе переходить в режим восстановления, а что удерживает ее в режиме постоянной защиты? Это не значит, что любую болезнь можно устранить одной мыслью. Но внутреннее состояние действительно участвует в регуляции сна, боли, мышечного напряжения, поведения, аппетита и стрессовой реакции. Саморегуляция — не магическая власть над телом, это способность создавать условия, в которых его естественные системы работают более согласованно.

Вторая сверхспособность: исцеление и восстановление

Слово «исцеление» часто вызывает спор, потому что его понимают слишком широко. Одни обещают, что человек может силой мысли устранить любую болезнь. Другие, наоборот, считают, что тело само вообще ничего не делает и все зависит исключительно от внешнего вмешательства, обе крайности обедняют картину. Медицина помогает организму, удаляет угрозу, компенсирует нарушение, поддерживает функцию, подавляет опасный процесс или создает

условия для восстановления. Но даже после самой успешной операции именно клетки пациента должны соединить ткани, сформировать сосуды и завершить восстановление. Организм обладает реальными механизмами репарации. Однако их возможности неодинаковы: кожа заживает лучше некоторых нервных тканей, а хроническое воспаление, нарушение кровоснабжения, инфекции, возраст, питание, курение и ряд заболеваний могут тормозить процесс. Например, курение ухудшает доставку кислорода и повышает риск осложнений заживления, поэтому осознанное отношение к способности исцеления звучит не так:

«Мое тело обязано справиться со всем само», а так:

«В моем теле существуют восстановительные механизмы. Я могу изучать, какие условия поддерживают их, не отрицая необходимую помощь». Это зрелое сотрудничество с организмом, а не война с медициной и не пассивное ожидание чуда.

Третья сверхспособность: нейропластичность.

Долгое время мозг представляли почти как устройство, которое окончательно формируется в молодости, а затем лишь постепенно утрачивает возможности. Сегодня известно, что нервная система способна изменять структуру, функции и связи в ответ на опыт, обучение, среду и повреждения. Нейропластичность продолжается на протяжении жизни, хотя ее скорость и характер зависят от возраста, здоровья, активности и многих других факторов. Человек учит-

ся говорить на новом языке — перестраиваются связанные с этим сети. Осваивает музыкальный инструмент — изменяются сенсорные и двигательные процессы. Регулярно выполняет новое движение — мозг делает его более экономным. После некоторых повреждений соседние и связанные участки могут частично брать на себя утраченные функции. Это означает, что мозг не просто хранит опыт, он становится опытом. То, что мы регулярно повторяем вниманием, действием и эмоциональной реакцией, постепенно получает больше места в нервной системе. Если годами повторяется тревожное сканирование тела, мозг обучается быстрее замечать угрозу. Если человек регулярно тренирует спокойное наблюдение, концентрацию, движение, музыку или язык, укрепляются другие способы обработки информации. Пластичность сама по себе не бывает только положительной. Мозг может обучиться как полезной реакции, так и хронической настороженности. Поэтому важен вопрос: Какому состоянию я ежедневно обучаю свой мозг?

Четвертая сверхспособность: создавать новые функции через обучение.

Когда человек говорит: «У меня нет способностей», он часто имеет в виду: «Я не умею этого сейчас». Но отсутствие готового навыка не означает отсутствия возможности его создать. Мозг обучается через повторение, обратную связь, постепенное усложнение и достаточное восстановление. Физическая активность также связана с процессами нейропла-

стичности и может поддерживать когнитивные и двигательные функции. Человек способен: освоить новый язык в зрелом возрасте; восстановить часть двигательных навыков после повреждений; развить музыкальный слух; улучшить память с помощью стратегий; научиться лучше распознавать эмоции; повысить чувствительность к телесным сигналам; изменить привычные реакции; натренировать внимание; создать новую профессию; перестроить сам образ себя. Возможно, сверхспособность — это не всегда внезапный дар. Иногда это способность живой системы стать тем, чем она раньше не была.

Пятая сверхспособность: внутреннее обезболивание.

В человеческом организме существует собственная система модуляции боли. Мозг не просто пассивно принимает болевой сигнал. Он способен усиливать, ослаблять и переосмысливать его в зависимости от контекста, ожиданий, внимания, опыта и ощущения безопасности. В этом участвуют нисходящие нервные пути и собственные нейрохимические системы организма, включая опиоидные механизмы. Исследования плацебо показывают, что ожидание помощи и лечебный контекст могут реально влиять на переживание боли и некоторые физиологические реакции. Это не означает, что боль выдумана, наоборот: это показывает, насколько сложна боль. Она рождается не только в месте повреждения, а в работе всей нервной системы. Контекст способен менять то, насколько угрожающим мозг считает сигнал. Но здесь важ-

но понимать границы. Плацебо особенно заметно влияет на симптомы, регулируемые мозгом, такие как боль, тревога, усталость или тошнота. Это не означает, что ожидание само по себе уничтожает инфекцию, устраняет опухоль или заменяет необходимое лечение. Истинная сила этого знания не в фантазии «мысль может все». Она в понимании: смысл, ожидание и ощущение безопасности являются частью биологии.

Шестая сверхспособность: влияние убеждений на состояние.

Плацебо — это не просто «человек поверил в пустышку», это совокупность процессов: ожидание, обучение, прежний опыт, слова специалиста, ритуал лечения, доверие, контекст и предсказания мозга. Но существует и противоположный процесс — ноцебо. Когда человек ожидает ухудшения, постоянно слышит угрожающие сообщения или воспринимает каждое ощущение как признак опасности, симптомы могут усиливаться. Это не доказывает, что все болезни «созданы мышлением», но показывает, что язык, которым мы описываем тело, не нейтрален.

Сравни:

«Мое тело разваливается» и

«Моя система сейчас перегружена и пытается адаптироваться».

Второе утверждение не отрицает проблему, но не превращает ее в окончательный приговор. Когда человек воспринимает диагноз как полную идентичность, вокруг болезни

может построиться вся его жизнь. Когда он воспринимает его как информацию о текущем состоянии, сохраняется пространство для действия, восстановления и новых возможностей.

Седьмая сверхспособность: адаптация.

Люди способны приспосабливаться к поразительно разным условиям: к жаре и холоду, ък высокогорью, к физической нагрузке, к изменению сна и режима, к потере привычной сенсорной информации, к новым социальным условиям, к переезду, языку, культуре, к изменению тела с возрастом. Мышцы адаптируются к нагрузке, сердечно-сосудистая система становится экономнее при регулярной тренировке, нервная система уточняет движения, мозг перераспределяет внимание. Психика создает новые стратегии после потерь и кризисов. Но адаптация не означает неуязвимость, у нее есть пределы и цена. Человек может приспособиться даже к разрушительной среде, хроническому напряжению или плохому обращению — и тогда адаптивная когда-то реакция начинает мешать новой жизни. Например, постоянная настороженность могла помочь пережить опасные отношения. Но в безопасной среде она продолжает видеть угрозу там, где ее уже нет, поэтому задача не просто в том, чтобы адаптироваться, задача — научиться замечать: К чему я сейчас адаптируюсь?

Делает ли эта адаптация меня свободнее или лишь помогает дольше терпеть неподходящую жизнь?

Восьмая сверхспособность: иммунная память.

Иммунная система — это не простая армия, которая атакует все чужое. Она различает, запоминает, регулирует интенсивность ответа, взаимодействует с нервной и эндокринной системами. После встречи с некоторыми возбудителями она способна сформировать память, благодаря которой повторный ответ становится быстрее и эффективнее. Она постоянно решает сложнейшую задачу: что принадлежит телу; что безопасно; что требует терпимости; что необходимо уничтожить; когда воспаление нужно усилить; когда его необходимо остановить. Ошибки в этой системе могут приводить к аллергическим, воспалительным и аутоиммунным процессам. Поэтому иммунитет нельзя просто «усиливать» бесконечно, его истинная способность — не максимальная агрессия, а точность регуляции. И это важный принцип всего человеческого развития. Сила — не всегда большее напряжение. Иногда сила — это способность точно выбрать реакцию.

Девятая сверхспособность: чувствовать внутреннее состояние.

У человека существует интероцепция — восприятие сигналов изнутри организма: сердцебиение, дыхание, голод, насыщение, температура, напряжение, дискомфорт, усталость, возбуждение. Эти сигналы участвуют в формировании эмоций и решений. Но у многих людей связь с ними нарушена не потому, что тело перестало говорить, а потому, что с детства человек привык его не слушать. Не плачь! Не бой-

ся! Не устал! Доешь! Терпи! Не выдумывай! Сначала сделай все, потом отдохнешь! Так социальная полезность постепенно становится важнее внутреннего сигнала. В зрелом возрасте человек может не замечать усталости, пока тело не выключит его полностью. Не чувствовать голода, пока не появится сильная тяга к еде, не распознавать раздражения, пока оно не превратится во вспышку, не понимать, что отношения его разрушают, пока симптомы не станут постоянными. Возвращение к себе начинается с восстановления языка тела. Но здесь тоже необходим баланс. Слышать тело — не значит тревожно контролировать каждое ощущение, это значит воспринимать сигнал, оценивать контекст и не превращать каждое изменение в катастрофу.

Десятая сверхспособность: интуитивное распознавание.

Интуицию часто либо мистифицируют, либо полностью обесценивают. Но часть интуитивных решений объясняется тем, что мозг обрабатывает огромное количество информации быстрее, чем сознание успевает оформить ее словами: опытный человек замечает едва различимые закономерности; психолог слышит небольшое изменение интонации; музыкант заранее чувствует, куда движется мелодия. Мать замечает перемену в состоянии ребенка, водитель реагирует на опасность еще до того, как объяснит, что именно увидел. Это не всегда сверхъестественное восприятие, иногда это сверхбыстрое распознавание образов. Но существуют и переживания, которые пока трудно проверить или объяснить: яркие

предчувствия, необычные совпадения, измененные состояния сознания, ощущение связи на расстоянии. Честная позиция — не объявлять каждое ощущение абсолютной истиной, но и не запрещать себе исследовать его. Интуицию можно развивать через проверку: записывать впечатление заранее; отделять его от страха и желания; сравнивать с результатом; замечать, в каком состоянии восприятие было точнее; не додумывать совпадения задним числом. Так интуиция становится не слепой верой, а дисциплиной наблюдения.

Одиннадцатая сверхспособность: изменять состояние сознания.

Сознание не является одним фиксированным состоянием, оно меняется во сне, творчестве, глубокой концентрации, молитве, медитации, музыке, движении, гипнозе, регрессии, трансе и сильных эмоциональных переживаниях. В одном состоянии человек видит только проблему, в другом — неожиданно замечает решение. В одном его внимание узкое и тревожное, в другом — широкое и образное. В одном он ощущает себя отдельным и защищающимся, в другом — связанным с чем-то большим. Не каждое измененное состояние дает объективную информацию. Иногда возникают символы, фантазии, реконструкции памяти и ожидания, но субъективный опыт все равно может иметь смысл. Он способен показать внутренний конфликт, создать новый образ себя, помочь пережить эмоцию или увидеть ситуацию под другим углом. Настоящее мастерство — не просто войти в

необычное состояние, а вернуться из него с большей ясностью, устойчивостью и способностью действовать.

Двенадцатая сверхспособность: психологическая устойчивость.

Иногда человек переживает события, которые, казалось бы, должны полностью разрушить его прежнюю жизнь:

Потерю, переезд, предательство, насилие, развод, болезнь, потерю профессии. И сначала действительно может наступить период распада, но затем психика постепенно создает новую опору. Исследования рассматривают устойчивость не как неизменную черту «сильного человека», а как динамический процесс, на который влияют личные ресурсы, отношения, среда, способность регулировать эмоции и находить смысл. Это не означает, что страдание обязательно делает человека лучше. Но человек способен переработать опыт так, что он перестанет быть только раной. Иногда из него рождается новое направление, профессия, книга, метод, способность помогать, более глубокое понимание жизни. И здесь мы снова видим природу человека: он способен не просто возвращаться в прежнее состояние, он способен создать себя заново. Почему эти способности остаются нераскрытыми? Потому что система чаще обучает нас пользоваться собой, а не познавать себя. Нам объясняют, как зарабатывать, но не как восстанавливать внимание. Как выполнять работу, но не как распознавать перегрузку. Как соответствовать профессии, но не как развивать уникальные

способности. Как принимать готовые ответы, но не как вести собственное исследование. Кроме того, огромная часть энергии уходит на внутреннее соответствие:

Достаточно ли я хорош?

Что обо мне подумают?

Не слишком ли я странный?

Можно ли мне заниматься тем, что не дает быстрой выгоды?

Не поздно ли начинать?

А вдруг я ошибусь?

Человек тратит силы не на развитие способности, а на получение разрешения быть собой. Но, возможно, разрешение не придет извне, его придется дать себе самостоятельно. Развиваться в свою сторону — не значит отвернуться от общества. Здесь важно не заменить одну крайность другой. Сначала человек жил ради общества, потом решил, что общество — враг и нужно отказаться от всех обязанностей. Но настоящая свобода не требует войны. Человек живет среди людей, ему нужны отношения, обмен, знания, медицина, технологии, культура и безопасность. Проблема не в социальной полезности, проблема начинается, когда полезность становится условием человеческой ценности.

Ты можешь помогать другим.

Можешь создавать проекты.

Можешь работать.

Можешь воспитывать детей.

Но ты делаешь это не потому, что без этого не имеешь права существовать, ты делаешь это из избытка раскрытой природы. Тогда польза становится следствием развития, а не обязанностью, наложенной на тебя с детства. Как начать изучать свои способности быстро? Быстро — не значит за несколько дней получить исцеление, ясновидение или полностью перестроенный мозг. Быстро — значит уже сейчас перестать отдавать все внимание чужому сценарию.

Шаг первый.

Верни себе статус исследователя. Не говори:

«Я такой человек».

Говори:

«Я пока наблюдаю такую закономерность».

Не говори:

«У меня нет памяти».

Говори:

«Я еще не нашел способ, при котором моя память работает лучше».

Не говори:

«Мое тело не умеет восстанавливаться».

Говори:

«Я исследую, какие условия поддерживают и какие тормозят восстановление».

Исследователь не выносит окончательный приговор после первого опыта.

Шаг второй.

Создай карту человеческих возможностей. Раздели лист на несколько частей:

**Тело:** сон, движение, восстановление, дыхание, выносливость, чувствительность.

**Мозг:** внимание, память, языки, музыка, образное мышление, скорость обучения.

**Психика:** устойчивость, границы, эмоциональная регуляция, способность менять убеждения.

**Восприятие:** интуиция, наблюдательность, телесные сигналы, чувствительность к людям.

**Творчество:** голос, письмо, музыка, рисунок, создание новых идей.

**Сознание:** медитация, транс, сновидения, внутренние образы, состояние присутствия.

Отметь, какие области тебя действительно притягивают. Не те, которые считаются престижными. Те, при мысли о которых появляется энергия.

Шаг третий.

Выбери одну способность на девяносто дней. Главная ошибка — попытка раскрыть все сразу. Сегодня человек развивает интуицию, завтра изучает дыхание, послезавтра начинает петь, через неделю бросает все, потому что не увидел чуда. Выбери одно направление.

Например:

развитие голоса; восстановление сна; улучшение концентрации; обучение языку; чувствование тела; укрепление вы-

носливости; работа со страхом; развитие интуитивного распознавания; исследование сновидений. Девяносто дней наблюдения дадут больше, чем десять лет хаотического интереса.

Шаг четвертый.

Веди журнал фактов. Записывай: что сделал; в каком состоянии находился; что почувствовал; каким был результат; что повторилось; что не подтвердилось. Это особенно важно при работе с интуицией, необычными переживаниями и практиками исцеления. Без записей человек склонен помнить совпадения и забывать ошибки. Исследователь уважает и подтверждение, и опровержение.

Шаг пятый.

Создай организму базовые условия. Развитие способностей не происходит отдельно от тела. Хронический недосып, постоянный стресс, обездвиженность, нехватка питания и непрерывный информационный шум могут снижать способность мозга к обучению и затруднять восстановление. Нужны не идеальные условия, а достаточные: сон; дневной свет; движение; пища, которую организм переносит; периоды тишины; чередование нагрузки и отдыха; безопасные отношения; интерес. Отдых — не противоположность развитию. Во время восстановления система закрепляет то, чему обучалась.

Шаг шестой.

Учись переключать нервную систему. Несколько раз в

день остановись и спроси:

Что сейчас делает мое тело? Где напряжение? Как я дышу?

Есть ли реальная опасность прямо сейчас? Можно ли немного ослабить плечи, челюсть и живот?

Не заставляй себя расслабляться идеально. Даже небольшое снижение избыточного напряжения сообщает системе, что ей не требуется постоянно готовиться к угрозе.

Шаг седьмой.

Используй образ будущего как направление. Мозг постоянно строит прогнозы, поэтому важно не только анализировать прошлое, но и регулярно создавать внутренний образ состояния, в которое ты движешься. Не фантазию «все мгновенно исчезло», а живой образ: как ты двигаешься; как разговариваешь; какой у тебя ритм дня; как проявляется твоя способность; что ты создаешь; какие решения принимаешь; что больше не терпишь; чему уделяешь внимание. Образ должен становиться не способом убежать от настоящего, а ориентиром для новых действий.

*Практика: встреча со своей внутренней системой*

Закрой глаза.

Сделай спокойный вдох.

Не пытайся ничего исправить.

Представь, что внутри тебя находится огромная разумная система, которая непрерывно поддерживала твою жизнь с момента рождения.

Сердце продолжало сокращаться.

Легкие дышали.

Кровь переносила кислород.

Клетки восстанавливали повреждения.

Мозг обучался.

Иммунитет распознавал угрозы.

Психика находила способы пережить то, что казалось непереносимым.

Посмотри на свое тело не как на проблему.

Посмотри на него как на союзника, который долго работал в условиях, которые не всегда были легкими.

Спроси его:

**Что я делаю против тебя из привычки?**

Не требуй немедленного ответа.

Затем спроси:

**Какие условия помогают тебе восстанавливаться?**

И еще:

**Какую способность я давно не позволяю себе развивать?**

Возможно, появится слово.

Образ.

Воспоминание.

Телесное ощущение.

А возможно, сначала не произойдет ничего.

Это тоже нормально.

Ты только восстанавливаешь контакт, который мог быть

прерван много лет назад.

Главный вывод:

Возможно, мы действительно пришли в этот мир не только для того, чтобы стать полезными.

Мы пришли прожить опыт человека: узнать тело; узнать сознание; исследовать память; развить мозг; научиться создавать; восстанавливаться; адаптироваться; перерождаться после кризиса; слышать тонкие сигналы; раскрывать способности, которым в обычной социальной программе не нашлось места. Мы еще не знаем окончательных пределов человеческих возможностей, но уже известно достаточно, чтобы перестать считать себя неподвижным набором качеств. Тело умеет заживлять, нервная система умеет перестраиваться, мозг способен обучаться, психика способна восстанавливаться, восприятие способно становиться тоньше. Человек способен создавать навыки, которых раньше не имел. Способен менять внутреннюю картину мира, способен выйти из роли, в которой прожил десятилетия. И, возможно, настоящая задача заключается не в том, чтобы доказать обществу свою ценность, а в том, чтобы узнать: что может раскрыться через меня, когда я перестану жить исключительно по чужой программе? Не обязательно уходить от мира, не обязательно разрушать прежнюю жизнь. Но необходимо вернуть себе хотя бы часть внимания, которое всегда принадлежало другим, и направить его внутрь. Не для бесконечного поиска неисправностей, а для исследования возможностей.

Потому что твоя жизнь — не экзамен на социальную полезность. Это пространство, в котором сама человеческая природа через тебя узнает, на что она способна.

# 7. Перепрограммировать себя: почему человек не обязан стареть, болеть и жить по чужому сценарию?

Почему одни люди буквально расцветают после шестидесяти, а другие начинают угасать уже в пятьдесят? Дело не только в возрасте. Возраст вообще не главный. Главным становится то, какую историю человек начинает рассказывать самому себе, какую роль принимает и какое будущее день за днем рисует перед своим внутренним взглядом. Человек не просыпается однажды утром старым. Сначала он получает множество маленьких сообщений. После сорока уже не то. После пятидесяти поздно начинать. В шестьдесят нужно успокоиться. На пенсии положено отдыхать, заниматься внуками, следить за давлением и постепенно привыкать к тому, что лучшее осталось позади. Эти фразы произносятся так буднично, что мы даже не замечаем, как они входят внутрь. Их говорят родители, знакомые, телевидение, врачи, ровесники. Потом человек начинает повторять их сам, уже своим голосом, и однажды перестает различать, где его собственное знание о себе, а где чужая программа, которую он просто носит много лет. Старость часто начинается с то-

го, что человек перестает быть интересен самому себе. Он еще живет, тело работает, мозг способен учиться, впереди могут быть десятилетия, но внутри уже принято решение: теперь моя жизнь будет постепенно уменьшаться. Меньше планов, меньше движения, меньше желаний, меньше риска, меньше нового. Человек начинает осторожничать даже там, где никакой реальной опасности нет. Не надевает яркое, потому что «не по возрасту». Не начинает отношения, потому что «кому я теперь нужна». Не идет учиться, потому что «память уже не та». Не открывает дело, потому что «времени осталось мало». Он заранее закрывает двери, в которые жизнь еще даже не успела постучать. А тело слышит не отдельные красивые слова, оно слышит весь образ жизни. Если человек считает, что силы больше не понадобятся, он перестает ими пользоваться. Если считает, что равновесие уже не восстановить, он меньше двигается. Если ждет ухудшения, он начинает замечать прежде всего то, что подтверждает ухудшение. День за днем тело получает один и тот же сигнал: нагрузок будет меньше, нового не ожидается, будущее сужается, хозяин готовится не жить, а сохраняться, и оно адаптируется. Тело всегда адаптируется к тому, как мы им пользуемся, к ритму, в котором живем, к нагрузкам, которые даем, и к тем состояниям, которые повторяем чаще всего. И здесь возникает вопрос: почему человек вообще должен жить ради того, чтобы быть социально полезным? Кто решил, что его ценность определяется только тем, насколько

он нужен работодателю, семье, детям или обществу? Нас с детства учат выполнять функции. Хорошо учиться, выбрать профессию, работать, обеспечивать семью, быть ответственными, приносить пользу. Все это может быть частью жизни, но постепенно функция становится важнее самого человека. Пока он занят, пока без него не справляются, пока к нему обращаются, он чувствует, что имеет право занимать место в мире, а когда работа заканчивается, дети вырастают, и прежняя роль исчезает, вместе с ней иногда рушится и ощущение собственной ценности. Именно поэтому пенсия для одних становится свободой, а для других — началом стремительного угасания. Человек десятилетиями вставал утром, потому что его ждали. У него было расписание, решения, задачи, ответственность, общение. Потом однажды ему говорят: теперь отдыхайте. Звучит прекрасно, но глубоко внутри это может быть услышано иначе: ваша роль закончена, вы больше не участвуете, вы уже отдали обществу все, что могли. И человек возвращается домой, садится и не знает, что делать со своей жизнью. Не потому, что у него нет возможностей. Потому что его никогда не учили жить не ради обязанности. Его учили быть нужным, но не учили быть живым. Учили выполнять работу, но не изучать собственную природу. Учили решать чужие задачи, но не задаваться вопросом: кто я сам, что мне интересно, какие способности во мне до сих пор не раскрыты, на что способен мой мозг, мое тело, мое сознание? Невостребованность разрушает особенно сильно

тогда, когда человек привык получать подтверждение своей ценности только извне. Пока ему звонят, просят помочь и говорят: «Без тебя никак», он ощущает себя существующим. Когда звонков становится меньше, возникает пустота. И вместо того, чтобы впервые направить внимание к себе, он начинает искать новую возможность быть кому-то необходимым. Снова обслуживать, спасать, вмешиваться, жить жизнью детей, контролировать внуков. Не потому, что забота плоха, а потому, что без чужой потребности он не знает, кто он. Но наша задача не в том, чтобы всю жизнь искать тех, кому мы нужны. Наша задача — узнать себя. Не тот социальный образ, который сложился из ролей, обязанностей и чужих ожиданий, а живого человека внутри. Изучить собственное тело не только в моменты болезни. Изучить мозг не только тогда, когда он начинает что-то забывать. Узнать, как мы восстанавливаемся, как обучаемся, как меняется наше состояние, как внимание влияет на ощущения, что происходит с нами рядом с разными людьми, какие способности оживают в тишине, какие исчезают под постоянной оценкой. Человеческое тело вообще устроено не как неподвижная вещь. Оно каждую секунду что-то регулирует, обновляет, перестраивает, восстанавливает. Мы порезали палец — и не стоим над раной, объясняя каждой клетке, что ей делать. Тело само запускает сложнейший процесс. Останавливает кровь, очищает поврежденное место, строит новую ткань. Мы сломали кость — и можем зафиксировать ее, создать условия, но

соединяет ее не гипс, соединяет ее организм. После нагрузки мышцы становятся сильнее. После обучения мозг создает и укрепляет связи. После тяжелого периода человек иногда восстанавливает не только прежнее состояние, но и создает новую версию себя, которой раньше вообще не существовало. Мы воспринимаем все это как что-то обычное только потому, что оно происходит постоянно. Но если отойти на шаг и посмотреть внимательно, перед нами живая система, которая умеет невероятно много. Она не просто изнашивается. Она отвечает, приспосабливается, компенсирует, учится. В ней одновременно идут процессы разрушения и восстановления, и направление зависит не от одной мысли, но от всей среды, которую мы создаем внутри и вокруг себя.

Поэтому диагноз никогда не должен становиться личностью. Когда человеку называют заболевание, он часто принимает не только информацию о сегодняшнем состоянии организма. Он принимает образ будущего. Ему говорят: это хроническое, это возрастное, с этим теперь придется жить. Он может спорить, искать другие мнения, говорить, что не согласен, но где-то глубоко внутри слово уже занимает свое место. Человек начинает смотреть на себя через него. Каждое новое ощущение связывает с диагнозом. Каждую усталость воспринимает как подтверждение. Планирует жизнь с учетом того, что состояние неизменно. Постепенно он уже говорит не «у моего организма сейчас происходит такой процесс», а «я больной человек». Вот в этот момент информа-

ция превращается в программу. Диагноз был снимком сегодняшнего состояния. Не всей жизни, не всех возможностей тела, не будущего, а того, что увидели и зафиксировали на определенную дату. Любой снимок правдив в пределах момента, когда он сделан. Но через месяц пейзаж меняется, человек меняется, условия меняются. Даже если название диагноза сохраняется, состояние может становиться легче или тяжелее, симптомы могут уходить и возвращаться, тело может находить новые способы компенсации, а человек может научиться жить совершенно иначе. Ничто живое не остается в одной точке. И все же человек способен годами носить в себе один и тот же внутренний образ. Не просто помнить о заболевании, а ежедневно воспроизводить себя в нем. Просыпаться и проверять, на месте ли оно. Читать о нем. Обсуждать. Искать признаки ухудшения. Сравнивать каждый день с предыдущим. Ждать следующего симптома. Вся жизнь постепенно строится вокруг состояния, которое когда-то было одним из ее эпизодов. Тело получает постоянный сигнал опасности. Внимание сужается. Мир становится маленьким. В нем остаются анализы, ощущения, ограничения и ожидание плохого. Человек уже не живет, а наблюдает за тем, как живет его тело. И чем сильнее он пытается контролировать каждую мелочь, тем громче тело вынуждено разговаривать с ним. Перепрограммирование начинается с возвращения диагноза на его настоящее место. Это информация, а не имя. Это состояние, а не вся личность. Это сегодняшний кадр,

а не готовый фильм о будущем. Человек может учитывать его, действовать, наблюдать изменения, но не обязан отдавать ему все свое сознание. Мы вообще постоянно себя перепрограммируем. Для этого не нужна специальная церемония. Любая мысль, которую человек повторяет годами, становится привычным маршрутом. Любая реакция, которую он воспроизводит снова и снова, постепенно начинает включаться автоматически. Любой образ себя со временем превращается в набор решений и поступков. Если человек каждый день говорит: «У меня плохая память», он перестает доверять памяти, меньше ею пользуется, чаще перепроверяет себя и замечает каждый промах. Если говорит: «Я уже не в том возрасте», он начинает отказываться от опыта еще до того, как попробовал. Если повторяет: «Мое тело слабое», он обращается с ним как со слабым, избегает нагрузки, боится усилия, все больше зависит от внешней помощи. Потом получает именно ту картину, которую много лет создавал, и говорит: «Вот видите, я был прав».

Подсознание учится не словам, а повторению. Можно сто раз произнести: «Я молодая и здоровая», а затем весь день обсуждать возраст, бояться каждого ощущения, смотреть передачи о болезнях и жить так, будто силы заканчиваются. Подсознание поверит не утренней фразе, а общей картине. Оно видит, чему мы уделяем внимание, какие решения принимаем, чего ожидаем, как двигаемся, о чем говорим и какое будущее считаем для себя естественным. Поэтому пе-

репрограммировать себя — это не заставлять себя верить в то, во что пока невозможно поверить. Это создавать новый опыт. День за днем доказывать себе действиями, что развитие продолжается. Давать мозгу новые задачи. Давать телу посильную нагрузку. Возвращать в жизнь интерес. Строить планы на годы вперед. Не ждать, когда кто-то снова сделает тебя нужным, а находить то, что делает тебя живым. Человек после пятидесяти не обязан искать себе еще одну форму социального обслуживания. Не обязан срочно становиться полезным, чтобы оправдать свое существование. Он может впервые начать исследовать то, на что раньше не было времени: голос, музыку, память, интуицию, тело, творчество, способность учиться, влияние внимания на состояние, сновидения, письмо, языки, движение. То, как меняются ощущения, когда исчезает постоянное напряжение, то, каким становится человек, когда перестает жить ради чужой оценки. Это и есть настоящая жизнь — не выполнить программу и уйти, а обнаруживать новые стороны себя до последнего дня. Почему общество так мало говорит об этом? Потому что обществу удобнее понимать человека через его функцию. Ребенок должен учиться, взрослый работать, пожилой человек отдыхать. Каждому возрасту назначена своя роль. Так проще. Но природа не живет по пенсионному расписанию. Мозг не получает уведомление в шестьдесят лет, что обучение закончено. Тело не перестает отвечать на нагрузку только потому, что в паспорте появилась новая цифра. Интерес не обя-

зан исчезать вместе с должностью. Способности вообще могут раскрыться именно тогда, когда человек перестает тратить всю энергию на соответствие. Иногда после пятидесяти впервые появляется настоящий голос. До этого человек говорил то, что от него ожидали. Иногда после шестидесяти приходит творчество, потому что раньше все время уходило на выживание и обязанности. Иногда после пенсии начинается первая собственная жизнь. Не продолжение работы, не обслуживание детей, а жизнь человека, который наконец спрашивает: чего хочу я? Именно этот вопрос многие боятся задавать. Потому что ответ может изменить слишком многое. Окажется, что десятилетиями человек жил не в своем ритме. Что некоторые отношения держались только на его готовности быть удобным. Что профессия была выбрана не им. Что усталость, которую он называл возрастом, была усталостью от чужой жизни. Что он вовсе не потерял способности — он просто давно ими не пользовался.

Старость приходит быстрее там, где исчезает будущее. Когда человеку нечего ждать, нечему учиться, некуда идти и незачем сохранять силы, психика начинает сворачивать пространство жизни. Поэтому задача не в том, чтобы каждый день убеждать себя, что смерти не существует. Задача в том, чтобы перестать умирать заранее. Страх смерти часто работает незаметно. Человек не думает о ней постоянно, но перестает начинать новое. Зачем учить язык, если мне уже шестьдесят? Зачем менять профессию? Зачем строить отно-

шения? Зачем писать книгу? Зачем заниматься телом, если возраст все равно возьмет свое? Каждое такое «зачем» отрезает кусочек жизни задолго до того, как жизнь действительно закончилась. Но конечность времени может действовать и иначе. Можно не уменьшать жизнь, а перестать откладывать ее. Если время действительно имеет границы, зачем продолжать жить по чужому сценарию? Зачем ждать разрешения? Зачем еще десять лет доказывать свою полезность людям, которые привыкли брать? Зачем носить в себе диагноз как приговор, если сегодня можно направить внимание на то, что поддерживает жизнь? Перепрограммирование начинается не с борьбы со старой программой. Чем сильнее человек повторяет себе: «Я не старый, я не больной, я не слабый», тем больше внимания отдает именно старости, болезни и слабости. Новая программа появляется тогда, когда возникает новая жизнь. Человек не доказывает, что он способен учиться, — он начинает учиться. Не убеждает себя, что его тело живое, — он возвращает ему движение. Не повторяет, что у него есть будущее, — он создает проект, на который потребуется несколько лет.

Очень важно перестать объяснять возрастом все подряд. Усталость может быть от недосыпа. Забывчивость — от перегруженного внимания. Тяжесть — от отсутствия движения. Потеря интереса — от однообразия. Одиночество — от того, что человек давно не открывался новым людям. Но стоит сказать «это возраст», и исследование прекращается. Воз-

раст становится удобным ответом на любой вопрос, а вместе с ним — разрешением ничего не менять. Нужно снова начать задавать телу вопросы не из страха, а из интереса. Что дает мне больше сил? После какой еды я чувствую ясность, а после какой тяжесть? Как меняется мое состояние после прогулки? Что происходит со сном, когда я весь вечер читаю тревожные новости? Какая нагрузка укрепляет меня, а какая истощает? В каких отношениях мое тело расслабляется, а в каких постоянно готовится к удару? Это не тревожное наблюдение за каждым симптомом, это знакомство с собой. Так же нужно изучать мозг: не ждать, пока память ухудшится, а давать ей работу; не потому, что надо спасаться от старости, а потому что мозг создан для развития. Новый язык, музыка, монтаж видео, чтение, письмо, незнакомый маршрут, разговор с новым человеком — все это возвращает ощущение движения. Мозг получает сигнал: мир еще не закончен, впереди есть неизвестное, нужно продолжать строить связи. И еще нужно вернуть себе право быть не полезным, а заинтересованным. Это трудно, потому что интерес не всегда сразу приносит деньги, одобрение или видимый результат. Человек может часами изучать музыку, сознание, тело, историю, рисовать, писать или наблюдать природу, а внутренний голос будет спрашивать: какая от этого польза? Этот голос тоже пришел извне. Он привык измерять ценность результатом для других, но именно бескорыстный интерес часто приводит человека к самым глубоким открытиям. Когда

он не торопится превратить каждую способность в профессию, не оценивает себя после первой попытки, не ждет, что кто-то одобрит, появляется пространство настоящего исследования. А затем польза может возникнуть сама: из опыта рождается книга, из интереса — новая профессия, из личного восстановления — способность помогать другим. Но это уже не обязанность быть нужным, это естественное движение раскрытого человека. Тело умеет восстанавливаться, мозг умеет перестраиваться, психика умеет создавать новые смыслы. Это не обещание, что человек никогда не столкнется с ограничениями или что все всегда можно вернуть в прежнее состояние. Смысл не в возвращении назад. Смысл в том, что движение не прекращается. Даже когда нельзя стать таким, каким был двадцать лет назад, можно стать сильнее, яснее и живее, чем был вчера.

# 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.