18+

ИВАН НИКУЛИН

Психология палок в колесах

ПОЧЕМУ СНОВА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ



Иван Никулин

Психология палок в колесах. Почему снова не получается

https://litres.ru/74817414
ISBN 9785007135740

Аннотация

Почему вы снова на том же месте?

Не потому что мир против вас. Потому что где-то внутри есть отлаженный алгоритм, который каждый раз мягко подводит вас к провалу — и делает это настолько незаметно, что вы искренне верите: это просто судьба такая. Вам не нужен ещё один разбор натальной карты «на удачу». Вам нужен разбор механизма, который вставляет вам палки в колеса — вашими же руками.

Это не про звёзды и планеты, это про то, как устроены вы.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. ВЕЛИКАЯ ЛОЖЬ ДЕКАРТА, ИЛИ ПОЧЕМУ МЫ ЖИВЕМ В МУЗЕЕ ЧУЖИХ ИНСТРУКЦИЙ 11

ЧАСТЬ 1. ПЕРВОЕ РОЖДЕНИЕ: ЗАВОДСКИЕ НАСТРОЙКИ ТВОЕЙ ЛИМБИКИ 23

ЧАСТЬ 2. ПЕРИНАТАЛЬНЫЕ МАТРИЦЫ: АД, КОТОРЫЙ ТЫ ПОМНИШЬ ТЕЛОМ 27

ЧАСТЬ 4. ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ: КАК ПЕРЕХИТРИТЬ АВТОМАТ 28

ЧАСТЬ 5. ШЕСТЬ СПОСОБОВ, КОТОРЫМИ ТЫ САМ СЕБЯ ЛОМАЕШЬ 32

ЧАСТЬ 6. ПРОТОКОЛ ТРАНСФОРМАЦИИ: КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ РУЛЬ 34

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ЛУНА — ЭТО НЕ ПРИГОВОР 36

ЧАСТЬ 2. ТРЕТЬЕ РОЖДЕНИЕ: СОЦИАЛЬНЫЙ ФИЛЬТР 38

ЧАСТЬ 3. ШЕСТОЙ МЕХАНИЗМ ПРЕРЫВАНИЯ: КНОПКА «КАТАПУЛЬТА» 42

ЧАСТЬ 4. ГДЕ ЛОМАЕТСЯ ЦИКЛ ОПЫТА? 44

45

47

ЧАСТЬ 5. ПРОТОКОЛ ТРАНСФОРМАЦИИ: КАК РАЗБУДИТЬ ВЗРОСЛОГО 48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. СОЛНЦЕ — ЭТО НЕ «ЭГОИЗМ». ЭТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВЗРОСЛОГО 50
ЭРИК БЕРН И ГОЛОСА В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ 52
ЧАСТЬ 2. ГУРДЖИЕВ: МЕРКУРИЙ КАК ГОЛОС ПЬЯНОГО КУЧЕРА 56
ЧАСТЬ 4. АСТ: КАК ВЫКЛЮЧИТЬ РАДИО В ГОЛОВЕ 59
ЧАСТЬ 5. ПРОТОКОЛ ТРАНСФОРМАЦИИ: КОД РАЗБЛОКИРОВКИ МЕРКУРИЯ 61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. МЫСЛИТЬ — НЕ ЗНАЧИТ ЖИТЬ 63
Конец ознакомительного фрагмента. 64

Психология палок в колесах Почему снова не получается

Иван Васильевич Никулин

© Иван Васильевич Никулин, 2026

ISBN 978-5-0071-3574-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ. ТЫ — ЭТО НЕ ТЫ, ИЛИ ПОЧЕМУ ТЕБЯ НИКОГДА НЕ «ПОЧИНЯТ»

Вам годами внушали, что все ответы где-то глубоко внутри вас, нужно лишь только туда посмотреть, прислушаться, почувствовать. Я тоже в это верил. Я смотрел, смотрел, смот-

рел, смотрел, а потом смотрел, смотрел и смотрел. Но все, что я там высмотрел, либо вызывало еще больше вопросов, либо ответы, которые я находил, не отвечали на эти вопросы, а то и вовсе разрушали созданное. Все лишь потому, что я там находил по факту только модели прерывания интереса, потребности, даже не сознавая этого. Какой смысл было туда смотреть, если я не знал, что именно я там ищу?

Вас годами убеждали, что с вами что-то не так, вы сломаны, внушая, будто где-то глубоко внутри прячется идеальная, сияющая версия вас, которую нужно лишь «очистить от мусора», «исцелить» или «вернуть в ресурс». Вам продавали дорогие курсы по «возвращению целостности» и сеансы по «очищению кармы», «принятию себя», «прокачиванию энергии», «сборке ядра» но это великая, выгодная и разрушительная ложь. Вы не сломаны — просто потому, что вы никогда не были целостными, и вы не знаете что значит вернуть себе целостность. Давайте посмотрим правде в глаза: мы — это ходячий, незакрытый гештальт, конгломерат неврозов, которые нам подарили пращуры, выживавшие в годы голода, страхов, гонений, неурожая, записавшихся в лимбическую систему еще до трехлетнего возраста. Внутри нас тараканьи полчища интроектов, проглоченных ради выживания в семье, школе и социуме. Мы — это не мы; это эхо чужих голосов, музей устаревших инструкций, которые давно потеряли актуальность, но по-прежнему диктуют правила нашей нервной системе, нашим деньгам и нашим отношени-

ям.

Эта книга не о том, как «вернуть себе целостность» — ее у вас никогда не было, да и ни у кого не было. Она о том, как наконец-то собрать себя вручную, из тех осколков, что есть в наличии. И здесь мне нужно представиться, потому что то, что я предлагаю, может показаться странным на первый взгляд.

Я — психолог и астролог. Да, я знаю, как это звучит, как котопес, но по-другому у меня никак не складывалась единая структура. В мире, где

психология пытается быть наукой, а астрология балансирует между эзотерикой и искусством, мое сочетание кажется чем-то из разряда «врач-экстрасенс». Но позвольте объяснить, почему я пришел именно к этой связке, и почему она работает лучше, чем каждая из этих дисциплин по отдельности.

Я начал с психологии. Я изучал гештальт-терапию, транзактный анализ, когнитивно-поведенческую терапию, нейрофизиологию, психосоматику. Я понял, как работает психика, как формируются неврозы, как люди прерывают контакт с реальностью, чтобы не чувствовать боль. Но я столкнулся с проблемой: психология объясняет, *как* работает механизм, но не всегда

объясняет, *почему* он именно такой у конкретного человека. Почему один человек боится близости, а другой — одиночества? Почему один саботирует успех, а другой — отно-

шения? Психология говорит: «Это из детства, из травмы, из родовых сценариев». Но как это увидеть? Как понять, какой именно сценарий живет в тебе, если их десятки тысяч?

И тогда я пришел к астрологии. Не к той астрологии, которая продает гороскопы в журналах и обещает «денежный поток» через активацию чакр. А к биоастрологии Павла Андреева, которая использует натальную карту не как предсказание судьбы, а как рентген психики. И вот тут произошла революция в моем понимании.

Оказалось, что натальная карта — это не приговор, вынесенный небесной канцелярией, а техническая спецификация вашей психики, выданная вам в момент первого вдоха. Это не про то, что с вами *случится*, а про то, с чем вы *пришли*. Луна — это не планета в космосе, а ваша лимбическая система, ваш телесный автопилот, ваши базовые потребности в безопасности и комфорте. Солнце — это не звезда, а ваш Менеджер Контакта, ваше Эго, ваша способность выбирать и действовать. Марс — это не бог войны, а ваш двигатель, ваша способность защищать границы и доводить дела до конца.

Венера — это не богиня любви, а ваш навигатор удовольствия, ваша функция выбора и оценки, ваши модели работы с деньгами и способы выстраивания отношений. Сатурн — это не злобный старик с косой, а ваша способность к дисциплине, структуре и завершению дел.

Астрология дала мне то, чего не давала психология: визу-

альную карту внутреннего мира. Когда клиент приходит ко мне и говорит: «Я не понимаю, почему я постоянно выбираю не тех партнеров», я не гадаю на кофейной гуще. Я смотрю на его натальную карту и вижу: «Ага, у тебя венера в квадрате к плутону. Это значит, что твоя функция выбора (венера) травмирована (квадрат) потребностью в тотальном контроле и слиянии (плутон). Ты не выбираешь партнеров — ты выбираешь тех, кто будет тебя поглощать, потому что твоя психика когда-то усвоила: любовь = потеря свободы. И теперь ты бессознательно воспроизводишь этот сценарий».

И клиент говорит: «Ёпрст, это же точно про меня! Как ты это увидел?» А я не увидел — я прочитал это в карте, как врач читает рентген.

Но вот что важно: мы не будем в этой книге гадать на планетах. Мы не будем строить натальные карты и искать «тяжелые аспекты». Мы будем использовать астрологию как язык описания психики, как метафору, которая помогает увидеть то, что скрыто. Мы будем переводить сухой язык астрологии на язык ваших реальных, повседневных действий. Мы будем отделять ваши истинные желания от чужих сценариев, закрывать гештальты, тянущие вас в прошлое, и собирать себя вручную, из тех осколков, что есть.

Как психолог и человек, который годами переводит хаос человеческих судеб на язык звезд и нейронных связей, я даю вам одно обещание: я не буду вас жалеть. Жалость — это корм для вашей ложной личности, удерживающий ее в уют-

ной позиции Жертвы, поэтому я буду говорить с вами жестко, честно и

с огромной любовью, используя скальпель, а не пластырь. Но взамен я прошу лишь об одном: снимите корону со своего страдания. Перестаньте думать, что ваша боль делает вас особенным, и ждать, что Вселенная, гуру или астролог придет и «починит» вашу жизнь. Никто не придет и не имеет права вас чинить, потому что вы не сломанный механизм, а автор, которому, чтобы взять руль в свои руки, нужно наконец-то увидеть, из какого материала ему придется строить свою реальность.

Если вы готовы перестать быть набором чужих программ и начать собирать себя — переворачивайте страницу. Добро пожаловать в анатомию вашего состояния. Поехали.

ВВЕДЕНИЕ. ВЕЛИКАЯ ЛОЖЬ ДЕКАРТА, ИЛИ ПОЧЕМУ МЫ ЖИВЕМ В МУЗЕЕ ЧУЖИХ ИНСТРУКЦИЙ

Все началось с благих намерений, когда религия пыталась дать человеку опору перед лицом бесконечной Вселенной, астрология — показать связь микрокосма и макрокосма, чтобы мы не чувствовали себя одинокими песчинками, психология — исцелить разум от боли, а медицина — починить биологическую машину. Изначально все эти системы, в своей живой и первозданной идее, желали лишь одного: чтобы человек был удовлетворен, чтобы ему было интересно жить, чтобы он развивался и чувствовал подлинный вкус бытия. Но потом что-то пошло не так: живое знание умерло вместе с его создателями и было наспех записано, чернила высохли, а гениальная идея превратилась в догму, которая осела в клетках, в памяти, в моделях поведения, в толстых книгах, в режимах власти и за семейными ужинами, превратившись в гигантскую, сложнейшую цивилизацию из «правильных» инструкций, оставив человека, несмотря на все эти накопленные знания, тотально неудовлетворенным.

Сейчас прочитать с десяток психологов не составит тру-

да, книг, фильмов, обучающих курсов и даже институтов по психологии масса. С астрологами тоже на рынке дефицита нет, натальную карту со всеми расшифровками махом можно сделать. Медитаций и вовсе тьма тьмущая. От трех минут, до часов и даже дней, а то и недельных и месячных ретритов. И внутри все равно остаются липкая тревога, хроническая усталость и стойкое ощущение, что ты живешь чужую жизнь, и происходит это потому, что Рене Декарт соврал нам всем, провозгласив свое знаменитое «Я мыслю, следовательно, я существую». Это стало самой дорогой и разрушительной ложью в истории человечества, породившей миллионы невротиков, живущих в голове, оторванных от тела и ошибочно считающих свои мысли своей сутью.

Декарт, конечно, не виноват, Царствие ему Небесное. Но мышление — это лишь роутер, функция обработки данных, которая чаще всего просто транслирует чужие интроекты, и вы существуете не потому, что мыслите, а пока

вы контактируете — пока чувствуете, действуете, выбираете и сталкиваетесь с сопротивлением мира.

Но чтобы наконец-то начать этот подлинный контакт, нам придется разобраться с тем абсолютным бардаком, который творится внутри вашей головы, где нет единого «Я», четко знающего, чего оно хочет, а шумит парламент, в котором каждый депутат кричит на своем языке, преследуя собственные программы, и мы не будем давать вам очередную «волшебную таблетку», а возьмем скальпель и вскроем три глав-

ные силы, определяющие вашу жизнь, чтобы посмотреть, как они пересекаются, путаются и душат друг друга. Первая сила — это Потребности, сырой биологический импульс тела и Ид, кричащий о холоде, голоде и страхе, но вы давно его не слышите; вторая — Интересы, зажигающие внутренний реактор, но постоянно блокируемые; и третья — Сценарии, застывшие программы выживания рода и социума, твердящие, что «хорошие девочки не злятся», а «деньги достаются только тяжелым трудом».

Именно на их пересечении и рождается ваш невроз (даже если вы не знаете что это такое), который, кстати говоря, вовсе не поломка, а ситуация, где базовая потребность сталкивается с родовым сценарием, например хочу отдохнуть, а нужно терпеть до последнего. Это заставляет интерес к жизни просто погаснуть, уступив место апатии, и вы хотите близости, но выбираете холодных и недоступных партнеров, а потом годами анализируете с психологом, «почему вам не везет в любви», вместо того чтобы заметить простую вещь: ваш интерес к живому, теплому человеку вызывает у вас панику. Почему? Потому что вы пытаетесь накормить свою душу чужими ожиданиями, успокоить свою тревогу интеллектуальными конструкциями, путая голод с жаждой, страх с интуицией, а родовую лояльность — с личным выбором.

В гештальт-терапии есть понятие «Менеджер Контакта» (Эго) — та часть вашей психики, которая должна управлять всем этим цирком, слышать потребность, сверяться с

интересом, проверять реальность на безопасность и совершать действие. Но у девяноста процентов людей этот Менеджер либо спит, либо пьян, либо уволен, а рулем крутит древний Автопилот травмированной Луны, Внутренний Критик, проглотивший интроекты Сатурна, или Иллюзия Нептуна, шепчущего: «Подожди, ты еще не готов, тебе нужно сначала пройти еще один курс».

Эта книга — инструкция по возвращению Менеджера Контакта на рабочее место. Мы не будем «чистить карму» или «менять установки, стирая ограничивающие убеждения», а посмотрим на вашу натальную карту и на вашу жизнь не как на приговор, а как на рентген, чтобы увидеть, где именно у вас сломалась проводка между «Я хочу» и «Я делаю». Где ваша Венера ведет вас в разрушительные отношения, где Марс бьется головой о стену сатурнианских запретов, а Луна кричит через психосоматику, потому что вы ее просто не кормите. Мы потренируемся не воевать с собой, не пытаться «исправить» потребности или «переписать» сценарии усилием воли. Мы потренируемся

находить и сознавать, из какого материала вы сделаны, и начнем собирать себя, чтобы жить, а не обсуждать жизнь.

Давайте тренироваться.

ГЛАВА 1. ЛУНА: КТО СПУСТИЛСЯ В ПОДВАЛ ПЕРВЫМ?

Потребности, страхи и внутренние конфликты существо-

вали всегда.

Еще древние люди, сидя у костра, чувствовали, как внутри них воюют голод и страх перед темной пещерой, но долгое время человечество предпочитало не смотреть в эту бездну. Мы строили храмы, писали трактаты о высоком и делали вид, что мы — существа исключительно разумные.

Но подвал был всегда, и в один прекрасный момент кому-то пришлось спуститься туда с фонариком.

Эта книга — не сборник астрологических трактовок. Это история одного великого детектива, который длился больше ста лет. И чтобы понять, как устроена твоя психика сегодня, нам нужно пройти по следам тех, кто первыми осмелился посмотреть в темноту. Ну, не совсем первыми, но у нас выбора нет, придется кого-то назвать первыми, и пусть первыми будут ОНИ.

Акт 1. Фрейд и испуганный первопроходец

В конце XIX века Зигмунд Фрейд взял фонарик и спустился в подвал человеческой психики. Он посветил по сторонам, увидел шевелящихся в темноте монстров (секс, агрессию, эгоизм) и в ужасе отскочил.

Фрейд назвал этот подвал Ид (Оно), но поскольку он был человеком своей эпохи, то решил, что эти монстры — грязные и опасные. Он придумал надстроить над подвалом клетку: Эго (разум) и Супер-Эго (мораль), которые должны были подавлять и контролировать Ид.

Фрейд был гением, и он первым сказал: «Вами управляет

не сознание, а темные, слепые силы». Но он совершил одну фатальную ошибку — объявил войну собственной природе, не поняв, что монстры в подвале — не враги, а просто голодные животные, которые просят еды и безопасности. Зато таким образом он обеспечил себя работой до конца своих дней, и, как мы скоро узнаем, от такой модели количество истеричек не убавилось, а наоборот, возросло — и не только у него, а у целой западной эпохи психоанализа.

Акт 2. Гурджиев и тайный Управляющий

Пока Фрейд курил сигары в Вене и лечил истеричек, в Царской России, а затем и в Европе и США происходило нечто параллельное. Георгий Иванович Гурджиев — мистик, математик и провокатор — не копал подвал, а смотрел на то, как люди живут в большом запущенном доме, но не выходят никуда из своей комнаты, не зная, что они в замке, в котором есть подвалы и бальные залы. Гурджиев сказал гениальную вещь: «У человека нет единого „Я“. Вы — это толпа». Сегодня ты хочешь одного, завтра другого, а внутри тебя сидит множество разных «я», которые постоянно ругаются, хватаясь за руль твоей жизни.

Чтобы объяснить это, Гурджиев придумал метафору большого запущенного дома, где Дом — это твоя психика, Слуги — множество мелких

«я», которые хозяйничают как хотят, Хозяин — истинное «Я», которое еще нужно развить, а Стюард (Управляющий) — тот, кто наведет порядок в доме, разгонит слуг по местам

и подготовит всё к приходу Хозяина. Стюард — это высшая функция Эго, которая знает, какое «я» должно выйти к рулю в данный момент, а какое должно смиренно подождать. Запомни этого Стюарда, мы к нему еще вернемся. Только у нас его будут звать проще — Менеджер Контакта.

Но чтобы человеку было еще понятнее, как эта внутренняя архитектура взаимодействует с внешним миром, Гурджиев объяснил то же самое через метафору Повозки, где Повозка — это тело, Лошадь — эмоции и желания (тот самый фрейдовский Ид), Кучер — наш повседневный разум, который часто пьян и спит, а Пассажир — Истинная Суть, ради которой всё затевалось. И если в метафоре Дома Стюард наводит порядок внутри, то в метафоре Повозки Кучер (который и есть этот Стюард, только вышедший на дорогу) должен трезво держать вожжи, не давать Лошади тащить себя в болото и везти Пассажира туда, куда он действительно хочет добраться.

Акт 3. Перлз и революция в подвале

Прошло чуть больше трех десятилетий с момента выхода «Толкования сновидений» Фрейда (1900), и в 1936 году бунтарь, скандалист и гениальный клиницист Фриц Перлз, проделав невероятно сложный путь, наконец добрался до своего кумира. Встреча произошла не в уютном венском кабинете Фрейда, а в кулуарах психоаналитического конгресса, длилась всего несколько минут и оставила у Перлза горький осадок: «отец» психоанализа оказался холоден, краток и недо-

ступен.

Но, взяв фонарик Фрейда, Перлз не стал строить новые клетки. Он спустился в подвал, сел на пол рядом с монстрами и… погладил их.

Перлз заявил: «Фрейд ошибался. Это не грязные инстинкты, а мудрость организма — просто сырой импульс: мне холодно, мне страшно, я хочу есть».

Он оставил термин Ид, но полностью перевернул его смысл.

Главное же открытие Перлза было в другом. Он понял, что психика — это не темница с монстрами, а граница контакта между тобой и миром, и чтобы управлять этим контактом, нужен не надзиратель, а Менеджер.

Перлз назвал его Менеджером Контакта (Эго). Звучит знакомо? Да, Менеджер Контакта у Перлза — это и есть тот самый Стюард (Управляющий) у Гурджиева. Это та часть тебя, которая смотрит на толпу внутренних «я» (хочу спать, хочу работать, хочу орать, хочу плакать) и говорит: «Так, сейчас у нас контакт с начальником, поэтому к рулю выходит „Ответственный работник“, а „Хочу плакать“ подождет в карете до вечера».

Свою первую книгу, где он изложил эти идеи («Эго, голод и агрессия: Пересмотр теории и метода Фрейда»), Перлз написал в 1941—1942 годах, находясь в эмиграции в Южной Африке, а в 1951 году вместе с Полом Гудманом и Ральфом Хефферлином выпустил полноценный манифест —

«Гештальт-терапия: Возбуждение и рост в человеческой личности».

Революция в подвале состоялась. Акт 4. Берн и социальные игры

Пока Перлз в 1950-х годах оформлял свою революцию в подвале, канадский психиатр Эрик Берн развивал свои идеи независимо, но в том же направлении. В 1961 году он выпустил книгу «Транзактный анализ в психотерапии», а в 1964-м — свой главный бестселлер «Игры, в которые играют люди», который разошелся миллионными тиражами и стал настольной книгой для миллионов.

Берн не брал идеи Перлза, но пришел к поразительно похожим выводам: внутри нас нет единого «Я», а есть три эго-состояния — Родитель, Взрослый и Ребенок. И если мы соединим его труд с перлзовским, то увидим, что берновский Взрослый — это и есть тот самый Менеджер Контакта, который постоянно вынужден договариваться не только с внутренними «Я», но и с другими людьми.

Берн показал, что мы не просто управляем этими состояниями, а используем их, чтобы играть в психологические игры. Мы включаем внутреннего Родителя (чтобы поучать) или Ребенка (чтобы манипулировать), потому что наш Взрослый боится прямого, честного контакта. Берн дал нам карту того, как наш внутренний подвал ломает нам отношения с другими людьми, и назвал эти паттерны «играми» — от безобидного «Ну почему ты всегда опаздываешь?» до раз-

рушительного «Посмотри, что ты со мной сделал».

И вот тут становится очевидно то, что мы уже начали замечать: все эти авторы описывали одно и то же явление разными словами.

Гурджиев говорил о множественных «Я», которые ругаются за руль повозки. Перлз назвал это Менеджером Контакта, который должен выбирать, какой импульс реализовать. Берн дал этим «Я» имена: Родитель, Взрослый, Ребенок. И все они говорили об одном и том же механизме — о том, как психика управляет контактом с миром, как она прерывает этот контакт, чтобы избежать боли, и как она создает паттерны, которые мы потом называем неврозами. Разные языки, одна механика.

Акт 5. Гроф и рождение монстров

Казалось бы, карта готова, но в 1960-70-х годах Станислав Гроф, работая с измененными состояниями сознания (сначала в Праге, затем в США), задал вопрос, который перевернул всё: «А когда именно этот подвал строился?».

Гроф обнаружил, что базовые настройки нашей психики, наш Ид и наши страхи формируются не в детском саду и не в школе, а записываются в утробе и во время рождения. На основе тысяч сеансов он выделил четыре Базовые Перинатальные Матрицы (БПМ) и показал, что если роды были тяжелыми, если была гипоксия, то твоя «Лошадь» (эмоции) и твой «Кучер» (разум) с самого первого вдоха усвоили урок: «Мир давит, выхода нет, тобы выжить, надо замереть или орать».

Гроф доказал, что самый первый сбой в цикле контакта происходит еще до того, как ты узнал, кто ты такой.

Акт 6. Нейробиология и Астрология как рентген

Сегодня, в XXI веке, нейробиологи (такие как Бенджамин Либет, доказавший в 1983 году, что мозг принимает решения за 300 миллисекунд до осознания, и Роберт Сапольски, автор «Биологии добра и зла») просто дали Фрейду, Гурджиеву и Перлзу научное подтверждение. Они доказали, что лимбическая система (подвал) принимает решения за 300 миллисекунд до того, как неокортекс (Кучер) это осознает. И как нам увидеть эту сложнейшую механику до того, как человек придет на терапию? Как увидеть, где именно у него сломался Стюард (Управляющий), где Лошадь дикая, а где подвал затоплен?

Здесь на сцену выходим мы. Астрология в том виде, в котором ее преподносит Павел Андреев, — это не гороскопы, а схема электропроводки той самой Повозки.

Луна — это подвал Фрейда, это Ид, это Лошадь. Твой телесный автопилот.

Солнце — это Менеджер Контакта Перлза, это Кучер Гурджиева, это Взрослый Берна.

Аспекты между ними — это то, как именно они договорились (или не договорились) между собой.

В этой книге мы не будем гадать на кофейной гуще. Мы возьмем эту великую историческую цепь открытий и наложим её на твою натальную карту, чтобы посмотреть, кто у те-

бя в Повозке Хозяин, а кто — случайный пьяный пассажир.

ЧАСТЬ 1. ПЕРВОЕ РОЖДЕНИЕ: ЗАВОДСКИЕ НАСТРОЙКИ ТВОЕЙ ЛИМБИКИ

Прежде чем мы нырнем в самое мясо, давай еще раз зафиксируем наше главное правило. В этой книге планеты — это не далекие булыжники, летающие в космосе. Это функции твоей собственной психики. Поэтому мы будем писать их с маленькой буквы: луна, солнце, сатурн. Точно так же, как мы не пишем с большой буквы «страх» или «желание». Это метафоры состояний, а не астрологическая мистика. Договорились? Поехали дальше.

Когда ты появляешься на свет, астрологи смотрят на твою натальную карту, где десятки планет, аспектов, домов, но для психики в эту первую секунду существует только одна истина: включается луна и южный узел, а остальное — пока просто спящий код.

Павел Андреев в «Биоастрологии 2.0» говорит, что луна «просто работает», и это гениальная формулировка. Тебе не нужно включать её усилием воли или медитировать, чтобы почувствовать голод или испугаться громкого звука. Луна — это фоновый шум твоего существования, твоя операционная система, которая загружается до того, как ты узнаешь, кто ты такой.

Ты не принимаешь решение: «Сейчас я почувствую тревогу» — ты просто уже тревожен. Ты не решаешь: «Сейчас мне понадобится тепло» — ты просто тянешься к матери.

Фриц Перлз, создавая гештальт-терапию, назвал этот сырой, нефильтрованный импульс Ид. Забудь фрейдовскую грязь и «темные инстинкты». Ид — это мудрость организма, это пред-контакт, это крик тела:

«мне холодно», «мне страшно», «я хочу».

Перлз писал: «Ид — это функция организма, которая обеспечивает контакт с окружающей средой через потребности». Луна — это и есть эта функция, твой телесный автопилот, та часть тебя, которая знает, как выживать, еще до того, как ты научился говорить.

Андреев делит взросление личности на четыре рождения, и всё начинается с первого — лунного. Это база: телесность, эмоции, автопилот, то, что записалось в первые месяцы жизни (и, по Гроффу, ещё в утробе).

Но вот в чем трагедия: большинство людей застревают на этом первом рождении навсегда. Они живут лунными реакциями: «мне страшно — я не делаю», «мне больно — я нападаю», «мне хорошо — я остаюсь». Их солнце (Эго, Менеджер Контакта) либо спит, либо работает обслуживающим персоналом у капризной луны, а их сатурн (внутренняя структура) либо отсутствует, либо превратился в жестокого тюремщика.

Андреев называет это «жизнью на спущенных колесах».

Ты едешь, ты даже быстро едешь, но ты не управляешь. Машина катится под уклон, а ты на заднем сиденье молишься, чтобы не врезаться.

Как это выглядит на рентгене натальной карты?

Луна показывает, как ты впервые встретился с миром, какую

«прошивку» безопасности ты получил.

Если луна в квадрате к сатурну: твой первый контакт был холодным.

«Любовь нужно заслужить». Ты вырос с убеждением, что твои потребности — это обуза.

Если луна в соединении с плутоном: контакт был интенсивным, удушающим. «Любовь = контроль». Ты научился выживать через слияние, страх и манипуляцию.

Если луна в оппозиции к нептуну: контакт был размытым. «Я не знаю, чего от меня хотят». Ты вырос в тумане чужих ожиданий и двойных посланий.

Если луна в трине к венере: тебе повезло. Первый контакт был теплым.

«Мир безопасен, меня любят просто так».

Важно понять: это не приговор, а стартовая прошивка. Как говорит Перлз, невроз — это не поломка, а гениальное творческое приспособление к сложным условиям в прошлом. Проблема лишь в том, что это приспособление застревает, и тридцатилетний мужчина продолжает использовать стратегии испуганного младенца, даже когда саблезубых тиг-

ров давно нет, а мама больше не может его наказать.

ЧАСТЬ 2. ПЕРИНАТАЛЬНЫЕ МАТРИЦЫ: АД, КОТОРЫЙ ТЫ ПОМНИШЬ

ТЕЛОМ

Но что, если я скажу тебе, что самые глубокие сбои твоего автопилота произошли еще до того, как ты сделал первый вдох?

Станислав Гроф, отец трансперсональной психологии, пошел глубже всех. Он выделил четыре Базовые Перинатальные Матрицы (БПМ), и знаешь что? Все четыре — это чистая, дистиллированная луна, то, как твоя лимбическая система запомнила процесс появления в этот мир.

БПМ I: Космическое Слияние (Утроба)

Ощущение: Единство. Безопасность. «Я и мир — одно целое». Астрология: Сильная луна в водных знаках, гармония с нептуном. Гештальт: Конфлюэнция. Слияние без границ.

Сбой: Если здесь была гипоксия или дикий стресс матери, ты рождаешься с базовой тревогой. Твой автопилот не доверяет миру, потому что

«рай» внезапно рухнул.

БПМ II: Космическое Поглощение (Схватки, шейка закрыта)

Ощущение: Ловушка. Безысходность. Адское сдавливание. Выхода нет. Астрология: Плутон и сатурн в 4-м или 8-м доме, тяжелые квадраты к

луне.

Гештальт: Интроекция. «Я проглотил чужую боль и теперь думаю ею». Сбой: Ощущение, что мир давит. Именно поэтому люди с такой

прошивкой годами остаются в токсичных отношениях или на ненавистной работе — для их автопилота знакомый ад безопаснее неизвестного счастья.

БПМ III: Битва за Рождение (Родовой канал) Ощущение: Борьба. Агрессия. Смерть и возрождение.

Астрология: Марс в напряженных аспектах к луне, плутон в 1-м доме. Гештальт: Ретрофлексия. «Я бью себя, потому что не могу бить мир». Сбой: Хроническая аутоагрессия, психосоматика, мигрени, аллергии.

Тело берет на себя удар, который психика не смогла направить наружу.

БПМ IV: Рождение (Выход в мир)

Ощущение: Освобождение. Триумф. «Я здесь. Я жив». Астрология: Солнце в сильном положении, гармония к луне. Гештальт: Здоровый контакт.

Сбой: Страх проявленности, синдром самозванца. Человек боится выйти из утробы/тени и занять свое место под солнцем.

Когда клиент приходит ко мне с жалобой: «Иван, я постоянно выбираю абьюзеров, я же умная, почему я это делаю?» — я не смотрю на его «плохую карму». Я смотрю на его луну и 4-й дом, вижу конкретную перинатальную матрицу, которая застряла в его мышечных зажимах. Его лимбическая си-

стема до сих пор живет в БПМ II, и пока мы это не осознаем, никакие аффирмации не помогут.

ЧАСТЬ 3. ПОВОЗКА И ЛОШАДЬ: КТО ДЕРЖИТ ВОЖЖИ?

Чтобы понять, как этот адский механизм работает в повседневности, давайте вернемся к Гурджиеву. Его модель повозки — это рентген твоей повседневной жизни.

Помнишь? Повозка (тело), Лошадь (эмоции/луна), Кучер (разум/солнце), Пассажир (истинное «Я»).

У большинства людей Повозка развалена (психосоматика, хронические боли), Лошадь дикая (эмоции реактивны), Кучер пьян, а Пассажир забыт где-то в канаве.

Где здесь луна?

Луна — это и Повозка, и Лошадь одновременно. Это твое тело и твои эмоции, то, что чувствует, пугается, хочет и реагирует.

А кто Кучер?

Вот тут кроется главный секрет взросления. До 28—30 лет (до первого возвращения сатурна) Кучером может (и такое бывает часто) выступать сама луна, то есть твои эмоции управляют твоим разумом. Лошадь везет повозку туда, где пахнет овсом или где страшно, а пьяный Кучер (незрелое Эго) только делает вид, что держит вожжи.

После 30 лет, если человек не деградирует, Кучером должно стать солнце — осознанное Эго, Менеджер Контакта. Но если солнце слабое, пораженное или «убитое» в дет-

стве, луна так и остается у руля, и тогда сорокалетний дядя живет как капризный подросток: «хочу — делаю, больно — убегаю, страшно — прячусь».

Посмотри на это в жизни:

Если луна в Овне в квадрате к сатурну: лошадь рвется вперед и бьет копытами. Повозка скрипит и разваливается. Кучер орет «Стой, нельзя!». Но никто не слушает. Это жизнь на разрыв аорты.

Если луна в Рыбах в соединении с нептуном: лошадь плывет по течению. Повозка медленно тонет. Кучер спит, обняв бочку с вином. Пассажир утонул первым.

Если луна в Козероге в трине к сатурну: редкая удача. Лошадь дисциплинирована, повозка крепка, кучер трезв. Можно ехать к Пассажиру.

ЧАСТЬ 4. ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ: КАК ПЕРЕХИТРИТЬ АВТОМАТ

Что же делать? Бить Лошадь? Подавлять луну? Убивать Ид? Нет, это путь Фрейда, и он ведет только к новым неврозам. Путь,

который я предлагаю тебе в этой книге, — это путь осознавания, и тут я хочу познакомить тебя с ребятами из ACT (Терапия принятия и ответственности) — одного из самых доказательных направлений в современной психологии.

Они сказали гениальную вещь: «Не борись со своими автоматическими реакциями. Заметь их. Назови их. И выбери действие вопреки им».

Луна — это источник тех самых мыслей, которые возникают за 300 миллисекунд до осознания:

«Я недостаточно хорош» (твоя луна в квадрате к сатурну шепчет).

«Меня сейчас бросят» (луна в оппозиции к плутону паникует).

«Я не имею права на отдых» (луна в соединении с марсом гонит тебя). ACT не пытается «убрать» эти мысли — это бесполезно. ACT говорит:

заметь их, отделись от них и действуй. Как это выглядит на практике?

Заметь реакцию. «Окей, я чувствую тревогу в груди и ком

в горле».

Назови её. «Это что-то внутри меня реагирует на угрозу потери контроля. Это мой автопилот».

Отделись от неё. «Я — не эта тревога. Я тот, кто её замечает. Я — небо, а тревога — это просто туча».

Выбери действие. «Несмотря на то, что моя лошадь паникует, я (как трезвый Кучер) делаю тот звонок, который важен для моего развития».

Это и есть осознавание по Перлзу. Это и есть компенсаторика по Андрееву. Это и есть пробуждение Кучера по Гурджиеву.

ЧАСТЬ 5. ШЕСТЬ СПОСОБОВ, КОТОРЫМИ ТЫ САМ СЕБЯ ЛОМАЕШЬ

Перлз выделил пять механизмов прерывания контакта, и каждый из них

— это способ, которым твоя луна саботирует твою жизнь, причем каждый имеет свое астрологическое лицо:

Интроекция (проглатывание чужих правил): луна в квадрате к меркурию или юпитеру. Ты ходишь по жизни и говоришь голосом мамы, учителя или общества. «Нужно терпеть». «Хорошие девочки не злятся».

Проекция (мир враждебен): луна в квадрате к венере или урану. Ты не признаешь свою агрессию или зависть, поэтому видишь их в других. «Это не я злой, это они все против меня».

Ретрофлексия (удар по себе): луна в квадрате к марсу или плутону. Ты злишься на мир, но мир недоступен, и ты бьешь себя. Психосоматика, депрессия, самосаботаж — это чистая ретрофлексия.

Конфлюэнция (слияние): луна в соединении с нептуном или в водных знаках. Ты не знаешь, где заканчиваешься ты и начинается партнер. Ты растворяешься, чтобы не быть отвергнутым.

Эготизм (гиперконтроль): луна в квадрате к сатурну. Ты подменяешь спонтанность и жизнь бесконечным планированием. Ты должен всё контролировать, иначе случится катастрофа.

Дефлексия (уклонение и «кнопка катапульты»): луна в напряженных аспектах к урану или меркурию. Ты убегаешь от прямого столкновения с реальностью через интеллектуализацию, сарказм или бесконечную смену тем. Ты не проживаешь боль, ты слушаешь подкасты о психологии боли. «Ой, давай не будем о грустном, я вообще придумал концепцию получше!».

Запомни раз и навсегда: эти механизмы — не болезнь, а гениальные стратегии выживания, которые человек от младенца до сегодняшнего дня изобрёл, или взял в готовом виде, в условиях, где нормальный контакт был невозможен. Если мама была холодной, младенец придумал конфлюэнцию (раствориться, чтобы угадать её настроение и выжить).

Проблема лишь в том, что эти стратегии застревают, и взрослый человек продолжает «угадывать настроение» начальника или партнера, хотя давно может просто сказать: «Нет, мне это не подходит».

ЧАСТЬ 6. ПРОТОКОЛ ТРАНСФОРМАЦИИ: КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ РУЛЬ

Если ты узнал в этом описании себя, если ты понял, что твоя луна годами тащила тебя в болото, вот твой протокол выхода. Не эзотерический, а телесный, жесткий, рабочий.

Шаг 1. Найди свою луну в карте.

Какой знак? Какой дом? Какие аспекты? Это твоя базовая прошивка.

Перестань воевать с ней, прими её как данность: «Да, у меня такая лимбическая система. Да, она так реагирует».

Шаг 2. Определи свой механизм прерывания.

Где ты чаще всего ломаешься? Луна квадрат Меркурий? Ты интроецируешь чужие голоса. Луна квадрат Марс? Ты ретрофлексишь и бьешь себя. Найди свою болевую точку.

Шаг 3. Легализуй потребность.

Твоя луна чего-то хочет — безопасности? Принятия? Отдыха? Назови это вслух, глядя в зеркало: «Я имею право хотеть этого. Моя потребность нормальна».

Шаг 4. Найди экологичный способ удовлетворения.

Не через саботаж, не через манипуляцию, не через болезнь и психосоматику, а напрямую. Если луна хочет отдыха — иди спать, а не ешь торт. Если луна хочет безопасности

— копи финансовую подушку, а не контролируй партнера.

Шаг 5. Практикуй паузу.

Каждый раз, когда луна включает автопилот, останавливайся. Вдыхай.

Создавай ту самую паузу между стимулом и реакцией. И выбирай.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ЛУНА — ЭТО НЕ ПРИГОВОР

Луна в натальной карте — это не «плохая карма» и не «тяжелая судьба», а стартовая прошивка, то, с чем ты пришел в этот мир. Ты не можешь изменить свою луну, не можешь вырвать лимбическую систему и поставить новую. Но ты можешь перестать быть её рабом.

Как говорит Перлз: «Невротик — это человек, который не видит очевидного». Очевидное в том, что твоя луна управляет тобой, пока ты не начнешь её замечать. Как только ты включаешь осознавание, магия рушится. Луна перестает быть пьяным Кучером и становится Лошадью — сильной, мощной, выносливой лошадью, которая везет тебя туда, куда ты сам выбрал.

А это, друзья мои, и есть второе рождение.

В следующей главе мы познакомимся с тем, кто должен держать вожжи.

Мы разберем Солнце — Менеджера Контакта, и ты поймешь, почему он у большинства людей либо спит, либо обслуживает страхи твоей луны, и как нам его разбудить.

ГЛАВА 2. СОЛНЦЕ: МЕНЕДЖЕР КОНТАКТА, КОТОРЫЙ СПИТ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

У тебя нет единого и неделимого «Я». Вместо этого внутри тебя сидит шумный парламент скачанных программ, ко-

торые постоянно торгуются друг с другом за право держать руль.

В прошлой главе мы разобрали луну — твой телесный автопилот. Он просто есть, он хочет есть, спать и быть в безопасности, и если бы мы жили только луной (пишу с маленькой буквы, поскольку это не сама планета, а метафора функции психики), мы бы до сих пор сидели в пещерах и ели сырое мясо.

Но чтобы выйти в социум, чтобы начать выбирать, а не просто реагировать, психике нужно родиться во второй раз. По Павлу Андрееву, это второе рождение. По Фрицу Перлзу — это формирование Эго. По Гурджиеву — это момент, когда Кучер в повозке наконец-то трезвеет и забирает вожжи у дикой лошади. В астрологии этот трезвый Кучер называется солнце.

Давай посмотрим на него не как на «знак зодиака из ежедневного гороскопа», а как на фундаментальную функцию психики: Менеджера Контакта. И разберемся, почему у людей этот менеджер спит, пьян или уволен, а рулят жизнью либо древний автопилот, либо чужие голоса в голове.

ЧАСТЬ 1. ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ: ОТ «Я НУЖДАЮСЬ» К «Я ХОЧУ»

В первые годы жизни (Первое рождение) тобой безраздельно управляет луна. Ты плачешь, когда мокро, тянешься к маме, когда страшно. Это чистый Ид по Перлзу, где жизнь подчиняется простой цепочке: потребность рождает

действие, действие ведет к удовлетворению.

Но затем происходит настоящая психическая магия: ты начинаешь отделять себя от мира. Ты осознаешь, что мир — это не мама, что он существует отдельно, и ты в нем тоже существуешь отдельно. Именно в этот момент включается солнце. Солнце — это твой внутренний реактор, твоя способность сказать «Я». Это функция выбора, воли, творчества и базового права на существование. Если луна говорит: «Мне холодно, укрой меня» (потребность в выживании), то солнце заявляет: «Я хочу этот красный мяч, а не синий!» (потребность в самовыражении и личном выборе).

И вот тут на сцену выходит Эрик Берн, отец транзактного анализа. В 1960-х годах он задал простой, но разрушительный вопрос: «А кто именно говорит это „Я“?». Берн доказал, что внутри нас нет единого голоса, а есть три Эго-состояния: Родитель, Взрослый и Ребенок.

Здоровое, созревшее солнце — это Взрослый. Это тот самый Менеджер Контакта, который трезво оценивает реальность, слушает потребности луны (Ребенка) и выдает адекватные решения. Но что происходит, если Второе рождение не завершено? Если в детстве твое «Я хочу» постоянно подавлялось фразами «Не выдумывай», «Будь как все» или «Ты эгоист», твой Менеджер Контакта (солнце-Взрослый) уходит в глубокую спячку. И вот тут начинается внутренняя шизофрения.

Послушай Берна: если Взрослый спит, руль перехватыва-

ют либо Ребенок (твоя луна со своими страхами и капризами), либо Родитель (интроекты сатурна и юпитера — чужие правила, которые ты проглотил, не разжевав). Тебе кажется, что ты принимаешь решения, но на самом деле внутри тебя идет базар. Твой внутренний Критикующий Родитель (сатурн) орет:

«Ты должен работать, ты никчемный!». Твой внутренний Ребенок (луна) в панике кричит: «Мне страшно, давай съедим торт и полежим!». А твой Взрослый (солнце) в это время нервно курит в туалете и делает вид, что его тут вообще нет.

ЧАСТЬ 2. ТРЕТЬЕ РОЖДЕНИЕ: СОЦИАЛЬНЫЙ ФИЛЬТР

Но Менеджер Контакта (солнце) не может просто бегать по улице и кричать «Я хочу!». Ему приходится иметь дело с внешним миром, и здесь наступает третье рождение. В игру вступают социальные планеты-функции: сатурн и юпитер.

В модели Берна сатурн и юпитер — это и есть наш Внутренний Родитель, только состоящий из двух полюсов. Сатурн — это Критикующий и Обесценивающий Родитель. Он дает структуру, правила и границы, но если он поражен, он шепчет: «Ты не можешь просто взять мяч. Ты должен сначала поработать, заработать, и вообще ты недостоин», превращая жизнь в каторгу. Юпитер — это Поддерживающий или Грандиозный Родитель. Он дает смыслы, идеологию и масштаб, но если он раздут, он заявляет: «Зачем тебе мяч? Ты же избранный! Давай лучше построим ракету и спасем мир, а посуду мыть — это для простолюдинов».

Третье рождение — это интеграция солнца с сатурном и юпитером. Здоровый Менеджер Контакта (солнце-Взрослый) слушает свои истинные желания (Ид/луну), но реализует их через структуру (сатурн) и смысл (юпитер). Он не спорит с Родителем, он его использует.

Но как это ломается? Если солнце слабое, ты перестаешь быть Взрослым и мутируешь. Либо ты становишься невро-

тичным Родителем для самого себя (жесткий сатурн душит менеджера, и ты живешь по принципу «Я должен», ненавидя себя). Либо ты остаешься капризным Ребенком (раздутый юпитер или дикая луна: ты хочешь «спасать мир», но не можешь встать с дивана и помыть посуду).

ЧАСТЬ 3. ШЕСТОЙ МЕХАНИЗМ ПРЕРЫВАНИЯ: КНОПКА

«КАТАПУЛЬТА»

В классическом гештальте Перлз описал пять механизмов прерывания контакта. Но мы живем не в 1950-х годах. Современная психика, перегруженная информацией и возможностями, породила шестой механизм. Гештальтисты назвали его дефлексией (уклонением), а его астрологический маркер — уран.

Что такое дефлексия? Это уклонение от прямого контакта через разрыв, интеллектуализацию, юмор или обесценивание. В момент, когда контакт становится слишком глубоким, скучным, обязывающим или рутинным,

психика нажимает кнопку «Катапульта». (Кстати, «покинула чат» без объяснения причин — это как раз чистая дефлексия).

Посмотри, как это работает в сравнении с другими механизмами: Интроекция (сатурн): «Я должен это сделать, потому что так надо».

Ретрофлексия (марс/плутон): «Я не сделаю это, я лучше съем себя изнутри — заболею, устану».

Дефлексия (уран): «Ой, мне тут стало скучно. А давайте поговорим о другом? Да и вообще, эта цель — полная ерунда, я придумал кое-что получше!»

Представь, что твой Менеджер Контакта (солнце) наконец-то взялся за серьезный, глубокий проект. Он вошел в

контакт, и тут включается уран, который физически не выносит рутины. Он кричит: «Это слишком традиционно! Ломаем шаблон!». И ты бросаешь проект на полпути, начинаешь учить китайский или читаешь десять книг по нейрофизиологии вместо того, чтобы написать один простой пост. Это не «свободолюбие». Это избегание. Это страх глубины и рутины, мастерски замаскированный под «поиск нового». Твой Менеджер Контакта пугается ответственности Взрослого и нажимает кнопку катапульты, возвращаясь в безопасное состояние капризного Ребенка.

ЧАСТЬ 4. ГДЕ ЛОМАЕТСЯ ЦИКЛ ОПЫТА?

Давай посмотрим, как Менеджер Контакта управляет циклом опыта по Перлзу. Всё начинается с предконтакта (луна): «Я что-то чувствую, мне чего-то не хватает» (автопилот сканирует среду). Затем идет контактирование (марс):

«Я мобилизую энергию, я иду к цели» (двигатель запускается). Потом — финальный контакт (солнце): «Я беру это! Я сливаюсь с целью! Я кайфую!» (пик переживания). И завершается всё постконтактом (сатурн): «Дело сделано, я выдыхаю, я присваиваю опыт» (ассимиляция).

Где у тебя сбой? Если твое солнце «убито», цикл ломается.

Сбой на финальном контакте: ты подходишь к цели, но тебе становится страшно. Включается дефлексия (уран): «Да ладно, не очень-то и хотелось» (привет из басни Крылова «Лиса и виноград»). Или включается ретрофлексия:

«Я недостоин». В итоге ты не берешь свое.

Сбой на постконтакте: ты достиг цели, но не можешь выдохнуть.

Включается эготизм (критикующий сатурн): «Мало. Надо еще. Я недостаточно хорош». Ты не присваиваешь опыт, а сразу бежишь за новой морковкой, не успев насладиться вкусом текущей.

ЧАСТЬ 5. ПРОТОКОЛ ТРАНСФОРМАЦИИ: КАК РАЗБУДИТЬ ВЗРОСЛОГО

Если ты узнал в этом описании себя — человека, который «всё понимает, но не делает», или «начинает и бросает», — вот твой код разблокировки Менеджера.

Шаг 1. Отдели «Я хочу» от «Я должен» (Сепарация Эго-состояний)

Возьми лист бумаги и напиши три свои текущие цели. Напротив каждой честно укажи: это солнце (я искренне этого хочу, меня это зажигает — Взрослый

или Ребенок в ресурсе) или сатурн/юпитер (я должен это сделать, потому что так принято — Критикующий Родитель)?

Код: Безжалостно вычеркивай то, что «должно». Оставь только то, что

«хочется». Менеджер не работает на чужих топливах. Это не значит, что ты бросаешь обязательства; ты начинаешь их сепарировать, осознавать и возвращать себе авторство.

Шаг 2. Лови дефлексию (Ураническая кнопка)

Как только ты садишься за работу и ловишь мысль: «А может, мне сначала почитать про квантовую физику?» — СТОП. Скажи вслух: «Это не высшая истина. Это мой уран

испугался рутины и нажал кнопку катапульты».

Код: Договорись с собой (как Взрослый с внутренним Ребенком): «Я имею право на свободу и игру, но сначала мы отсиживаем в этом скучном контакте еще 15 минут. Не прерываем».

Шаг 3. Интегрируй третье рождение (Договор с Родителем) Перестань бороться с сатурном, твоему солнцу нужна опора. Код: Создай жесткий, скучный, «неурановский» распорядок дня.

Менеджеру контакта нужны четкие границы, внутри которых он может безопасно творить. Свобода (уран) рождается только из дисциплины (сатурн).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. СОЛНЦЕ — ЭТО НЕ «ЭГОИЗМ». ЭТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВЗРОСЛОГО

Нас с детства учили, что думать о себе — плохо, что это эгоизм. Всё наоборот. Слабое солнце — это источник всех неврозов. Пока твой Менеджер Контакта спит, за руль садятся твои травмы (луна), твои страхи (плутон) или социальные стереотипы (сатурн, юпитер).

Здоровое солнце — это не «мир, пляши вокруг меня» (это позиция нарциссичного Ребенка). И не «ты всем должен» (это позиция

тирана-Родителя). Здоровое солнце — это трезвый Взрослый, который говорит:

«Я вижу дорогу, я чувствую лошадь, я знаю, куда мы едем, и я беру за это полную ответственность».

Разбуди своего менеджера. Хватит быть неуправляемой повозкой, в которой Внутренний Родитель бьет Внутреннего Ребенка кнутом, пока они оба стремительно летят в овраг.

В следующих главах мы разберем главных помощников менеджера: меркурий, венеру и марс. Мы посмотрим, как именно мы думаем, выбираем и действуем, когда кучер наконец-то трезвеет и берет вожжи в свои руки.

ГЛАВА 3. МЕРКУРИЙ: ВНУТРЕННЕЕ РАДИО, ИЛИ КАК ТЫ ОБЪЯСНЯЕШЬ СЕБЕ, ПОЧЕМУ ТЫ…

«Я всё понимаю, но нифига не делаю». Знакомо?

В прошлых главах мы разобрали луну — твой телесный автопилот — и солнце, твоего Менеджера Контакта. Казалось бы, всё просто: автопилот хочет кушать и спать, менеджер говорит «Я хочу» и ведет тебя к цели. Но есть одна

проблема: между автопилотом и менеджером постоянно кто-то стоит и что-то бубнит. Этот невидимый комментатор оценивает каждое твое действие, придумывает оправдания, генерирует бесконечные списки дел, которые ты никогда не сделаешь, и убедительно доказывает, что ты «еще не готов».

В астрологии этот бубнеж называется меркурий.

Забудь слово «планета». Давай назовем это так, как оно есть на самом деле: Wi-Fi-роутер твоей психики или внутреннее радио. Меркурий — это не ты. Это инструмент, который ты используешь, чтобы связывать факты, называть вещи своими именами и доносить смыслы до других. Но в девяноста процентах случаев этот роутер взломан, и вместо того чтобы помогать тебе жить, он создает иллюзию, что ты уже живешь.

Давай разберем этот механизм по винтикам, начав с человека, который первым понял, кто именно бубнит у тебя в голове.

ЭРИК БЕРН И ГОЛОСА В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ

Пока Фрейд копался в подвале с монстрами, а Перлз учил людей замечать свои чувства, в 1950—60-х годах в США произошел тихий взрыв. Психиатр Эрик Берн, работая с пациента, заметил странную вещь: один и тот же человек в течение часа мог говорить тремя совершенно разными голосами. Первым голосом он поучал себя («Ты должен быть сильнее»), вторым — бунтовал («Я не хочу, отстаньте от меня!»), а третьим — рационально анализировал («Давайте посмотрим на факты»).

Берн не стал изобретать новые сущности, он просто дал имена тому, что уже существовало. Он назвал эти три голоса Эго-состояниями: Родитель, Взрослый и Ребенок. И вот тут на сцену выходит наш герой — меркурий.

Если солнце — это сам Взрослый (трезвый Менеджер Контакта), а луна

— это Ребенок (сырой Ид, потребности), то меркурий — это речевой аппарат, сам голос. И в зависимости от того, кто держит микрофон, меркурий звучит совершенно по-разному. Когда микрофон у Взрослого (солнца), меркурий работает как надежный инструмент: он анализирует реальность, строит планы и называет вещи своими именами («Я чувствую тревогу, давай посмотрим, что я могу сделать»).

Но когда микрофон перехватывает Внутренний Родитель (сатурн/юпитер), меркурий превращается в тирана. Он поучает, критикует, обесценивает: «Ты недостаточно хорош, ты должен был уже всё добиться, посмотри, как другие живут». А когда микрофон у Внутреннего Ребенка (луны), меркурий становится капризным: «Я не хочу, мне страшно, давай лучше посмотрим сериал». Проблема в том, что у большинства людей микрофон давно и прочно захвачен Внутренним Родителем, и твой меркурий не помогает тебе жить, а лишь бесконечно тебя судит.

ЧАСТЬ 1. ТРЕТЬЕ РОЖДЕНИЕ: ОТКУДА БЕРЕТСЯ ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС?

Когда же включается это радио? В первые годы жизни (Первое рождение) тобой безраздельно правит луна — Ид по теории гештальта. Ты

просто чувствуешь: тебе холодно — ты плачешь, тебе страшно — ты жмешься к маме. Никаких слов, только чистые импульсы.

Но в возрасте от двух с половиной до пяти лет происходит Второе рождение (пробуждается солнце — Менеджер Контакта), а следом за ним начинается Третье рождение — социализация. Это не рубленое полено с четкими сроками, а процесс, который плавно течет, перетекая один в другой, сливаясь, разделяясь и порой застревая. Именно здесь просыпается меркурий

— функция думалки, болталки, обработчика фактов. Ты

начинаешь смутно понимать: чтобы мир дал тебе то, что хочет луна, и чтобы менеджер (солнце) получил то, что хочет, нужно договариваться. В прямом смысле ты этого, конечно, не осознаешь, это случается с тобой как продолжение программы, зашитой в Ид-теле. Запуская снова и снова циклы опыта, ты вдруг допетриваешь, что нужно использовать слова, нужно объяснять, нужно учиться.

Меркурий — это мост между твоим внутренним миром и внешней реальностью, функция восприятия на вербальном уровне, «оперативная память компьютера». Он не создает идеи из воздуха (это делает солнце и уран), он лишь транслятор и переписчик.

Перинатальный след (Гроф): Борьба за право голоса

Станислав Гроф связывает формирование речевых и мыслительных паттернов с БПМ III (Третьей перинатальной матрицей) — процессом прохождения через родовые пути. Это момент колоссального давления и борьбы. Если рождение было тяжелым, если ребенка «не слышали» или подавляли его первые попытки заявить о себе, меркурий получает травму.

Сценарий 1: «Меня не слышат, пока я не заору». Такой меркурий вырастает в агрессивного спорщика, перебивателя, человека, который использует слова как дубину. Его Внутренний Родитель кричит, потому что в детстве его не замечали, пока он не начинал орать.

Сценарий 2: «Лучше промолчу, а то опять отлупят или

осмеют». Такой меркурий уходит в глухую оборону. Человек думает одно, говорит другое, а делает третье, его внутренний голос парализован страхом ошибки. А если у нас еще и поражена луна, то он еще и чувствует четвертое, что значительно осложняет механизм управления потребностями, интересами и удержание циклов контактов.

ЧАСТЬ 2. ГУРДЖИЕВ: МЕРКУРИЙ КАК ГОЛОС ПЬЯНОГО КУЧЕРА

Вспомним модель Гурджиева: повозка (тело, Ид), лошадь (эмоции/луна), кучер (разум/солнце) и пассажир (суть). Где здесь меркурий? Меркурий — это не сам кучер, это голос кучера, его свисток и его кнут, инструмент, с помощью которого эго управляет лошадью.

А что происходит, если кучер (солнце) спит или его вообще нет (незавершенное Второе рождение)? Повозкой начинает управлять лошадь (луна). А меркурий? Меркурий не пропадает, он начинает крафтить Ложную Личность. Ложная личность — это набор скачанных извне программ, интроектов, чужих мнений и социальных стереотипов, и меркурий — главный диктор этого барахла. Он говорит голосом мамы, учителя, начальника, блогера,

гуру, соседа, пса, кота (хотя иногда пес может быть весьма полезен, вспомните невероятно полезную книгу Бодо Шефера по управлению финансами «Пес по имени Мани»).

Ты думаешь, что это твои мысли: «Я недостаточно хорош», «Надо быть успешным», «Что подумают люди». А они не твои, это просто шум в эфире.

Твой роутер поймал чужую волну и транслирует ее на полный интернет, или твое радио играет на полную громкость, но играет не твою музыку. Гурджиев говорил: «Человек не

мыслит, мысли приходят к нему». И пока ты не научился отличать свои истинные мысли (инструмент солнца-Взрослого) от шума ложной личности (интроекты Внутреннего Родителя), ты будешь жить по чужому сценарию.

ЧАСТЬ 3. ШЕСТОЙ МЕХАНИЗМ ПРЕРЫВАНИЯ: ДЕФЛЕКСИЯ, ИЛИ КАК МЕРКУРИЙ ВОРУЕТ ТВОЮ ЖИЗНЬ

В классическом гештальте Перлз описал пять механизмов прерывания контакта. Но мы живем в мире, перегруженном информацией, поэтому коллеги и последователи отца гештальта добавили шестой механизм, который является главным оружием меркурия в союзе с ураном и нептуном. Это дефлексия — уклонение, и мы про него уже распинались строками.

Что такое интеллектуальная дефлексия? Мы немного касались этого во второй главе, и повторить будет только полезно, особенно для меркурианцев, у которых жажда знаний и фактов встроена как самая яркая потребность. Это когда ты уклоняешься от прямого контакта с реальностью, своими чувствами или действиями через интеллектуализацию, разговоры, анализ и смену темы. Ты не действуешь, а лишь обсуждаешь действие; ты не чувствуешь боль, а читаешь статьи о психологии боли; ты не строишь бизнес, а бесконечно изучаешь воронки продаж и слушаешь подкасты.

Как это работает в цикле опыта:

Предконтакт: Возникает потребность (луна). «Мне нужно

заработать денег, я чувствую тревогу».

Контактирование: Менеджер (солнце) должен мобилизовать марс (двигатель) и пойти делать.

Включается меркурий с механизмом прерывания (дефлексия):

«Подожди! А ты уверен, что это правильный путь? А давай сначала прочитаем книгу по нейрофизиологии принятия решений? А давай составим идеальный бизнес-план на пять лет? А может, это все не твое?»

Результат: Контакт прерван, энергия ушла не в действие, а в мыслительную жвачку. Ты чувствуешь себя умным и продуктивным («я же учусь!»), но по факту ты просто прячешься. Твой меркурий мастерски маскирует уранический страх рутины и нептунианский страх реальности под «поиск высшей истины».

«Я не пишу пост, потому что аудитория еще не созрела для такой глубины». «Я не иду на свидание, потому что мне нужно сначала проработать свои детские травмы». Это ложь, это дефлексия. Ты просто боишься

столкнуться с реальностью, где нужно не рассуждать о высоком, а брать и делать.

ЧАСТЬ 4. АСТ: КАК ВЫКЛЮЧИТЬ РАДИО В ГОЛОВЕ

Терапия принятия и ответственности (АСТ) предлагает гениальный метод работы с этим шумом, называемый когнитивным разделением.

Соответственно, если есть когнитивное разделение, значит, сначала было когнитивное слияние. Твоя задача — не «победить» негативные мысли и не

«переубедить» своего внутреннего критика (Внутреннего Родителя), а перестать с ними сливаться.

Практика «Я замечаю, что…»

Когда меркурий начинает свою дефлексию или критику, ситуация обычно выглядит так:

Было (слияние): «Я не могу начать этот проект, я недостаточно компетентен». (Ты слился с мыслью, ты поверил в нее, ты парализован. Внутренний Родитель победил).

Стало (расцепление): «Я замечаю, что у меня появилась мысль, будто я недостаточно компетентен».

Чувствуешь разницу? В первом случае мысль — это факт, во втором — просто событие в твоем роутере, просто биты информации, которые пролетают мимо. Ты не обязан на них реагировать и не обязан их выполнять. Конечно, проще сказать, чем начать это делать, да еще и научиться с ними разделяться. За раз точно не получится наработать этот навык,

точно так же, как навык сливаться с этим барахлом был наработан не за один день.

ЧАСТЬ 5. ПРОТОКОЛ ТРАНСФОРМАЦИИ: КОД РАЗБЛОКИРОВКИ МЕРКУРИЯ

Если ты узнал себя в этом «понимаю, но не делаю» или в образе

«вечного студента», вот твой протокол.

Шаг 1. Лови прерывание цикла контакта (Правило 15 минут)

Как только ты садишься за реальное дело и ловишь мысль: «А может, мне сначала почитать про квантовую физику? А может, мне поменять концепцию?» — СТОП. Скажи вслух: «Это не высшая истина, это мой меркурий испугался рутины и нажал кнопку катапультирования (дефлексии)».

Код: Договорись с собой: «Я имею право на анализ, но сначала я отсижу в этом контакте еще 15 минут. Не прерываем».

Шаг 2. Заземли Роутер (Перевод с птичьего на русский)

Запрети себе использовать абстрактные слова там, где можно сказать

просто.

Вместо: «Я нахожусь в процессе трансформации своих глубинных

паттернов» (Дефлексия/Нептун).

Скажи: «Мне страшно, что у меня не получится, и я по-

этому прокрастинирую» (Честный Меркурий).

Чем проще и грубее ты назовешь свою проблему, тем меньше у меркурия шансов спрятаться за умными словами.

Шаг 3. Отдели свой голос от шума (Возврат проекций Родителя)

Возьми лист бумаги и выпиши три главные установки, которые тебя тормозят. Например: «Настоящий эксперт не должен навязываться». А теперь задай вопрос: «Чей это голос? Это действительно моя мысль (Взрослый), или я проглотил чужой интроект (Внутренний Родитель) и теперь думаю им?». Найди источник этого шума и скажи ему: «Спасибо за попытку защитить меня, но сейчас рулю я».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. МЫСЛИТЬ — НЕ ЗНАЧИТ ЖИТЬ

Ты существуешь не потому, что ты мыслишь. Ты существуешь, потому что ты контактируешь: ты чувствуешь, ты действуешь, ты выбираешь.

Мышление (меркурий) — это лишь отличный слуга, но ужасный хозяин. Перестань использовать свой ум как убежище от жизни. Выключи внутреннее радио, послушай тишину, и в этой тишине ты наконец услышишь, чего на самом деле хочет твой Менеджер Контакта. Да, на первый взгляд это звучит как фантастика, да и на второй тоже. Но если ты будешь возвращаться к этому снова и снова, со временем эта фантастика перейдет в форму навыка, который наконец-то станет твоим.

В следующей главе мы разберем Венеру. Мы посмотрим, как именно мы выбираем, что нам нравится, и как мы идем это брать. И почему у большинства людей навигатор удовольствия сломан, а двигатель бьет по своим же колесам.

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.