

1

Изменение возможно

Краткое содержание

Почему нужно меняться? Самость в диалоге: здоровая самость, «выжившая» самость. Паттерны связи: взаимные/обоюдные роли в отношениях с собой и окружающими. Тупиковые зоны. Внутренняя хроническая эмоциональная боль. «Что бы я ни делал, все выходит «так себе». «Трудностей не избежать, что бы я ни затеял». «Никто никогда мне не помогает. Мне все приходится делать самому. В противном случае ничего не сдвинется с места». «Я всегда выбираю не тех». «Только если все доподлинно совпадает с моими желаниями, я чувствую, что существую». «Если у меня появится что-то хорошее, оно непременно быстро покинет меня». Рисуем жизненный путь. Ловушки, дилеммы, подводные камни и нестабильные психические состояния. С чего начать? Страх, стресс и саморегуляция. Потребность рассказать свою собственную историю. Что же все-таки меняется? Может, есть что-то, что лучше не менять? Тяжек ли груз знания... а если знаешь слишком много? Развиваем «самость наблюдателя». Как измениться. Границы самопомощи. Подготовка к Вашей собственной терапии. Пройдем это в одиночку, сопровождаемые невидимым терапевтом. Блокнот, карандаш, краски и листы бумаги. Создаем безопасное пространство через осознанность. Пять минут утром. Самомониторинг. Со-консультирование. Учимся состраданию и Майтри.

В жизни есть только две достоверные вещи. Первая – это смерть, ведь когда-нибудь мы умрем, а вторая – это то, что «все меняется». Но мы частенько стремимся прочь от этих очевидных вещей, скрываясь или попросту ища комфорт в попытках контролировать баланс удовольствия и боли. Так обычно случается, когда нас одолевает жажда перемен, и мы ломаем голову, как же нам это сделать. Дальше нам предстоит непростое дело – решить, что именно нужно поменять. *Это* находится внутри нас или за пределами «Я»? В этом разделе мы подготовимся к путешествию: познакомимся с разными подходами к изменению и его вероятными целями. Читая, представляйте, что Вы

исследуете самого себя, свой загадочный, внутренний мир, в котором Вы постоянно живете. Делайте записи в блокнот или на диктофон по мере того, как Вы будете «устанавливать соединение» с тем, что происходит внутри Вас. Думайте о себе как об участнике приключения.

Почему нужно меняться?

У каждого своя причина для перемен – кто-то хочет избавиться от лишнего беспокойства, а кто-то, в край обессиленный – побороть депрессию или разнообразные фобии; другому человеку просто необходимо укрепиться в чувстве, что у него «все под контролем», а некоторые страдают от того, что не умеют прекратить связи, которые разрушают их. Возможно, мы ищем перемен, потому что нам грустно и плохо, мы несчастны и вокруг пустота; события складываются явно не в нашу пользу, а мы ума не приложим, почему. К тому же, часто нам непонятно, что именно требует изменений. Бывает, что положительный эффект могут вызывать изменения, которые происходят вокруг нас: смена места жительства, работы, друзей. Но пока мы не обратимся к своему внутреннему миру, к нашему образу мыслей, чувствам и привычному отношению к окружающему миру, внешние изменения, скорее всего, окажутся лишь временным выходом из ситуации. Только тогда, когда мы будем готовы взглянуть на себя с различных сторон, мы сможем принять перемены.

У всех нас свой неповторимый характер, таланты и пристрастия, да и гены играют немаловажную роль. На начальном этапе весь потенциал развития, заключенный в «Я», подобен семени, а сад, в котором оно будет расти – это семья. С помощью этой метафоры легко представить себе, что рост семени зависит от почвы и природы, которая его окружает. Нам не под силу вырвать себя из контекста, изолироваться от распространенной культуры, языка, семьи, от своей физиологии и биографии. Имея возможность путешествовать, человек рано или поздно приходит к выводу, что он так и остался «продуктом культуры», которая его воспитала. Всем нам не помешает научиться блокировать внешние конфликты еще на начальной ста-

дии. Потому что пройдет немало времени, пока мы, намучившись, приобретем достаточно опыта для того, чтобы осознать свою роль в том, *что* с нами происходит. Так мы получим возможность проанализировать свое поведение, которое ограничивает нас из-за стремления подстраиваться под других.

Есть шесть причин стремиться к переменам:

- 1 Настало время прекратить чувствовать себя жертвой.
- 2 Желание осознать свое место в повседневном хаосе или кризисе.
- 3 Беспокойство по поводу собственной деструктивности.
- 4 Осознание того, что природа нашего «Я» – это не только сопротивление.
- 5 Тоска по благополучию и целостности. Под «целостностью» мы понимаем принятие своей природы как данности и «обустройство» жизни в соответствии с ней. Хотя порой может казаться, что нас обделили, что рука дающего была скупой – но и с этим следует смириться.
- 6 Жажда добиться более полного понимания жизни, чтобы ответить на вопрос «кто я?»

Самость в диалоге: здоровая самость, «выжившая» самость

В психологии уже давно идут споры о природе «самости», и они еще не скоро утихнут. Со временем наше восприятие самих себя меняется, что соответствует определенному этапу в нашей жизни. Многим знакомо приподнятое настроение, вызванное ощущением собственного сильного «Я», добившегося признания. Но такое состояние мы испытываем далеко не всегда! В большинстве случаев мы чувствуем, что «Я» не однородно: его составляющие отличаются различной степенью «зрелости» и экспрессивности. Временами они объединяются и взаимодействуют, меняясь в соответствии с ситуацией, а иногда части нашего «Я» чувствуют себя достаточно обособленно. Степень гибкости «Я» зависит от опыта, разделяемого с другими,

и диалога с окружающим миром. Невропатологи говорят, что, начиная с рождения, мозг ребенка настраивается на жизнь в социуме, а чувство «самости» берет начало в общении, знаках, словах и опыте, который мы разделяем с другими людьми (по Поргесу, 2005; Шору, 2003).

В период младенчества и в детском возрасте мозг человека фантастически восприимчив и прекрасно адаптируется к новым условиям, выстраивая цепочку взаимоотношений с окружающими. Профессор психиатрии и директор Института мозга Дэниел Сигел активно исследует, каким образом эффективная терапия стимулирует нервную деятельность и гармонизирует жизнь человека (по Сигелу, 2010). Большинство исследований в нейробиологии показывают, что наш мозг – это *социальный орган*, а развитие нервных волокон, доминант нервной системы, зависит от взаимоотношений человека с окружающей средой. Профессор неврологии и музыковед К. Тревартен рассказывает о музыке довербального контакта младенца с окружающими людьми: реакции ребенка на коммуникативные сигналы родителей и ожидания ответного отклика; изменений коммуникативных сигналов ребенка в зависимости от изменений в речи родителей (по Тревартену, 1993). Крошечная нервная система и мозг настраиваются на восприимчивость родителей как оркестранты на определенную высоту, устраивая «переключку», перед тем как начнется танец слаженной музыки.

Снова прибегая к сравнению новорожденного с семенем в саду жизни, представим, что каждое зернышко должно пройти этап «выжившей» самости, чтобы – в контрасте – узнать, что же такое *неидеальные* условия. Не все семена упадут на благодатную почву, некоторым покажется, что она чересчур каменистая. Всегда важно уметь перестроить свое «Я», вооружившись приемами сопротивления трудностям, враждебной или просто чуждой среде. Это и есть показатель способности человека к адаптации. Человеческие существа невероятно креативны!

Основа психотерапевтической работы заключается в осознании различий между энергией, гибкостью «выжившей» самости/самостей и, с другой стороны, возможно, подавляемыми способами существования и отношения к действительности – потенциалом здорового «Я», способ-