

ДЖЕКИ ЛЕТРАН

Я БЫ МОГ, НО... НЕ МОГУ!

КАК ПОДРОСТКУ ВЫКИНУТЬ ИЗ ГОЛОВЫ
ВРЕДНЫЕ МЫСЛИ



БЕСТСЕЛЛЕР
amazon



Джеки Летран
Я бы мог, но... не могу! Как подростку
выкинуть из головы вредные мысли

© Jacqui Letran, 2016, frst published by A Healed Mind, LLC

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга»,
2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

Отзывы о книге

«Летран помогает понять, как часто мозг создает ложные (а порой и вредные) сигналы, пытаясь защитить своего хозяина от боли. Автор разбирается с первопричинами психологических проблем, которые казались непреодолимыми, и помогает отыскать дорогу к стабильности и счастью. Просто, но в то же время глубоко разбираются такие темы, как „страх“ и „не уверенность“. Эта книга будет интересна людям любого пола и возраста. „Я бы мог, но... не могу! Как подростку выкинуть из головы вредные мысли“ можно порекомендовать для домашних, школьных и городских библиотек.

Победитель премии Literary Classic Lumen Award, 2016

«Руководство Джеки Летран для юношей и девушек – это увлекательный и понятный путеводитель для тех, кто хочет разобраться в причинах своей реакции на стресс и на людей, которые его вызывают. Я впечатлен тем, как автор объясняет сложные и запутанные процессы, протекающие в человеческом мозгу, и особенно тем, как она использует свои приемы для работы с подростками. Приведенные автором случаи из практики демонстрируют читателю, как с депрессией и другими психологическими сложностями иногда можно справиться без лекарств и традиционной терапии. Книга очень хорошо написана, несет в себе много полезной информации, при этом автору удалось избежать поучений и снисходительности по отношению к своей аудитории. Однозначно рекомендую».

Победитель премии Reader's Favorite Medal Award, 2016

«Эту книгу стоит прочитать всем подросткам, потому что она помогает справиться с грузом проблем, свойственных их возрасту. Джеки Летран пишет очень доходчиво, текст легкий и простой. Я рекомендую эту книгу подросткам с низкой самооценкой, высоким уровнем тревожности и стресса, и тем, кто хочет сделать себя лучше. Эта книга пригодится юношеству и будет полезна для взрослых».

*Мамма Мэдхейвен, составитель рецензий для премии
Reader's Favorite*

«Я только что закончила читать “Я бы мог, но... не могу! Как подростку выкинуть из головы вредные мысли” Джеки Летран и уверена, что эта книга должна стать настольной для каждого подростка (но только пусть сначала ее прочтут родители!). Джеки пишет понятным для тинейджера языком, приводит примеры из реальной жизни и прямо говорит о том, что беспокоит человека в этом возрасте. Она очень понятно объясняет, как юный разум порождает те мысли, чувства и убеждения, которые во взрослой жизни ему не пригодятся. Ваш ребенок научится определять установки, которые его ограничивают, найдет собственный путь к уверенности и само состраданию и научится любить себя таким, какой он есть!»

Ким Рестиво, магистр искусств, детский психолог

«Я от всего сердца рекомендую книгу Джеки “Я бы мог, но... не могу!”. Эту книгу должен прочитать каждый подросток! Автор проделала потрясающую работу, показывая взаимодействие сознания и подсознания, появление негативных установок и способы, как направить силу разума на то, чтобы делать и иметь все, что нужно в жизни. Если бы нужно было охарактеризовать эту книгу одним словом, то я сказала бы, что она вдохновляет!»

Тэнди Р. Элисала, сертифицированный инструктор по профессиональному росту

Посвящение

Я посвящаю эту книгу подросткам, которые страдают от неуверенности и сомнений в себе, навязчивых мыслей и своих же неразумных поступков. Поверьте, вы можете избавиться от всего этого. У вас есть все необходимое, чтобы справиться со своими мыслями и эмоциями. Я знаю это по своему опыту. И я знаю, что любой человек может изменить свою жизнь к лучшему, научившись управлять собственным разумом. Читайте эту книгу с открытым сердцем и желанием попробовать что-то новое – и результат удивит вас!

Глава 1. Почему ты не можешь взять себя в руки?

Сколько раз родители или другие взрослые, а порой даже друзья повторяли тебе, что ты должен перестать думать и чувствовать так, как ты думаешь и чувствуешь? Конечно, они действуют из самых благих побуждений. Они твердят, что все проблемы ты выдумал. «Хватит делать из мухи слона!», «Прекрати быть таким чувствительным», «Не нужно волноваться и тревожиться!» Знакомо?

Но ты волнуешься и тревожишься. Ты не знаешь, что надлежит думать и как нужно себя чувствовать. Ты напряжен и весь на нервах. Кажется, что другим жизнь дается легко, а у тебя сплошные невзгоды и несправедливость.

Ситуация выглядит безнадежной. Может быть, ты даже решил, что «таким уж уродился» и ничего нельзя изменить.

Но что, если ты ошибаешься?

Что, если есть способ, который поможет тебе изменить свою жизнь? Что, если можно научиться контролировать и разум, и мысли, и чувства? Хотел бы ты узнать, как это сделать?

Видишь ли, сила человеческого разума невероятна. Разум способен превратить жизнь человека в нечто ужасное, но он же может сделать ее и очень счастливой. Наверное, сейчас ты не чувствуешь и даже не веришь, что это так, но знай: ты совершенно точно можешь выбирать, какая жизнь будет у тебя.

Научившись несложным приемам, которые помогают управлять своим разумом, ты сможешь сделать свою жизнь такой, какой хочешь. Вообще-то эта сила и сейчас у тебя есть, просто ты не знаешь, как ею пользоваться.

Так что хватит тратить энергию и время на вредные эмоции и мысли. Сегодня – тот день, который может изменить всю твою жизнь.

Эта книга покажет тебе, как:

- бросить вызов ненужным убеждениям;
- остановить поток негативных мыслей и чувств;
- самому создать положительный жизненный опыт;
- сохранять спокойствие и контроль в любой ситуации;
- дать волю силе разума и сделать свою жизнь такой, какой ты хочешь ее видеть.

Ты согласен, что путь к счастью начинается с веры в то, что счастье вообще возможно? Даже если личный опыт убедил тебя, что ты обречен на тяжкую жизнь, полную испытаний, тревог и несчастий, я покажу тебе, что всегда есть выбор. Ты убедишься, что счастье возможно и для тебя.

Я научу тебя, как преодолевать трудности. Знаешь, они есть у каждого. И они неотъемлемая часть жизни, нравится нам это или нет.

И когда в следующий раз кто-то спросит тебя: «Почему ты не можешь взять себя в руки?», ты просто улыбнешься, поблагодаришь этого человека за участие и сразу же вспомнишь о том, что контроль над твоими мыслями в твоих руках. Ты сам и есть тот ключ, который открывает двери к успеху.

Теперь, пожалуйста, закрой глаза и представь, какой замечательной будет жизнь, когда ты научишься управлять своими мыслями, чувствами и поступками. Если хочешь воплотить эту сказку в жизнь, я предлагаю тебе читать книгу, которую ты держишь в руках, с полным доверием и желанием экспериментировать.

И будь готов удивиться тому, как быстро ты сможешь все изменить.

Коротко о главном

- Ты сам выбираешь, как тебе воспринимать свою жизнь.
- У тебя есть все необходимое, чтобы твоя жизнь была такой, какой ты хочешь и заслуживаешь.
- С чем бы тебе ни приходилось справляться в данный момент, у тебя есть возможность изменить жизнь к лучшему.
- Ты можешь научиться:
 - ◆ выявлять свои негативные убеждения и бросать им вызов;
 - ◆ останавливать поток негативных мыслей и чувств;
 - ◆ создавать своими руками хороший жизненный опыт;
 - ◆ сохранять спокойствие и контроль в любой ситуации;
 - ◆ использовать силу своего разума, чтобы создавать ту жизнь, которую ты хочешь.
- Ты совершенно точно можешь научиться быть счастливым.

Самоанализ

Удели пять минут размышлениям о том, какой станет твоя жизнь, когда ты сможешь остановить поток неконструктивных мыслей и вместо этого сосредоточишься на плюсах каждой ситуации. На что это будет похоже? Что ты сделаешь с этим? Как изменится твоя жизнь?

Смелее, подключай воображение и фантазируй! Запиши все интересные и клевые вещи, которые ты наконец сможешь сделать. Мысли широко и мечтай от души!

Глава 2. Сознание против подсознания

Чтобы обрести контроль над своим разумом, важно знать разницу между сознанием и подсознанием, а также понять, какие роли они играют в нашей жизни.

Наше сознание

Сознание – это логическая часть нашего разума. Благодаря ему мы можем осознавать прошлое, настоящее и будущее. Сознание решает поставленные перед ним задачи, помогает достигать целей и мечтать о новых. Оно отвечает за то, принять или отвергнуть идею, концепцию или гипотезу.

Нужно знать и помнить три главных тезиса о сознании:

- оно отвечает за логику, объяснение и принятие решений;
- оно контролирует намеренные действия;
- оно выступает в роли фильтра, обрабатывая информацию.

Что же это значит?

Сознание – это та часть разума, которую ты осознаешь. Она необходима, когда ты узнаешь или изучаешь что-то новое. Например, когда ты учишься ездить на велосипеде. В то время, пока ты занят такой, казалось бы, простой и веселой вещью, сознание выполняет огромную работу: оно отвечает за твою концентрацию на том, как держать равновесие, крутить педали, как ехать вперед, не упасть и ни во что не врезаться. Все эти мысли и действия – результат работы твоего сознания, и ты полностью осознаешь, что делаешь.

Твое сознание также отвечает за сбор новой информации, ее обработку и принятие основанных на ней решений. Именно сознание помогает принимать такие простые решения, как «я надену черный свитер, потому что он подходит к джинсам». И также при помощи сознания мы принимаем такие сложные решения, как выбор института или колледжа, обучение в котором позволит получить желанную профессию.

И хотя наше сознание обладает удивительной способностью к накоплению и переработке данных, у него есть ограничения. Вообще-то оно может обрабатывать меньше одного процента той информации, которая доступна ему в любой момент!^[1]

Это значит, что в любой момент мы можем осознанно фокусироваться менее чем на одном проценте того, что происходит внутри нас, и того, что нас окружает. Даже если бы мы могли обрабатывать в десять раз больше – все равно целых девяносто процентов данных от нас бы ускользало. И на мой взгляд, картина у сознания складывается не совсем полная.

Теперь, когда ты об этом знаешь, наверное, у тебя возникают вопросы: «Что же я пропустил? Какая информация прошла мимо

меня? Как изменилась бы моя жизнь, если бы я обратил внимание на другую информацию?»

Позже я еще вернусь к этой теме и покажу, как можно использовать это знание для того, чтобы контролировать свои мысли и действия – а значит, брать под контроль свою жизнь. Но сначала давай поговорим о подсознании и его роли.

Подсознание

Наше подсознание работает, основываясь на инстинктах, привычках и изучении прошлого опыта, которые запрограммированы в том, что я называю Генеральным планом.

Генеральный план – это подробная инструкция (примерно как сценарий фильма), согласно которой действует подсознание. У него нет своей воли. Любые идеи, мысли и чувства, которые проникли в подсознание, закрепляются в нем.

Запомни пять главных фактов о подсознании:

- отвечает за все действия, не требующие участия сознания (дыхание, сердцебиение и т. д.);
- работает полностью на автомате и четко по сценарию; у него нет собственных идей;
- в нем хранятся ВСЕ твои воспоминания, жизненный опыт, усвоенная информация и убеждения;
- его основная цель – сделать так, чтобы ты был жив и здоров;
- подсознание обрабатывает информацию через изображения и образы (то, что мы называем «внутренний образ»).

Подсознание – это та часть разума, которая лежит ВНЕ осознанности. Оно тихо действует на заднем плане, в темном углу, где никто не видит его работы.

В отличие от сознания, которое может ухватить лишь один процент от доступной информации, подсознание способно обработать и обрабатывает все сто процентов информации, все мельчайшие крупички данных, с которыми оно сталкивается ежесекундно! Именно так! Твое подсознание на сто процентов в курсе всего, что происходит внутри и вокруг тебя – ежедневно и еже секундно.

Генеральный план

Каждый человек рождается с Генеральным планом внутри. С самой первой минуты жизни Генеральный план, который представляет собой набор инструкций и алгоритмов, предписывающих подсознанию, что ему делать, начинает свою работу. В первые месяцы и годы жизни Генплан примитивен, но тем не менее очень важен. Он говорит твоему подсознанию, что нужно делать, чтобы ты жил: например, что легкие должны дышать, а сердце – биться.

В него также включена информация, которую ты генетически получил от родителей и более далеких предков: например, цвет волос и глаз.

Пока в Генплане нет данных о том, во что тебе верить, что ценить, чему учиться. Большая часть генплана формируется в первые семь лет жизни под влиянием людей, с которыми ты чаще всего общаешься, и твоего собственного жизненного опыта.

Генеральный план постоянно меняется. Он адаптируется и эволюционирует в зависимости от того, что ты переживаешь и к чему стремишься.

Какие изменения будут внесены в Генплан в течение жизни, зависит от твоего сознания. Позже мы еще поговорим о том, как можно его перепрограммировать, а сейчас достаточно будет запомнить, что есть такая вещь, как Генеральный план, и что твое подсознание действует в соответствии с ним.

Если говорить о подсознании проще

Чтобы легче было понять, что такое подсознание, и подключиться к силе разума, я предлагаю думать о подсознании как о комнате, полной фильмов, твоей собственной фильмотеке. В этой коллекции можно найти сотни тысяч (а то и миллионы!) фильмов с тобой в главной роли. Но кроме тебя в них есть еще один главный герой – твой жизненный опыт.

В этой комнате есть еще записывающее устройство и Хранитель. Хранитель занят днем и ночью, его работа – следовать Генеральному плану, той самой инструкции, которую сформировало сознание. Можно сказать, что сознание – сценарист и режиссер, а подсознание – актер, действующий по сценарию и выполняющий указания режиссера.

То устройство, которое записывает новые фильмы для твоей кинотеки, работает 24/7, постоянно фиксируя все, что с тобой происходит, изо дня в день, из года в год. Представь, КАЖДОЕ твое движение и переживание – будь то мысль, чувство или поступок – записывается как видео в режиме нон-стоп.

В соответствии с Генеральным планом твой Хранитель делает в этом видео необходимые пометки, собирает из них фильмы и размещает на полках подсознания, как книги в библиотеке. Генплан диктует Хранителю, какой фильм добавить в «избранное», какой – удалить из плейлиста, а какой, наоборот, включить прямо сейчас.

Но в придачу к записи, сортировке и проигрыванию записей у Хранителя есть и более важная задача. Она состоит в том, чтобы защищать тебя. То есть держать подальше от реальной или предполагаемой опасности. Обеспечивать безопасность – сложная задача, и единственный инструмент, которым располагает подсознание для выполнения этой работы, – это фильмы, которые оно записало, и инструкции из Генерального плана.

И кто же главный?

Учитывая все это, как ты думаешь, кто же главный – сознание или подсознание?

Если ты выбрал сознание, то это правильный ответ!

Твое сознание – вот кто главный. Потому что именно эта часть твоего разума может анализировать информацию. Именно сознание принимает решения. Именно оно отфильтровывает информацию для Генерального плана.

Реальность существует только в твоём сознании

Помнишь, я говорила, что сознание может обработать лишь один процент происходящего, а подсознание – все сто процентов? Что это значит?

Если взглянуть со стороны, то получится, что каждую секунду твое подсознание получает миллионы килобайт информации. Миллионы – каждую секунду! Только задумайся. Каждую секунду твоей жизни подсознание поглощает столько информации, сколько содержится примерно в семи книгах среднего размера. Это очень много.

Представь, что бы с тобой случилось, если бы каждую секунду своей жизни ты осознавал миллионы фактов. Как бы ты себя почувствовал, если бы каждую секунду приходилось осваивать семь томов книг? Хорошо, что сознание просто не способно на такое! Потому что, скорее всего, это очень быстро привело бы к мощнейшему перегрузу, и ты бы просто взорвался или вырубился. К счастью, всю эту неблагодарную работу выполняет подсознание.

Из всех миллионов килобайт информации твое сознание способно обработать лишь 126 единиц в секунду. Чтобы представить это наглядно, давай снова обратимся к примеру с семью книгами. Из всех семи книг, которые обрабатывает подсознание каждую секунду, твое сознание может ухватить только одно слово. Одноединственное слово! Каким бы оно ни было, но оно проникает в твое сознание и становится твоей реальностью.

Я хочу, чтобы ты остановился на минуту и подумал, что это значит. Представь, ты прочел семь книг, но понял из них лишь одно слово. И теперь веришь, что это слово и есть то, о чем написаны все эти тома. Как ты думаешь, может быть, все-таки ты что-то упускаешь?

Очень важно также уяснить, что каждый из нас выбирает какое-то свое слово – и это формирует для каждого свою реальность.

Твоя реальность существует лишь в твоей голове и больше нигде. Твой жизненный опыт может быть похож на чей-то, но если присмотреться к деталям, окажется, что разница просто огромна.

Давай проведем эксперимент ради смеха. Закрой глаза, открой любую страницу этой книги и ткни пальцем. Открой глаза и прочти слово, в которое ты попал. Неужели в нем заключается все содержание книги?

Однозначно – нет. Эта книга – намного больше, чем слово, которое тебе выпало, и данный пример показывает, как осознаваемая реальность может быть искажена мощной фильтрующей системой твоего разума.

Центр определения значимости

Наверное, ты сейчас думаешь: а как же наш разум определяет то единственное слово из семи книг, которое попадает в сознание? Смотри: в нашем мозгу есть отдел, который называется «ретикулярная формация». У нее много функций, но в рамках этой книги я сосредоточусь только на ее роли в создании реальности. Мне нравится называть ретикулярную формацию Центром определения значимости.

Ты еще не забыл про Генеральный план? Так вот, этот план хранится именно здесь – в Центре определения значимости, и благодаря ему подсознание определяет, какую именно информацию отправить в сознательную часть разума.

Все самое важное: твои убеждения, ценности, значимый эмоциональный опыт, значимые жизненные ситуации – хранится там.

Центр определения значимости уникален для каждого человека так же, как отпечатки пальцев. В мире нет двух людей, у которых они бы совпадали. Именно поэтому два человека могут пережить одно и то же событие, отнестись к нему по-разному и вынести из него абсолютно разный опыт.

Все терабайты информации, которые получает мозг, подсознание пропускает через Центр определения значимости. Если какой-то фрагмент сочетается с тем, что в нем уже есть, он считается достойным того, чтобы его обработало сознание. Если же его содержание не сочетается ни с чем, то подсознание либо удалит его, либо сведет к общему знаменателю, либо исказит так, чтобы он «подходил» Генеральному плану.

Чтобы понять, как это работает, возьмем такой пример. Представь, что твоя мама купила новую машину – белую «хонду-аккорд». Очень

скоро ты обнаружишь, что теперь видишь машины такого цвета и марки повсюду. Неужели целая куча людей решила купить такой же автомобиль, как у твоей мамы?

Нет. Скорее всего, они всегда были вокруг, но твой мозг не придавал им никакого значения, пока твоя мама не купила эту белую «хонду». Стоило этому случиться, как информация о машине попала в Центр определения значимости, и подсознание теперь докладывает сознанию о каждой встреченной машине белого цвета.

Некоторое время ты повсюду будешь видеть эти «хонды», но как только энтузиазм по поводу покупки поутихнет, ты снова перестанешь их замечать. Значит ли это, что все владельцы разом продали свои автомобили и их больше нет на дорогах? Нет, конечно. Это значит, что в данный период твоей жизни «хонда-Аккорд» больше не особо важна, поэтому информация об этих машинах больше до сознания не доводится.

Стоит отметить, что у Центра определения значимости есть краткосрочные и долгосрочные инструкции, которым он следует. Краткосрочные – это то, что важно для тебя сейчас, завтра, может быть, неделю или месяц – например, веяния моды или новая песня. Такие вещи рано или поздно будут исключены из Центра.

А вот долгосрочные инструкции остаются с тобой надолго. Часто бывает, что на всю жизнь или до тех пор, пока ты осознанно не решишь их изменить. Примером таких долгосрочных вещей может быть умение ездить на велосипеде или более сложные штуки, такие как, например, вера в Бога.

Твой личный помощник, о котором ты пока не догадываешься

Ты хотел бы иметь личного помощника, который работает на тебя круглосуточно? Круто было бы, если бы он следовал всем твоим указаниям, не задавая лишних вопросов, да? Здорово звучит?

А что, если я скажу, что он уже у тебя есть? Просто ты по незнанию отдавал ему не лучшие приказы. Увы, но именно они привели к той ситуации, в которой ты оказался. Или к результатам, которые тебе не нравятся. Хочешь узнать, что это за помощник? Готов научиться отдавать ему такие указания, которые приведут к максимально приятным результатам?

Наверное, ты уже догадался, что личный ассистент – это твое подсознание. Его задача – добывать для тебя опыт и переживания, которые ты ищешь, и делать это как можно быстрее и проще.

Чего ты не знаешь, так это того, что каждая твоя мысль и каждая эмоция – это команда для подсознания «давай еще!»

Да-да, именно так. Каждая твоя мысль и каждая эмоция – это команда для подсознания: «Я хочу именно этого. Дай!»

Поэтому когда ты думаешь: «Блин, я так устал», подсознание воспринимает это так: «Хочу быть вымотанным. Найди повод для усталости. Скорее дай причины, по которым я могу измучиться!»

Получив такую команду, подсознание тут же начинает искать в окружающем мире то, что тебя напрягает и утомляет. Информация о найденном поступает в Центр значимости и в сознание: ты начинаешь замечать только напряжное и погружаешься все глубже в негатив. А еще подсознание делает запрос в твою кинотеку, получает оттуда фильмы, в которых ты был таким же задолбанным, и начинает прокручивать их фоном. Ты – босс, а если босс просит напряг, подсознание с удовольствием его обеспечит.

Знакомо? Что-то тебя расстроило, следом навалились тяжелые мысли – и вот ты уже в стрессе и раздавлен плохим настроением? Это происходит потому, что то, на чем ты фокусируешь внимание, растет в размерах.

На чем бы ты ни сконцентрировался, твое подсознание начинает искать подобное. Ты словно подкармливаешь монстра и смотришь, как он становится пугающе огромным прямо на глазах.

Хорошая новость заключается в том, что процесс можно запустить и в другую сторону. То есть, если ты сосредоточишься на чем-то хорошем, позитив станет увеличиваться. Так что если что-то раздражает тебя, постарайся сконцентрироваться на спокойствии.

Помни, что у тебя есть помощник, готовый выполнить любой приказ, так используй же его себе на пользу. Когда ты сильно переживаешь из-за чего-то, просто скажи себе: «Несмотря на то, что сейчас я волнуюсь, я выбираю спокойствие».

Скажи про себя «Я выбираю спокойствие» несколько раз, чтобы привлечь к этому состоянию внимание своего помощника. Потом повтори: «Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен». Говоря это, представь: ты делаешь то, что тебя реально успокаивает. Например, для меня это – почитать любимую книгу, принять расслабляющую ванну или поваляться на пляже.

Выполняя эти простые действия, ты сообщаем своему ассистенту: «Хоть я сейчас и очень расстроен, я выбираю спокойствие. Для меня спокойствие выглядит вот так. Добудь мне его. Дай мне спокойствие». Это поможет твоему подсознанию легко и непринужденно устроить тебе переход к спокойствию.

Какой бы ни была неприятная эмоция, которую ты переживаешь, я советую дать команду на спокойствие. Это чудесное состояние, своего рода пере загрузка, выключающая негативный фильм, который крутит подсознание, и меняющая его на пустой экран. Из

позиции спокойствия гораздо проще оценить ситуацию и принять правильное решение.

Независимо от того, решишь ты сконцентрироваться на позитивных мыслях или, наоборот, на негативных, это потребует от тебя энергии. Так почему бы не направить свою энергию на что-то хорошее, вдохновляющее и помогающее достичь результатов, которые тебе нужны?

Что общего у Google и твоего мозга?

Есть одна деталь, которая очень важна для управления подсознанием. В каком-то смысле наше подсознание похоже на поисковую систему Google. Что бы мы ни ввели в строке поиска, после нажатия на Enter мы получаем результат поискового запроса.

И точно так же, как Google не может найти ответ по отрицательному запросу (например: «не красные маки», «не рисовать мелом»), так и подсознание не может выполнить негативную команду. Если ты приказываешь подсознанию чего-то НЕ делать, то оно просто игнорирует это «не» и выполняет оставшуюся часть команды.

Все дело во внутреннем образе, о котором мы говорили чуть выше. Помнишь, я сказала, что подсознание обрабатывает информацию, создавая образы? Если я скажу: «Подумай о разлитом молоке», какая картинка появится у тебя в голове? Это отреагировало твое подсознание.

А сейчас я скажу: «Не разлей молоко» – какая картинка появилась? Скорее всего, у тебя не получится создать образ для фразы «не разлей молоко». Возможно, ты представил себе, что крепко и аккуратно держишь чашку или стакан – или что-то в этом роде. Но ведь это не то же самое, что «не разлей молоко». Все потому, что подсознание, как и Google, не может обработать отрицательный запрос. Нельзя создать внутренний образ того, чего «нет», что «не происходит».

Попробуй сам. Зайди в поисковик, введи там запрос с «не» и посмотри, что получится. А еще лучше проведем простой эксперимент. Готов? Поехали. Моя команда: «Не думай об оранжевом слоне».

Что получилось? Первое, о чем ты подумал, был оранжевый слон, верно? И уже потом, когда ты понял, что у тебя в голове оранжевый слон, ты заставил себя думать о слонах другого цвета или совсем не о слонах. Интересно, правда?

К этому моменту ты уже, наверное, поймал несколько новых мыслей по поводу своих прежних переживаний. Вспомни события последних недель и подумай, какие из команд, данных подсознанию, привели тебя к неприятным эмоциям и переживаниям.

Теперь ты понимаешь, как подсознание интерпретирует твои приказы, поэтому будь внимателен к тому, какие мысли живут в твоей голове и какие чувства ты пускаешь в свое сердце. Если ты видишь, что они негативные, то можешь изменить это усилием своего сознания. Тут тебе как раз пригодится инструкция к упражнению «я выбираю спокойствие», о котором мы говорили выше. Таким образом ты покажешь своему подсознанию, что вместо того, чтобы быть расстроенным и взвинченным, ты хочешь чувствовать спокойствие.

Не забывай о том, что главный – ты, а подсознание – твой помощник. Если вдруг ты ловишь себя на том, что даешь подсознанию негативные команды или дурные инструкции, измени это. Твой послушный помощник готов выполнить любой приказ.

Например, представь, что мама готовит ужин. Она спрашивает, что ты хочешь: рыбу или курицу. Ты говоришь – рыбу, но тут же меняешь свое решение и выбираешь курицу. Готова поспорить, что ты сразу же скажешь об этом маме. Очень сомневаюсь, что будешь просто сидеть и надеяться, что мама прочтет твои мысли и приготовит курицу, а не рыбу.

То же самое стоит делать и при общении с подсознанием. Скажем, ты поймал себя на мысли: «Я слишком зол, чтобы сосредоточиться». Вместо того, чтобы пустить все на самотек, ты можешь подумать:

«Не-не-не, я имею в виду, что хочу сосредоточиться». Или можешь сказать: «Отменяем предыдущее указание!», «Удали это!» или что-то подобное, лишь бы твое подсознание поняло, что ты хочешь сделать с неверной командой. Ты можешь также добавить: «Я контролирую, на чем фокусирую свое внимание».

Само собой, фраза «Я выбираю спокойствие» тоже отлично подойдет для этой ситуации. Подобные команды очень мощные, потому что они помогают твоему подсознанию понять, чего именно ты хочешь.

Коротко о главном

- Твое сознание отвечает за логику, оно помогает учиться, думать и принимать решения.
 - ◆ Ты используешь свое сознание, когда тебе нужно сосредоточиться на деталях и в чем-то разобраться.
 - ◆ Ты можешь осознанно сконцентрироваться лишь на одном проценте того, что происходит вокруг и внутри тебя.
 - Твое подсознание – это автоматическая программа, которая постоянно работает в фоновом режиме.
 - ◆ Ты не можешь фокусироваться на автоматической работе подсознания.
 - ◆ Подсознание способно обработать сто процентов всего, что происходит вокруг и внутри тебя.
 - Внутри тебя есть Центр определения значимости, в котором содержатся инструкции для подсознания.
 - ◆ Здесь хранятся твои убеждения и самая важная для тебя информация.
 - ◆ Твое подсознание запрограммировано искать подтверждение тому, что находится в Центре значимости.
 - ◆ У каждого человека Центр значимости уникален. Нет ни одного человека в мире, у которого он был бы такой же, как у тебя. Это значит, что ни один человек в мире не будет переживать события в точности так же, как ты.
 - Твое подсознание – твой помощник, а ты – босс.
 - ◆ Подсознание запрограммировано на то, чтобы как можно скорее и проще предоставить тебе опыт, который ты у него запрашиваешь.
 - ◆ Проблема: любая твоя мысль и эмоция – это команда для подсознания «Это то, что я хочу, дай мне еще!»
 - Разум похож на Google. Он не может обрабатывать отрицательные команды.

◆ Если ты отдаешь приказ: «Не злись», твоё подсознание пропустит «не» и выполнит то, что осталось.

◆ Решение: давай своему разуму четкие и понятные команды о том, чего ты на самом деле хочешь. Вместо «Я не хочу злиться» скажи: «Я выбираю спокойствие».

Личные заметки

Что было самым важным для тебя в этой главе?

Глава 3. Система убеждений

Убеждение – это:

- принятие какого-то утверждения как безоговорочно истинного;
- что-то, что человек признает правдивым и реальным; устойчивое мнение или вера в какую-то мысль.

Знаешь ли ты, что бóльшая часть твоих убеждений сформировалась в детстве, до семи лет? А то, что бóльшая часть твоей системы ценностей была определена не тобой, а кем-то другим?

Я хочу, чтобы ты остановился и позволил себе это осмыслить. Бóльшая часть того, во что ты веришь, как себя видишь, как воспринимаешь мир вокруг, сформировалась в период от твоего рождения до семи лет. Как тебе это?

Почему именно в этот период? Потому что тогда полностью сформировалось и включилось в работу твое подсознание. А вот твое сознание, логическая часть разума, только начинало складываться и работало еще не в полную силу. Поэтому маленькие дети верят во все, что видят и слышат. Пасхальный кролик, Санта-Клаус, Зубная фея реальны для малышей на все сто, ведь их сознание еще не сформировалось настолько, чтобы понять, что это выдумки.

Как появляются убеждения

Есть пять способов возникновения убеждения.

- **Факты.** Убеждение на основе фактов – рациональное решение, основанное на причине и следствии. Например, каждый раз, когда ты слишком поздно возвращаешься домой, тебя ругают. И у тебя складывается убеждение, что нарушение комендантского часа, установленного родителями, всегда приводит к наказанию.

- **Традиции.** Такие убеждения основаны на ценностях, которые царят в семье или национальной культуре. Например, если ты вырос в католической семье, то твоя система убеждений будет иметь много общего с католичеством.

- **Авторитет.** В жизни каждого человека есть люди, у которых мы готовы учиться и которых готовы слушать. Например, если врач сказал, что у тебя депрессия, то ты будешь убежден в том, что так оно и есть.

- **Ассоциации.** Эти убеждения зависят от людей, с которыми ты общаешься. Например, если тебя приняли в клуб «Менса»^[2] и ты оказался в окружении высокообразованных лиц, ты будешь убежден, что развитый интеллект – высшая ценность.

- **Откровение.** Такие убеждения основаны на внутреннем чутье, на озарениях и интуиции. Например, у тебя появляется стойкое ощущение: «я не доверяю этому человеку», хотя нет никаких реальных причин для такого суждения.

Напоминаю: твое подсознание записывает всю информацию, которая поступает извне и изнутри. Это не значит, что она войдет в твою систему убеждений целиком. В самом начале, когда у тебя еще не сложился Генплан, у подсознания еще нет ярлычков для каждого события, нет способа сортировать и классифицировать записи.

Все, что подсознание записывает в этот период, хранится в папке «Общее». Потом оно будет рассортировано и разложено по другим папкам, соответствующим разным типам убеждений. Эти типы

можно сравнить, например, с понятием жанра в кино. Вот четыре основных «жанра» твоих фильмов.

- **Инструкции.** Это то, чему ты научился: например, ездить на велосипеде или играть на гитаре.

- **Факты.** Это то, что ты узнал и считаешь истинным, например, как выглядят разные цвета или дата твоего рождения.

- **Эмоции.** Это твой личный опыт и то, что он означает конкретно для тебя, твои переживания.

- **Общее.** Сюда отправляется все остальное.

Давай посмотрим, как создаются фильмы-инструкции. Представь, что тебе восемь месяцев и ты только-только научился держать ложку. Если ты когда-нибудь видел, как ребенок учится есть, то можешь себе представить, насколько этот процесс далек от понятия «чистота». Малыш попадает ложкой в подбородок или щеку, роняет с нее еду на себя или на пол. А все потому, что в подсознании малыша еще нет записи-инструкции о том, как есть ложкой.

Когда ты впервые пробуешь есть сам, твое подсознание делает об этом запись и кладет ее в папку «Общее». Вторую попытку самостоятельно справиться с ложкой подсознание заносит туда же. Когда ты в третий раз пробуешь донести еду до рта с помощью ложки, твое сознание уже начинает узнавать происходящее и дает команду подсознанию отсортировать эти записи и поместить в одну папку.

Когда наконец ты научился есть ложкой достаточно хорошо, в фильмотеке появляется видеоинструкция «Как пользоваться ложкой». В следующий раз, когда перед тобой встанет эта задача, подсознание включит эту инструкцию в фоновом режиме – и ты прекрасно справишься с ложкой, даже не задумываясь о том, что делаешь.

В процессе обучения, скорее всего, бывали моменты, которые ты воспринимал осознанно. Они помогали подсознанию сортировать и складывать в нужную папку те записи, которые оно делало. Например, твоя мама говорила: «Сейчас мы будем учиться кушать

ложечкой» или что-то в этом духе, а затем давала тебе предмет. Ты понимал, что этот предмет называется «ложечка» и его используют, чтобы поместить кашу в рот. Эта информация помогала в создании внутренней инструкции.

Большая часть системы убеждений создается подобным образом. Но есть один важный момент, который нужно знать: часто на формирование убеждений влияют значимые эмоциональные события или часто повторяющиеся ситуации (эмоционально они могут быть окрашены слабо).

Значимое эмоциональное событие

Представь, что тебе три года, ты играешь в своей комнате. Как и большинство детей этого возраста, ты устраиваешь беспорядок, разбрасываешь игрушки и отлично проводишь время. Вдруг в комнату входит мама, видит разгром и начинает злиться. Может быть, она заставляет тебя прекратить игру и велит прибраться в комнате. Может быть, она кричит на тебя или, если в семье допустимы телесные наказания, даже дает подзатыльник.

Для трехлетнего ребенка это очень значимое эмоциональное событие. Только что ты наслаждался игрой, но вот пришла мама, схватила игрушки, дала подзатыльник и заорала: «Свинья, а не ребенок! Немедленно все убери!» А ты даже не понимаешь, что произошло. Знаешь только, что веселью конец, мама злится, а тебе больно. Из-за того, что произошло что-то причиняющее тебе боль, сознание немедленно принимает случившееся за факт и создает одно или несколько убеждений.

Вот какие убеждения могут возникнуть у трехлетки после такого случая:

- «Веселье – это плохо. Когда я веселюсь, меня наказывают»;
- «Я – плохой (плохая). Мама на меня злится»;
- «Я беспомощен. Я не могу исправить ситуацию»;
- «Меня не любят».

Эти и другие потенциальные убеждения тут же становятся частью твоего Генплана вместе с инструкциями и стратегиями, которые помогут избежать такой боли в будущем.

Подсознание записало это событие, обозначило его и подшило ко всем вышеперечисленным убеждениям.

Как только в Генплане появились новые инструкции, в Центре определения значимости они выходят на первый план. Подсознание получает команду искать подтверждение новым выводам и будет

стараться доводить до сознания каждый случай, который им соответствует.

Повторяющиеся ситуации

Снова представь, что тебе три года, ты играешь и устраиваешь беспорядок. Мама входит в твою комнату, но не кричит, а говорит строго: «Ну что за бардак. Очень плохо». Может быть, она также забирает игрушки и велит прибраться. В любом случае веселье испорчено.

Эмоции, возникшие по поводу происшедшего, не слишком сильны. Ты, конечно, расстроен, но не более того. В этом случае подсознание, как обычно, все записало и положило файл в папку «Общее».

Если такая ситуация будет происходить снова и снова, то кое-что изменится. Представим, что история повторилась через три дня. Подсознание сделало идентичную запись и разместило ее рядом с первой. Пока еще ничего страшного не произошло. Но вот если история повторится еще два или три раза, сознание может прийти к какому-то из выводов:

- «Веселье – это плохо. Когда я веселюсь, меня наказывают»;
- «Я – плохой (плохая). Я делаю маму несчастной»;
- «Я беспомощен. Я хочу играть, но мама мне не разрешает».

Как и в случае с эмоционально значимым событием, если такой, хоть и неяркий в эмоциональном плане, эпизод повторяется снова и снова, сознание включает данные в Генеральный план, тем самым давая подсознанию команду отыскивать подтверждения. Запомни: убеждение формируется, когда ты пережил значимое, эмоционально яркое, запоминающееся событие или постоянно сталкивался с одной и той же неприятной ситуацией.

Как укореняются убеждения

Помнишь, я говорила, что бóльшей частью наших убеждений мы обязаны другим людям? Как это воз-

можно и почему это так? Вспомни, что с рождения до семи лет наше сознание формируется и еще не работает в полную силу. А если тебе постоянно что-то повторяет человек, которого ты любишь и который является для тебя авторитетом, начинаешь верить в его слова безусловно.

Например, если мальчик рос в не очень обеспеченной семье и часто слышал, как родители ссорятся из-за денег и повторяют: «Как тяжело достаются деньги!», «Все богачи – жадюги», то в его системе убеждений, скорее всего, появятся такие пункты:

- «Из-за денег близкие люди ссорятся»;
- «Зарабатывать деньги очень сложно»;
- «Богатые люди – жадные».

Что-то похожее может случиться, если девочка все время слышала от матери, которая ненавидит мужчин: «Мужчинам нельзя верить», «Все мужики – сволочи», «Мужчины вечно командуют!» Рано или поздно дочь начнет верить, что эти заявления действительно имеют отношение ко всем мужчинам.

Еще раз подчеркну: убеждение создается, когда происходит яркое эмоциональное событие, или неприятная ситуация повторяется снова и снова, или ты слышишь какое-то утверждение от важного для тебя человека.

Поиск подтверждений

Представим на минуту, что тот случай с трехлетним ребенком, о котором мы говорили чуть выше, произошел с тобой и у тебя сформировалось убеждение «я плохой». Как только оно появляется в Центре определения значимости, мозг начинает искать ему подтверждения и будет это делать до конца твоей жизни.

Представь: куда бы ни вел твой путь, убеждение будет следовать за тобой. Это можно сравнить с чемоданом, который ты всю жизнь таскаешь с собой, складывая туда доказательства того, что ты недостаточно хорош. Если вдруг приятель, тетя, дядя или просто знакомый скажет: «Ты ужасный человек!» – ты немедленно затолкаешь эти слова в свой чемодан, ведь они подтверждают то, во что ты веришь. И так будет с любым суждением любого человека, если оно соответствует хранящемуся в твоём чемодане убеждению.

И вот ты тащишь этот груз по жизни, неподъемный чемодан с наклейкой на нем «я – плохой человек». Тебе тяжело, трудно и неприятно, ведь всегда и всюду приходится брать с собой эту поклажу. У тебя нет ни энергии, ни желания делать то, что тебе на самом деле интересно.

Из-за того что у тебя есть убеждение «я плохой», подсознание все время подкидывает сознанию только те данные, которые соответствуют этому словосочетанию. А если кто-то скажет: «Ты – потрясающий человек», ты либо пропустишь это мимо ушей, либо не поверишь. Или даже начнешь доказывать собеседнику, что он не прав.

Вот пример. Вспомни случай, когда кто-то сказал тебе что-то приятное и тебе вдруг стало от этого не по себе. Как ты отреагировал? Ничего не сказал, потому что не знал, что ответить, ведь ты не поверил в слова, которые услышал? Или отклонил комплимент, переведя заслугу на третье лицо, потому что тебе стало

неуютно? А возможно, ты даже принял хорошие слова в твой адрес за сарказм или лесть.

Как изменить убеждение

Хотя большая часть убеждений у человека складывается, как я уже говорила, в промежутке между рождением и семью годами, новые убеждения продолжают формироваться и позже, но ты уже можешь создавать их сознательно.

Если ты хочешь что-то изменить в жизни, то подумай, какое новое убеждение будет помогать тебе в этом. Но сначала надо обнаружить и убрать старое убеждение.

Некоторые убеждения уходят, когда ты их осознаешь, назовешь и поймешь, что они вредят тебе. Когда ты отдаешь себе в чем-то отчет, то можешь сам решать, что с этим делать. А вот снести убеждение, которое лежит глубоко в подсознании, гораздо сложнее. Но даже в этом случае изменения возможны. Иногда может потребоваться помощь специалиста, обладающего необходимыми знаниями и навыками для того, чтобы помочь тебе докопаться до такого глубинного убеждения, осознать его – и поменять.

Коротко о главном

- Большая часть твоих убеждений сложилась до семи лет.
- ◆ Твое сознание – логическая часть разума, которая в этот период формировалась и еще не работала на сто процентов.
- ◆ Именно поэтому маленькие дети верят всему, что видят и слышат.
- Убеждения возникают, если:
 - ◆ Ты переживаешь значимое и яркое по эмоциональному отклику событие.
 - ◆ Ситуация повторяется много раз.
- Как только у тебя складывается какое-то убеждение, оно поступает в Центр определения значимости. Сразу после этого твое подсознание получает команду искать подтверждения новому убеждению.
- Несмотря на то, что бóльшая часть твоих убеждений сложилась до семи лет, ты можешь сознательно формировать новые убеждения в любом возрасте.
- ◆ Ты можешь изменить убеждение, когда осознаешь его и поймешь, что оно тебе не полезно.
- ◆ Докопаться до глубинного убеждения, которое ты не замечаешь, поможет специалист.

Личные заметки

Что было самым важным для тебя в этой главе?

Глава 4. Протокол «Неизвестное – опасно»

Часто ли тебе повторяли: чтобы достичь того, что хочется, нужна лишь сильная воля? А сколько раз ты напрягал всю свою волю изо всех сил, но все равно не приближался к поставленной цели?

Наверняка ты чувствовал из-за этого настоящее разочарование в себе. Злился на себя. Приходил к выводу, что ты просто неудачник.

Но дело в том, что сила воли не работает, если поставленная цель не соответствует твоим убеждениям.

Часто человек приступает к достижению цели с огромным энтузиазмом и решимостью, но вскоре почему-то бросает свою затею. А дело в том, что его сознательные желания и стремления не соответствуют подсознательным убеждениям, включенным в Генеральный план.

Вот простой пример. Представь, что ты хочешь скинуть три килограмма. Ты прочитал очень вдохновляющую статью, в которой сказано, что если в день съесть меньше 1300 килокалорий и заниматься спортом по тридцать минут трижды в неделю, то твои три килограмма уйдут за две недели.

«Ух ты! Все, что нужно, это есть не больше 1300 килокалорий и делать упражнения – и дело в шляпе! Звучит очень просто – и всего лишь две недели! я справлюсь!» – думаешь ты и решительно начинаешь претворять свой план в жизнь.

Однако вскоре после того, как ты начал программу оздоровления, вдруг что-то меняется, и ты понимаешь, что не можешь двигаться вперед. Это «что-то» – твое подсознание.

«Изменения опасны, изменения страшны!» – вопит оно.

Помнишь, я писала, что главная цель подсознания – обеспечивать безопасность? Но «безопасность» для твоего подсознания – не совсем то, что ты думаешь. Под «безопасностью» оно понимает «НИЧЕГО НЕ МЕНЯТЬ».

ПЕРЕМЕНЫ ПУГАЮТ. ПЕРЕМЕНЫ ОПАСНЫ! ОСТАВАЙСЯ ТАКИМ, КАКОЙ ТЫ СЕЙЧАС!

Когда бы ты ни пытался внести изменения, которые затрагивают твою систему убеждений, подсознание начинает бить тревогу. Оно считает, что ты в опасности, и будет делать все, лишь бы вернуть тебя в состояние, которое кажется ему «безопасным».

Вернемся к примеру с похудением. Добавим к нему допущение, что ты вешишь 130 килограммов и все в твоей семье весят столько же. Представь, что ты пытаешься сбросить вес всю свою жизнь.

Допустим, ты читаешь статью, которая вдохновляет тебя на то, чтобы снова начать худеть. Ты воодушевлен! Вот он – тот подход, который наконец поможет тебе достичь своей цели! Вот решение, которое ты так долго искал!

Ты решаешь следовать новой программе – это решение принято тобой сознательно. Ты начинаешь выполнять инструкции и очень собой доволен. Ты полон надежд. Все потому, что пока, по мнению подсознания, ты находишься в зоне комфорта. Как только ты ее покинешь и вступишь в «зону повышенной опасности», подсознание забьет тревогу и объявит чрезвычайное положение. Так как его задача – обеспечивать безопасность, оно тут же начнет делать все, чтобы вернуть тебя туда, где, как оно считает, ты защищен. Оно активирует протокол «неизвестное – опасно».

Цель протокола в том, чтобы заставить тебя сомневаться, бояться, испытывать неуверенность из-за прежних не удач и в конце концов вынудить тебя ПРЕКРАТИТЬ делать то, что ты делаешь.

Чтобы заставить тебя перестать это делать, подсознание начинает проигрывать фильмы, которые должны поколебать твою уверенность. Те старые записи, которые заставят тебя сомневаться и думать:

«А смогу ли я это сделать?»

«С чего я решил, что это вообще сработает?»

«Я так много всего попробовал, ничего не получилось!»

«Это просто генетика, я ничего не могу с этим поделаться»

Возможно, подсознание добавит к этому то, что тебя точно отпугнет. «Так трудно заниматься спортом трижды в неделю. У меня опять заболит левое колено». Или «Как же скучно есть только рыбу и овощи! Оторвусь от компании, ведь все мои друзья едят бургеры и картошку-фри».

Подсознание начнет проигрывать записи прошлых не удач. Может быть, когда-то ты сбросил два кило, а набрал четыре. Подсознание напомнит тебе об этом, и ты снова ощутишь горечь поражения.

Помимо всех неприятных воспоминаний, которые подсознание запустит в фоновом режиме, оно будет активно искать в окружающей действительности подтверждения тому, что ты потерпишь неудачу.

Большинство людей, сталкиваясь с сомнениями, страхами и воспоминаниями о прошлых неудачах, прекращают попытки внести в свою жизнь изменения и возвращаются к тому, что привычно. Им кажется, что идти вперед слишком страшно и даже бесполезно.

Знай, что каждый раз, когда ты бросаешь свою затею на полпути, ты укрепляешь внутреннее убеждение «я не могу». И очень скоро оно станет таким мощным, что одна только мысль о новой цели будет погружать тебя в неприятное и тревожное состояние.

Корень зла

Протокол «Неизвестное – опасно» не единственный инструмент, с помощью которого подсознание мешает тебе менять себя. В твоём хранилище фильмов записи поделены на четыре основные категории или жанра, о которых я уже говорила: «Инструкции», «Факты», «Эмоции» и «Общее».

А в папке «Эмоции» есть еще четыре раздела:

- «Я недостаточно хорош»;
- «Я недостойн»;
- «Меня не любят»;
- «Я в опасности».

У каждого из нас в Центре определения значимости есть эти четыре пункта. Они – часть Генплана, который, как ты помнишь, был создан ради безопасности. И они – корень всех проблем, с которыми сталкивается человек. Сколько записей хранится в каждом разделе, зависит от тебя, твоих убеждений и жизненного опыта.

Детали твоих внутренних фильмов отличаются от деталей фильмов других людей, это естественно, ведь каждая «кинолента» уникальна, потому что основана на жизненном опыте конкретного человека и его системе убеждений. Однако кем бы ты ни был, у тебя есть записи во всех четырех разделах: в большей или меньшей степени, зарытые в темном углу или на красующиеся на авансцене, они готовы предстать перед тобой в любой момент.

В следующих главах я подробно расскажу о каждом из четырех. А сейчас давай посмотрим на идею «я недостаточно хорош». Поскольку это важное убеждение, оно размещается в Центре определения значимости, и твое подсознание постоянно ищет ему подтверждения. Неважно, где ты и с кем, чем ты занят, о чем мечтаешь, подсознание постоянно ищет доказательства того, что ты недостаточно хорош.

Представь, что в твоём мозгу все время, 24/7, прокручиваются эпизоды из твоей жизни, которые доказывают это. Снова и снова, все громче и громче по мере того, как ты пытаешься сделать что-то, что может пошатнуть или изменить это убеждение.

Задумайся – каждый день ты получаешь одно и то же сообщение: «ты недостаточно хорош». Это и есть причина неуспеха твоих попыток измениться. Страх и сомнения, которые идут рука об руку с этими сигналами, мешают тебе действовать и двигаться вперед. Кажется, что делать что-то страшно и бесполезно, ведь битва проиграна заранее.

Большую часть времени ты даже не догадываешься, какие фильмы крутит тебе подсознание на заднем плане. Однако, когда ты пытаешься оспорить значимые фрагменты системы убеждений, это кино становится все более навязчивым и громогласным и в конце концов даже пробивается на поверхность сознания. Но все же, как правило, ты ничего не осознаешь, просто чувствуешь страх, тревогу, дискомфорт, которые не можешь ни понять, ни объяснить.

Как приручить подсознание

Итак, что же делать, если решил изменить устоявшееся убеждение? Можно ли изменить не только убеждение, но и поведение, если подсознание постоянно сопротивляется?

Первое, что нужно сделать, это понять, что главный здесь – ты, а подсознание лишь следует тем указаниям, которые сознание внесло в Генеральный план. Но если главный – ты, значит, только ты отвечаешь за то, что в него вносится, и те изменения, которые нужно сделать.

Для начала нужно признать свои отрицательные эмоции и принять решение измениться. Затем поставить перед собой какую-то ма-а-аленькую и простую задачу. В примере с потерей веса такой задачей будет похудеть на полкило. Когда ты достигнешь этого, можно замахнуться на минус один килограмм, затем полтора, два и, наконец, три килограмма.

Когда ты приступишь к выполнению поставленной задачи, тебе будет хорошо, ведь твое сознание исполнено решимости, к тому же ты пока находишься в зоне безопасности. Однако вскоре придется ее покинуть, и подсознание начнет свои игры. Оно найдет подходящие фильмы и начнет тебя пугать.

Но цель, которую ты поставил, невелика и очень проста. Ты сможешь преодолеть небольшое препятствие для ее достижения. И когда ты ее достигнешь, подсознанию придется принять это как свершившийся факт. Тебе нужно лишь продолжать поддерживать себя в форме и не набрать обратно эту половину килограмма. Тогда подсознание зафиксирует твое достижение.

В этот момент не нужно пытаться худеть дальше. Остановись на достигнутом, чтобы у подсознания было время понять, что ты в безопасности. Таким образом, у тебя появится новая стартовая точка,

из которой начнется путь к следующей небольшой цели. Как и в прошлый раз, притормози немного, побудь в новом весе, дай подсознанию привыкнуть к новой реальности и согласиться с изменившейся зоной безопасности.

Сколько для этого потребуется времени, зависит от твоей системы убеждений, от того, насколько прочно она укоренена, и от того, какие эмоции ты будешь испытывать. Ты поймешь, что время для новой цели настало, когда почувствуешь себя комфортно в новом состоянии и обнаружишь, что не нужно прилагать усилий, чтобы его поддерживать.

Ты можешь задаться таким вопросом: «Если мое сознание – босс, то почему нельзя изменить Генеральный план просто усилием воли? Для чего нужны эти маленькие шаги?»

Все так. Ты – главный и можешь вносить изменения в свой Генеральный план. Но ты можешь делать это только в отношении тех убеждений, которые осознаешь и которые не имеют сильной эмоциональной окраски.

Однако если ты сталкиваешься с чем-то, что вызывает много негативных эмоций и чувств, то, понимая, насколько это больно, ты, конечно, не захочешь испытывать их снова. Чтобы больше не сталкиваться с такой болью, ты программируешь свой Генеральный план, устанавливая вокруг сотни мин. Вот поэтому и приходится совершать много маленьких шажков на пути к большой цели, чтобы обезвредить эти мины, не задев сигнализацию.

В реальной жизни могут уйти годы на то, чтобы маленькими шажками дойти до большой цели. Я понимаю, что тебе не хочется ждать годами. Ты хочешь достичь поставленной задачи в обозримом будущем, хотя, конечно, лучше прямо сейчас.

На самом деле есть классные способы, помогающие приблизиться к цели быстрее и проще. Во-первых, ты можешь ускорить процесс, если будешь четко, ясно и ярко представлять себе, как достигаешь своей цели. Это непременно сработает, потому что подсознание все время делает записи о происходящем.

Хорошая новость: подсознание не отличает реальность от яркой и реалистичной фантазии. Для него это одно и то же. Независимо, реальность это или фантазия, подсознание делает запись, клеит на нее ярлык и складывает в папочку.

Используй эту информацию себе на пользу. Допустим, у тебя есть цель: уверенно и без нервов выступить с докладом перед классом. Вообрази, как ты стоишь перед своими школьными товарищами, очень спокойно себя чувствуешь и отлично знаешь, что и как говорить. Представь во всех деталях, как уверенно ты делаешь свой доклад, смотришь в глаза своим слушателям и сохраняешь абсолютное спокойствие. Представь во всех красках, как в конце ты отвечаешь на все вопросы, будто ты большой авторитет в данной теме.

Проигрывая в голове этот сценарий, добавляй в свое воображаемое выступление как можно больше деталей. Используй все органы чувств: рассмотри, потрогай, услышь, почувствуй на вкус и на запах. Проживи эмоции. Чем больше деталей, тем лучше будет сделанная подсознанием запись, тем быстрее произойдут желаемые перемены.

К этой технике прибегают ведущие спортсмены и достигают восхитительных результатов! Например, звезда тенниса представляет, как делает блестящую подачу, и до начала матча прокручивает ее в голове раз двадцать. Когда теннисист выходит на корт, его разум думает, что сейчас будет уже двадцать первая подача. Поэтому он собран и спокоен. Его тело расслаблено. И подача получается мощной. Я уверена, эта несложная техника поможет и тебе.

Описанный способ может помочь со многими задачами, однако важно помнить, что некоторые из них нельзя решить с помощью этого метода, особенно если проблема лежит в системе убеждений. Например, если отец бил тебя с младенчества до девяти лет, а потом бросил вас с мамой, кажется совершенно невозможным, что

однажды ты его простишь. Да, ты можешь представлять себе, что достигнешь и этого, используя технику визуализации, описанную выше, но потребуются много усилий, настойчивости и времени.

Когда мы говорим о глубоко укоренившихся и особенно о травмирующих убеждениях, лучше всего будет прибегнуть к помощи психолога или психотерапевта, который имеет в своем арсенале различные инструменты и способы добраться до подсознания. С его помощью ты сможешь подойти к травмирующему убеждению, найти источник его возникновения и разобраться с негативными чувствами, которые его сопровождают.

Когда ты сможешь определить отрицательные эмоции, которые тебя обуревают, признать их и дать им выход, убеждение потеряет свою силу, станет нейтральным, а значит, у тебя появится возможность внести изменения в Генплан.

Помни, что, если сознание и подсознание находятся в конфликте друг с другом, побеждает всегда подсознание.

Чтобы изменить то, что тебе хочется в себе изменить, ты должен обратиться к корню проблемы, а он скрыт в подсознании. Поэтому наиболее эффективным способом изменения глубоко укоренившихся убеждений является обращение непосредственно к подсознанию.

В следующих главах я расскажу несколько историй моих клиентов, которые смогли успешно решить свои проблемы после того, как поняли, каким образом им обратиться к подсознанию. Я расскажу о том, какое убеждение было главным у каждого из них и как именно оно влияло на их жизнь. Надеюсь, какая-то из этих историй поможет тебе лучше понять себя.

Коротко о главном

- Сила воли не сработает, если цель, к которой ты стремишься, противоречит глубоко укоренившимся убеждениям.
- Главная цель подсознания – обеспечивать твою безопасность.
- ◆ «Безопасность», по мнению подсознания, не совсем то, что ты себе представляешь.
- ◆ Подсознание считает опасностью перемены. Именно они – главная угроза безопасности, по его мнению.
- ◆ Когда ты пытаешься изменить что-то, что затрагивает твои глубинные убеждения, подсознание включает сигнал тревоги. Оно будет делать все возможное, чтобы вернуть тебя обратно в «зону безопасности».
- Подсознание использует протокол «Неизвестное – опасно», чтобы вернуть тебя в «безопасность».
- ◆ Из-за этого протокола ты начинаешь сомневаться в себе, бояться, чувствовать себя плохо, внутри «неожиданно» всплывают воспоминания о прошлых неудачах – и все ради того, чтобы заставить тебя **ОСТАНОВИТЬСЯ** и вернуться в исходную «безопасную» точку.
- Большинство проблем привязано к одному из четырех убеждений:
 - ◆ «Я недостаточно хорош»;
 - ◆ «Я недостойн»;
 - ◆ «Меня не любят»;
 - ◆ «Я в опасности».
- Чтобы приручить свое подсознание, возьми под контроль разум. Давай своему подсознанию четкие и прямые команды.
- ◆ Ставь перед собой маленькие и простые задачи, которые станут этапами к большой цели. Так ты сможешь избежать активации протокола «Неизвестное – опасно».

- Подсознание не видит разницы между реальностью и воображением. Для подсознания это одно и то же.

- ◆ Чего бы ты ни хотел достичь, вообрази, что ты уже получил это. Представляя эту картину, постарайся подключить сильные положительные эмоции, чтобы подсознание восприняло новую реальность как безопасную.

- ◆ Эта простая техника поможет тебе приблизиться к осуществлению своих целей.

- Если твои сознание и подсознание враждуют, победит всегда подсознание.

Личные заметки

Что было самым важным для тебя в этой главе?

Глава 5. Я недостаточно хорош

В фильмотеке каждого человека самый большой и мрачный раздел – «я недостаточно хорош». Именно это убеждение лежит в основе большинства проблем, с которыми ты сталкиваешься.

Прежде чем ты отмахнешься со словами «ну, это не про меня», скажу, что такое убеждение очень хорошо скрыто от сознания, что не мешает ему создавать человеку множество проблем.

Обычно это убеждение выражается в таких словах:

- «Я недостаточно ... (подставь нужное слово: умный, высокий, красивый, забавный, взрослый и т. д.)»;
- «Я ничего не могу сделать правильно»;
- «Другие справляются лучше меня»;
- «Я не сделал ничего важного в жизни»;
- «Со мной что-то не так»;
- «Я бездарен во всем».

Случай из практики: Саманта в стрессе

Клиент: Саманта.

Возраст: 15,5 года.

Проблема

В последнее время Саманта все больше замыкается в себе. Ее мама забеспокоилась, потому что дочь резко похудела почти на 10 килограммов, потеряла аппетит, с трудом успевает в школе. Саманта всегда была почти отличницей, но сейчас едва справляется с уроками. В момент, когда ее привели ко мне, она была на грани того, чтобы остаться на второй год, завалила несколько письменных тестов, а в других едва наскребла на «тройку».

Саманта рассказала, что она потеряла почву под ногами из-за возрастающего напряжения и навалившихся обязанностей. Ей трудно говорить «нет» окружающим, и в итоге она делает все, о чем ни попросят. Она берет на себя слишком много задач, а потом чувствует себя обремененной обязательствами, изнемогая от их количества. Плюс ко всему ей стало трудно сконцентрироваться, нарушился сон. То, что раньше давалось просто, вдруг стало очень сложным.

История семьи

Родители Саманты развелись, когда ей было восемь лет. Сейчас она живет с мамой и двумя младшими братьями. Свои отношения с ними описывает как довольно хорошие. Какое-то время после развода родителей она ежемесячно виделась с отцом. Свои отношения с ним она описывает как очень напряженные, говорит, что «никогда не могла ему угодить». В конце концов отношения стали настолько натянутыми, что они почти не виделись и не

общались в течение последнего года. Отец редко пытался с ней связаться.

Общение с другими людьми

Саманта – застенчивая девушка, у нее не так много близких друзей. Раньше она с радостью проводила с ними время, но в последние месяцы перестала получать удовольствие от общения. Она сказала, что ей стало трудно открываться людям, даже самым близким.

Как обычно описывают Саманту (по ее словам)

Умная, усердная в учебе, милая, щедрая, тихая, зрелая, ответственная, готовая помочь.

Как описывает себя сама Саманта

Угодливая, слабая, не могу сказать «нет», невидимка, тряпка.

Заметки с первой встречи

Когда Саманта была маленькой, родители постоянно конфликтовали и кричали друг на друга. Когда они ссорились, отец каждый раз отыгрывался на дочери. Он был чрезмерно требовательным, оскорблял ее, всегда настаивал на своей правоте. Кроме этого, он был холодным и отстраненным.

Саманта не могла припомнить, чтобы ее отец когда-нибудь говорил: «Я люблю тебя» или «Я тобой горжусь». Когда она пыталась обнять его, он почти всегда отталкивал ее и советовал заняться чем-то другим.

С самого раннего возраста Саманта пыталась сделать так, чтобы отец ее полюбил. Она старалась играть потише, когда он был рядом, старалась хорошо учиться и даже занялась спортом, потому что отец

любил его, хотя ей самой не нравились физические нагрузки. Время от времени ее усилия давали результат и она получала от отца крохи внимания.

И пусть Саманта не осознавала это, темой, проходящей через всю ее жизнь, было «я недостаточно хороша».

Глубинная причина

Мы рассмотрели случай, который произошел, когда Саманте было пять лет. После чудовищной родительской ссоры она решила нарисовать папе картинку, чтобы поднять ему настроение. Она долго над ней работала: рисовала и стирала снова и снова, пока не решила, что рисунок идеальный. Довольная результатом, Саманта подошла к отцу. С широкой улыбкой девочка вручила свое произведение и сказала: «Я нарисовала это для тебя, папочка. Я хочу, чтобы ты улыбнулся».

Отец коротко на нее взглянул, ничего не сказал, даже не протянул руку, чтобы взять подарок. Саманте показалось, что она перестала дышать, время тянулось целую вечность. Наконец, не получив никакого ответа, она медленно подошла к нему и протянула рисунок. Отец схватил его, едва взглянул и рявкнул: «Ты думаешь, это может что-то исправить? Посмотри, это же просто мазня. Здесь нет ничего хорошего!» Он смял рисунок и бросил в угол.

Саманта была так напугана, что не могла ни пошевелиться, ни заплакать.

По моей просьбе Саманта вспомнила, какие чувства испытывала в тот момент:

- «Злость: как он мог поступить так подло? Даже если рисунок ему не понравился, он не должен был так поступать»;
- «Непонимание: почему рисунок ему не понравился? Я столько времени и сил потратила, чтобы его нарисовать. Я думала, он красивый и поднимет ему настроение»;
- «Сомнение в себе: а понимаю ли я вообще, что такое “красиво”? Я неаккуратная? Я ничего не могу сделать хорошо. Что со мной не так?»;
- «Страх: когда папа злится, это так страшно. Он такой холодный. Я никогда не могу угадать, что он сделает в следующую минуту»;
- «Печаль: папа меня не любит. Я недостойна любви»;

- «Беспомощность: я не могу изменить эту ситуацию. Я ничего не могу изменить»;
- «Ненависть к себе: я никуда не поеду. Я ничего не могу сделать правильно. Я не могу порадовать папу».

Вспоминая эту историю во время нашей встречи, Саманта очень злилась на отца. Она не могла понять, как можно быть таким жестоким. Девушка смогла признать, что из-за того единственного, но очень сильного по эмоциям случая она впоследствии старалась угодить всем и каждому ради того, чтобы почувствовать, что ее любят и ценят.

Поработав над выражением гнева, Саманта смогла оценить эту ситуацию с новой точки зрения. Она поняла, что отец был нездоров и его поступки отражали то, как он относился к себе. Наконец ей открылось, что дело было вовсе не в ней. Просто так получилось, что она стала удобной мишенью для его злости. Она решила простить отца за тот поступок.

Саманта не осознавала, насколько тяжким бременем был для нее постоянный поиск способов добиться расположения отца. Когда она научилась в самой себе находить источник «для выработки одобрения», как она выразилась, то почувствовала свободу и восторг.

Три месяца спустя

Саманта снова стала общаться с отцом. В конце концов она рассказала ему, как сильно ее ранили его поступки и что она его прощает. Девушка призналась, что очень удивилась, когда отец заплакал и обнял ее. Он даже попросил прощения и обещал, что постарается измениться. Это был чудесный для нее день.

Также Саманта сообщила, что:

- она исправила оценки по всем предметам и успешно сдала переводные экзамены;
- она хорошо себя чувствует;
- она стала лучше спать и лучше усваивать новый материал в школе;
- она лучше понимает, чего хочет, и может сказать «нет» тем делам, которые ей не подходят и не интересны;
- она стала более уверенно оценивать свои силы и саму себя.

Шесть месяцев спустя

Отношения Саманты с отцом до сих пор достаточно отстраненные. Порой он делает небольшое усилие и говорит ей, что рад проводить с ней время, но все еще держится холодно и замкнуто. Саманта понимает, что ее отец не совсем психически здоров, и больше не воспринимает его действия как личную ошибку или собственную неудачу.

Саманта сказала, что чаще гуляет с друзьями. Ей комфортно и просто общаться с ними. Раньше она и подумать не могла, что может быть такой активной и готовой к любым приключениям.

Усвоенный урок

Саманта всю жизнь пыталась угодить окружающим, не понимая, почему она это делает. Даже если ей что-то не нравилось, она не могла никому отказать. Причина заключалась в том, что в пятилетнем возрасте она пережила значимое эмоциональное событие, из-за которого стала думать, что недостаточно хороша для своего папы. Она уверилась, что недостойна любви, поэтому изо всех сил старалась эту любовь заслужить.

Когда ее усилия приносили плоды, она получала желанное внимание и признание от окружающих. Это привело к тому, что она

окончательно поверила: чтобы тебя любили, нужно всеми силами доказывать, что ты хороша и достойна любви.

В результате нашей работы она нейтрализовала эмоции, связанные с тем случаем из детства, и смогла увидеть ситуацию такой, какой она была на самом деле, и понять, какая ошибка лежала в основе ее убеждения. Проблема заключалась не в том, что она нехороша, а в том, что ее отец был психически нездоров и потому не мог выражать любовь к дочери.

Это понимание позволило Саманте сознательно изменить убеждение «я недостаточно хороша» и признать свою ценность. Ей больше не нужно ничего доказывать окружающим, чтобы считать себя замечательным человеком и чувствовать себя хорошо.

Случай из практики: напряженный Стив

Клиент: Стив.

Возраст: 18 лет.

Проблема

Стив обратился за помощью, потому что стал испытывать слишком сильную тревожность, и из-за этого у него постоянно портилось настроение. Он перестал интересоваться тем, что раньше доставляло радость. Ему стало трудно выполнять даже самые обычные повседневные дела. Плюс ко всему он испытывал ужас при одной мысли, что ему предстоит сесть за руль, и искал любые причины, лишь бы не выезжать на трассу.

История семьи

Стив живет с родителями и младшим братом Адамом. Он рассказывает, что никогда не чувствовал, что его любят и ценят в семье. Он не ладит с Адамом и даже испытывает к нему довольно сильную неприязнь.

Адам всегда был любимчиком, сколько бы ни шалил и ни безобразничал. В последние два года у него появилась алкогольная и наркотическая зависимость, но даже и тогда родители не лишили его своих любви и заботы.

Общение с другими людьми

В июне Стив с отличием окончил старшую школу и поступил на бесплатное отделение в университет.

Он всегда был отличником, но не потому что от природы был так одарен, а потому что это была одна из тех сфер, которую высоко ценили родители, – они всегда хвалили его за успехи в учебе. А еще это была та область, которую Стив мог контролировать. Ко всему прочему, у Адама были проблемы с учебой, так что Стив выглядел на его фоне молодцом и «умным братом».

У Стива не очень много друзей. Он не вписывается в компании, потому что его семья не богата, а учился он в школе, которая находилась в уважаемом районе. Возможно, из-за этого ему было трудно устанавливать и поддерживать дружеские отношения: как из-за разницы в финансовом положении, так и из-за того, что одноклассники жили далеко.

Как обычно описывают Стива (по его словам)

Умный, одаренный, серьезный, надежный, трудолюбивый.

Как описывает себя сам Стив

Тревожный, измотанный, ущербный, незначительный, испуганный.

Заметки с первой встречи

Стив – добродушный и очень располагающий к себе молодой человек. Он вежлив, умеет выражать свои мысли, хотя часто извиняется за то, что говорит или думает.

Больше всего Стива беспокоит тот факт, что у него повысилась тревожность во время вождения автомобиля. Раньше ему нравилось кататься на машине, когда он хотел избежать общения с семьей или развеяться и забыть о неприятностях. Стив рассказал, что ему нравилось, как ветер дует в лицо под звуки его любимой песни.

Все изменилось после того, как полгода назад он попал в аварию. Он точно не помнит, что произошло.

Он отвлекся от дороги, чтобы переключить радио или что-то в этом роде, а когда поднял глаза, увидел, что машина перед ним внезапно остановилась. Стив не успел среагировать и врезался в нее.

Лязг металла и звук тормозящих по асфальту шин запечатлелся в его мозгу и поселил в душе ужас. Он не знал, что делать. У него

выключились все чувства.

Водитель, в машину которого въехал Стив, кинулся к нему, полный злобы, выкрикивая проклятья и делая угрожающие жесты. Все происходящее казалось нереальным. Стив не очень помнит, что было дальше и как он доехал до дома.

Жизнь и так была несладкой в последнее время, страхи и тревога подступали все ближе, но эта авария однозначно стала самым страшным событием в его жизни. Стив лег и хотел заснуть, чтобы, проснувшись, обнаружить, что все случившееся было дурным сном.

Однако стоило ему задремать, как послышались крики. «Как можно быть таким безответственным? – орал отец. – Ты взял мою машину и что наделал? Ты думал о том, к чему приведут твои действия и как отразятся на нас всех?»

Стив потерял дар речи. Да, он попал в аварию, разбил машину, но он не мог поверить, что отец, даже не убедившись, что сын в порядке, начал ругать его.

«А как же я? – хотел закричать он в ответ. – Я-то имею для тебя хоть какое-то значение?»

Всю эту сессию мы со Стивом говорили о том, как этот случай повлиял на него и что делать со злостью, которую он испытал по отношению к отцу.

Заметки со второй и третьей встречи

Стив пришел, полный решимости вернуть себе удовольствие от вождения автомобиля. Но сообщил, что каждый раз, когда думает о том, чтобы сесть за руль, в его голове всплывает авария и то, что случилось после нее. Он снова и снова слышит скрежет металла и визг шин, и у него не получается выключить эти звуки, как не получается забыть жестокие слова отца.

К счастью, авария случилась недавно, и это позволило нам применить довольно простую технику и зашифровать записи о ней в фильмотеке разума, теперь подсознанию получить к ним доступ

стало непросто. Это как поцарапать поверхность DVD-диска, чтобы какой-то фрагмент фильма, записанного на нем, не проигрывался или диск не читался вообще.

Когда мы сделали это с его неприятными воспоминаниями, Стив широко улыбнулся: он попытался проиграть их в голове, но у него не вышло.

После этого мы подключили воображение, чтобы вернуть Стиву ощущение комфорта при вождении, и отработали приемы, которые будут помогать ему взять под контроль тревогу и страх, если они вернуться, когда он будет за рулем.

Заметки с четвертой встречи

Стив чувствует себя гораздо увереннее и даже начал выезжать на трассу. Пока он старается ограничивать свои поездки по времени, но уже чувствует, что контролирует ситуацию. Стив намерен сам завершить работу над этим страхом, и мы решили поработать с его тревогой и недостатком мотивации.

Глубинная причина

Сквозной темой взросления Стива была борьба за внимание и любовь родителей. Мама работала и занималась хозяйством, поэтому у нее редко находилось время, которое она могла полностью посвятить сыну. Отец был непредсказуем. Обычно он игнорировал Стива, порой мог разозлиться без всякой причины. Единственное, что вызывало его одобрение, это хорошие оценки. И чтобы заслужить папину похвалу, мальчик вкладывал все силы в учебу.

Стив вспоминает, что до рождения Адама мама читала ему перед сном книги. Это были самые лучшие мгновения, он ценил эти минуты и делал все возможное, чтобы провести с мамой еще хоть немного времени.

Когда Стиву было шесть, мама сказала, что скоро у него появится братик. Стив завидовал всем друзьям, у которых были братья и сестры, с которыми можно играть, поэтому он обрадовался, когда услышал эту новость.

Впрочем, радость длилась недолго. Мама тут же огорчила Стива, сказав, что она решила бросить работу, чтобы заботиться о малыше. Стив почувствовал ошеломляющую смесь грусти, гнева и зависти. Невозможно поверить! Он так сильно старался заслужить мамино внимание, но его усилия не всегда приносили результат. А брат еще даже не родился, а уже получает ее любовь!

В тот момент Стив почувствовал:

- Нелюбовь: мама меня не любит. Она не обращает на меня внимания;
- Ревность: это так несправедливо. Неродившийся малыш ничего не сделал для того, чтобы его любили;
- Гнев на себя: со мной что-то не так. Я, наверное, плохой мальчик. Я недостойн любви;
- Страх: мама будет любить нового ребенка, а про меня забудет.

Остаток вечера Стив пытался понять, почему маме недостаточно его одного. Даже если раньше у мальчика не было мыслей о том, что он не хорош, этот случай подтолкнул к ним.

Родившийся Адам стал для всей семьи источником большого количества проблем и забот. Он постоянно плакал и забирал все внимание матери. Значительную часть дня она ухаживала за младенцем, а на Стива сил и времени у нее почти не оставалось. Ежевечернее чтение, которым так дорожил Стив, случалось все реже и реже.

Тогда он понял, что плач – это хороший способ привлечь внимание матери, и стал очень навязчивым, устраивая истерики по любому поводу. Сначала его уловка работала, потому что мама отвлекалась от Адама, чтобы проверить, что случилось у старшего сына. Однако вскоре тактика обернулась против него – мама стала терять терпение и раздражаться. Она повторяла: «Перестань вести себя как маленький. У меня нет времени на эту чепуху. Мне нужно заботиться об Адаме». Само собой, это стало еще одним доказательством того, что Адам для нее важнее.

Адам вырослел, и вместе с тем проблемы, которые он создавал родителям, становились все серьезнее. Он плохо вел себя на уроках, ввязывался в драки, не слушался учителей. Но несмотря на такое поведение, все равно продолжал получать от мамы и папы внимание и любовь.

Стив вспоминает, как злился и завидовал, когда они собирались втроем и часами обсуждали, как Адам мог бы исправиться и тем самым доставить всем радость. А когда этот «луч света» демонстрировал признаки мало-мальски нормального поведения, родители вели себя так, будто ничего лучше в их жизни не случалось. Они даже устраивали семейные праздники, на которых Адама превозносили и хвалили так, как будто он только что слетал в космос.

Стив ненавидел себя за то, что не мог заслужить родительскую любовь, и ненавидел Адама за то, что она вся досталась ему.

Заметки со встреч с пятой по восьмую

Следующие четыре встречи мы старались скорректировать убеждение Стива, что он недостаточно хорош, и помочь ему взглянуть на жизненный опыт под другим углом.

Сначала Стив не хотел отпускать свою злость и обиду на Адама, но с моей помощью у него получилось взглянуть на ситуацию с другой точки зрения.

Когда ему было шесть лет, он воспринял заявление матери «не буду работать, чтобы заботиться о малыше» как несправедливость по отношению к нему, даже как оскорбление. Сейчас, оглядываясь назад, он смог осознать, почему она приняла такое решение. Проведя простой расчет, он понял, что зарплата мамы едва перекрыла бы расходы на няню, которую пришлось бы взять. И догадался, что ее решение стать домохозяйкой было принято ради не только Адама, но и всей семьи, в том числе и него.

Стив смог изменить свой взгляд и на Адама, отнестись к нему с бóльшим сочувствием. Их обоих растил сердитый отец, который не стеснялся в выражениях, а мама была слишком слабовольной, чтобы помешать мужу обижать детей. Чтобы справиться с этим, Адам просто отзеркаливал отцовские манеры. Не зная, как вести себя иначе, он подсознательно копировал дурное поведение родителя.

Стив смог осознать, что причина повышенного внимания родителей к Адаму заключалась не в том, что они больше его любили, а в том, что ему требовалась большая помощь.

Так что Адам теперь не казался ему испорченным парнем, который дурачил родителей, притворяясь паинькой. Он увидел в нем очень ранимого человека, которому постоянно нужна была поддержка и похвала для того, чтобы просто жить.

Стив также понял, что родители доверяли ему и верили в то, что он может сам позаботиться о себе. Их поступки были продиктованы не недостатком любви, а облегчением, что хотя бы один из сыновей твердо стоит на ногах.

Два месяца спустя

Стив хорошо чувствует себя за рулем. Он обрел больше уверенности в себе, поборов страх. Ему нравится чувство свободы, которое дарит вождение, ведь он может в любой момент поехать, куда ему угодно. Также ему удалось укрепить дружбу с бывшими одноклассниками.

Стив сказал, что и отношения с мамой улучшились. Они договорились проводить время вдвоем хотя бы дважды в неделю, когда закончатся экзамены.

А от брата Стив с удивлением узнал, что всегда был для него источником обиды. Адам признался, что всегда завидовал «идеальному» Стиву, у которого все всегда получалось. Это новое понимание помогло братьям начать по-настоящему знакомиться друг с другом.

Отношения с отцом не изменились. Отец по-прежнему игнорирует Стива (как и остальных членов семьи, как стало понятно). Но теперь Стив больше не принимает это на свой счет. Поэтому он решил больше внимания уделять отношениям с мамой, братом и друзьями.

Усвоенный урок

То, что Стив вырос в среде, полной эмоционального напряжения, и при этом не получал достаточного внимания, привело к формированию неверного представления о себе. Он чувствовал, что недостаточно хорош, что с ним что-то не так. Единственное, чем он, по его мнению, мог похвастать, были успехи в учебе. К сожалению, от природы он не был особенно одарен и те усилия, которые приходилось прилагать, чтобы преуспеть, стали источником повышенного напряжения.

Из-за того, что Стив верил, что недостаточно хорош, он постоянно искал одобрения и поощрения со стороны. Если у него что-то не получалось, ругал себя. Это еще больше подрывало его уверенность в себе, еще глубже повергало в отчаяние и еще сильнее укрепляло негативные убеждения.

Как только Стив смог осознать, что боль ему причиняют его убеждения, он по-новому взглянул на свою жизнь и признал, что в эти убеждения вкрались ошибки.

Проблема была не в том, что в нем чего-то не хватало. Проблема была в том, что его родители считали его как раз «достаточным»: достаточно взрослым, достаточно ответственным, достаточно умным. Именно поэтому они уделяли больше внимания младшему брату, помогая тому стать похожим на старшего. К сожалению, они не смогли сделать так, чтобы Стив это понял.

СОВЕТ: у любой истории есть и другие стороны, помимо той, которую видишь ты. А еще помни, что зачастую вещи – не такие, какими кажутся на первый взгляд. Когда что-то идет не так, не нужно углубляться в негатив и усугублять проблему, лучше спроси себя: «А есть ли что-то, что я упускаю? Что я увижу, если взгляну на ситуацию с другой точки зрения?» Отнесись к этим вопросам с искренним интересом и

любопытством. Представь, что ты детектив и ищешь зацепки, которые помогут тебе докопаться до истины.

Если ты очень остро на что-то реагируешь, будь уверен: причина заключается в каком-то твоём убеждении. Постарайся не спеша изучить ситуацию, чтобы найти, какое убеждение стало спусковым крючком для всплеска негативных эмоций. Постарайся отпустить мысль, которая возникла в твоей голове, как только сработал спусковой механизм. Это уже будет отличной помощью себе. А если ты подумаешь какие ещё выводы можно сделать в этой ситуации, очень может быть, что результат тебя приятно удивит.

Самоанализ

Что было самым важным для тебя в этой главе? Что нового ты узнал?

Что ты можешь извлечь из этих историй для себя?

Глава 6. Я недостойн

Зачастую убеждения «я недостаточно хорош» и «я недостойн» идут рука об руку, они проявляются в мыслях типа: «я не заслуживаю

_____»,
потому что я не _____

Это убеждение может звучать примерно так:

- «Я недостойн успеха, потому что я очень ленив»;
- «Я недостойн никакой награды, потому что не очень-то умен».

Убеждение «я недостойн» может сформироваться из-за чувства вины за какой-то поступок в прошлом.

Случай из практики: несчастная Меган

Клиент: Меган.

Возраст: 18 лет.

Проблема

Меган обратилась за помощью, потому что у нее диагностировали депрессию и прописали антидепрессанты и еженедельные встречи с психологом. Меган ходила к психологу девять раз и перестала, потому что не заметила никаких улучшений в своем состоянии. Кроме того, она перестала принимать лекарство, потому что из-за него кружилась голова и болел живот.

Меган сказала, что в последние несколько недель словно «попала под заклятье ужасных мыслей». Что бы ни происходило, в голове прокручиваются только самые плохие варианты развития событий и начинает казаться, что она сходит с ума. Даже когда все идет хорошо, она все равно чувствует тревогу и страх, что случится «что-то дурное». Дело зашло так далеко, что ей пришлось уволиться с подработки в местном кинотеатре, потому что она по любому поводу начинала плакать.

История семьи

Меган – единственный ребенок в семье. Она считает, что ее детство было более счастливым, чем у большинства детей. Родители ее любили и любят до сих пор, всегда готовы оказать всяческую поддержку. Более того, они часто хвалят ее и хвастаются ее успехами. Меган припоминает, что не раз слышала: «Меган – идеальный ребенок. Как нам повезло с дочерью!» или «Что бы мы стали делать, если бы у нас был такой проблемный ребенок, как у соседей?»

Общение с другими людьми

Меган говорит, что легко заводит друзей. Она всегда была одной из самых популярных девочек в школе. Каждую неделю она как волонтер работает в местном общественном центре.

Как обычно описывают Меган (по ее словам)

Красивая, умная, забавная, одаренная, щедрая, дружелюбная, добрая.

Как описывает себя сама Меган

Фальшивка, пустышка, плохой человек, уродина, недостойная, лгунья.

Заметки с первой встречи

Сначала Меган держалась очень замкнуто. Она не поддерживала зрительный контакт, прятала лицо в диванную подушку, которую прижимала к груди. Говорила, что чувствует себя плохим человеком, неизвестно почему, просто знает это и все. Повторяла: «Я не заслуживаю счастья. Я сделала много плохого, и это нельзя изменить». Она не рассказывала, что такого плохого натворила, но говорила, например: «Коллеги меня не любят», «Я причиняю людям боль».

Заметки с третьей встречи

Меган уже чувствует себя более комфортно. На каждой встрече она раскрывается чуть больше, пусть и с осторожностью. Рассказала несколько случаев, которые «доказывают», почему она, по ее мнению, плохой человек. Поделилась историей, которая случилась с ней в двенадцать лет и стала причиной ее ненависти к себе и уверенности, что она не достойна ничего хорошего.

В тот год Меган пошла в новую школу. В классе было много новеньких, Меган легко вписалась в новую обстановку и, как обычно, быстро завела подруг. Через пару недель она уже вовсю дружила с популярными старшими девочками. Жизнь для нее была простой и легкой.

А вот для ее подруги Эшли она становилась все труднее. Эшли всегда была маленькой, выглядела младше своих лет и не очень хорошо вписывалась в компании. А если приходилось общаться с девочками постарше, то ее незрелость становилась еще более заметной. Эшли выделялась на фоне остальных и поэтому легко становилась мишенью для насмешек.

Меган разрыдалась, описывая случай, когда старшеклассницы начали дразнить Эшли за ее странности и маленький рост. Эшли тогда заплакала и обернулась к Меган. «Она глазами молила меня о помощи», – всхлипывала девушка.

По какой-то причине Меган разозлилась на подругу за то, что та втягивает ее в эту историю. Она не знала, как поступить, поэтому просто отвернулась и сделала вид, что не заметила боль и унижение, через которые проходила Эшли. И хотя внутренний голос говорил ей: «Сделай же что-нибудь!» – продолжала игнорировать то, что подруга попала в беду.

Меган не могла вспомнить, что случилось потом, но чувствовала за собой огромную вину. Она до сих пор не могла простить себе трусость и призналась, что все ее добрые поступки были лишь

попыткой спрятать то, что на самом деле она отвратительная и слабая личность.

Кроме того, Меган боится, что если отпустит эту вину, то повторит свою ужасную ошибку. Когда мне удалось ее в этом разубедить, Меган сделала первый шаг к тому, чтобы простить себя. В конце нашей встречи Меган сказала, что ее отношение к себе и тому поступку изменилось.

Глубинная причина

Испытывая облегчение и надежду, Меган преисполнилась готовности поработать с другими значимыми событиями, оставившими негативный эмоциональный след в ее жизни.

Шоком для девушки стало внезапно всплывшее воспоминание об одном случае, который произошел с ней в семилетнем возрасте. Меган пришла с родителями на ужин к соседям. Она и Райли (девятилетняя дочка соседей) играли в комнате наверху, а взрослые на кухне готовили ужин.

Меган заметила миленькую розовую коробочку и попросила Райли показать, что в ней. Та с радостью достала новое ожерелье, которое неделю назад подарила ей мама, и продемонстрировала его. Затем она очень аккуратно сложила его обратно в коробочку и вернулась к игре.

После ужина мама Райли попросила дочку принести ожерелье, чтобы похвастаться соседям. Райли побежала в комнату, но вернулась с пустыми руками.

Она сказала, что ожерелье пропало, и обвинила в краже Меган. Стоило прозвучать обвинению, как мать одернула ее и начала кричать. «Ты потеряла ожерелье? Какая же ты растяпа! Ты не заслуживаешь таких красивых вещей! И еще пытаешься свалить свою вину на маленькую Меган? Я в шоке!»

Райли начала оправдываться, но тут вмешался ее отец, строго велел ей отправляться в свою комнату и «подумать о том, как она

огорчила маму».

Тихо плача, девочка вышла из комнаты, по пути бросив взгляд на Меган, но та отвела глаза, сделав вид, что ничего не знает.

Поздно вечером Меган потихоньку вышла из дома и выбросила ожерелье. Проходя мимо гостиной, она услышала, как мама говорила: «Я не верю этой Райли. Какая дурная девчонка, пытается оклеветать нашу Меган. Не представляю, что бы я делала, если бы у нас была такая испорченная девочка, как Райли».

Меган затошнило. Она была уверена, что если бы родители узнали правду, то больше никогда не смогли бы ее любить. Той ночью она рыдала, пока не уснула.

Это воспоминание удивило Меган: инцидент хранился в ее памяти долгие годы, никак не напоминая о себе. Сейчас он всколыхнул в ней и стыд, и вину, которые она тогда чувствовала. Она не могла понять, почему так и не призналась в своей поступке, хотя Райли умоляла вернуть ожерелье. Но Меган каждый раз отводила глаза и говорила: «Не понимаю, о чем ты! Лгунья!»

Я объяснила девушке, что в тот момент она была маленькой девочкой, которая не знала, как поступить, и она смогла простить себя и принять тот факт, что сейчас пришло время двигаться дальше.

В конце встречи Меган сказала, что чувствует себя намного лучше. Впервые за много лет она начала видеть в себе хорошего человека. Она признала, что ее добрые поступки были искренними, а не фальшивыми, и что ей действительно нравилось помогать людям. Меган наконец-то смогла увидеть себя щедрой и доброй девушкой, какой она и являлась.

Три месяца спустя

Меган сообщила, что чувствует себя счастливой и свободной и своим новым состоянием, по ее мнению, она обязана тому, что смогла по-настоящему себя простить. Иногда сомнения возвращаются, но каждый раз, когда это происходит, Меган

произносит: «Я прощаю себя. Я хороший человек. Я заслуживаю счастья».

Усвоенный урок

Чувство вины – очень сильная негативная эмоция, которая не дает человеку двигаться вперед и причиняет много боли. И хоть Меган почти забыла о случае с Райли, он все равно стал для нее значимым эмоциональным событием, которое сформировало ее главное убеждение.

Стоило ей создать убеждение, что она плохой человек – а значит, недостойна любви, – и ее подсознание получило команду искать доказательства, которые подтверждали бы это. В результате ее сознание фокусировалось на множестве эпизодов, которые лили воду на это убеждение. Некоторые из них были совсем незначительны, но, тем не менее, играли важную роль в укреплении убеждения «я недостойна».

Прощение – вот противоядие от чувства вины. Когда получается простить себя, ты освобождаешься от ее гнета. Это не значит, что ты оправдываешь свой поступок и разрешаешь себе повторять его. Прощая себя, ты признаешь и принимаешь тот факт, что сделал тогда все, что мог, исходя из тех обстоятельств, в которых оказался. Ты разрешаешь себе отпустить свою вину ради того, чтобы продолжать жить. Тогда ты сможешь принимать хорошие решения для себя и своего будущего.

СОВЕТ: если тебя гложет чувство вины из-за какого-то проступка, то сейчас самое время отпустить его. Разреши вине уйти и прости себя. Она не нужна тебе, чтобы избежать такой же ошибки или «усвоить урок». Простив себя, ты обретаешь свободу.

Самоанализ

Что было самым важным для тебя в этой главе? Что нового ты узнал?

Что ты можешь извлечь из этой истории для себя?

Глава 7. Меня не любят

У каждого из нас есть потребность в том, чтобы его любили и принимали, потребность принадлежать семье, социуму. Любовь – очень важное чувство, которое управляет многими нашими мыслями и поступками. Согласись, жизнь кажется гораздо лучше, когда нас любят и поддерживают. Если же любви и поддержки нет, нами овладевает ощущение одиночества и неполноценности.

Убеждение «меня не любят» часто выражается в таких словах:

- «Я никому не нравлюсь»;
- «Я совсем один в этом мире»;
- «Меня все бросили»;
- «Я не заслуживаю любви»;
- «Да кто меня полюбит?»

Случай из практики: злая Джессика

Клиент: Джессика.

Возраст: 16 лет.

Проблема

Ко мне обратилась мама Джессики Сюзан из-за вспышек гнева дочери, которые в последние месяцы стали случаться все чаще. В последние недели ситуация усугубилась: за этот период Джессика дважды вступала в словесную перебранку в школе и один раз даже подралась. Кроме этого, она ежедневно ссорилась с младшей сестрой. Сюзан была в отчаянии и не знала, что делать. Школьный психолог посоветовал обратиться к врачу и попросить что-то «от нервов».

История семьи

Джессика живет с мамой, папой и младшей сестрой. Она не особенно близка с родителями. Ее лучшим другом был старший брат Джонатан, он был ей примером для подражания, ее кумиром. Когда Джессике было девять лет, брат погиб в автокатастрофе по вине пьяного мотоциклиста. Через год после этого родилась ее младшая сестра Дженнифер. Джессика никогда не принимала ее.

Общение с другими людьми

Джессика хорошо учится, особенно хорошо ей даются математика, английский язык и искусство. Она одиночка, у нее лишь один близкий друг и несколько приятелей. Джессика предпочитает одиночество, хотя ей рады в компании. Но она проводит большую часть свободного времени, слушая музыку и рисуя.

Как обычно описывают Джессику (по ее словам)

Талантливая, спокойная, имеющая художественный вкус, одиночка, умная, милая.

Как описывает себя сама Джессика

Претендующая на понимание искусства, креативная, одинокая, злая, одна в этом мире.

Заметки с первой встречи

Джессика вошла в мой кабинет, переполненная гневом и разочарованием. Она сказала, что терпеть не может эти чувства, но не знает, как от них избавиться. Первые пятнадцать минут она просто металась по комнате. Мы сделали несколько упражнений на расслабление, и она смогла успокоиться.

Джессика очень злилась на родителей. Ей казалось, что они обращают на нее внимание только тогда, когда она попадает в беду, а в остальное время ее для них просто не существует. Для нее вообще невыносимо быть частью своей семьи. «У них все идет наперекосяк, но родители постоянно притворяются, что мы идеальная, счастливая семья».

Большую часть нашей встречи она выпускала пар, без конца рассказывая истории про «глупости», которые делают ее родители, лишь бы создать впечатление, что у них чудесная семья.

Мысли ее скакали с одного на другое, связного рассказа не получалось. Иногда Джессика начинала плакать из-за того, что не могла выразить, что творится у нее на душе.

Так что эту встречу мы почти целиком посвятили тому, чтобы Джессика могла выговориться и поплакать, и сделали несколько упражнений, которые помогли ей успокоиться.

Заметки со второй встречи

На этот раз Джессика была гораздо спокойнее. Она с гордостью сказала, что делала упражнения, которые я показала ей в прошлый раз, и они помогли ей не срываться.

Сегодня мы говорили о смерти ее брата и о том, как это повлияло на нее.

Девушка вспоминала, каким чудесным было ее детство. Пусть у нее не было очень крепкой связи с родителями, но все-таки они неплохо ладили. А любовь и внимание, которые были ей так нужны, она получала от брата Джонатана, который был для нее всем. Они и делали все вместе. Даже когда его друзья хотели, чтобы она ушла, он всегда принимал ее сторону, пусть это и означало, что он должен уйти вместе с ней.

У Джонатана был талант к рисованию. О его одаренности знала вся школа, а Джессика им по-настоящему восхищалась. За полгода до аварии Джонатан стал рисовать вместе с сестрой, помогая ей развить художественные способности. Иногда они проводили за этим занятием целый день.

А затем случился кошмар. Джессика возвращалась с мамой из магазина, и вдруг они увидели полицейские машины перед их домом. Мама побежала вперед, но ее перехватил полицейский. Он что-то сказал ей, но что именно, Джессика не разобрала. А затем раздался самый громкий и ужасный крик, какой она только слышала в своей жизни. Ее мама осела на землю, продолжая громко кричать.

Джессика подобралась ближе. И прежде чем ее остановил другой полицейский, она оказалась рядом с мамой, а прямо перед ней лежало тело ее брата. Рубашка на нем была расстегнута. Затем какой-то мужчина поправил одеяло, закрывая тело и лицо. Но до того, как тело накрыли, Джессика увидела холодный взгляд брата – и это воспоминание до сих пор преследует ее. Пьяный мотоциклист сбил Джонатана прямо перед домом. Брату было 13 лет.

Тем вечером друзья и родственники собрались у них дома, чтобы поддержать родителей. Дом был полон людей, но Джессика еще никогда не чувствовала себя такой одинокой, как тогда. Все казалось ненастоящим. Все двигались как в замедленной съемке. Умом она понимала, что ее брат ушел навсегда, но сердцем не могла это принять.

В какой-то момент Джессика заорала на всех, чтобы они перестали реветь и шли по домам. Она не собиралась больше играть в эту дурацкую игру. Джонатан должен был выжить. Она бегала по дому, звала его, просила перестать прятаться и наконец выйти.

Тетя увела Джессику в комнату, обняла ее и сказала: «Ради родителей ты должна быть храброй и сильной. Притворись мужественной. Они не перенесут новой боли».

Остаток вечера Джессика сидела тихонько, совсем одна, изо всех сил сжимая свой альбом для рисования, ведь это была единственная ниточка, связывающая ее с Джонатаном.

Тем вечером ей велели спать в гостиной, потому что ее комнату заняли дядя и тетя. Остаться в большой и холодной гостиной на ночь было очень страшно. Все ушли наверх, а она осталась одна.

Лежа в темноте, Джессика переживала гамму чувств.

- Одиночество: рядом не было ни одной живой души.
- Непонимание: зачем нужно было умирать ее брату?
- Нелюбовь: не осталось никого, кто любил бы ее.
- Покинутость: как он мог ее оставить?
- Страх: кто теперь будет ее защищать?
- Долг: ради родителей ей нужно быть храброй.
- Грусть: ее лучший друг ушел навсегда.
- Ужас: она не могла забыть глаза мертвого брата.

Джессика сама удивилась, как много деталей она помнит и как много боли до сих пор носит в себе. С моей помощью она смогла высвободить бóльшую часть боли, которую пережила в ту ночь.

Заметки с третьей и четвертой встречи

Первые несколько недель после смерти Джонатана были невыносимы. Джессика потеряла не только брата и лучшего друга, но, казалось, и родителей тоже. Мама не вставала с постели, рыдая день и ночь. Отец каждый вечер сбегал в местный бар. Джессика испытывала страшное одиночество, ей не с кем было даже поговорить. Ощущение, что ее не любят, стало ее привычным состоянием.

Спустя несколько месяцев стало получше. Мать начала принимать лекарства и смогла иногда выбираться из постели. Впрочем, из-за препаратов она двигалась медленно, а ее лицо не выражало никаких эмоций, как у зомби. Врач предложил всей семье пройти курс терапии для преодоления последствий трагедии, но родители отказались.

Отец начал работать из дома. И хотя родители физически находились рядом, эмоционально они были недоступны. Разговоры велись только о работе отца и таблетках матери. Иногда они вспоминали Джонатана, то, каким замечательным сыном он был и как опустел дом после его смерти.

Джессика вспоминает, что иногда ей хотелось закричать: «Но ведь есть я! Я – жива! Обратите на меня внимание!»

Она все больше и больше замыкалась в себе по мере того как ощущение «меня не любят» становилось сильнее. И не могла понять, почему ее не любят, что с ней не так.

Через полгода после смерти Джонатана мама смогла вернуться к нормальной жизни. Она снова начала готовить и убирать дом; иногда даже звала Джессику посмотреть с ней телевизор. Отец тоже стал выглядеть лучше.

Джессика не понимала, в чем причина перемен, но ей было все равно. Она была счастлива, что родители стали общаться с ней.

Чуть позже они сообщили, что для нее есть отличная новость. Мама радостным голосом произнесла: «Наша семья спасена! В этом доме снова будет жизнь!» Она была беременна – ребенка ждали в январе.

Джессика была ошеломлена и не знала, что сказать, что чувствовать. «Ребенок? В доме снова будет жизнь? Но ведь я жива! Я всегда была жива! Моя жизнь не в счет?» – такие мысли бились в ее голове.

Прошло несколько лет, Джессика еще больше отдалилась от родителей. Они так много времени и внимания уделяли маленькой Дженнифер, что едва замечали старшую дочь. Само собой, иногда они притворялись, что она тоже участвует в жизни семьи, но эти потуги были такими фальшивыми, что только злили ее еще больше.

Заметки с пятой встречи

Ощущение того, что ее все бросили, возросло в последние полгода. Дженнифер пошла в первый класс, и родители стали уделять младшей дочери еще больше времени. А это означало, что для Джессики его осталось и того меньше. Ее гнев и обида росли как на дрожжах, пока не начали отравлять жизнь в семье и школе. Девушка чувствовала, что внутри нее как будто живет монстр, который хочет вырваться на свободу и излить свою ярость на мир. Джессика почти не могла себя контролировать и даже несколько раз давала волю рукам.

Приватная встреча с родителями Джессики

Оба родителя подтвердили, что несколько месяцев после смерти Джонатана были эмоционально недоступны для дочери. Они чувствовали свою вину и пытались угождать Джессике, но та игнорировала или отвергала большую часть этих попыток, говоря: «Мне ничего не нужно. Я справлюсь сама». И тогда они подумали,

что лучше всего позволить ей действительно справляться самой, чтобы она нашла способ прожить свое горе.

Так продолжалось несколько лет. Джессика была предоставлена сама себе, справлялась, как могла. Ее мама сказала: «Она всегда хорошо училась и никогда ни на что не жаловалась. Мы действительно думали, что она просто интроверт, одиночка. Когда мы звали ее присоединиться к каким-то нашим делам, она всегда отказывалась. Мы не хотели на нее давить».

Джессика согласилась с этим, но добавила, что она никогда не чувствовала, что приглашения искренние. Она настаивала на том, что если бы ее любили, то понимали бы лучше.

Заметки со встреч с шестой по двенадцатую

Следующие встречи мы работали отдельно с Джессикой и отдельно с ее родителями, чтобы помочь каждому из них разобраться с болью после смерти Джонатана. Кроме того, мы исследовали отношения Джессики и остальных членов семьи. В результате девушка смогла отпустить свою злость на родителей и прожить тоску по безвременно ушедшему брату. Она справилась и с обидой на Дженнифер.

Три месяца спустя

Отношения между Джессикой и родителями постепенно налаживаются. Сейчас девушка видит, что они любят ее и очень ценят. Она смогла осознать, как ее собственные поступки усугубляли ощущение того, что она не любима. Из-за того, что она не хотела принимать участие в семейных делах и постоянно твердила, что ей нравится быть одной, возникали недопонимание и обиды. Джессика поняла: ради того, чтобы жить жизнью, которая нравится, нужно и самой прилагать усилия. Также она заметила, что стала лучше ладить с младшей сестрой.

Шесть месяцев спустя

Джессика стала заниматься в школьном художественном клубе и завела несколько близких друзей. Она говорит, что теперь ее жизнь в целом стала гораздо счастливее, а сама она чувствует умиротворение. Отношения с родителями и Дженнифер продолжают налаживаться. Джессика даже стала учить сестру рисованию.

Усвоенный урок

Этот случай очень наглядно показывает, как мы творим собственную реальность. Из-за смерти Джонатана и того, что происходило после нее, Джессика приучила себя к мысли, что ее не любят. Ее родители тоже переживали глубокое горе, поэтому она осталась лицом к лицу с одиночеством и отсутствием любви.

Стоило ей поверить в то, что ее не любят, как подсознание стало искать подтверждения этому. Ее убеждение в том, что она не любима, крепло с каждым разом, когда родители не уделяли ей внимания. А когда они пытались наладить связь с дочерью, она отказывалась идти на контакт.

Вера в то, что ее не любят, что она недостойна любви, мешала ей разглядеть те поступки, которые говорили об обратном. Она не верила в искренность родителей и злилась все больше.

История Джессики – яркий пример того, что после перенесенной травмы очень важно обратиться за помощью к профессионалу. Если бы члены семьи переживали печаль вместе, это, возможно, сплотило бы их, и Джессике, скорее всего, проще было бы принять младшую сестру, если бы она не сомневалась в любви родителей.

Случай из практики: тревожный Уайетт

Клиент: Уайетт.

Возраст: 15 лет.

Проблема

Родители Уайетта Энн и Майкл привели его ко мне, потому что за последний год их сын стал все чаще проявлять признаки замкнутости, тревожности и гнева. Они сказали, что его дискомфорт от общения с людьми достиг такой стадии, что ему стало трудно есть в общественных местах. Мама сказала, что он так боится осуждения и критики, что обычно отказывается выражать свое мнение, а когда больше не может сдерживать напряжение, происходит «взрыв».

Энн умоляла сына обратиться за помощью, но он отказывался. Он был уверен, что никто его не понимает и встречи с психологом будут пустой тратой времени. Уайетт поддался на уговоры только тогда, когда понял, что стремительно теряет вес, а вспышки гнева становятся все сильнее.

История семьи

Энн и Майкл усыновили Уайетта, когда ему было шесть месяцев. О том, что он приемный, Уайетт узнал в восемь лет. Приемные родители прилагали все силы, чтобы давать мальчику такие же любовь и заботу, что и своему родному сыну Уильяму. Иногда они ловили себя на том, что чрезмерно пекутся об Уайетте, порой даже в ущерб старшему сыну.

И хотя Энн и Майкл были по-настоящему любящими родителями, всегда готовыми прийти на помощь, а Уильям – братом, о котором можно только мечтать, с тех пор как Уайетт узнал о том, что он приемный, он перестал чувствовать, что его действительно любят и

принимают. Он почувствовал себя чужаком, который не вписывается в семью, где живут «нормальные, счастливые люди», как он выразился.

Общение с другими людьми

У молодого человека всегда было много друзей. Но в последнее время Уайетт отдалился от них, потому что ему стало казаться, что с ним дружат только по привычке и из жалости.

Поэтому когда он сейчас встречается с друзьями в компании, то ведет себя замкнуто и раздраженно. Он хотел бы участвовать в разговоре и веселье, но слишком боится, что его не примут и даже начнут высмеивать. Так что он просто сидит и молчит, прокручивая в голове случаи, когда он сделал что-то не то или сказал какую-то «глупость».

Уайетт уверен, что любой его поступок бесит людей. Даже то, как он жует. Кто-то из друзей когда-то пошутил над его манерой есть. С тех пор Уайетт не может прикоснуться к еде, если рядом люди. Теперь он не обедает в общественных местах.

Как обычно описывают Уайетта (по его словам)

Умный, талантливый, тихий, застенчивый, милый.

Как описывает себя сам Уайетт

Одиночка, неудачник, тупица, обуза, отброс.

Заметки с первой встречи

Уайетт – тихий молодой человек, почти не смотрит в глаза. Сидел на диване, заламывая себе пальцы и все время ерзая.

Он очень любит своих маму и папу – и называет их именно так, а не «приемные родители». Он верит, что и они стараются любить его,

и убежден, что должен быть им благодарен за это, но в то же время чувствует огромный долг: он обязан быть идеальным сыном, который заслуживает того, чтобы быть «выбранным». Уайетт думает, что не справляется с этим, и считает, что не может принести ничего хорошего ни в свою семью, ни в общество. Он убежден, что, раз даже его биологические родители от него отказались, вряд ли он представляет собой какую-то ценность.

Большую часть нашей встречи Уайетт потратил, чтобы излить свою злость на самого себя за то, что он такая обуза для всех. Он искренне не понимает, почему не может выстроить отношения с другими людьми и почему они, как он думает, тоже не могут установить с ним связь. Сначала он не хотел говорить об усыновлении, но ближе к концу тихо сказал: «Я не могу привязаться ни к кому из окружающих, потому что меня вообще здесь быть не должно. Мои родители отказались от меня. Я был для них обузой». После этого он отказался продолжать разговор о своих биологических родителях.

Оставшееся время мы посвятили техникам, которые можно использовать, чтобы успокоиться, и определяли цель нашей совместной работы. Самой главной своей целью Уайетт считает «перестать быть для других обузой».

Заметки со второй встречи

Уайетт пришел подавленным и зажатым, как в прошлый раз, снова старался не встречаться со мной глазами. Я спросила его, что случилось, и он ответил, что думает, будто прийти сюда было ошибкой, он не должен был на это соглашаться, так как ему ничто не поможет.

Когда я попросила его пояснить свою мысль, он сказал, что это его судьба – быть обузой, и никто не может изменить эту ситуацию. После этих слов Уайетт встал и пошел к двери, чтобы уйти.

Взявшись за дверную ручку и не поворачиваясь ко мне, он вдруг тихо спросил: «Вот честно. Вы можете помочь кому-то вроде меня? Есть у меня хоть какая-то надежда?»

Я уверила его, что могу помочь, что он не одинок в этом, что есть люди, которые чувствуют себя так же. Он вернулся на диван и заплакал. Сквозь слезы он рассказал мне, как тяжело ему все время чувствовать себя обузой. Все, чего он хочет, – это быть хорошим человеком, которым приемные родители могли бы гордиться, он хочет, чтобы они знали, что на него можно положиться.

Я позволила ему выговориться и выплакаться. Успокоившись, он произнес: «Вы сказали, что можете помочь. Мне очень трудно верить людям, но я постараюсь поверить вам, потому что хочу стать хорошим человеком».

И после этого он стал рассказывать мне о своих глубинных страхах. Самым большим был страх, что он родился недостойным любви, что в нем нет ничего хорошего, он постоянно достает и расстраивает людей. Уайетт очень боится, что разочарует своих родителей и они тоже бросят его, как и те, которые дали ему жизнь.

Глубинная причина

На свой восьмой день рождения Уайетт получил водный пистолет, о котором мечтал. Этот пистолет стрелял очень длинными струями, и они с братом устроили водную битву на заднем дворе. Уайетт стрелял из своего суперпистолета, а Уильям – из обычного, не такого мощного. Уайетт так наслаждался своей новой игрушкой, что, когда брат решил выйти из игры и пошел домой, очень разозлился. Зачем Уильям прерывает веселье?

Уайетт кричал ему со злостью: «Ты слюняй! Ты только потому уходишь, что у меня пушка лучше!» Говоря все это, он бежал к брату, стреляя в него из своего пистолета. Уильям повернулся и получил мощную струю воды прямо в лицо.

Уайетт понял, что перегнул палку, в тот момент, когда увидел глаза брата. Он еще никогда не видел Уильяма таким злым. Но вместо того, чтобы перестать, он почему-то чувствовал жуткое желание обзывать и кричать.

Уильям со злостью выхватил у него пистолет и заорал: «Заткнись! Ненавижу тебя!» Он толкнул Уайетта на землю и бросил пистолет ему в голову.

Это еще больше разозлило Уайетта. Он встал, сильно толкнул брата и пригрозил: «Ну погоди! Я все расскажу маме с папой – у тебя будут большие проблемы».

А дальше случилось то, что Уайетт считает худшим моментом в своей жизни. Уильям схватил его, приподнял и сказал: «Ну давай, маленький кусок дерьма. Ты думаешь, они будут за тебя? Тупица! Ты ничего не знаешь. Они тебе не настоящие родители! Ты приемный! Твои родители от тебя отказались. Вот насколько ты тупой!»

В ужасе Уайетт освободился от брата. Он не мог поверить в то, что услышал. Как мог Уильям быть таким жестоким? Зачем он выдумал такую ужасную историю? «Это просто не может быть правдой», – думал Уайетт.

Но когда он увидел испуганное лицо Уильяма и услышал, как тот умоляет его не говорить родителям о том, что произошло, Уайетт понял, что все сказанное было правдой.

Он не знал, что делать. Знал только, что ему нужно убираться оттуда. И он побежал со всех ног, не имея понятия куда. В итоге он очутился в парке в нескольких кварталах от дома. Мальчик спрятался в кустах, чтобы никто его не увидел. Он не хотел, чтобы его нашли, ему нужно было сначала все самому обдумать и во всем разобраться.

И вот он сидел там и думал о прошлом, проигрывая свои болезненные воспоминания о драках, ссорах, разочарованиях. Он вспомнил семейные вечера, когда всем было весело, кроме него. Каждый раз, когда он пытался включиться в разговор, казалось, семья смотрит на него как на инопланетянина, а затем возвращается к прерванной беседе. Он понял, что его никогда не принимали, и почувствовал себя абсолютно одиноким. Теперь он знал, почему он чужой в собственной семье. И в ту секунду, как он это подумал, он очень разозлился на себя и еще больше на них. «Да как я могу быть изгоем, если я даже не часть их семьи? Они лжецы!»

Очень быстро гнев сменился страхом. Мальчиком овладело беспокойство. «Но если я не часть их семьи, то кто же моя семья? Есть ли она у меня? Кто я такой? А что насчет слов Уильяма, что мои настоящие мама и папа от меня отказались?»

В тот момент Уайетт переживал следующие чувства.

- Он недостоин любви: даже его родные родители отказались от него.
- Злость: ему лгали всю жизнь. Его выбросили.
- Безднадежность: он даже не знает, кто его родители. Что ему делать?
- Одиночество: ему некуда идти. У него нет дома. У него нет родителей.
- Никчемность: он обуза. Да кто захочет терпеть такого с собой рядом?

- Беспомощность: как он раньше не понял правду? Он ведь даже на них не похож.

Хотя он не хотел, чтобы его искали, но испытал облегчение, когда приемные родители все же нашли его, облазив весь парк, и уговорили вернуться домой. Они подтвердили – он действительно приемный. И хотя родители приложили все усилия, чтобы заверить Уайетта, что они его очень любят и очень хотят, чтобы он был частью их семьи, он пропускал эти слова мимо ушей. Он был уверен, что они врут, как ввали ему всю жизнь.

Тогда у Уайетта и появилось убеждение, что его никто не любит и он для всех обуза. И хотя вся семья обращалась с ним очень хорошо, он находил изъян в каждом своем и их поступке.

Когда Уайетт рассказывал мне обо всем этом, он говорил так тихо, что я едва могла его слышать, но держался стойко.

И если в начале встречи юноша сомневался, уйти ему из моего кабинета или остаться, теперь он был полностью готов отпустить свою боль – он усердно выполнял все упражнения, которые я ему предлагала, чтобы иначе взглянуть на свое прошлое. Было очень здорово видеть, как много болезненных эмоций Уайетт смог выразить.

Заметки со встреч с третьей по восьмую

На протяжении следующих шести встреч мы и дальше учились отпускать негативные эмоции, которые были связаны с событиями, причинившими Уайетту сильную боль. Ему особенно понравилась идея о том, что все происшедшее – всего лишь фильм, который прокручивает его мозг. Он очень быстро научился смотреть на любую ситуацию с юмором и позитивом. Был рад осознать, что именно он выступает сценаристом и режиссером своих внутренних фильмов, и новые концовки, которые он к ним придумал, были такими оригинальными и веселыми, что большую часть времени мы сидели и смеялись.

После каждой встречи Уайетт становился все более оживленным. Он понял, что его старые заезженные мысли и страхи – всего лишь кино на повторе. Он научился «выключать» их и благодаря этому стал увереннее в себе.

Четыре месяца спустя

Когда я увидела Уайетта в комнате ожидания, я его даже не сразу узнала. С нашей прошлой встречи он набрал почти десять килограммов и вытянулся на несколько сантиметров. Он выглядел счастливым, здоровым и сильным.

Уайетт сказал, что его жизнь очень изменилась к лучшему за последние месяцы, и его родители это подтвердили. Он наконец смог признать, что родители на самом деле любят его как родного, а не как приемного ребенка.

Он понял и принял тот факт, что Уильям всегда был искренним в своих поступках и проявлении заботы и что если ему и не хватало любви брата, то только потому, что он сам отказывался от нее. Уайетт больше не считает себя изгоем и обузой, он видит себя важным и ценным членом семьи, таким же, как все остальные.

Улучшились успеваемость и отношения с друзьями. Вместо того чтобы отмалчиваться и замыкаться в себе, Уайетт решил «поэкспериментировать». С широкой улыбкой он сказал, что эксперимент прошел удачно и он наслаждается ролью режиссера своего собственного жизненного кино.

Усвоенный урок

Это еще один яркий пример того, как мы сами создаем свою реальность. В ту минуту, когда Уайетт узнал, что он приемный, он решил, что его не любят и, более того, что он недостойн любви вообще. Стоило ему в это поверить, как его подсознание запустило поиск подтверждения этой идеи.

Он искал изъяны во всем и во всех. Если ему случалось совершить проступок и понести наказание, вместо того, чтобы взять на себя ответственность, он списывал все на то, что он приемный и поэтому к нему придираются.

Сложности в общении со сверстниками выросли из этого же убеждения: он недостойн любви и внимания окружающих. Кто захочет дружить с таким? Он ничего никому не может дать. Из-за таких мыслей он замыкался все больше. А чем больше он замыкался, тем сложнее ему было общаться, тем меньше он нравился себе. Он стал бояться прослыть «чужаком». Мышление вошло в цикл, круг замкнулся, и дело дошло до пищевого расстройства.

Стоило Уайетту узнать, что он сценарист и режиссер своих фильмов, как он взял дело в свои руки и переписал сценарии. Он выжал максимум из этого подхода и теперь использует новый навык, чтобы делать свою жизнь и жизнь окружающих интереснее и приятнее.

СОВЕТ: всегда помни, что за свою реальность отвечаешь только ты. То, на чем ты фокусируешь свое внимание, становится твоим жизненным опытом.

Если ты сосредоточиваешься только на плохом, то и опыт будет отрицательным. Чем больше внимания ты обращаешь на дурное, тем сильнее будут твои негативные мысли.

Мы тратим время и энергию, но от нас зависит, потратим мы их на хорошее или наоборот. Так почему бы не направить

*внимание на позитивные моменты и не творить для себя
счастливую жизнь? Ты заслуживаешь счастья – и в ответе за
него тоже ты.*

Самоанализ

Что было самым важным для тебя в этой главе?

Что ты можешь извлечь из этих историй для себя?

Глава 8. Я в опасности

«Опасность» может быть как физической, так и эмоциональной. А это убеждение может выражаться в следующих словах:

- «Кто-то хочет причинить мне физическую боль»;
- «Кто-то хочет причинить мне эмоциональную боль»;
- «Я слаб и не могу постоять за себя»;
- «Люди – злы»;
- «Меня используют»;
- «Мир – страшное место»;
- «Никому нельзя верить».

Случай из практики: беспомощная Хейли

Клиент: Хейли.

Возраст: 13 лет.

Проблема

Хейли привела ко мне ее мама Памела, потому что девочка стала бояться оставаться одна. Обычно она нормально засыпала с закрытой дверью в комнату и выключенным светом. Но без какой-либо видимой причины в одну из ночей Хейли не смогла уснуть. И с той поры она стала оставлять дверь открытой и свет перед сном не выключала. При этом страх и тревога не уходили, а наоборот – усиливались.

Сейчас ситуация с тревожностью стала настолько серьезной, что девочка не может оставаться одна более 10–15 минут, ее охватывает настолько сильная паника, что нужна помощь матери. Она ходит хвостом за ней или старшим пятнадцатилетним братом, Джеком. В последнее время Хейли даже просила маму о том, чтобы спать вместе с ней в комнате. Джек злится, что ему приходится «возиться» с сестрой, а у него и так нет свободного времени.

История семьи

Хейли – младший ребенок в семье, у нее есть брат, их воспитывает одна мама. Отец умер от рака, когда Хейли была еще малышкой. И она, и ее брат были слишком маленькими, чтобы полностью осознать эту потерю. Их мама не стала выходить больше замуж и посвятила себя детям.

Общение с другими людьми

Хейли хорошо учится, у нее много друзей. Она ладит и со сверстниками, и со взрослыми. Она уже много лет еженедельно посещает церковь и до недавнего времени активно участвовала в деятельности юношеского клуба. Однако в последнее время она предпочитает оставаться дома.

Как обычно описывают Хейли (по ее словам)

Милая, готова прийти на помощь, дружелюбная, забавная, компанейская, неунывающая.

Как описывает себя сама Хейли

Обычная, тревожная, трусиха, боюсь оставаться одна, «детский сад», со мной что-то не так.

Заметки с первой встречи

Хейли – очень милая девочка с мягким голосом, часто улыбается. Сначала она немного нервничала, но это быстро прошло. Она сразу сказала: «Я сделаю все, что скажете, я очень устала бояться».

Хейли отрицает, что с ней случилось что-то плохое, говорит, что на нее никто не нападал, не было никаких-то травм или значимых событий. Она сказала, что никогда не употребляла ни алкоголь, ни наркотики.

Девочка очень расстроена и сбита с толку, она не понимает, почему с ней это происходит. Она очень устала от своих страхов и хочет вернуться к нормальной жизни. Все было нормально, пока четыре месяца назад не случилась «та» ночь. Ворочаясь в кровати, она увидела какие-то тени, которые, казалось, скользили по стене. Сначала она не придавала им значения, потому что знала, что очень устала, а значит, ей просто померещилось.

Хейли в ту ночь плохо спала, то проваливалась в сон, то снова просыпалась – и с каждым разом ее тревога росла, а тени становились все отчетливее.

Хейли почему-то решила, что в комнате кто-то есть. Она даже взяла телефон и включила на нем фонарик, чтобы осветить комнату и убедиться, что никого нет.

Назавтра Хейли опять заснула с трудом. Ей пришлось приоткрыть дверь и включить свет, чтобы успокоиться. Так у девочки сложилась новая привычка: спать с открытой дверью и со светом.

Прошло несколько недель. Хейли, как обычно, учила уроки в своей комнате, мама готовила ужин внизу, а брат смотрел телевизор в гостиной. И снова без какой-либо причины Хейли ощутила сильное беспокойство и дурное предчувствие. Она сбежала вниз, чтобы убедиться, что с родными все в порядке. Остаток вечера Хейли не отходила от матери.

Все меньше времени девочка проводила в одиночестве. Сначала Памеле нравилась ее компания, она была рада, что связь «дочки-матери» крепнет. Она не осознавала, что это становится проблемой, пока Джек как-то за ужином не завел об этом разговор. Он сказал, что сыт по горло тем, что Хейли вечно за ним ходит, и пожаловался, что у него вообще не осталось личного пространства, потому что, куда бы он ни пошел, Хейли оказывается тут как тут. Его достало, это должно прекратиться.

Впервые Памела подумала, что эта крепкая связь с дочерью на самом деле больше похожа на назойливость со стороны Хейли. Еще раз окинув мысленным взором события последних недель, Памела поняла, что ее дочь оставалась одна только во время сна. Памела не особенно беспокоилась о том, что у Хейли появились новые привычки перед отходом ко сну, но сейчас они стали еще одним кусочком пазла и сложились в ясную картину.

Пытаясь помочь дочери, Памела решила проявить строгость и настаивала на том, что та должна каждый день проводить какое-то время одна. Но каждый раз спустя пятнадцать минут Хейли

прибегала к маме, плача и судорожно дыша. Памеле приходилось выполнять с дочкой дыхательные упражнения, чтобы помочь той успокоиться.

Всю серьезность проблемы Памела осознала, когда дочь стала проситься спать вместе с ней. Тогда она и решила обратиться за помощью.

Хотя в жизни Хейли не произошло ничего такого, что могло бы послужить причиной той первой бессонной ночи, сама бессонница могла стать источником травмы. В полудреме Хейли испытывала тревогу и чувствовала опасность.

Поскольку именно описанная девочкой та тревожная ночь крепко засела в ее памяти, мы использовали ряд техник, которые помогли «перезаписать» ее. В конце нашей встречи Хейли почувствовала себе увереннее.

На следующее утро Памела позвонила мне, чтобы сказать, что эту ночь Хейли спала только с ночником. Перед сном она немного волновалась, но с нетерпением хотела проверить, какие результаты принесла наша работа. Впервые за долгое время Хейли нормально выпалась.

Заметки со второй встречи

На следующей неделе Хейли была полна энтузиазма продолжать. Она сказала, что последние три ночи спала с выключенным светом. Но ей все еще было страшно оставаться одной, и она большую часть времени старалась проводить с братом или мамой. Мы выделили время и посвятили его работе над изменением ее восприятия себя. Девочка смогла поверить в то, что она храбрая и ей ничто не угрожает.

Глубинная причина

Во время нашей третьей встречи нам удалось докопаться до нужного воспоминания. Этот случай произошел с Хейли, когда ей было три года. Она, как обычно, играла на заднем дворе.

Вернувшись домой, она не нашла ни мамы, ни брата. Она звала их и искала по всему дому, но их нигде не было, она очень испугалась. В ту минуту Хейли была уверена, что кто-то пробрался в дом и похитил ее родных. Она была в полном ужасе, потому что решила, что никогда больше их не увидит.

Хейли вспоминает, что чувствовала себя очень одинокой и очень боялась, что те люди, которые похитили ее маму и брата, вернуться и за ней. Она вспоминала, что от страха не могла даже пошевелиться или закричать. Каждый звук, который до нее доносился, казался ей приближающимся злодеем, который пришел за ней.

Следующее, что она помнит, это то, что она проснулась в темноте и у нее очень болел лоб. Она стала громко звать маму, и та вбежала в комнату. Хейли узнала, что мама и брат просто уходили на полчаса, чтобы познакомиться с новыми соседями. Мама сказала, что не хотела отрывать дочку от игры, поэтому ничего не сказала.

Когда мама вернулась домой, она увидела, что Хейли спит у лестницы, и отнесла ее в кроватку. Возможно, девочка просто

потеряла сознание от страха и ударилась головой, но мама этого не знала. Она подумала, что Хейли уснула, пока ждала их, и просто уложила ее в постель.

Этот случай был значимым и очень ярким, поэтому нам удалось с ним поработать. Хейли смогла из сегодняшнего дня увидеть всю картину целиком и осознать, что ни ей, ни родным не угрожала никакая опасность.

Когда девочка сумела понять и принять это событие таким, каким оно было на самом деле, она смогла двигаться дальше.

Три месяца спустя

Жизнь вернулась в нормальное русло. Хейли сказала, что сейчас она может спокойно спать без света и оставаться одна. Если старые страхи возвращаются, то она закрывает глаза и представляет, что это всего лишь неприятный фильм, – и выключает его.

Иногда у нее получается не просто выключить в голове старую запись, но и включить вместо нее новую. Это помогает успокоиться. Такой несложный прием позволил Хейли вернуть контроль над собственной жизнью, и сейчас она снова участвует в мероприятиях, которые организует ее клуб.

Мама Хейли отметила еще одну интересную деталь: девочка стала более усидчивой и сосредоточенной. Улучшилась успеваемость, а за ней и настроение.

Усвоенный урок

Этот случай наглядно показывает, как разум берет человека в заложники. С Хейли на самом деле не случилось ничего плохого, но воображение и случай из раннего детства создали иллюзию, будто она в опасности.

Стоило этой иллюзии стать убеждением и закрепиться в Центре определения значимости, как подсознание стало выискивать

подпитку для страхов и тревог. Я уверена, что на протяжении жизни у этой девочки накопилось много случаев, которые укрепляли в ней это убеждение, но та ночь, когда Хейли не могла уснуть, однозначно пробудила старые страхи, а подсознание активно принялось их обрабатывать. Сработал протокол «Неизвестное – опасно», из-за него Хейли стала бояться все время.

Когда нам удалось разобраться с острыми эмоциями, которые были связаны с убеждением, что она не в безопасности, Хейли смогла взглянуть на происходящее трезво и осознать, что никому ничего не угрожает. Благодаря этому ей удалось выключить действие протокола «Неизвестное – опасно» и вернуться к нормальной жизни.

СОВЕТ: помни, что подсознание не отличает реальность от яркого вымысла. Воображение трехлетней Хейли создало ситуацию, которая напугала ее и причинила много боли, и это значительно повлияло на ее дальнейшую жизнь.

Будь к себе милосерден, пожалуйста! Если ты поймал себя на том, что прокручиваешь в голове всякие ужасы под заголовком «а что если» или постоянно вспоминаешь болезненные эпизоды из прошлого, скажи «стоп!». Разреши себе переключить внимание на что-то другое. На чем ты концентрируешь внимание, то и увеличивается. Так почему бы не сфокусироваться на том, что дарит радость?

Я надеюсь, что эта книга и случаи из моей практики, которые я описала, помогут тебе понять, насколько большой властью обладает твой разум и как ты можешь изменить свое восприятие, да и вообще – жизнь.

Помни, что босс здесь ты. Это ты отдаешь команды, которые ведут к достижению твоих целей и желаний. Если чувствуешь, что что-то идет не так, остановись, подумай, еще раз оцени принятые решения и предпринятые действия: помогают ли они тебе? Ведут к тому, чего ты хочешь? Ты можешь научиться контролировать свои мысли и поступки.

Помни: ты способен управлять своей жизнью и стать счастливым!

Самоанализ

Что было самым важным для тебя в этой главе?

Что ты можешь извлечь из этой истории для себя?

Об авторе

Дорогой читатель!

Если ты подросток, которому сейчас нелегко из-за тревожности, сомнений в себе, низкой самооценки или симптомов депрессии, знай, ты не один. Я точно в этом уверена, потому что сама была в такой же ситуации. Меня зовут Джеки Летран, и вот уже семнадцать лет я помогаю подросткам, которым непросто жить. Уверена, что и тебе смогу помочь!

Я знаю, что сейчас ты сбит с толку, напуган и одинок. Я тоже все это испытала. Но я знаю, что каждый может стать уверенным в себе и добиться успеха. Я смогла избавиться от своих вредных мыслей и эмоций и с радостью окунуться в жизнь. Ты тоже сможешь! Моя цель – помочь тебе понять, каким могуществом обладает твой разум, показать, как ты можешь овладеть его силой и изменить свою жизнь. Я смогла, и тысячи подростков смогли этого добиться. И ты тоже сможешь.

Кто я такая и почему это делаю...

Моя жизнь была прекрасна и беззаботна, пока мне не стукнуло двенадцать. И вдруг как-то разом все мои подружки превратились из девчонок в девушек! Они начали краситься и носить взрослую одежду. Они флиртовали с парнями. Некоторые хвастались передо мной, что ходят на свидания со старшеклассниками. А я была заложницей своего мальчишеского телосложения. А еще моя суперстрогая мама запрещала мне пользоваться косметикой, носить нескромную одежду и встречаться с парнями.

Я чувствовала себя не такой, как все, и из-за этого очень быстро растеряла друзей. Я не знала, что мне говорить, как поступать. Я чувствовала себя чудачкой, отставшей от поезда, словно я выпала из всех процессов сразу. Я не вписывалась ни в одну компанию, замыкалась в себе все больше и все чаще задавалась вопросом, что со мной не так? Почему я не расцветаю в прекрасную девушку, как остальные? Почему жизнь так несправедлива ко мне?

- **В своих проблемах я обвиняла мать.** «Если бы она не была такой строгой, я бы ходила на свидания и носила красивую одежду», – думала я. И прекрасно вписывалась бы в компании – и все было бы идеально!

- **Я очень злилась.** Моя жизнь летела в тартарары, но никому не было до этого дела. Казалось, никто даже не замечал этого. Я начала прогуливать школу, стала курить, ввязываться в драки. Я разгуливала по округе в поисках неприятностей и всем своим видом показывала: «мне плевать».

- **Я чувствовала себя невидимкой, никому не нужной и ни на что не годной.** Глубоко внутри я очень хотела только одного – чтобы меня признали и приняли такой, какая я есть. Я хотела чувствовать свою принадлежность. Хотела, чтобы меня любили.

Я решила, что мои молитвы услышаны, когда мне стукнуло шестнадцать. Я встретила парня, он был на пять лет старше меня. Он окружил меня любовью и заботой, заставив поверить, что я для него самый важный человек на свете. Через полгода я оказалась в следующей ситуации: меня выгнали из старшей школы, я была беременна и жила на пособие.

Я ощущала себя еще большим изгоем, чем когда бы то ни было. Где бы я ни находилась, я чувствовала осуждение и презрение окружающих. Я была в отчаянии и искренне полагала, что моя жизнь кончена. У меня не было будущего, впереди ждала никчемная и жалкая судьба.

Я чувствовала себя самой одинокой на белом свете

Но я была не одна. Внутри меня рос ребенок. В тот день, когда на свет появился мой сын и я впервые увидела его ангельское личико, я поняла, что пора разорвать порочный круг мыслей и поступков, которые разрушают мою жизнь.

И тогда все изменилось!

Я начала читать каждую книгу по самосовершенствованию, какую только могла достать. Моей целью было разобраться в себе и научиться себя любить.

Мало-помалу я смогла избавиться от убеждений, которые мешали мне видеть в себе способную, умную и красивую женщину.

Чем больше я избавлялась от стереотипов в своей голове, тем увереннее становилась и бóльших целей достигала. Это был прекрасный урок, я на своем опыте поняла, как сильно может измениться жизнь, если изменить свои мысли.

Через шесть лет, когда мне было двадцать три, я получила степень магистра по сестринскому уходу и стала практикующей медсестрой. И с того самого времени вот уже шестнадцать лет я работаю в сфере подросткового здравоохранения. Я очень рада, что могу реализовывать свое желание помогать подросткам. Рада, что с моей помощью они обретают уверенность в себе, способность идти вперед и выбирать свое будущее.

Оглядываясь на свои подростковые годы, я понимаю, что во многом сама определила свой печальный жизненный опыт. Из-за неуверенности в себе я боялась действовать, и этот ступор только увеличивался из-за того, что я считала себя не такой, как все, неправильной.

Я знаю, что это понимание мне нужно теперь передать другим подросткам, чтобы уберечь их от той боли, которую пережила я сама.

За семнадцать лет работы с подростками мне многого удалось достичь:

- я организовала проект Healing Minds («Исцеление разума»), где без приема препаратов или длительной традиционной терапии

помогают людям, которые страдают от стресса, депрессивных состояний и повышенной тревожности;

- основала и управляла многочисленными филиалами Teen Choice Medical Center (Медицинский центр «Выбор подростка»);
- выступала на многих конференциях, мои книги расходятся большими тиражами на разных языках;
- помогла тысячам подростков справиться со стрессом, тревогой и симптомами депрессии;
- вырастила любящего, умного и уверенного в себе молодого человека (мой сын – мой вечный источник гордости и радости);
- окончила аспирантуру по комплексным и нетрадиционным методам лечения.

Я с большим энтузиазмом отношусь к своему делу: помогать подросткам избавляться от убеждений, которые мешают им видеть свое достоинство и внутреннюю красоту. Я искренне верю, что каждый из нас заслуживает жизни, полной здоровья, любви и счастья. Я также верю, что у каждого внутри есть все необходимое, чтобы прийти к этой прекрасной жизни.

Когда я с трудом продиралась через переходный возраст, мне до дрожи нужно было место, куда я могла бы обратиться за советом, где могла бы учиться, размышлять и развиваться; место, в котором могла бы получить утешение и помощь, где мне дали бы адекватное представление о себе и о мире вокруг. Тогда у меня не было такого места.

Поэтому я и написала эту книгу.

Тысячи подростков находятся в тихом отчаянии, потому что они не знают, как найти ключ к нормальной жизни. Цель этой книги – научить их понимать свой разум и контролировать собственные мысли, эмоции и действия.

Дорогие подростки! Каждый из вас гораздо сильнее, чем вам сейчас кажется. Высвобождая силу своего разума, вы возьмете в свои руки бразды правления собственной жизнью и сделаете ее

такой, какой захотите. Вы заслуживаете того, чтобы жить счастливой и успешной жизнью. Пусть же она станет такой!

Благодарности

Из всех людей, которые помогали мне в работе над книгой, я не могу не выделить и не поблагодарить отдельно и от всего сердца своего мужа и лучшего друга – Джозефа Вольфграма. Без его любви и поддержки этой книги никогда не было бы. Спасибо тебе за то, что ты всегда ободрял и поддерживал меня, за то, что увидел лучшее во мне до того, как я сама смогла это разглядеть. Спасибо за то, что ты – моя надежная опора.

Благодарю Алана Летрана, моего любящего сына, источник моего вдохновения и самого лучшего учителя по жизни. Я полностью согласна с тем, что «дети возвращают родителей». Он преподавал мне множество бесценных уроков о жизни и мне самой, и я всегда буду ему безгранично благодарна. Он был, есть и будет моей самой большой любовью.

Благодарю всех моих учителей и наставников, как в профессиональной сфере, так и по жизни, за то, что вы стали ее частью. Ваше появление в моей судьбе помогло мне из испуганной маленькой девочки превратиться в уверенную и счастливую женщину.

Хочу отдельно поблагодарить моего самого вдохновляющего наставника – Робин Дункан из Miracle Center of California (Калифорнийский Центр Чудес). Под ее руководством мне удалось углубить свое исследование негативных убеждений, которые причиняют людям столько боли. С ее помощью у меня получилось найти мягкий способ преодолеть эти убеждения и впоследствии помочь многим своим клиентам.

Напишите мне:

www.JacquiLetran.com

www.Linkedin.com/in/jacquilettran

Success@JacquiLetran.com

Оставьте отзыв

Уделите минутку, чтобы поделиться своим впечатлением о книге на Amazon или GoodReads, я буду очень благодарна.

ДЖЕКИ ЛЕТРАН

Я БЫ МОГ, НО... НЕ МОГУ!

КАК ПОДРОСТКУ ВЫКИНУТЬ ИЗ ГОЛОВЫ
ВРЕДНЫЕ МЫСЛИ



БЕСТСЕЛЛЕР
amazon



Сноски

1

Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. – М.: Альпина-нон-фикшн, 2022.

[Вернуться](#)

2

«Менса» – крупнейшая, старейшая и самая известная организация для людей с высоким коэффициентом интеллекта. Это некоммерческая организация, открытая для всех, кто сдал стандартизованные тесты IQ лучше, чем 98 % населения. – *Примеч. пер.*

[Вернуться](#)