



# Содержание

К читателю этой книги .....	11
1. И начинается путь .....	14
2. Помнить про ведро.....	16
3. Жить в реальности вины .....	17
4. Благодарность .....	19
5. Новое рождается из пустоты.....	21
6. Разочарование.....	22
7. Забывшие свою достаточность.....	23
8. Сила бессилия .....	25
9. Вина vs сожаление .....	26
10. Быть или казаться .....	28
11. У каждого внутри своя война .....	30
12. И что делать?.....	32
13. Двери.....	33
14. Иллюзии.....	34
15. Жить.....	36
16. Дочь.....	37
17. Перерождение.....	39
18. Любовь к себе .....	40
19. Ненависть .....	41
20. Иррациональность всегда превзойдет рациональность .....	44
21. Отвержение.....	46
22. Пойти на риск.....	47
23. Полюби меня .....	49
24. Боль.....	50
25. И вдруг ты начинаешь жить... ..	52
26. Про страдания .....	53
27. Зависимость .....	54
28. Усилие.....	55

29. Почему тело?.....	57
30. Кто виноват и что делать .....	60
31. Кто ты?.....	64
32. Мать и дочь.....	65
33. Если я никогда не злюсь.....	67
34. Слепое пятно как опора .....	68
35. С открытыми глазами .....	69
36. В ожидании «прости» .....	70
37. Монстр внутри .....	72
38. Реальность травмы.....	74
39. Пролюбовь.....	75
40. Какой смысл.....	77
41. Правда тела.....	78
42. Дайте другим жить их боль.....	79
43. Зона фрустрации .....	81
44. Глубже .....	81
45. Одна секунда.....	82
46. Тень как условие честности .....	83
47. Спасать нельзя принять .....	84
48. Тревога.....	86
49. Крышка от души.....	86
50. Предназначение .....	89
51. Уже давно все можно .....	90
52. Страдание как опора .....	91
53. Война и свобода.....	92
54. «Психо» .....	93
55. Жизнь украдкой .....	95
56. Правило достаточности.....	95
57. Старость .....	97
58. Границы.....	98
59. Или оставить мам в покое?.....	99
60. Скрижали нормы .....	101
61. Про конфету.....	104

62. Дочь, я не могу научить тебя быть счастливой ...	104
63. Про гнев и велосипед .....	106
64. Тревога смысла.....	107
65. Хрупкое место.....	108
66. Когда детство остается в детстве.....	110
67. Против течения .....	111
68. В каждом из нас есть всё.....	112
69. Про веру.....	113
70. Быть как кофе.....	115
71. Признать разность .....	115
72. Когда твоя женщина перестанет делать вид ...	116
73. «Интеллигентное» насилие.....	117
74. Пустота .....	119
75. Любовь.....	120
76. Меня все время виноватыт.....	122
77. Выбор сердца .....	123
78. Главное .....	124
79. Злость не равна обвинению.....	125
80. Ближе .....	126
81. Нехороший человек.....	127
82. Состояние нуля.....	129
83. Вирус разочарования.....	130
84. Да, это я .....	131
85. Развидеть плохое.....	132
86. Гнев прощения .....	133
87. Нас не научили быть живыми.....	134
88. Дно.....	136
89. Большая маленькая я .....	138
90. Легко .....	139
91. Нелюбовь.....	140
92. Тяжелая ноша или важный груз? .....	142
93. Оставьте себя в покое .....	143
94. Тонкий лед вины.....	144

95. Лягушка в кипятке.....	146
96. Поколение внутреннего кризиса .....	148
97. Вторичная выгода или базовая потребность? ...	149
98. Если я приму тебя таким, как есть .....	150
99. А как же драма?.....	151
100. Я хочу тебя съесть.....	152
101. Меридиан нормы .....	154
102. Любила как умела .....	155
103. Ты есть .....	156
104. Быть увиденным ни за что .....	158
105. Ненавидеть, чтобы любить .....	159
106. Я знаю? .....	160
107. Мне жаль, но чуда не случится .....	161
108. Горевание: от инфантильности к взрослости...	163
109. Чтобы не чувствовать голод.....	165
110. Зрелость .....	166
111. Когда внутри слишком много голодного ребенка.....	168
112. Смыслы терапии.....	169
113. Принимать решения .....	169
114. Ждущие.....	170
115. Быть на своей стороне .....	171
116. Искра Божия .....	172
117. Отношения с самим собой .....	173
118. Любить = уважать.....	175
119. Эффект Зейгарник.....	179
120. Письмо Внутренней девочке .....	180
121. Хорошо.....	181
122. Боль хочет мести .....	183
123. Страдание как способ жить.....	185
124. Я и Другие .....	187
125. Ад — это никогда не умирать .....	189
126. Бог и я .....	190

127.	Мама. Нелюбящая или нелюбимая? .....	192
128.	Никогда не сдаваться? .....	194
129.	Мы устроены удивительным образом!.....	196
130.	Занятие любовью.....	196
131.	Закрывать дефицит бывает больно .....	198
132.	Мама навсегда .....	199
133.	Завершать .....	201
134.	Авторство .....	202
135.	Воевать или созидать? .....	203
136.	Соппротивление .....	206
137.	Настоящая дружба начинается после драки ...	207
138.	Будь.....	209
139.	Любить — это ресурс.....	210
140.	Можно прятать свои раны? .....	212
141.	Тень Внутреннего ребенка .....	213
142.	Сила Внутреннего критика .....	215
143.	Тоска по Эдему.....	217
144.	Война, которую не выиграть .....	218
145.	Срыв .....	220
146.	Есть вещи, которые не случаются.....	222
147.	Свобода бессилия.....	225
148.	«Доразвивать» ли Внутреннего ребенка? .....	227
149.	Честность .....	230
150.	Дом .....	232
151.	Презрение.....	233
152.	Уединение как ресурс .....	234
153.	Мама меня никогда не ругала .....	236
154.	Банкротство или инвестиции .....	238
155.	Первостепенная ценность — энергия.....	239
156.	Ведьмин круг.....	241
157.	Либо вы устраиваете себя, либо нет .....	244
158.	Жизнь без кожи .....	245
159.	Нарциссическое .....	250

160.	Как на нас влияет травматичный опыт .....	252
161.	Праздновать .....	255
162.	Внутренние дома .....	256
163.	Многие Я.....	258
164.	«С агрессией у меня все нормально» .....	261
165.	Нарциссическое самонасилие .....	263
166.	Младший .....	265
167.	Без царя в голове .....	266
168.	А есть ли страдание? .....	269
169.	Высокомерие .....	271
170.	Мне очень жаль .....	272
171.	Слезы — важная часть проживания стресса....	274
172.	Жизнь конечна .....	275
173.	В поисках силы .....	277
174.	Человек себе предстоит .....	278
175.	Тот, кто меня ведет .....	279

## К читателю этой книги

Мне представляется, что смысл психотерапии в частности и пути внутреннего роста в целом — включить в свой внутренний мир однажды исключенные части. Не усовершенствовать, не прокачать, не отрезать лишнее или надставить чужеродное, а как раз заново включить когда-то исключенное, вернув тем самым изначальное совершенство человеческой души, в которой по праву рождения уже есть все.

Есть идея, что человек рождается с неосознаваемой целостностью. Быть может, каждый младенец — это изначально совершенная в своей наполненности вселенная, в которой равномерно и беспрепятственно течет энергия, но еще не развернувшаяся, не проявившаяся во всей своей мощи, не осознавшая себя. Потенциальное все и одновременно блаженное ничто.

А дальше, первую половину жизни, мы теряем эту изначальность, адаптируясь от системы к системе, переживая травму за травмой, вынужденно отщепляя от своего внутреннего мира кусочек за кусочком.

И эта постепенная потеря частей себя — данность жизни. Не существует ни идеальных родителей, ни тем более идеального мира, который смог бы сохранить хрупкую душу, много раз не поранив. Распадаться на осколки (ровно так же, как однажды начать собирать их) — просто часть игры в жизнь, нравится она нам или нет.

И если очень повезет, к середине пути мы попадаем в кризис, который вынуждает впервые задать себе многие вопросы. Кто я?



Куда иду? В чем мой смысл? С кем мне по пути? И начинается путешествие внутрь себя, сбор этих самых осколков, включение когда-то исключенного, вспоминание былой достаточности, по возможности восстановление целостности без деления на «хорошее» и «плохое», «правильное» и «неправильное», «подходящее» и «не очень».

Возможно, это самая короткая инструкция к невидимой глазу игре в жизнь.

Вернуть себе силу и здоровый нарциссизм, скрытые во Внутреннем критике.

Вернуть себе уязвимость и нежность, скрытые во Внутреннем ребенке.

Вернуть себе витальность и одержимость, скрытые в Зависимости.

Вернуть себе последовательность и каркасность, скрытые в Контроле.

Вернуть себе страсть и мощь, скрытые в Теневом.

Вернуть себе принятие и любовь, хранящиеся в самом основании Самости.

Но, пожалуй, главное — вернуть себе милосердие к собственному завершенному содержимому, чтобы однажды почувствовать себя богатым собой...

Перед вами книга, в которой я предлагаю «поиграть», соприкасаясь через тексты с разными состояниями, внутренними частями, забытыми опытами и когда-то запрятанным подальше сложным. Слово походить по разным комнатам своего внутреннего дома, поразглядывать каждую из них и попробовать присвоить «и это тоже я», «и с этим/этой мной тоже все нормально».

Дополнительно к этой книге существует созданная на ее основе рабочая тетрадь «Дневник

самопознания», состоящая из 175 заданий. Задания перекликаются с темой соответствующего текста книги, при этом дневник можно заполнять и автономно. Если вы решитесь сделать все задания этого дневника, результатом станет ваша собственная, самая настоящая и бесценная книга о вас.

И, быть может, пройдя сквозь эти книги, вы сможете стать немного ближе к ощущению собственной достаточности, наполненности и признанному совершенству той конструкции себя, какая она есть.

Ведь слово «совершенный» происходит от латинского *perfectus*, что означает «завершенный». Не «идеальный», не «безошибочный», а «завершенный» — включающий все, собранный воедино, законченный.

# 1. И начинается путь

Однажды утром или вечером, в хрущевке или элитном коттедже, трезвому или пьяному, на секунду замершему и случайно посмотревшему на себя человеку приходит страшное и давно живущее где-то внутри знание — внутри него огромная дыра. Дыра, которую он пытается заполнить отношениями, деньгами, путешествиями, карьерой, алкоголем, телевизором, интернетом. Человек все время куда-то опаздывает, все время что-то не успевает, все время занят чем-то, все время на пути к какой-то новой сверхцели, а все только для того, чтобы, не дай Бог, не остановиться и не увидеть себя самого...

Но рано или поздно этот момент настает. «Я пустой. Я не понимаю, для чего живу. Я никого не люблю. Я не знаю, кто я. Мне больно. Я больше так не хочу, а как хочу, я не знаю... Меня нет». Боль этого осознания бывает так велика, что заставляет начать поиск. Что со мной не так? Когда это отверстие величиной с душу появилось во мне? Почему мои представления о жизни не делают меня счастливым и наполненным?

До смерти напуганный человек вдруг задается вопросами, над которыми раньше смеялся и которые презирал. «В чем смысл моей жизни? Есть ли Бог? Что такое любовь?»

И, улыбаясь, Вселенная начинает раскрывать перед дрожащим маленьким человеком новую реальность. Реальность, в которой есть психологи, группы взаимопомощи, сообщества зависимых,

тренинги, ретриты, есть вера и дух. Новая реальность, в которой он встречается таких же остро чувствующих необходимость заполниться людей.

С недоумением и облегчением человек вдруг видит: «я не один» — и робко делает маленький шаг вперед. Замерший и замороженный, стоящий всю жизнь на месте и требующий от реальности соответствовать его представлениям, не верящий и подавленный, он находит в себе силы сделать этот шаг. Возможно, очень маленький шаг для тех, кто его видит, но невообразимо большой для него самого. Так начинается путь.

Сначала человек учится доверять и слышать тех немногих, кто оказался рядом. Он протягивает им руку и аккуратно пробует переставить ногу. Шаги его неуверенные, часто он может останавливаться и стоять на одном месте и даже падать, как любой ребенок, который учится ходить. Со временем движения становятся увереннее и смелее. Он идет на боль и страх и, проживая их, освобождает место для давно забытых любви и благодарности. Улыбающийся человек чувствует острое счастье от этих перемен, чувствует близость и тепло других, чувствует, как наполняется жизнью, он чувствует...

Однажды на своем пути он встречается другого человека — замершего, мерзнущего, до смерти напуганного. «Я пустой. Я не понимаю, для чего живу. Я никого не люблю. Я не знаю, кто я...» — говорит тот. Человек протягивает человеку руку: «Пойдем». И начинается путь...

## 2. Помнить про ведро

Есть классная метафора про субъективность реальности: тот, кто смотрит на ведро сбоку, будет утверждать, что это перевернутая трапеция, а тот, кто смотрит на ведро сверху, будет видеть круг. И ведь и то, и то правда. Просто не вся.

Часто самый привычный вариант — прожить жизнь в борьбе друг с другом за свою правду того, как выглядит ведро. За свою правду того, как нужно дышать, чувствовать, принимать решения, проживать депрессии и ставить цели. В борьбе, скрывающей страх потерять свое видение и себя и из этого страха уничтожающей все, не совпадающее с личной правдой.

А другой вариант — это бесконечное исследование, восхищение, удивление чужой реальностью. Надо же, как это в тебе устроено. Я стараюсь найти в себе то, чем восхищаюсь в тебе. Через то, что вызывает во мне раздражение, — я вижу непринятые части себя. Отношения как ежедневное знакомство с необъятной и меняющейся вселенной другого и через нее — знакомство с собой.

И, конечно, никто и никогда не увидит это ведро целиком. Но мир как минимум может превратиться из плоского в объемный, наполненный и многогранный, а жизнь и отношения — в постоянное открытие нового, в бесконечное знакомство и расширение.

Если всего лишь почаще напоминать себе про то самое ведро...

### 3. Жить в реальности вины

Это было много лет назад. Семейные сессии с первым психологом. Тогда я была очень плоха. Я настолько запуталась, потерялась и обессилела от болезненности жизни, что мой внутренний крайне нарциссичный всезнающий критик начал сдавать позиции и мне удалось начать слышать и допускать возможность некой реальности глубже парадигмы «виновата — не виновата», «правильно — неправильно», «должна — не должна».

Честно скажу, было страшно. Страшно увидеть, что если смотреть на себя из концепции «что-то я делаю из любви, а что-то из страха», то оказывается, что все, как я живу и строю отношения, мотивировано исключительно страхом. В том числе страхом оказаться виноватой. А соответственно — бесконечной войной за собственную невиновность и виновность другого.

Страшно увидеть, что любить я не просто не умею. Я даже не знаю, как это, если не опекать. Во мне это место, из которого любят, даже не выросло.

Но еще страшнее было увидеть, что если все мое поведение — это лишь игра в агрессор-спасатель-жертва, если все, что я делаю, — это бегаю из роли в роль, то я не имею ни малейшего представления ни как вести себя по-другому, ни, самое ужасное, — кто я, если не прокурор или подсудимый.

Первый раз я убрала свой взгляд от внешнего мира и посмотрела внутрь себя. А там пустота. И одновременно, если начать присматриваться, такой переполненный хаос неизвестно чего, что кроме как

огромной паникой это содержимое никак назвать было невозможно.

Страшно в тридцать с лишним лет осознать, что все, что я называла «Я», — не более чем невротическая оболочка неизвестно чего. Страшно осознать, что еще никакого Я и нет, Я еще не родилось, не оформилось, не покрылось мясом и кожей. Страшно увидеть, что ты не более чем пожиратель тех, кто рядом, в попытке не чувствовать себя ничем, уродом, плевком на асфальте. Страшно понять, что ты не можешь сказать «нет», но можешь лишь обвинить; страшно, что ты не можешь сказать «да», но только проманипулировать другим, чтобы он догадался. Страшно, когда у тебя нет своего голоса, страшно, что если ты зазвучишь, то как будто будешь виноват в своей неудобности другим. Страшно, что искренне просить прощения и признавать свои косяки невозможно, как будто это тебя разрушит и уничтожит. Страшно, что уязвимость равна унижению, а агрессия — обвинению. Страшно увидеть тотальную слепленность с другим, когда если я злюсь, значит, ты виноват, а если тебе грустно, значит, виновата я. Страшно узнать, что во всем этом нет ни капли любви, уважения и поддержки, а лишь самоутверждение друг за счет друга, чтобы, не дай Боже, не почувствовать себя полным г...

Страшно осознать, что так жили мои родители и родители моих родителей и что тот же самый мир, где ты не имеешь права быть, где любое неловкое движение — и ты виновен, мир пустых чужих правил, я передаю своим детям.

Все это увидеть было очень непросто, но одновременно это был выход, хрупкая надежда,

что можно по-другому, один процент на миллион, а вдруг счастье, довольство собой и миром все же возможны. Тогда этот процент был всем, за что можно ухватиться.

Сейчас мой мир объемлен и наполнен. Сейчас я знаю, кто я, и мои опоры состоят не из «правильно — неправильно», а из внутреннего переживания своего Я и понимания собственных мотивов. Сейчас я устойчивый взрослый с довольным ребенком внутри, а не испуганный, едва живой ребенок в оболочке из псевдовзрослого, которому выдали правила игры.

Сейчас я могу сказать — вся моя жизнь, каждый ее час боли, страдания, одиночества, растерянности и моря вины стоил того, чтобы я однажды стала тем, кем стала. Я рада себе. Я достаточна для себя. Я выбираю свою жизнь целиком.

А начиналось все с идеи, что, быть может, вина — не лучшая опора достаточности жизни, быть может, все устроено по-другому...

## 4. Благодарность

Один мудрый человек сказал: «Счастье — побочный эффект благодарности».

Вообще благодарность ведь очень зрелое чувство. Для благодарности нужен опыт, нужно достаточно прожить собственного эгоизма и неоправданных ожиданий от других, чтобы научиться ценить тонкое, хрупкое, малое, теплое, рассмотреть в пестроте самое важное.



Ребенок не умеет быть глубоко благодарным. Он радуется подарку, вкусняшке, праздникам, достижениям — чему-то особенному, ведь остальное — любовь, забота, уважение — часть единственной ему знакомой реальности. Ребенок не может сказать: «спасибо, что ты есть», потому что нет опыта утраты, ему неизвестна боль реальности «тебя нет».

Взросление — это поиск через боль и ошибки настоящих ценностей и переживание благодарности за них.

Благодарность себе — про принятие своих достоинств, достижений, уникальности, не столько в сравнении с другими, сколько с собой вчерашним.

Благодарность другим — про сложный навык искренне получать что-то от других, но еще больше благодарность за наличие этих других в твоей жизни, за опыт, который пришел через них, за трансформацию и через тепло, и через боль.

И третий вид благодарности — благодарность Высшей Силе. Вообще вера как таковая, согласно Маслоу, является одним из признаков зрелого человека. Человека, который расстался с детским представлением о том, что он управляет всем происходящем, что в силах все предвидеть, все изменить, на все повлиять. Человека, увидевшего кружево жизни во всей его красоте и признавшего, что плетет его не он. Благодарность Богу за каждый день, за близких, за опыт и подсказки, за безусловную любовь и отменное чувство юмора, за то, что было, и то, что ждет впереди.

И иногда, когда я загоняюсь в «чего-то не хватает», полезно бывает затормозить и рассмотреть то, что есть. Чтобы пережить благодарность. А вместе с ней — любовь и тепло.

## 5. Новое рождается из пустоты

Нам сложно переживать скуку, остановку, не-направленность энергии в «надо» или «хочу». Нам сложно выдерживать пустоту. Неопределенность собственных намерений. Отсутствие внятных внутренних импульсов.

Есть такая психологическая байка: «Почему Моисей водил народ 40 лет по пустыне в поисках земли обетованной, хотя расстояние от Египта до Израиля составляет 370 км?» — «Потому что иногда нужно побыть в пустоте и хорошо подумать»...

Кстати, с похожей целью — чтобы приобрести мудрость и силу — скандинавский бог Один повесил себя за ногу на мировом древе Иггдрасиль на несколько дней.

Новое рождается из пустоты. Когда появляется пауза в автоматических действиях, известных направлениях и привычных смыслах.

В пустоте мы максимально уязвимы. Не-думатели. Не-деятели. Не-желатели. В пустоту приходит творчество. В пустоту поднимается из глубин души то, что не удавалось до этого жить.

По сути, пустота — естественная возможность расширения, рождения новых и вспоминание забытых частей себя.

И одновременно навряд ли мы боимся чего-либо больше, чем пустоты. Что есть силы бежим от нее, забывая все возможное внутреннее и внешнее делами, мыслями, информацией.