

как понять,
что вас
огорчает,
злит или
пугает,
и обратить
реакцию
в ресурс

дэвид ричо



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
ТРИГГЕРЫ

Annotation

Дэвид Ричо – психотерапевт и семейный психолог – в своей очередной книге рассказывает о триггерах. Эти неосознанные механизмы, опираясь на застарелые травмы и спрятанные в глубине души обиды, часто вызывают бурные реакции – неожиданно как для окружающих, так и для нас самих. Автор не только подробно разбирает триггеры и эмоции, которые с ними связаны, но и объясняет, как справиться с нерешенными проблемами и ослабить воздействие триггеров.

Книга заинтересует тех, кто хочет лучше понять свой внутренний мир, проработать травмы и научиться адекватно реагировать даже в сложных ситуациях.

На русском языке публикуется впервые.

- [Дэвид Ричо](#)
 -
 -
 - [Введение](#)
 - [Глава 1. Что нас провоцирует и почему](#)
 - [Глава 2. Травмы и ресурсы](#)
 - [Глава 3. Как справиться с триггером](#)
 - [Глава 4. Грусть](#)
 - [Глава 5. Гнев](#)
 - [Глава 6. Страх](#)
 - [Глава 7. Триггеры и ресурсы в контексте отношений](#)
 - [Глава 8. Духовные ресурсы](#)
 - [Эпилог. Огонь, который учит](#)
 - [Приложение. Утверждения, освобождающие от оков страха](#)
 - [Об авторе](#)
 - [Над книгой работали](#)
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)

- [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)
 - [17](#)
 - [18](#)
 - [19](#)
 - [20](#)
 - [21](#)
 - [22](#)
 - [23](#)
-

Дэвид Ричо
**Эмоциональные триггеры. Как понять,
что вас огорчает, злит или пугает, и
обратить реакцию в ресурс**

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2019 by David Richo Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc. via Alexander Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

Посвящается Беверли

Лучше блуждать с другом во тьме, чем одному при свете дня.

Хелен Келлер

Введение

Одно слово – и сердце обрывается. Один взгляд – и мы злимся или тревожимся. Одно замечание – и мир разлетается вдребезги. Чье-то имя, место или предмет, напоминая о нерешенной проблеме или пережитой травме, провоцируют нас действовать импульсивно. «Я не виноват, меня разозлили ее слова», «Он постоянно бьет по больному месту», «Я опять попался на ее провокации», «Он задел меня за живое».

Триггеры влекут за собой мгновенную эмоциональную реакцию, например грусть, подавленность, гнев, агрессию, страх, панику, унижение, стыд. Слова, поведение, отношение, события, даже присутствие конкретного человека могут запустить рефлекторный механизм, не поддающийся контролю. Так, внезапный шум может напугать. Шум – это стимул / триггер, испуг – реакция. Она бывает кратковременной или длительной. Иногда мы забываем о ней через мгновение. А иногда она перерастает в одержимость, от которой сложно избавиться. Мы теряем самообладание, уверенность и чувство защищенности.

Реакция на триггер зависит от нашей «тонкокожести» или «толстокожести» и по силе проявления и длительности часто ему не соответствует. Чем острее мы реагируем на поведение окружающих, тем сильнее прорываются страх, гнев и стыд. С годами мы успокаиваемся, обретаем уверенность в себе и замечаем, что стрелы, пущенные другими людьми, ранят не так глубоко, как прежде. По идее, нам следует нарастить кожу потолще, чтобы нормально функционировать и справиться с темной стороной мира, а не прятаться от нее. Тогда мы сможем отразить жестокие удары судьбы и быстрее восстановиться. Книга, которую вы держите в руках, поможет в этом. Вы поймете, что вас провоцирует и почему. Вы вернете себе контроль, будете сами выбирать, как и на что реагировать, и научитесь восстанавливать душевное равновесие. Слишком долгая триггерная реакция указывает на *нерешенную проблему*. Значит, нужно присмотреться и найти выход из ситуации. Допустим, на работе случился конфликт и у вас пропал сон. Как вариант, вы можете поговорить с коллегой, обсудить ситуацию, высказать свою точку зрения. Это пример того, как триггер ведет к здоровой асертивности^[1].

Реакция зависит также от системы взглядов, наделяющей триггер особой значимостью. Под системой взглядов я понимаю воззрения, иллюзии, проекции, предположения. Они скрываются в глубине и

запускают реакцию, которая проявляется сначала в чувствах, а затем в словах и действиях. Все это происходит так быстро, что у нас не остается возможности обдумать ситуацию и принять мудрое решение. Дело в том, что триггеры активируют лимбическую систему мозга, управляющую эмоциями, а не префронтальную кору, которая отвечает за логику. Лимбическую систему можно сравнить с конем – смелым и сильным, но все-таки диким, а префронтальную кору – с вожжами. Мы с вами наездники, все с разными способностями, которые, безусловно, можно совершенствовать.

Триггер (в буквальном переводе с английского – «спусковой крючок») – подходящая метафора для механизма, который провоцирует рефлекторные реакции. «Револьвер», то есть катализатор нашей реакции, находится в руках другого человека. Если кто-то наступает на нашу больную мозоль, взрыв неминуем. Мы теряем спокойствие и уравновешенность, реагируем словами и делами, о которых потом сожалеем, и ругаем себя за несдержанность. Мы придаем триггерам чрезмерное значение, а они в свою очередь подогревают наши чувства и реакции. Это нормально. Дисфункциональны не триггеры, а наша реакция на них.

Многие мои клиенты и студенты признают, что их все чаще и чаще что-то задевает. Например, бывший военный с ПТСР^[2] остро реагирует на звуки, похожие на взрывы и выстрелы, а девушка, пережившая сексуальное насилие, не выносит прикосновений, которые напоминают ей о случившемся. Триггеры могут быть связаны с менее травматичным опытом, однако реакции людей все равно берут над ними верх. В этой книге мы рассмотрим различные триггеры и механизмы, которые они запускают. Надеюсь, она не только обогатит вас знаниями, но и принесет облегчение. Отмечу, однако, что некоторые триггеры и реакции настолько глубоко врезаются в сознание, что единственный путь к исцелению – обращение к профессиональному психологу.

Наша реакция на человека прямо пропорциональна тому, насколько он важен для нас (на самом деле или в наших мыслях). К примеру, если любимый человек проявит малейшие признаки отстраненности, мы решим, что он хочет бросить нас. Тот, кто угрожает нам или запугивает, легко может спровоцировать нас, пусть и ненамеренно. Объект нашей влюбленности или одержимости может подтолкнуть нас практически к чему угодно. Наделив человека властью, мы сами вложили ему в руки револьвер – а чтобы нажать на спусковой крючок, многого не нужно. Однако все это не значит, что мы должны избегать привязанности. Можно

проанализировать свои триггеры, реакции на них и научиться с ними жить.

Иногда триггер относится к тому, что происходит здесь и сейчас. Например, услышав о смерти близкого человека, мы погружаемся в скорбь, заливаемся слезами. И все же, как правило, триггер связан с воспроизведением прошлого опыта. Изначальным стимулом может быть что угодно – от незначительного затруднения в прошлом году до глубокой психологической травмы десятилетней давности, особенно детской. Этот ранний опыт вызывал скорбь и тоску, которую мы еще не успели пережить или отпустить. Так триггеры могут вызывать ПТСР, чего нам, конечно же, хотелось бы избежать. Однако они дают и прекрасную возможность осознать и оплакать потерю, разочарование или насилие. Каждый триггер – катализатор скорби. Наша внезапная реакция – к примеру, печаль или грусть – *первый шаг* к выражению этой скорби.

Триггерное событие, воскрешая в памяти застарелую травму, заставляет нас чувствовать себя так, будто весь ужас прошлого повторяется снова. Область мозга, которую называют миндалевидным телом (миндалиной), входит в лимбическую систему и хранит память о травме и страхах, даже если прошло много времени и мы выросли и возмужали. Вот почему триггеры внушают нам чувство беспомощности, как в детстве. Мы забываем про внутренние резервы, которые помогут справиться с трудностями, или не пользуемся ими, потому что ответственная за них часть мозга отключается. Иногда триггер заставляет нас терять дар речи и застывать в оцепенении. Реакция миндалевидного тела заглушает голос разума. Позже, когда логическое мышление пробуждается, мы укоряем себя: «Надо было сказать совсем не это...» Но в тот момент мы не могли размышлять спокойно, потому что лимбическая система лишила нас такой возможности. Триггеры активируют симпатическую нервную систему, подсовывая три варианта: бежать, бить или замереть. Гормоны стресса, управляемые которыми мы не можем, зашкаливают, и мы снова чувствуем себя беспомощными.

Сегодня благодаря нейронауке (в частности, исследованиям пластичности мозга) мы знаем, что можно «перепрограммировать» нейронные пути и изменить деструктивные поведенческие паттерны. Префронтальная кора головного мозга способна реагировать на происходящее более здоровым способом. Мы вовсе не обязаны подчиняться рефлекторным, иррациональным механизмам. Тем не менее даже с новыми нейронными связями сопротивляться импульсивной реакции нелегко. Конечно, помогают духовные практики, но и они не всегда могут усмирить лимбическую систему. Так что не слишком

осуждайте себя, если снова попадетесь на крючок. Лучше наблюдайте, учитесь и тренируйтесь.

При осознанном внимании мозг может переосмыслить события и опыт, чтобы те не подстрекали нас к импульсивным действиям. Префронтальная кора, если позволить ей действовать, способна подавить чрезмерную активность миндалины. Для этого нужно сознательно вызвать другие мысли, позитивные и продуктивные. Постепенно они закрепятся и возьмут верх. Не зря апостол Павел писал: «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8).

Триггер может быть и позитивным стимулом, вызывающим радость, эротическое возбуждение или оптимизм. Когда выигрывает наша любимая команда или когда мы видим пример настоящего мужества и силы воли, у нас мурашки бегут от восторга. Ностальгия при виде снимка, запечатлевшего счастливое событие; влюбленность с первого взгляда; волшебный момент первого поцелуя – это тоже триггерные события. И все же чаще всего мы подразумеваем под триггером тревожные или неприятные моменты. В этой книге мы рассмотрим негативные триггеры, которые вызывают грусть, гнев и страх, а также боль, стыд, вину, разочарование, досаду, сожаление, отчаяние. С ними связана рефлекторная реакция «бей, беги, замри», которая проявляется с неадекватной силой. Когда мы убегаем слишком быстро, бьем, не рассчитывая силы, надолго замираем, мы закрепляем негативный опыт.

Триггер заводит в тупик, поскольку вызывает неосознанную реакцию и не дает подсказок для ее осмысления. Однако ситуацию можно изменить, если вооружиться необходимыми инструментами. Между стимулом и реакцией возможен и третий вариант, и тогда опыт будет состоять не из двух частей, а из трех:

Триггер → Реакция

Сделаем так:

Триггер → Реакция → Ресурс

А со временем так:

Триггер → Ресурс

Можно мобилизовать внутренние ресурсы для того, чтобы

противостоять триггерам, а также проработать травмы, которые скрываются за ними, и избавиться от их последствий. Тогда триггер потеряет над нами власть. Мы почувствуем безопасность, осознаем свои силы, научимся верить в себя. Ведь триггеры основаны на ложной убежденности, что доверять себе нельзя. Внутренние ресурсы помогут понять, что это не так.

Травма не исчезнет бесследно, но перестанет терзать нас. Мы не избавимся от всех триггеров, но снизим чувствительность к ним, иными словами, научимся реагировать на них менее остро и менее продолжительно. Мы сможем удерживаться от необдуманных поступков. Мы обесточим триггерные механизмы так, чтобы на месте смертельной раны осталась лишь легкая царапина.

Все это осуществимо, если осознанно и бережно разбираться со своими травмами, в частности с помощью психотерапевта. Совместная работа поможет увидеть связь между триггерами и личными особенностями. Наша цель не в том, чтобы искоренить все триггеры, а в том, чтобы найти их связь с конкретными психологическими и духовными проблемами, давно вызывающими к нашему вниманию. Именно так мы превратим триггеры в инструменты.

С поддержкой внутренних ресурсов у многих триггеров остается лишь информационная, а не эмоциональная нагрузка, и они перестают нарушать душевное равновесие: «Значит, вот как он, оказывается, думает», «Гм, так вот что она делает», «Теперь понятно, как они относятся ко мне. Любопытно». Однако следует помнить, что встречаются тяжелые и болезненные травмы, которые не так просто изжить, и одних внутренних ресурсов в этом случае недостаточно.

Из этой книги вы узнаете, что внутренние ресурсы позволяют пересмотреть взгляд на свои чувства, опыт, поступки окружающих, превратности судьбы. Ресурсы – это эффективные методы и компетенции, которым можно научиться. Наши запрограммированные реакции на триггеры не означают, что мы должны превращаться в жертву чужих слов и поступков. У нас есть все необходимое «оружие», чтобы отразить смертоносные стрелы. В следующих главах мы обсудим, как оно поможет держаться на плаву в море проблем.

Внутренние ресурсы подобны питающим нас подземным водам. Они укрепляют уверенность в том, что ни при каких обстоятельствах мы не позволим триггерам ошеломить нас, довести до отчаяния, превратить в мишень, бросить в пучину страха и вины. Наши лучшие внутренние ресурсы: находчивость, изобретательность и хитрость – помогают найти

выход из любой ситуации и отразить любой удар.

Это не значит, что нам все по плечу. Иногда внутренних резервов не хватает, чтобы справиться с триггером или кризисной ситуацией. В таких случаях мы просим о помощи, обращаемся к внешним источникам, к нашей системе поддержки – это действует безотказно и подходит для любой ситуации. Кроме того, мы черпаем ценные ресурсы внутри себя – психологические и духовные. Психология помогает понять собственные потребности и научиться выражать и удовлетворять их, когда это уместно. Мы учимся управлять своими чувствами, избавляться от пагубного давления, верить в свою находчивость и проницательность. В арсенале духовных практик – медитация, осознанность, свобода от болезненной привязанности и нездоровых проявлений эго. Каждый из этих ресурсов может стать характерной чертой нашей личности. Психологический анализ и духовная практика обогащают нас и усиливают потенциал. Со временем мы становимся такими, какими хотим себя видеть.

Один из видов реакции на триггер – вызванная тревогой или страхом зависимость в разных ее формах. Многие считают, что еда, секс, алкоголь, наркотики помогают выжить в тяжелый период. Однако зависимости лишают нас проницательности и умения анализировать ситуацию. Вернуть ржавым инструментам былой блеск никогда не поздно. Вот каким путем мы пойдем: сначала рассмотрим триггеры и выясним, что они собой представляют и почему возникают. Затем перечислим инструменты, которые помогают с ними бороться, – внутренние и внешние. Это ресурсы, которые нам предоставляют психология, нейронауки и духовные учения. Далее мы сосредоточимся на триггерах, которые порождают грусть, гнев и страх. Поскольку это три основных компонента скорби, стоит изучить их подробно. Мы также посмотрим, как триггеры проявляются в отношениях. Во всех разделах вы найдете полезные практические инструменты и советы, в частности почерпнутые из буддизма. Возможно, некоторые идеи вас удивят. Рекомендую подчеркнуть их, переписать в блокнот или зафиксировать в электронном виде, чтобы обдумать позднее. Для повседневных размышлений пригодятся заметки на карточках. Надеюсь, эта книга станет для вас позитивным триггером, который вдохновит на работу над собой, а возможно, даже приведет к исцелению во многих сферах жизни.

Спросите себя, достаточно ли у вас внутренних резервов, чтобы бороться с триггерами и превратностями жизни. Мы постараемся найти ответ и проложить надежный путь через таинственный лес, который зовется жизнью.

Глава 1. Что нас провоцирует и почему

В этой главе мы подробно рассмотрим триггеры. Мы узнаем, что они говорят о нас и нашем прошлом и что реакции говорят о наших чувствах. Мы найдем способ отключить автопилот и перейти на ручное управление, с импульсивной реакции – на обдуманый ответ. И тогда триггеры станут источником исцеления, а мы обретем надежду и поверим в то, что можем измениться.

Для человеческой психики не придумали броню. Приходится смириться с тем, что некоторые события воздействуют на нас эмоционально и приводят к стрессу: они мучают нас, выводят из себя, дразнят, «достають». В переводе с голландского *trigger* означает «тянуть». И правда, триггеры тянут нас в определенном направлении, навязывая некую реакцию. Мы можем испугаться, потерять самообладание, почувствовать, будто почва ушла из-под ног или мир рухнул, погрузиться в обиду, боль, горе, шок.

Некоторые события задевают или возмущают нас, но не приводят к гипертрофированной реакции. Наблюдение – противоположность импульсивной реакции. Вот почему практика осознанности, когда вы созерцаете все, что вас окружает, но ни на что не реагируете, – важный инструмент. Он позволяет избавиться от некоторых триггеров и эффективно бороться с оставшимися.

«Он раздражает меня, когда ведет себя так!», «Она, как никто другой, умеет надавить на больное место!», «Они каждый раз бесят меня». Во всех этих ситуациях мы чувствуем себя жертвой своих триггеров или других людей. Но триггеры еще те обманщики: они превращают двусторонний опыт в односторонний. Триггер (то есть первая часть опыта) спровоцирован другим человеком, но реакция (вторая часть опыта) зависит уже только от нас и опирается на наше прошлое. Нас травмируют собственные нерешенные проблемы. Триггерное событие указывает на психологические затруднения, которые нуждаются в переосмыслении. Это наш палец лежит на спусковом крючке, когда мы позволяем одним и тем же событиям выводить нас из равновесия, особенно в общении с одним и тем же человеком. Он или она не причина триггера, а катализатор. Триггер пробуждает, нагнетает или провоцирует, но он не причина. Триггер – сопутствующий, а не определяющий фактор. На одни и те же триггеры каждый реагирует по-разному в зависимости от своих личных

особенностей.

Однако должен предупредить: иногда триггерную реакцию действительно провоцирует другой человек. Временами у нас просто нет выбора, и ответ на раздражитель может быть только один. Например, в случае физической агрессии – страх или защитная реакция. Человек, который нападает на нас, не катализатор; он причина нашей проблемы. Это касается любых форм насилия.

Итак, триггер может быть причиной или катализатором нашей эмоциональной реакции. Наша вовлеченность определяется степенью угрозы и силой воздействия триггера. Свободу выбора реакции можно выразить в процентном соотношении – например, пятьдесят на пятьдесят, девяносто на десять. В этой книге мы уделим внимание триггерам в контексте отношений, то есть тем, что выступают в качестве катализаторов. Мы будем рассматривать только те ситуации, в которых у нас есть необходимые ресурсы и возможность сделать выбор.

Бытующее в популярной психологии нового века мнение о способности полностью контролировать свои чувства – опасная иллюзия. Она никоим образом не согласуется с безжалостными реалиями жизни. Реакция любого здравомыслящего эмпатичного человека на известие о смерти близкого друга или родственника – шок и горечь. На физическом уровне сразу меняется сердцебиение, дыхание, пульс, синапсы головного мозга. Такая реакция адекватна ситуации и неизбежна, и подавлять ее по меньшей мере неразумно. Точно так же, уверен, если бы кого-то из нас постигла внезапная смерть, нам хотелось бы верить, что друзья и родные испытают те чувства, что положены любящим людям: шок и печаль, – как последнюю дань уважения.

Наша задача – исследовать первопричину ответа на триггер и преодолеть его. Этому можно научиться. Главное – воспринимать триггер как указатель на сферу, требующую нашего внимания, а не просто как импульсивную реакцию. Будем считать, что триггер вызывает любопытство и желание понять самого себя, а не только некое поведение и реакцию по отношению к окружающим. В таком случае мы видим, куда направить силы, чтобы освободиться от пагубного влияния чужих действий, и ведем себя как независимые, зрелые люди.

У каждого человека свои триггеры. Некоторые носят универсальный характер, несмотря на различие индивидуальных реакций. Перечислим несколько самых распространенных «болевых точек».

- Компания людей, которые открыто выражают свои чувства (а нас это

сильно раздражает).

- Внезапная утрата.
- Неприятные новости.
- Природная катастрофа.
- Агрессия или жестокость со стороны окружающих.
- Человек, место или какое-либо событие, которые напоминают нам о

прошлых переживаниях или травмах.

• Книги, фильмы и песни, способные вызвать чувства, пробудить воспоминания, дать идеи, мотивировать к изменениям и повлиять на настроение.

• Стресс, способствующий формированию дурных привычек и зависимостей (в этом случае триггер не причина, но может быть катализатором).

Перечислим девять категорий триггеров, знакомых большинству из нас, и конкретные примеры их появления.

Смущение, стыд, неуверенность в себе

- Нас унижают или подчеркивают нашу неадекватность.
- Мы находимся среди людей другого пола, расы, сексуальной ориентации, религии, политических пристрастий, финансового статуса.
- Нам стыдно, когда мы сравниваем свои достижения с успехом других людей.
- Мы настораживаемся, когда в ходе разговора кто-то упоминает возраст, статус, здоровье, внешний вид, одежду, стиль, достижения.
- Нас приглашают выступить публично.

Пренебрежение

- Наши взрослые дети не хотят проводить с нами время.
- Саркастические замечания в наш адрес.
- Нас превращают в козлов отпущения, над нами смеются, издеваются, нас дразнят и травят.
- К нам относятся снисходительно, нам демонстрируют презрение, нас подавляют.
- Нас не уважают (особенно если при этом оскорбляют или проявляют агрессию).
- Мы теряем лицо, нас унижают или стыдят (особенно если это происходит перед людьми, чье мнение важно для нас).
- Нас игнорируют, не признают наших достижений.

- Нас кидают, отстраняют, заставляют ждать слишком долго, отменяют встречу в последнюю минуту.
- Человек ведет себя так, будто нас нет, будто наши слова, чувства и действия не имеют значения.
- Нам не верят.
- Отрицают наши факты, основанные на логике и конкретных доказательствах.

Чувство, что нас контролируют

- Нас контролируют на самом деле или мы общаемся с человеком, который любит все контролировать.
- Нам указывают, как воспринимать происходящее; нам навязывают чужие взгляды.
- За нас принимают решение; указывают, что нам чувствовать, что делать и что думать.

Нами пользуются

- Нас ограбили или мы потеряли деньги, потому что нас обдурили, обманули, облапошили.
- Нам не заплатили за услугу или не вернули долг.
- Нам не дают то, чего мы заслуживаем.
- Мы получаем меньше, чем другие.
- Нас обманывают, водят за нос, дурачат, предают.
- Наши слова искажают, неправильно понимают, в нас сомневаются, нас дискредитируют, обвиняют.

Уязвимость, ранимость

- Нам не оказывают поддержки или стыдят нас за наши чувства.
- Нам предстоит тестирование (экзамен, аттестация), или мы ждем его результатов.
- Мы чувствуем себя одинокими и беззащитными, когда люди поступают с нами несправедливо или когда на нас обрушивается неподъемный груз проблем.
- Нас подрезают на дороге.
- Когда мы за рулем, пассажиры советуют, как вести машину.
- Мы попали в аварию или едва ее избежали.
- Кто-то повторяет неприятную привычку или делает то, что обещал не делать, зная, что это раздражает нас.
- Сексуальный опыт вызывает тревожные мысли и чувства, которые

надолго остаются в памяти.

Межличностные отношения

- Мы расстроили человека и боимся последствий.
- Чрезмерное внимание со стороны другого человека душит и подавляет нас.
- Мы узнаём, что важный для нас человек переезжает.
- Человек, которого мы любим, не защищает нас или нападает на нас.
- Значимые для нас люди демонстрируют, что их ничего с нами не связывает, или же поддерживают наших противников.
- Наши чувства игнорируют или принижают их значимость.
- Наши чувства не понимают.
- Мы неожиданно сталкиваемся с бывшим партнером, видим его объявление на сайте знакомств, узнаём, что у него все замечательно.
- Мы неожиданно сталкиваемся с бывшим супругом или человеком, конфликт с которым до сих пор не разрешен.
- Мы замечаем, что близкий когда-то человек стал безразличен к нам и потерял интерес.

Личные границы

- На нас нападает пьяница или наркоман.
- Кто-то пристаёт к нам, ведет себя неадекватно или проявляет сексизм.
- Личные границы грубо нарушаются: например, когда отменяют наше решение или (менее драматичная ситуация) на кухне или в ресторане в нашу тарелку лезут вилкой, чтобы попробовать наше блюдо.
- Нас торопят, не проявляют уважение к нашему расписанию / графику.
- За нами следят, допрашивают или заваливают вопросами, особенно сразу после того как мы пришли домой или на работу.
- Нам настырно и бесцеремонно пытаются что-то продать или навязать.
- Другой человек ведет себя так, будто обладает авторитетом и полномочиями, хотя на самом деле это не так (например, старший брат или сестра пытаются нас контролировать).
- Другой человек отказывает нам в праве высказать свое мнение.
- Когда мы говорим «нет», никто не воспринимает нас всерьез.

Чувство неловкости из-за происходящего

- Нас смущают публичные высказывания или действия родственника / партнера.
- Нам предстоит с кем-то познакомиться.
- Нас волнует первый сексуальный опыт.
- Другой человек рассуждает о политике или религии так, что это коробит нас или противоречит нашим взглядам.
- Другой человек демонстрирует узость взглядов или произносит оскорбительную для присутствующих шутку.
- Нас дискриминируют, преследуют или исключают из группы по расовым, религиозным, политическим, половым мотивам, из-за социального статуса, сексуальной ориентации, физических или психических отклонений.
- Мы слушаем новости, и действия политиков и правительства вызывают у нас возмущение.
- Мы видим, как кто-то мучает животных.

Страх перед будущим

- Нам не доверяют, нас обвиняют или нам угрожают наделенные властью люди, например руководитель, налоговое управление, полиция.
- Мы сталкиваемся с осуждающими или угрожающими словами, действиями или жестами.
- Мы «считываем» отвержение или осуждение с лица собеседника, например, когда он хмурится с нетерпением, отвращением, упреком, гневом.
- Тон собеседника кажется пугающим, пренебрежительным, снисходительным, сдержанным, холодным (особенно если напоминает интонации наших родителей).
- Мы подпадаем под влияние суеверий и мистики. К примеру, верим, нас накажут за ошибки, а за хорошие дела, наоборот, непременно вознаградят.

Некоторые люди провоцируют нас, даже если не делают ничего из перечисленного. Бывает, что одно присутствие человека или даже мысль о нем вызывает рефлекторную реакцию. Кроме того, вышперечисленные обстоятельства могут стать триггером, даже если произошли не с нами, а кем-то из наших близких.

Некоторые триггеры наносят двойной удар. Вернемся к примерам из списка: представьте, что объясняете дочери опасные побочные эффекты лекарства, которое она принимает без назначения врача, а дочь вас не

слушает. Этот триггер заставляет вас раздражаться, но одновременно и сопереживать. Вы приводите доказательства из научных статей. А дочь отвечает: «Можешь верить во что хочешь». Это уже второй триггер: она считает, что у вас нет фактов, а только мнение. Вы еще больше переживаете, на этот раз ощущая пренебрежение, как будто к вам относятся свысока. Обратите внимание, что в этом примере, как и в любом триггерном опыте, на спусковой крючок нажимает другой человек, но наша реакция зависит только от нас.

Также отметим, что перечисленные триггеры (как и все прочие) – данность жизни и отношений между людьми. Этот список отражает одну из сторон бытия и человеческого поведения. Ничто не спасет нас от утрат, несправедливостей, болезненного опыта разочарования, отвержения, расставаний, предательства. Никто не застрахован от триггеров. Все мы уязвимы. В то же время все мы обладаем внутренними ресурсами и вместо истерики можем сказать: «Да, такое случается. Надо разобраться, что со мной происходит». Так мы сможем познать себя на более глубоком уровне и прекратим обвинять окружающих. Принимая мир таким, каков он есть, мы меньше подвержены влиянию триггеров.

У каждого из нас свой список триггеров. И то, что задевает нас, другому человеку может показаться безобидным. На нашем месте он отреагирует решительно и уверенно. Мы восхищаемся, нам тоже так хотелось бы. Но возможно, что другой человек не увидел в этой ситуации ничего необычного; стоит же задеть его за живое, и от решимости не останется и следа. Легко быть смелым и даже дерзким, когда нас ничего не подавляет и не сдерживает.

Триггеры заставляют сомневаться в себе. Кажется, что мы неспособны управлять своими реакциями. Мы не доверяем внутренним ресурсам, хотя именно они позволяют вернуть чувства безопасности и защищенности. И тогда страшнейшие триггеры теряют свою мощь: мы перестаем замечать то, что раньше причиняло нам боль.

Как мы говорили, триггеры порождают скорбь: мы грустим из-за утраты; мы злимся на того, кто стал ее причиной; жизнь кажется пустой и бессмысленной, и мы боимся, что не справимся. Агрессивная реакция – попытка избежать этих составляющих скорби. Тем самым мы подавляем один из внутренних ресурсов – врожденную способность горевать. Мы лишаем себя возможности пережить утрату, разочарование, предательство, боль. Когда мы позволяем себе прочувствовать скорбь и принять ее как часть жизни, перед нами открывается путь к возрождению. Уверенность возрастает; мы убеждаемся в том, что обладаем всеми необходимыми

ресурсами и можем ими воспользоваться. Иногда реакция на триггер вынуждает нас нарушать собственные принципы. Представьте, что вы подозреваете партнера в неверности. Вы испытываете страх, боль и возмущение и в итоге нарушаете границы, которые до этого всегда уважали. Вы проверяете мобильный телефон партнера, читаете его электронные письма. Следите за ним. В то время как оптимальный вариант – рассказать партнеру о своих чувствах и опасениях и вместе (или с помощью психотерапевта) решить проблемы.

Некоторые триггеры – к примеру, публичное высмеивание – не связаны с застарелыми травмами или посттравматическим стрессовым расстройством. И реакция – гнев, стыд или жажда мести – будет адекватна неприятной ситуации. В этом случае оптимальное решение, которое должно перейти в привычку, – мысленно, без осуждения и мстительности сказать себе «Ой!». И дальше – решительно, но не агрессивно выстраивать границы и вести диалог. Если же для разумного обсуждения нет условий, единственно верный вариант – выйти из ситуации. Иначе лимбическая активность вытеснит префронтальную рассудительность.

РЕАЛЬНЫЕ И ВООБРАЖАЕМЫЕ ТРИГГЕРЫ

Зная свои триггеры, индивидуальные и универсальные, мы начинаем инстинктивно выискивать их повсюду. В режиме повышенной боеготовности мы видим то, чего на самом деле нет. Из-за необоснованных подозрений мы бываем несправедливы к людям. Приведу пример. Паскаля никогда не поддерживали в семье. В итоге он перестал доверять людям и боялся, что не найдет поддержку у друзей или любимого человека. Однажды на вечеринке коллега Паскаля, Коул, сказал, что Паскаль очень талантлив и компания, в которой они работают, не раскрывает полностью его потенциала. Коул посоветовал Паскалю поискать другое место. Друзья Паскаля и его супруга, Индия, согласились. Паскаль же воспринял эти слова как оскорбление. Он расстроился, что супруга и друзья не поддержали его, и дома набросился с обвинениями на Индию.

Зачастую обвинения в отношениях вызваны недопониманием или воображаемыми триггерами. Кроме того, за такими упреками часто скрывается горечь. Когда Индия объяснила свою позицию, Паскаль понял, что ошибся. Ему стало легче, но обнаружить и проработать укоренившиеся паттерны, замаскированные триггерной реакцией, не удалось. Паскалю нужно пройти путь от болезненных триггеров к работе над собой.

Некоторые триггеры имеют под собой реальные основания, другие – нет. Например, страх искажает восприятие действительности, появляются параноидальные фантазии и беспочвенные опасения. Нас провоцирует то, чего на самом деле нет, как в примере с Паскалем и Коулом.

Приведу пример, как страх провоцирует импульсивную реакцию и сбивает с толку, из своего опыта. Однажды я выглянул из окна дома в Даксбери и на заднем дворе увидел свою кошку Киф. Она выгнула спину и угрожающе шипела. Я не заметил опасности, и мне стало интересно, на что она так реагирует. Выглянув из другого окна, я увидел, что во двор забежал симпатичный щенок кокер-спаниеля. Мало того что песик не представлял никакой угрозы – он вообще не заметил Киф. Так что все безумные выкрутасы моей кошки оказались тщетными. Киф испугалась, хотя ничего страшного не происходило. Тогда я подумал, что вся эта сцена – прекрасная метафора для моих реакций. Мы, как напуганная кошка, можем неверно истолковать некоторые триггеры. А может быть, они так же безобидны, как щенок кокер-спаниеля? Возможно, мы, подобно Киф, боимся понапрасну (и, скорее всего, тот, кого Киф испугалась, просто хотел с ней поиграть)? Иногда нам страшно, даже если ничего не угрожает, – это естественно и для кошек, и для людей.

То же самое происходит, когда значимость события не соответствует реальности. Поскольку мы видим только собственные проекции (то есть чувства и мысли, которые мы приписываем внешнему миру), практически невозможно понять, в чем мы ошиблись. Приведем пример: Джейми говорит своей подруге Кейси, что в конце года переезжает. Слова Джейми действуют как триггер: Кейси впадает в отчаяние. Джейми просто сообщила, что уедет из города, она вовсе не собирается бросать подругу. Однако Кейси чувствует именно это, потому что ее эмоции не различают переезд подруги и разрыв отношений. Раз Джейми не будет рядом, значит, и дружбе конец. Кейси воспринимает любой отъезд или уход как окончательное расставание, но это большое преувеличение, ошибка восприятия. (Влияние триггера при этом усиливается боязнью отвержения.) Реакция Кейси оправданна, если повод для печали и правда существует, однако в данном случае чувство брошенности указывает на внутренние травмы. Мне вспомнилась цитата из книги психолога Эрика Эриксона «Детство и общество»^[3]: «Почему нам кажется, что друг отвернулся, в то время как он лишь посмотрел в другую сторону?».

А вот еще один пример с менее явной иллюзорной интерпретацией опыта. Рокко – холостяк, мечтающий жениться. Он хочет сдать свою квартиру на полгода, пока будет работать в другом городе. Многие

приходят посмотреть жилье, но почему-то отказываются. Рокко тревожится, даже паникует. Он знает, что ему скоро уезжать, и думает: «У меня до сих пор никого нет». Эта фраза подсказывает нам, что по какой-то причине Рокко путает деловые отношения с личными. Он чувствует, что потенциальные арендаторы не выбрали *его самого*, хотя на самом деле они не выбрали его квартиру. Рокко следует поработать над тем, как его чувство изолированности и никчемности мешает деловым отношениям.

Обратите внимание, что в обоих примерах люди «попадают на крючок», когда не отделяют происходящее от личных переживаний. В обоих примерах грусть уместна, и триггеры помогают обнаружить части личности, которые нуждаются в осмыслении. Кейси и Рокко могут объяснить друзьям, что вызывало их реакцию. Те поспешат оправдаться: «Мы совсем не это имели в виду». Однако подобные заверения обращены к части мозга, отвечающей за логическое мышление, – префронтальной коре. Триггерная же реакция зарождается в лимбической системе мозга. Именно поэтому рациональные аргументы не помогут – как будто люди говорят на разных языках. Лимбическая система глуха к доводам рассудка. Кейси и Рокко придется тщательно проанализировать первопричины собственных реакций и разобраться, каких чувств они избегают.

И последнее наблюдение относительно чувствительности к триггерам: Аристотель говорил, что зрители спектакля сочувствуют героям и испытывают страх вместе с ними. Именно так мы реагируем в кино и театре. Мы смеемся и рыдаем над тем, что видим на экране, переживая происходящее как свою личную историю. Сюжет словно разворачивается внутри нас, в собственном театре разбитого сердца.

Однако острая реакция на триггер далеко не всегда приводит к последующим действиям. Кино в жанре хоррор нас пугает, но мы не пытаемся сбежать и с каждым новым сюжетным поворотом забываем о предшествующих ему страшных моментах. Слезы текут ручьем при виде несчастий героев, но мы не впадаем в отчаяние. Мы злимся, когда видим, что с героями поступают несправедливо, но не протестуем и не замысливаем мести. Получается, что мы можем реагировать на триггер так, чтобы не предпринимать дальнейших действий.

...кровь и низость нашей природы привели бы нас к самым бессмысленным выводам; но у нас есть разум, чтобы охлаждать наши бешеные порывы...

У. Шекспир, «Отелло»^[4]

КОГДА ТРИГГЕР ВНУТРИ НАС

Триггеры бывают не только внешними (поступки людей или события, которые нас провоцируют), но и внутренними, когда мы вспоминаем травматический опыт или представляем будущие события. Появляется чувство вины и стыда, страх перед неминуемой катастрофой или наказанием. Например, мы ранили чувства друга и боимся, что он порвет с нами отношения. Возможно, нам так кажется. В таком случае правильнее будет поговорить с другом и выяснить, насколько справедливы наши опасения и что он на самом деле чувствует.

Вот пример внутреннего триггера, связанного с детскими переживаниями. Допустим, в ранние годы жизни наши личные границы часто нарушались, в частности мы подвергались насилию. По этой причине многие *просьбы* мы воспринимаем как *требования*. Мы перестаем чувствовать разницу из-за травматического опыта. Скажем, друг просит нас об одолжении, ему нужна помощь. Нам же в его просьбе слышится приказ, поскольку эти понятия воспринимаются как синонимичные. Нам не хватает терпения, и мы сразу злимся, хотя и чувствуем в глубине души, что зря. Почему бы напрямую не спросить друга, просит он или настаивает. В конце концов, можно откровенно признаться: «Мне важно уточнить, потому что я иногда путаюсь».

Приведем еще один пример. Допустим, в детстве нам не уделяли должного внимания и жестко отслеживали все действия, чтобы мы ненароком не сбились с пути. Вместо поддержки мы чувствовали только контроль. В итоге во взрослой жизни мы страшимся любых проявлений внимания, даже искренних. Широкий спектр внимания – от адекватной заботы до нездорового надзора – значительно сужается. Мы начинаем воспринимать только привычную негативную сторону. Большинство форм близости и заботы воспринимаются как триггерные: мы чувствуем угрозу и реагируем тем же напряжением, что и в детстве.

Напрашивается вопрос: *кто* именно подвергается влиянию триггера? Уважаемая всеми нейрохирург, глава отделения больницы или маленькая девочка внутри нее, которая миллион раз слышала про свою никчемность? Буддийский монах, которому община доверила множество важных задач, зная, что никто лучше него не справится, или маленький мальчик, которого контролировали на каждом шагу и учили не доверять себе? Этому малышу навязали страх, стыд и чувство ущербности еще до того, как он выстроил защитный барьер. Это дитя внутри нас и реагирует на триггеры. Взрослые

страдают от условных рефлексов, выработанных еще в детстве, независимо от достижений, интеллекта и уверенности в себе.

Мы и сами можем заводить себя. Вот примеры таких ситуаций.

- Нас обуревают чувства, особенно если они появляются неожиданно, бесконтрольно.

- Просыпается интуиция, предчувствие, подозрение.

- Мы продолжаем делать то, за что корим себя: к примеру, напрашиваемся на комплименты, жалуемся, манипулируем, ведем себя слишком пассивно, спорим с людьми, которые не принимают новых знаний.

- Нас тянет ложное чувство долга. Это приводит к решениям, которые не отражают наших личных потребностей, ценностей и желаний.

- Нам стыдно, когда мы кого-то разочаровали, особенно если не сдержали слово.

- Внутренний критик провоцирует неуверенность или самобичевание.

- Воспоминания о травматическом опыте, ошибке, поступке, за который нам стыдно, порождают сожаление, и это вызывает чувство вины или заставляет примириться с тем, кого мы обидели.

- Воспоминания о радостном событии или мудрый совет утешают нас в трудный период.

- Если мы не даем повзрослевшим детям личную свободу и продолжаем навязывать им заботу, то их независимость или личные проблемы становятся для нас триггерами.

- Страхи и фобии могут побуждать к реакциям или ритуалам, которые кажутся нам полезными, хотя на самом деле это не всегда так.

- Сновидение может стать триггером – даже после пробуждения.

- Любой из органов чувств может стать триггером. Особенно активно в этом смысле обоняние, оно обладает долгосрочной памятью. Достаточно уловить запах, который ассоциируется с прошлым опытом, – аромат конкретной еды, духов, цветов, человека, дома или чего-то неприятного, – и он действует на нас как триггер.

Некоторые триггеры действуют на подсознательном уровне. Мы не сразу успеваем их обдумать. В их основе, как правило, лежит психологический перенос. Стоит появиться человеку, похожему (внешностью или чертами характера) на кого-то, с кем мы общались ранее, в том числе на родителей, и мы непроизвольно переносим на собеседника свои чувства, ожидания или убеждения. Этот триггер не приводит к

вспышке гнева, или депрессии, или страху. Он действует коварнее. Мы из кожи вон лезем, чтобы этот человек обратил на нас внимание, проявил заботу и любовь, которую мы недополучили от родителей. Если партнер ведет себя сдержанно или отстраненно, мы еще активнее добиваемся его внимания. Мы прибегаем ко всем известным хитростям, ко всем уловкам и махинациям, на какие только хватает смелости, чтобы заставить его удовлетворить наши потребности. И тут возникает противоречие. Одновременно мы незаметно *приучаем* этого человека «копировать» нашего родителя, то есть вести себя еще более отстраненно. Мы приучаем его раз за разом отвергать нас. И мы не уходим – мы остаемся и принимаем на себя его холодность, видя в ней родительскую холодность. Со временем мы перестаем что-либо требовать и вымаливаем крохи внимания и тепла. Затем, после неожиданного озарения, мы видим, что этот человек похож на нашего родителя. Осознанность освобождает от необходимости переносить прошлое на настоящее. Мы убеждаемся, что сегодняшний триггер всего лишь отголосок давних событий. Мы наблюдаем, как прошлое разрушает наши нынешние отношения и как мы поддаемся одним и тем же триггерам.

Сильнейшая реакция на внутренний триггер – скорбь, выраженная или невыраженная. Хорошая иллюстрация – эпизод из телесериала «МЭШ»: начальнику военно-полевого госпиталя, полковнику Шерману Поттеру известно, что его пациент несколько раз пытался покончить собой – и каждый раз неудачно. Однажды полковник застаёт рядового в пустой операционной возле анестезиологического аппарата. Солдат снова пытается убить себя. Полковник злится и выхватывает у него из рук трубку и маску, сам настраивает аппарат, нахлобучивает маску солдату на лицо и говорит: «Ты ничего не можешь сделать правильно. Хочешь умереть? Прекрасно! Я тебе покажу, как это делается». Солдат в ужасе. Он отталкивает маску и кричит: «Вы с ума сошли? Не трогайте меня!» Но полковник не отступает (хотя на самом деле не собирается вредить пациенту). Вдруг парень начинает рыдать и утыкается в плечо полковника. Тогда Поттер хлопает его по спине и тихо говорит: «Молодец. Жить ты хочешь больше, чем умереть». Конец сцены. Посмотрев этот эпизод, я увидел в нем кое-что интересное – связь между самоубийством и неразрешенной скорбью. Склонность к суициду сильнее, когда человек не может начать или закончить горевать.

Иногда мы скрываем свою печаль, то есть не можем прочувствовать ее. В депрессивном состоянии мы ее подавляем. В маниакальном состоянии закливаемся на ней, то есть не можем перестать ее чувствовать. Солдат из сериала наконец позволил себе выразить боль и

горечь. И избавился – наверное, на всю жизнь – от желания уничтожить себя.

В этой сцене следует отметить еще одну деталь: скорбь нашла выход рядом с тем, кто проявил заботу. Именно сочетание двух факторов – возможность выплакать свое горе и при этом *чувствовать себя в безопасности* – идеальное лекарство от отчаяния. Любопытный парадокс: скорбь приводит к надежде.

Только когда мать обнимает ребенка, он не боится принять себя таким, какой он есть.

Д. В. Винникотт, «Депривация и делинквенция»

ВНУТРЕННИЕ ДЕМОНЫ

Некоторые буддийские мастера начинают утро с того, что призывают к себе всех демонов хаоса и бедствий. Мое крошечное, испуганное «я» говорит: «Я еще не достиг такого мастерства», – но более смелое, любопытное «я» отвечает: «Может, я уже это делал».

Стивен Баттерфилд, «Двойное зеркало: скептическое путешествие в буддийскую тантру»

Внутренний демон – метафора непримиримого, разрушительного и неослабевающего внутреннего конфликта. Это призрак из прошлого. Он принимает разные формы – сожаления, стыда, вины, ужасающих воспоминаний. Нас терзают чувства полного упадка сил, изнеможения, грядущей нам гибели. Будто внутри нас идет война, и ни одна из сторон не согласна на перемирие. Внутренний демон – пытка, порождающая тревожность и ощущение бессилия. Он неприемлем для нашего эго, никак не вписывается в наше понимание нормального.

Мы осознаём существование внутренних демонов, но нам нелегко описать, из чего они состоят и чего добиваются. По сути, это непередаваемая мука. Поскольку для исцеления нужно проговорить свою боль, изгнать их непросто.

На самом деле внутренние демоны представляют собой мысли и системы воззрений, которым поддалось наше эго, и теперь они раздражают

нас на части. Они подталкивают нас к пагубным зависимостям и другим формам побега от реальности, в том числе самоубийству. Внутренний демон – это самообман, который лишает нас способности защищаться. С ним нужно бороться, а не пытаться сбежать. Иногда кажется, что он знает нас лучше, чем мы сами. Но он знает нас с дурной стороны, и это не приносит нам никакой пользы.

Однако внутренние демоны не чужды – и не угрожают – высшему «я», жизни в целом, выходящей за пределы эго. Наша целостная личность может приспособиться к тому, что недоступно одному разуму. Это происходит, когда мы тяжело переживаем любой травматический опыт. Если демон воплощается в сожалении о поступке, достойном порицания, мы позволяем себе раскаяться – сейчас, в настоящем. Мы просим прощения за события из прошлого. Мы искупаем вину. Мы стремимся изменить свое поведение в будущем.

Мы любуемся собой, когда принимаем внутренних демонов как полноправных участников своей жизненной драмы. Тогда можно найти повод для радости даже в собственной неполноценности. В буддийской традиции великий учитель Миларепа пытался сначала изгнать демонов из своего дома, но в конце концов вступил с ними в диалог и превратил их в союзников. Мы тоже можем поступить так со своими демонами. Некоторые из них рождены чувством стыда. Мы часто путаем два чувства – стыд и вину. Оба они важны для понимания триггеров, потому что, как увидим далее, приводят к разным реакциям. И у каждого свой протокол исцеления. Перечислим отличия.

ЧУВСТВО ВИНЫ	ЧУВСТВО СТЫДА
Касается действия или бездействия; что мы сделали или не сделали	Касается нашей личности — кто мы
Говорит: «Я поступил неправильно, плохо»	Говорит: «Я неправильный, плохой»
Предполагает примитивную веру в то, что мы заслуживаем наказания	Предполагает веру в то, что нас нельзя любить, мы никчемны, бесполезны, заслуживаем лишь презрения
Это суждение или приговор	Это чувство
Может быть адекватной реакцией на наш неэтичный поступок	Уходит корнями в ранние годы жизни, когда нас оскорбляли и стыдили без повода
Как правило, мы осознаём причину; мы знаем, в чем виноваты	Невозможно указать конкретную причину; мы не знаем, в чем провинились
Внешние последствия	Находится внутри нас
Касается того, что мы сделали другим людям (то есть отношений с людьми)	Касается впечатления, которое мы производим на окружающих (чувство стыда связано с самооценкой)
Либо мы скрываем, либо признаем свою вину	Мы боимся, что люди догадаются и навредят нам
Это проступок и ответственность за него	Это самоуничужение
Мы осознаём, как наше поведение влияет на окружающих	Мы чувствуем собственную неадекватность, которая далеко не всегда обусловлена реакцией или мнением окружающих

ЧУВСТВО ВИНЫ	ЧУВСТВО СТЫДА
Вызвано совестью	Может быть вызвано критикой окружающих
Напоминает о том, что нужно быть внимательным к окружающим и соблюдать общественный договор; умение отличать хорошее от плохого помогает идти верным путем	Позволяет избегать поступков, которые вызовут насмешки общества или лишат нас свободы; страх стыда играет роль сдерживающего фактора
Можно избавиться от чувства вины, если признаться в проступке и получить прощение	Навязывает мнение, что от чувства стыда невозможно избавиться
Приводит к раскаянию и искуплению вины	Долго хранит боль внутри и проецирует ее на других людей, чтобы облегчить чувство стыда
Приводит к прощению себя, когда вина будет искуплена	Не позволяет простить себя
Открывает путь искупления	Не дает выхода сожалению
Заставляет уважать чувства и права окружающих	Приводит к депрессии и агрессии
Мотивирует заботиться о людях	Порождает ненависть к себе и другим
Может быть полностью устранено через искупление и прощение себя	Оставляет глубокие раны, пока мы не повысим самооценку и не научимся сострадать самим себе
Я виноват в том, что оскорбил человека	Мне стыдно, что я один из тех людей, которые могут оскорбить человека

Еще пару слов о чувстве вины. Вина, навязанная нам в ранние годы жизни семьей или религией, – один из самых распространенных интернализированных триггеров (то есть привнесенных извне и присвоенных как внутренние). Испытывая уместное чувство вины, мы готовы воспринять информацию и советы, которые показывают нам, как выполнить условия общественного договора. Когда вина неоправданна, мы осознаём это и учимся ее отпускать. Повзрослев, мы понимаем, что люди,

заставлявшие нас чувствовать себя виноватыми за то, что на самом деле не заслуживает порицания – например, за самоудовлетворение, – тревожились не потому, что мы нарушали заповедь. Они ставили перед собой другую цель – контролировать нас, особенно наше тело, в частности гениталии. В данном случае «грехом» объявлялась попытка выйти из подчинения и заявить о том, что наше тело принадлежит только нам и никому другому. Нас убеждали, что испытывать наслаждение постыдно. Нас предостерегали, что сексуальные желания опасны и могут привести к беде – вплоть до того, что мы окажемся в аду. Взрослый человек понимает, чем были мотивированы эти угрозы. Нам вменяли в вину любые проявления самостоятельности и силы воли. Нас не учили тому, что следовало знать: как правильно пользоваться этой силой – и своим телом.

Сейчас мы смотрим на подобные вредоносные учения без презрения к их сторонникам. Мы сочувствуем и себе, и тем, кто боялся, что мы ускользнем из-под их контроля. И мы больше не подчиняемся им. Напротив, мы формируем собственные нравственные принципы, руководствуясь мудростью и уважением к себе и к другим. Мы даем себе второй шанс почувствовать свою ответственность и наслаждаться ею. И если внутренний триггер все еще провоцирует нас через старые, неадекватные запреты, мы все равно делаем то, что считаем нужным, хотя боимся оскорбить невидимые силы.

...и свет из тьмы глухой
Исторгнется, как в оны дни,
И ад отдаст ему владения свои.

Джон Милтон, «На утро Рождества Христова»^[5]

ПОЧЕМУ ТРИГГЕРЫ ДЕЙСТВУЮТ РАЗРУШИТЕЛЬНО

Триггерные реакции предполагают проекцию. Мы видим себя в других, но думаем, что речь идет только о них, а не о нас. В этот момент мы будто смотримся в зеркало. Представим, что смотрим фильм. Один из актеров привлекает или отталкивает нас. Но самого актера там нет! Перед нами картинка нашей собственной симпатии или отвращения. Мы делаем то же, что киномеханик, – проецируем. Разница в том, что он делает это без эмоциональной вовлеченности.

Триггер чаще всего держится на наших фантазиях или убеждениях. Нам кажется, что происходит нечто значительное, пугающее, порой даже опасное для жизни. К примеру, если наше эго негодует, нам кажется, что к нам относятся с меньшим уважением, чем мы того заслуживаем. Однако зачастую это ошибочное впечатление. Мы проецируем опыт на актуальную ситуацию. Например, боимся вызвать гнев мужчины. Когда отец злился, он наказывал ремнем. И теперь мы боимся любых проявлений гнева, потому что физически страшимся повторения прошлой ситуации. Другими словами, мы пытаемся предугадать результат, опираясь на опыт, а это не самый надежный прогноз. (Гнев может привести к физической агрессии, но это будет совпадением, а не данностью.)

Острые триггеры представляют собой отголосок детских травм. Поскольку триггеры рождаются в примитивной части мозга, воспоминания прошлого кажутся реальными и именно поэтому снова травмируют нас. Изначально, переживая болезненный опыт, мы не могли выразить возмущение. Показывать свои чувства было небезопасно, и мы от них дистанцировались. Реакция на триггер полностью *воспроизводит* этот подавленный крик страха и гнева. И здесь кроется польза триггера. Он дает нам шанс в полной мере пережить сейчас прерванный в прошлом опыт, довести до конца незавершенное. Психика всегда ищет возможности для исцеления и интеграции. В книге *Fear of Breakdown* («Страх нервного срыва») Дональд Винникотт пишет: «Изначальный опыт первозданного страдания не может остаться в прошлом, пока эго не воспроизведет его в настоящем».

Сложно осознать, что острота и болезненность триггера далеко не всегда пропорциональны его значимости. Триггер получает силу только благодаря прошлому опыту. Более того, каждый раз, когда мы поддаемся триггеру, мы укрепляем и усиливаем его значимость, а также ужас и гнев, которые он порождает.

На психологическом уровне триггер лишает нас чувства безопасности и защищенности. Он перерастает в настоящую угрозу, от которой нет спасения. Стресс усиливается, если мы не решаем проблему, то есть не справляемся с самоконтролем. Нам кажется, что мир рушится и вся жизнь летит в тартарары. Мы перестаем верить в себя. Мы попадаем в беспорядочный мир хаотичных привязанностей к себе и к другим. И все это происходит, потому что нас вынудили взглянуть на травму, которую мы еще не готовы анализировать. Как будто нас бросили в глубокий бассейн до того, как мы научились плавать.

В своей работе по травмотерапии Дэн Сигел использует термин «окно

толерантности». Он относится к методике исцеления, самоконтроля и самоуспокоения, которая позволяет благополучно пережить пугающий опыт. Триггер закрывает или как минимум прикрывает окно нашей толерантности. Это происходит потому, что префронтальная кора головного мозга временно выходит из строя, и способность к рациональному мышлению блокируется. Миндалины и лимбическая система берут командование на себя, лишая нас доступа ко всем благам рационального мышления. Когда мы обращаемся к внутренним ресурсам саморегулирования и самоуправления, наш логический мозг снова выходит на первый план. И мы реагируем на триггер адекватно. «Окно толерантности» распаивается. Появляется возможность проанализировать опыт и пережить его в защищенных условиях.

Соматическая – телесная – реакция на триггер сильнее любой мысли. Мы чувствуем напряжение везде – в дыхании, животе, шее, челюсти и т. д. Такая реакция влияет на сердечный ритм и синапсы мозга. «Эго – прежде всего телесное эго», – писал Зигмунд Фрейд в «Я и Оно»^[6]. Перечислим несколько примеров подобных проявлений: мы испытываем внезапную резкую боль, теряем самообладание, краснеем, чувствуем тошноту или панику, терзаемся горем. Есть и более серьезные последствия – шок, инсульт, инфаркт, – требующие врачебного вмешательства.

Мы особенно уязвимы в критической ситуации: раздражены, измотаны, испытываем физический дискомфорт, недовольны, расстроены другим неприятным опытом. Мы перестаем отличать хорошее от плохого и действуем импульсивно. И тогда мы говорим или делаем то, о чем потом жалеем. Мы можем ранить чувства окружающих. Можем навредить себе.

Чем хуже мы спим, тем сильнее действуют на нас триггеры. В своей книге «Зачем мы спим» нейрочеловек Мэттью Уолкер пишет: «...без сна наш мозг возвращается к примитивному образцу неконтролируемой реактивности. Наши реакции становятся неуместными и неуправляемыми, мы перестаем рассматривать события в более широком или обоснованном контексте. <...> Мы теряем способность сдерживать свои атактистические импульсы: слишком уверенно жмем на педаль газа эмоций (миндалевидное тело) и слишком мало пользуемся регулирующими тормозами (префронтальной корой)»^[7]. Из-за избытка норадреналина, одного из гормонов стресса, нарушается фаза быстрого сна, необходимая для нормальной нейрорегуляции. В норме же во время этой фазы норадреналин должен быть неактивен. Именно поэтому мы не просыпаемся даже из-за кошмарных сновидений.

Триггеры бывают не только индивидуальными, но и коллективными, и в этом случае тоже действуют разрушительно. К примеру, мы испытываем зловещее предчувствие или яростное возмущение, когда посещаем исторические места, где происходили страшные события. Там годами накапливалась архетипическая энергия, и без внутренней защиты мы оказываемся на линии огня. Триггерная реакция может длиться долгое время после посещения. Мы будто несем в себе скорбь всех участников трагедии.

Некоторые триггеры играют позитивную роль, мобилизуя наши внутренние силы. К примеру, когда на наших глазах оскорбляют и унижают другого человека, неожиданно мы находим в себе смелость, чтобы защитить его. Мы играем роль героя.

Попав под влияние триггера, можно спросить себя: что он пробудит во мне? Это способ повысить самооценку, поскольку так мы получаем представление о колоссальном объеме своих внутренних ресурсов.

В этом отношении каждый триггер представляет собой пример синхронности – сочетание раздражителя и проблемы, которую нужно осознать, осмыслить и решить (конечно же, в свое время и когда мы будем готовы). Как же это сделать?

- Осознать – значит увидеть ситуацию такой, какая она есть, не избегая ее, не отрицая и не сбегая. Мы должны признать происходящее. Назвать свои чувства, опасения, триггер, реакцию, пагубные зависимости, страстные желания.

- Осмыслить – значит ощутить и выразить любые чувства, вызванные проблемой, а также подумать, не связаны ли они с детскими годами. Мы должны проанализировать свои проекции, переносы и защитные реакции. Исследовать травмы – в той мере, в какой вы к этому готовы. Разобраться в первопричинах триггеров и реакций. Делать это следует смело, но осторожно, как спелеологи изучают пещеры, не оставляя без внимания ни один укромный уголок.

- Решить личную проблему – значит добиться позитивных изменений. Мы хотим научиться избегать неуместной реакции на триггеры и адекватно реагировать на все, что происходит в нашей жизни. Решить проблему в отношениях – значит выслушать друг друга и учесть чувства обеих сторон. Мы заключаем договор, который приводит к гармоничным отношениям в будущем. Мы не будем обижаться, мстить и таить злобу. И тогда в нашей жизни наступит умиротворенное просветление.

В заключение вспомним основные темы, которые мы успели обсудить.

Триггер

Это стимул, который может выражаться в словах, жестах, опыте, действиях или событиях, вызывающих ощущение незащищенности.

Влияние и система взглядов

Мы испытываем эмоциональное побуждение, основанное на убеждении – как правило, преувеличенном, а порой и совершенно ошибочном, – в том, что стимул имеет огромное значение и мы обязаны на него отреагировать.

Реакция

Реакцией может быть *эмоция*: грусть, гнев, страх, стыд, сожаление. Или же определенное *поведение*: агрессия, месть, задабривание, подхалимство, уступка, плач, нервный срыв, бегство, драка, оцепенение.

Чем важнее для нас человек, тем сильнее воздействие триггера, связанного с ним, и тем длительнее реакция. Для нас важны слова и поступки людей, особенно близких, – это нормально. Но иногда мы переоцениваем их мнение, упраздняем необходимые границы между ними и нами. И становимся жертвой их слов и поступков. В общении с окружающими наша задача – стремиться к балансу между симпатией и границами.

Ресурсы

Мы можем мобилизовать внутренние и внешние ресурсы, чтобы успешно контролировать реакцию на триггеры. В дальнейших главах мы посмотрим, как стабильно развивать эти ресурсы.

Глава 2. Травмы и ресурсы

*Мы черепахи, а не птицы. Куда бы мы ни
направились, мы несем с собой дом, в котором
родились. Улететь из него мы не можем.*

Теперь рассмотрим подробнее темы, которые мы уже затронули. Взглянем на них в контексте психологических травм.

Триггер обезоруживает нас, воссоздавая болезненный опыт детских лет. Самые сокрушительные триггерные моменты закладываются в результате насилия или травмы, произошедшей в прошлом или уже во взрослой жизни, и сохраняются глубоко в соматической памяти. Справиться с ПТСР сложно, потому что триггер воскрешает изначальную боль. Но теперь это боль от врачующего скальпеля, а не от ножа грабителя. Это подсказка – и повод наконец перейти к исцелению.

ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ И НЕЙРОНАУКА

В переводе с греческого «травма» значит *рана*. Это шокирующий, болезненный опыт. Он вызывает тяжелейший стресс, который мы не в силах избежать. Мы цепенеем или реагируем неожиданными эмоциями, необдуманными действиями. Травма больше касается нашей реакции, чем причины. Реакция же демонстрирует отсутствие контроля, беспомощность, бессилие: «Я ничего не могу сделать. Я в ловушке. Мне отсюда не выбраться».

В изначальном травматическом опыте мы, скорее всего, дистанцировались от происходящего. Именно поэтому нам сложно восстановить события в памяти и нужно много времени, чтобы исцелиться. Могут пройти годы, прежде чем мы разберемся, в чем заключалась изначальная травма, прочувствуем эмоции, которые подавляли, и наконец найдем решение. Внутренние часы сами подскажут, что мы готовы коснуться болезненных тем. Психотерапия травм представляет собой длительный, пошаговый процесс. Как говорит Яго, персонаж пьесы Шекспира «Отелло»: «Какая рана заживает сразу?»^[8]

Однако триггер не спрашивает, готовы мы к нему или нет, – он обрушивается на нас неожиданно, без предупреждения. Он как слон в

посудной лавке, который одним движением разрушает тщательно выстроенные – и зачастую необходимые – механизмы уклонения или оттягивания. Теперь мы понимаем, чем вызвана наша регрессивная реакция: детской беспомощностью. Триггерная травма – это событие, для осмысления которого еще не хватает ресурсов. Чтобы произошло исцеление, травма должна походить на Бемби – робкое, безобидное воспоминание, а не на Годзиллу, который грозит нас растоптать.

Поскольку травма отпечатывается на соматическом уровне, наше тело лучше, чем разум, знает, что происходит под влиянием триггера. К примеру, в ответ на нападение мы замираем. А потом корим себя за трусость. Однако такая реакция стала адаптивным ответом на сигналы, слишком незаметные для мозга, но легко уловимые для тела. Физическая реакция превалирует над попыткой мозга выстроить стратегический план. Однако тело не всегда правильно интерпретирует события, поскольку расценивает триггер как опасность, опираясь на воспоминания, а не актуальную информацию. Тело руководствуется только одной целью – выжить. Поэтому не нужно себя винить. В следующий раз можно будет оправдать свою автоматическую реакцию, но при этом занять твердую позицию.

Триггеры показывают, в каких сферах прошлое довлеет над настоящим. Можно осмыслить их и заглянуть в глубины своей личности, узнать, что повлияло на наше становление, как исцелиться, как жить в настоящем и оставить прошлое в прошлом. И тогда триггерные реакции покажут путь развития и роста. Мы будем благодарны, что страдания многому учат нас, и даже найдем утешение в том, что раньше причиняло нам боль. Как сказано в псалме 22: «Твой жезл и Твой посох – они успокаивают меня!»

В связи с этим стоит вспомнить термин «посттравматический рост». Эту концепцию предложили психологи Ричард Тедески и Лоренс Калхун из Университета Северной Каролины в своей книге *Post-Traumatic Growth in Clinical Practice* («Посттравматический рост в клинической практике»). Мы можем сосредоточиться на своей стойкости и стрессоустойчивости, а не только на травме. Ключевой в таком случае станет способность учиться на собственном опыте и, таким образом, расти и развиваться. Боль, вызванная травмой, не обязательно должна оглушить нас; она способна пробудить наши внутренние ресурсы. Здесь будет полезна помощь опытного психотерапевта.

КАК ВЫСТРОИТЬ ПЛОДОТВОРНУЮ СВЯЗЬ МЕЖДУ ПРОШЛЫМ И

НАСТОЯЩИМ

Признайте влияние детского опыта

Когда всплывают детские травмы, триггер, который кажется результатом взаимодействия, может быть на самом деле воспоминанием.

Взаимодействие: «Вы спровоцировали меня, когда начали критиковать».

Воспоминание: «Меня провоцирует критика, поскольку вызывает у меня чувство стыда за собственную никчемность. Эта реакция указывает на те области, которые мне нужно проработать, поскольку напоминает о том, как мама унижала меня в детстве». Мы можем сказать себе или другому человеку: «Постойте! Вы лишь последняя версия многолетнего разрушительного опыта критики, который берет начало в детстве – в первом опыте взаимодействия с женщинами. Спасибо, что показали, на что обратить внимание и какие вопросы решить. Я ценю эту возможность. И не нужно меня жалеть, подбирая более мягкие выражения. Критика помогает ослабить ее влияние на меня. И мы с вами, безусловно, найдем более эффективные методы общения. Я не хочу воспринимать ваши слова со стоицизмом или безразличием. Моя цель – работать над собой и меньше раздражаться в ответ на триггеры. То есть проблема не только в детских переживаниях, но и в умении строить близкие отношения».

Под воздействием триггера мы не можем прийти к согласию с собеседником. Возможно, раздражение – это всего лишь уловка нашего запуганного эго, чтобы защитить себя от близости. Мы вернемся к этому в [следующей главе](#).

Пять потребностей

Первый способ, или практика, – исследовать пять потребностей ранних лет жизни: внимание, принятие, понимание, любовь, дозволение. Сначала мы анализируем, насколько эти потребности удовлетворялись в детстве. Потом записываем в дневнике как минимум по одному примеру к каждой из них. Уточняем, кто из родителей восполнял данную потребность, если это делал только один из них. Помните, что вряд ли найдется человек, который поставит родителям наивысшую оценку.

Пять потребностей – элементы *идеальных* отношений между родителями и детьми, характеристики здоровой привязанности. Это не описание среднестатистического детского опыта. К счастью, родителям необязательно быть идеальными, чтобы создать безопасные, защищенные

условия для своих детей и восполнить их потребности. Нет нужды в совершенстве, к тому же оно невозможно.

Однако если в ранние годы жизни мы испытали значительную нехватку внимания и других потребностей, есть повод поработать над собой и над внутренним диалогом между родителем и ребенком, который происходит в нашей голове. При этом мы отказываемся от обвинений и обид в адрес родителей.

Если вы родитель, используйте список потребностей, чтобы проанализировать свой стиль воспитания. Расскажите об этой практике своим детям, если они достаточно взрослые, чтобы понять. Попросите их честно оценить ваши воспитательные методы и обсудите их.

Наконец, пять потребностей также описывают, чего мы ждем от наших партнеров во взрослой жизни. Следовательно, вы можете подстроить этот перечень под ваши нынешние отношения. Напомним, что для нас, здравомыслящих взрослых людей, «достаточно хорошо» – это и есть хорошо, не стремитесь к недостижимому совершенству. В [седьмой главе](#) мы рассмотрим эту тему подробнее.

Итак, перечислим, как родители восполняли наши потребности в детстве. В каждом случае описана идеальная ситуация.

Внимание

Вы чувствовали, что оба родителя (или по крайней мере один из них) уделяли вам безраздельное внимание.

Вы чувствовали, что они проявляют осознанное внимание без осуждений и упреков.

Родители смотрели не на ваше лицо, а в ваше сердце, пытаясь понять ваши чувства и нужды.

Родители спрашивали, что вы ощущаете и что вам необходимо, не пытаясь вас разубедить.

Родители улавливали ваши чувства и потребности.

Родителей интересовало ваше мнение о них самих и обо всем, что происходит в семье.

Вы знали, что вас выслушают, а слова и эмоции всегда получают одобрение и поддержку.

Родители стремились узнать вас такими, какие вы есть.

Принятие

Вы знали, что, кем бы вы ни были и кем бы ни стали, родители вас примут.

Вы знали, что вас не пытаются дотянуть до своего представления, а с любопытством наблюдают за вашим становлением и развитием.

Родители показывали вам, что полностью принимают ваши интересы.

Родители принимали ваши чувства, потребности, образ жизни.

Родители приняли вашу сексуальную ориентацию без упреков и советов измениться.

Родители принимали ваши чувства, никто не убеждал вас, что они не оправданны (например, «мальчики не плачут»).

Вам не доводилось стыдиться.

Вам не приходилось из кожи вон лезть, чтобы вписаться в свою семью; вы всегда знали, что вы ее часть, даже если сильно отличались от остальных.

Понимание

Родители ценили вас за то, каким вы были, а не за ваши достижения.

Вы никогда не чувствовали себя обузой или «еще одним ртом, который нужно кормить».

У ваших родителей не было любимчиков.

Родители ценили ваше уникальное, важное место в их жизни и в семье.

Родители признавали ваши таланты, высоко ценили вас за них, всеми силами старались их развивать.

Вы получали от родителей поддержку, если другие ополчались против вас.

Родители понимали ваши радости и печали и были всегда готовы выслушать и утешить.

Вы знали, что всегда можете положиться на родителей.

Любовь

Родители обнимали и целовали вас.

Родители проявляли любовь физически, но всегда в рамках дозволенного.

Родители часто говорили, что любят вас.

Никого не смущал зрительный контакт и прикосновения.

Вы чувствовали, что ваша жизнь полна заботы, ласки и нежности.

Вы не сомневались, что родители будут любить вас всегда.

Ваша любовь, как бы вы ее ни выражали, делала родителей счастливыми

Формы выражения родительской любви менялись в зависимости от

вашего возраста, но искренняя нежность никогда не ослабевала.

Вы знали, что родители мечтали о вас еще до вашего рождения и никогда не перестанут любить вас.

Вы чувствовали свою незаменимость.

Дозволение

Родители стремились узнать ваши важнейшие потребности, ценности и желания.

Родители не настаивали на том, чтобы вы копировали их потребности, ценности и желания.

Родители не пытались контролировать вас, но установили разумные ограничения.

Вы чувствовали, что можете свободно исследовать окружающий мир, родители не сдерживали вас и не заставляли заботиться о них, вместо того чтобы жить полной жизнью.

Родителям нравилось, что вы используете воображение, ищете и исследуете новые подходы, новый образ мыслей, даже если он не совпадал с их убеждениями.

Вас одобряли и были на вашей стороне независимо от того, какой образ жизни вы вели – маргинальный или общепринятый.

Вы знали, что родители всегда поддержат вас в личных исканиях.

Родители создали безопасный, уютный домашний мир, куда всегда можно вернуться, но при этом дали свободу, когда вы были к этому готовы.

Вы знали, что родители помогут вам добиться вашей цели и сделают все, что в их силах, чтобы вы нашли свой путь в этом мире.

Родители смогли вас отпустить.

Итак, могу ли я теперь любить других – и себя?

В качестве упражнения, вспоминая, как родители удовлетворяли ваши потребности, скажите про себя: «Я ценю, как сильно вы любили меня. Мне бы хотелось проявить по отношению к себе, к вам и к другим ту же любовь». Так мы проявляем уважение к родителям и при этом не забываем любить себя и других людей. Любовь, которую мы получаем, поощряет нас отдавать любовь самим.

Я так благодарна своей матери за ее жизнелюбие и неунывающий нрав, за ощущение укорененности, за уверенность в том, что с прочным фундаментом можно радоваться жизни, что

бы она нам ни готовила.

Марион Ромбоер Беккер, «Радость кулинарии»

Вопросы для исследования

Второй метод – ответить на двенадцать вопросов, поразмыслить над ними и записать ответы в дневник. Уделите им внимание, и вы увидите, как некоторые особенности воспитания до сих пор влияют на отношения с людьми. В принципе, главный вопрос один: насколько наша нынешняя жизнь отражает истинное «я».

1. С какими нерешенными проблемами я надеюсь разобраться?
2. Как мое детство и отношения в семье влияют на мои мышление и поведение?
3. Как отношения с родителями влияют на отношения с другими людьми?
4. Насколько в моем сознании отпечаталось мировоззрение родителей и как теперь оно влияет на способность принимать людей такими, какие они есть?
5. Как в детстве я выражал следующие чувства: печаль, гнев, страх и радость?
6. Насколько мне комфортно или некомфортно наблюдать проявление этих четырех чувств в других людях?
7. Насколько мне комфортно или некомфортно замечать эти чувства в самом себе?
8. Умею ли я заявлять о своих личных границах и удерживать их?
9. Как предрассудки моей семьи мешают мне принимать людей с другими политическими или религиозными взглядами?
10. Какое поведение вызывает у меня такое осуждение, что мне сложно сопереживать бедственному положению другого человека?
11. Какого мастерства я добился в самовоспитании или воспитании моих детей?
12. Насколько моя личность отражает мои собственные нужды, ценности и желания и в чем это проявляется?

Ответив на эти вопросы, я задумался, что мне больше всего нравится в моей жизни. И ответил так: «Мне нравится, что у меня была возможность стать таким, каким я стал».

НАСКОЛЬКО Я – ЭТО Я?

Каждый ищет чужого одобрения... Тайно, стыдливо он ждет подтверждения, которое наполнит ценностью его существование. Только от одного человека к другому, подобно манне небесной, передается ощущение самости.

Мартин Бубер, «Дистанция и отношения»

Триггеры указывают на нерешенные конфликты. Ресурсы помогают выстоять и исцелиться. Как триггеры и ресурсы связаны с детскими переживаниями? Вот какой детский опыт обеспечивает здоровое взросление: наши чувства и личные качества ценятся, поддерживаются; наши родители – превосходные люди, и мы идеализируем их, считая гениальными; мы настолько близки с ними, что тоже чувствуем себя сильными и способными. По мере того как мы сами начинаем выполнять их функции – от способности завязывать шнурки до умения утешить себя в период трудностей, – мы поднимаемся на их уровень. Мы переходим от зависимости к самостоятельности, от эгоцентризма к здоровой самооценке, от недоверия своим чувствам и интуиции к готовности доверять себе все больше и больше.

Наши внутренние ресурсы существуют не в вакууме. Их источник – в руках и сердцах любящих людей. Нам легче пользоваться внутренними ресурсами, когда мы понимаем, кто мы есть. Поскольку всех нас связывают многолетние отношения с родителями, мы автоматически несем в себе их черты характера и мировоззрение, вложенные в нас с детства – во благо или во вред. Невозможно стать индивидом без прошлого опыта, влияющего на становление личности. «Я подражаю своей матери, когда сужу других людей? Я подражаю отцу, когда реагирую именно так?»

Мы освобождаемся от влияния наших родителей и других людей, когда наши с ними отношения больше не мешают принимать решения, не понижают самооценку, не вклиниваются в социальное взаимодействие, не нарушают душевное равновесие, не определяют наше поведение. И только тогда мы можем стать самими собой, а это лучший ресурс. Свобода быть тем, кем мы хотим быть, ослабляет влияние прошлого. Когда одна за другой рушатся могучие твердыни, навязанные церковью, учебными заведениями и родителями, это счастье, потому что теперь мы можем исследовать свой внутренний, настоящий мир.

Кроме того, мы по-настоящему взрослеем, когда проблемы с родителями уже не нужно отрабатывать *вместе* с ними. Появляется время для семейной терапии. Будем надеяться, что в этих условиях родители услышат нас и в идеале извинятся за грубости и унижения, которым подвергали нас в детстве. Но даже если этого не случится, с годами мы сами можем решить проблему своей обиды на родителей. Мы взрослеем, когда перестаем винить маму или ждать, когда папа скажет волшебные слова, которые «все исправят». Остались только мы – как Али-Баба перед пещерой с сокровищами, которые обеспечат его до конца дней.

Возможно, иногда тихими спокойными вечерами мы будем размышлять о родителях: «Что бы вы ни сказали и что бы вы ни сделали, вы не нарушите моего душевного равновесия и не заставите ненавидеть себя».

В комедийном фильме 1942 года «Я женился на ведьме» Дженнифер – ведьма, а ее отец-алкоголик – ведьмак. Он не одобряет ее выбор мужа, постоянно к ней придирается и всеми силами старается разбить их союз. Дженнифер хитростью заставляет отца залезть в бутылку с алкоголем и закрывает пробкой, чтобы тот больше не вмешивался в ее отношения. Интересно, что она ставит эту бутылку на камин в гостиной своего супружеского дома. Так отец остается в доме, но уже не может вредить дочери и ее мужу. Это отличная метафора наших отношений с родителями. Мы никогда не освободимся от связи с ними, хорошо это или плохо. Но когда родители теряют влияние над нами, то перестают придирается и навязывать свое мнение, и в своем доме мы можем строить отношения самостоятельно. Родители все еще присутствуют в нашей жизни, но на безопасном расстоянии; они больше не смогут навредить.

В то же время, повзрослев, мы видим, что наши проблемы нельзя объяснить поведением родителей, за исключением случаев тяжелых травм, которые до сих пор так или иначе оставляют свой след. Отношение к себе и другим не определяется характером наших отца и матери. Триггерные реакции опираются на детские воспоминания, за которые мы держимся. Так, один из способов освободиться от родительского влияния – посмотреть своими, а не материнскими глазами, на то, кем мы были на самом деле и кем стали теперь. Этим мы занимаемся на психотерапии. Мы задаем такие вопросы: «У меня была возможность быть собой?», «Меня принимали таким, какой я есть, или пытались добиться соответствия какому-то образу?», «Родители контролировали меня или ограничивали?», «Родители ценили только мои достижения или меня как личность?», «Сейчас я вижу себя глазами родителей или тем, кто я есть на самом

деле?».

Представьте, что наше прошлое – школа, где преподавали такие предметы:

Кто ты есть.

Как строить отношения.

Деньги.

Секс.

Еда.

Учителя были очень строгими и так активно вкладывали знания, что они отпечатались в каждой клеточке нашего организма. Это так же, как правила орфографии и таблица умножения. На вопрос «Сколько будет шестью шесть?» мы не задумываясь отвечаем: «Тридцать шесть». Точно так же мировоззрение, унаследованное от родителей, влияет на самооценку, отношение к людям, деньгам, сексу и еде. Менять правила орфографии мы не можем, да и не хотим. Но мы *способны* анализировать и постепенно менять то, что усвоили. Это медленный и достаточно тяжелый процесс, потому что мировоззрение уже приняло характер машинальной реакции, в основном бессознательной. Тут вам помогут психотерапия и методики самосовершенствования.

Большинство не привыкло к истинной свободе – ни в детстве, ни во взрослой жизни. Любящая семья позволяет и поощряет нас быть такими, какие мы есть. Это условная и безусловная любовь одновременно. Любящие родители устанавливали ограничения – определенные условия, но при этом любили нас безусловно, и мы знали это. Постоянная поддержка и одобрение поддерживали нашу самооценку. Периодические запреты прививали навыки самодисциплины.

Мы также осознаём различные роли, которые люди играют в семейной жизни. Иногда мы берем на себя роль помощника, или жертвы, или спасителя. Постоянная роль придает вес одному из членов семьи и обеспечивает стабильное место в семейной иерархии. «Меня не готовы принимать как есть, но когда я играю навязанную ими роль, я чувствую их любовь». Со временем мы понимаем, что подобная значимость недолговечна. Подобная любовь фальшива. И все это лишь дешевая замена

истинным отношениям.

Зачастую мы виним своих партнеров в том, что они внушают нам чувство никчемности. Мы утверждаем, что только по их вине считаем себя недостойными. Однако, когда хочется побаловать себя сладким на ночь, мы без труда уверяем себя в том, что это заслужили. Поразмыслите над этим противоречием и добродушно улыбнитесь, а нам пора двигаться дальше.

Глава 3. Как справиться с триггером

Примерно два-три миллиона лет назад наши предки научились пользоваться орудиями труда. С тех пор каждое поколение изобретало все более искусный инвентарь. Сегодня мы располагаем целой коллекцией инструментов для домашних дел и ремонта автомобиля. Мы заботимся о них, храним на будущее и пополняем их запас. Некоторые довольствуются необходимым минимумом; а некоторые собрали богатый арсенал, вооружившись на случай любой бытовой проблемы. Помимо этого, мы способны изобретать самодельные инструменты, если готовые не годятся или их нет под рукой. Имеются и такие, которыми мы пока не научились пользоваться. Все это – метафора наших внутренних ресурсов, личного инструментария. Все мы можем применить полезные приемы и стратегии для решения проблем, связанных с людьми, событиями и обстоятельствами. Наша коллекция может быть минимальной или оснащенной по последнему слову техники. Иногда, в период кризиса, когда традиционные методы самоанализа не дают адекватного результата, приходится придумывать что-то новое. Мы заботимся о своих инструментах, повышая знания и навыки посредством практики. И конечно же, у нас есть скрытые ресурсы, к которым мы еще не прибегали.

Можно научиться делать, использовать, совершенствовать и бережно хранить инструменты, которые прослужат нам всю жизнь. Без них мы беспомощны перед триггерами. Когда инструменты под рукой, мы решаем проблемы легко и эффективно. Поверьте, необходимыми резервами обладают все. К примеру, мы можем убедиться, что умеем справляться с пессимистичными новостями. Ведь каждый день слышим или читаем о чем-то плохом и все равно продолжаем радоваться жизни.

В моем ящике с инструментами лежит молоток, который принадлежал еще моему деду. Тоже прекрасная метафора. Некоторые внутренние ресурсы мы наследуем от предков. Во многих семьях из поколения в поколение передаются какие-то качества. Возьмем, например, умение протестовать против несправедливости. Подобная солидарность с человеческим родом – пример блестящего духовного качества. Кстати, это пример здорового триггера.

Мы рождаемся уже с запасом ресурсов. О своих нуждах, еще не научившись говорить, мы просто кричим. Чтобы выжить, мы без подсказок и навигатора находим полную молока грудь. Позвольте доказать вам, что

все мы обладали ресурсами с первого дня нашей жизни: закройте глаза и представьте, что вы грудной младенец и вас носят на ручках. Теперь вообразите, как вы ползете по комнате. Затем – как пытаетесь ходить, падаете, снова встаете и наконец делаете уверенные шаги. Откройте глаза и вспомните, что у вас был (до сих пор есть) внутренний ресурс, который помогал вам двигаться дальше, даже когда вы падали.

Мы больше доверяем себе, когда замечаем, что способны активировать свои резервы. Замечая, что они помогают решать проблемы, мы повышаем самооценку. Отказываясь реагировать на жизненные обстоятельства, мы не можем задействовать внутренние ресурсы. Мы получаем к ним доступ, только когда полностью проживаем свой опыт и учимся на ошибках. Поверьте, всегда найдется чему поучиться. Так, утрата дает опыт горевания, несправедливость влечет за собой гнев, опасность порождает осторожность.

Помимо внутренних резервов, есть и приобретенные ресурсы. Они накапливаются путем проб и ошибок, когда мы набираемся опыта и копируем поведение окружающих. Ресурсы могут быть психологическими и духовными: психологические (личные) – это умение приспособливаться, преодолевать жизненные трудности и не позволять им сбить нас с ног. Это адаптивные способы самоуправления и контроля над чувствами, повседневные навыки, запас которых надо постоянно пополнять. Приведем несколько примеров: верность своим принципам, решительность, умение общаться, ноу-хау, здоровое эго, стойкость, работа со своими и чужими чувствами и множество межличностных навыков.

Мы также располагаем внутренними духовными ресурсами, такими как любовь, жертвенность, служение, сопереживание и жизненные ценности. Как и со всеми внутренними ресурсами, только от нас зависит, использовать их на практике или нет.

Позвольте отметить неожиданную и обнадеживающую мысль: психология и духовность отличаются, но не противоречат друг другу. Это аспекты единого целого. К примеру, умение жить в соответствии со своими ценностями и любовь взаимосвязаны и вместе приносят нам пользу, хотя первое понятие относят к сфере психологии, а второе – духовности. Точно так же психологическое озарение (инсайт) может привести к духовной практике.

ПОЛЕЗНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Вот некоторые психологические и духовные инструменты, которые помогают нам грамотно отвечать на триггеры и избегать импульсивных реакций.

- Называние – основной способ справиться с любыми триггерами. Составьте список самых привычных и частых, чтобы было легче отслеживать их и бороться с ними: «Я знаю, что подобное обычно меня провоцирует, так что нужно быть осторожнее и не перегибать палку, а вести себя вот так...» Мы обличаем триггер, как преступника, и готовы противостоять ему, пока он не разрушил нашу жизнь. Мы можем провести четкое различие между фактами и эмоциями. Более того, со временем мы научимся преодолевать триггеры на этапе между стимулом и реакцией. Вместо импульсивной реакции мы сделаем осознанный выбор. Это поможет избежать компульсивного поведения и обрести свободу. Угадать имя Румпельштильцхена – значит избавиться от его угроз^[9]. Полезно описывать в дневнике свои триггеры и реакции на них (которые, будем надеяться, изменятся), чтобы не уклоняться с верного пути.

- Описание триггеров, а также привычных реакций на каждый из них в дневнике. Любой триггер – данность жизни, то есть то, что может случиться с кем угодно: «Этого можно ожидать...» После каждой реакции припишите: «На это можно ответить по-разному». Мы сразу видим, что *не обязаны* повторять одну и ту же привычную реакцию. Это переход от компульсивности к свободе. Заметьте, что точно так же мы освобождаемся от страха.

- Осмысление реакций на триггер. Первая – сбежать, а вторая – двигаться вперед, контролируя каждый шаг. Кстати говоря, согласно буддийскому учению именно эти реакции ведут к страданиям: мы бежим, потому что охвачены страхом, или же зацикливаемся на чем-то, обуреваемые сильным желанием. Однако обе реакции могут проложить дорогу в темные, древние пещеры, которые ждут нас на пути самопознания.

- Выявление источника триггера (конкретного события, травмы или переноса). Как показывает мой опыт, когда я точно определяю происхождение своих триггеров, я ослабляю их воздействие до 70 %! Теперь я даже нахожу забавным то, что раньше вызывало у меня острую реакцию.

- Работа над триггером. Исследуя его и стараясь найти решение (даже если на это уйдет вся жизнь), мы признаём свою ответственность. То, что мы игнорируем как чуждое, лежит мертвым грузом; а то, что мы признаем

как собственное, можно исцелить и отпустить.

- Умение успокаиваться. Триггеры приводят к гипертоническому возбуждению. Повышается уровень кортизола и адреналина, которые пагубно влияют на наш мозг. В таком напряженном, расшатанном состоянии мы чувствуем себя защищенными только с привычным паттерном поведения; мы боимся пробовать что-то новое. Именно поэтому мы проигрываем. Как мы отметили, совершенно нормально чувствовать себя уязвимым, дезорганизованным и дезориентированным, попав под влияние триггеров. И нам кажется, что доступ к внутренним ресурсам закрыт – мы неспособны контролировать себя, мы считаем себя дефективными, нам не к кому обратиться за помощью. Однако мы все-таки можем использовать внутренние ресурсы. А также методы релаксации – к примеру, глубокое дыхание.

- Снисхождение к внутреннему критику. Не опровергайте его слова, когда он нас провоцирует. Иначе начнется перепалка с тем, кто лучше вас владеет техникой унижения и подавления. Воспринимайте внутреннюю критику как тревожный звонок, повод вспомнить о том, что пора заняться духовной практикой – например, обратившись к любви и доброте. Допустим, голос нашептывает, что нас «ждет очередная неудача». Мы не спорим и не соглашаемся, а сразу переходим к утверждению: «Я верю, что сделаю все, что в моих силах, и справлюсь с любыми трудностями». Так внутренний критик помогает нам развиваться и расти.

- Доверие к позитивному внутреннему голосу, который защищает вас и не распекает. Это не просто голос разума и логики, а голос поощрения и поддержки, который повышает самооценку. Можно беседовать с собой как добрая тетюшка или дядюшка. Мы отделяем происходящее от того, что мы чувствуем и во что верим. Мы утешаем себя и проявляем понимание, вместо того чтобы корить за бессилия и сомнения, порожденные неадекватной реакцией на триггер.

- Использование внутреннего голоса для борьбы с навязчивыми мыслями. Он отстаивает ваши интересы, чтобы перебороть такие мысли, особенно вызванные страхом. Когда внутренний голос говорит: «Случится самое ужасное», мы перекрываем его другим утверждением: «Я справлюсь с любыми трудностями».

- Удовлетворение пяти потребностей, которые мы обсуждали. Мы внимательны к своим чувствам; мы принимаем их без оговорок и без страха; мы ценим жизненные уроки; мы испытываем любовь и сострадание к себе, независимо от триггера и своей реакции на него; мы делаем шаг вперед, не позволяя триггеру завести нас в тупик.

- Анализ происходящего, своих мыслей и чувств. Не позволяйте им выбить себя из колеи. Не отождествляйте себя со своей реакцией. Мы свидетели всего, что происходит вокруг и внутри нас. Мы осознанно направляем все свое внимание на «здесь и сейчас» без цензуры, осуждения, страха, импульсивности, привязанности или отторжения. Осознанность помогает сделать паузу между триггером и ответной реакцией. Так мы сокращаем вероятность неадекватной, чрезмерной реакции.

- Воспитание эмоций. Триггеры вызывают гиперболизированную или неуместную реакцию. Наши эмоции подобны мышцам. Они гармонично развиваются, если подходить к тренировкам с умом. Если всю жизнь сдерживать гнев, он не достигнет зрелой осознанности. Следовательно, и ответ на триггер будет неуклюжим и преувеличенным. Чем чаще мы анализируем свои эмоции и проживаем их, тем реже возникает неуместная реакция на триггеры.

- Удерживание эго в узде. Под воздействием триггера мы теряем объективность, поэтому нам нелегко проявить упорство и решительность и находить «правильные слова». Можно значительно ослабить свою реакцию, если сделать передышку. Получив контроль над эго, мы сможем отреагировать без осуждения, но с четким пониманием, как повлияли на нас слова собеседника. Мы задействуем внутренние ресурсы самоуспокоения и терпения, а в следующий раз триггерная реакция будет слабее. Вот что советовала королева Гертруда Гамлету, своему сыну:

*О милый сын,
Пыл и огонь волненья окропи
Спокойствием холодным^[10].*

Применение техник. Когда вас стыдят, оскорбляют и унижают, попробуйте использовать следующую технику (хотя и нелегко вспомнить о ней в нужный момент!): спокойно и очень медленно повторите вслух слова собеседника, ставшие для вас триггером. Делайте это задумчивым тоном и с закрытыми глазами. Затем молча посмотрите человеку в глаза, будто ждете ответа. Так можно создать паузу, которая помешает триггеру ошарашить вас и превратить в жертву. Это прием из айкидо, при котором мы перенаправляем удар туда, откуда он пришел. Мы деликатно «боремся» с собеседником его же словами и даем ему понять, как его высказывание влияет на нас.

- Взаимодействие с членами семьи, ведь они настоящие эксперты по

триггерам. Им известны все наши слабости и больные точки, и близкие знают, когда, как и куда надавить. Они постоянно держат наготове ядерное оружие, и неудивительно, что их слова и поступки так задевают нас. Из этой ситуации есть только один выход: быть настороже, отбиваться, но не забывать про любовь и заботу. Присутствовать, но только до тех пор, пока родные не перейдут в наступление; тогда лучше покинуть территорию, чтобы защитить свои границы. Представьте, что поднимаете знак со словом «Стоп!», как дорожный полицейский. У нас с ним одна цель – не судить и не отчитывать, а обеспечить безопасность.

- Триггеры крепчают, если мы считаем, что они задевают только нас. Они теряют почти всю свою силу, когда мы видим, что люди, которым мы доверяем, которыми мы восхищаемся, точно так же подвергаются их влиянию. Свои триггеры есть даже у тех, кто достиг высочайших ступеней духовного роста. Если рассказать близкому другу про свои триггеры, наверняка вы узнаете, что у вас много общего. Так ваша уязвимость станет меньше. Порой мы все чувствуем себя одинокими, но на самом деле никто не одинок: наш мир соткан из множества взаимосвязей.

- Признание триггеров как данности. Умение признать то, что мы не можем изменить (например то, что слова и поступки людей всегда будут провоцировать нас), – это способ преодолеть триггеры. Мы не позволяем им нас унижать, но вполне допускаем, что подобного опыта невозможно избежать. Наша готовность смириться значительно ослабляет влияние триггеров.

- Юмор. Относитесь ко многому с юмором – это помогает проще воспринимать триггеры.

- Признание своей уязвимости. Людям свойственно принимать оскорбления близко к сердцу. Оптимальная реакция – прочувствовать боль от слов или поступков человека, который нас обидел, и мысленно сказать «Ой!» Игнорировать собственную ранимость неразумно, поскольку тем самым мы пытаемся уклониться от вполне уместной и оправданной грусти.

- Обращение за профессиональной помощью. Во многих случаях окажется полезной и даже необходимой травмотерапия, включая соматическую терапию и EMDR (десенсибилизация и переработка движением глаз).

Эти ресурсы находятся в той части мозга, которая отключается под натиском триггера, и потому мы часто о них забываем. Нам понадобится ежедневное напоминание – к примеру, записка на холодильнике со словами «Когда ты сталкиваешься с триггером, не забудь о внутренних

резервах». Прочитав эти слова, обязательно назовите хотя бы один ресурс, о котором вы узнали из этой книги. Если вы знаете свои основные триггеры, у вас больше шансов выбрать метод, который поможет с ними справиться.

ТЕНЬ, ЭГО, РАННИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ: ЧТО ПРОИСХОДИТ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Некоторые триггеры атакуют три конкретные сферы: нашу тень, раздутое эго и нерешенные вопросы из прошлого. В каждой из этих областей может крыться источник острой реакции. По каждой из них есть конкретные методики (помимо тех, что мы перечислили), которые помогут справиться с триггерами. В этом разделе мы рассмотрим все три источника и найдем ресурсы для борьбы с ними.

Для начала объясним их значение.

Тень. Этот юнгианский термин, на первый взгляд, имеет негативный оттенок. Им обозначают неприемлемые черты характера, желания, импульсы, мысли, которые мы подавляем, отрицаем или игнорируем. Мы не хотим признавать, что у нас есть так называемая «темная сторона». Она остается на уровне бессознательного. Однако, наблюдая ее проявления у другого человека, мы реагируем критикой или гневом. По сути, срабатывает эффект зеркала, заставляющий нас увидеть то, что мы отказываемся видеть в себе. К сожалению, эта проекция говорит о том, что мы неспособны интегрировать свою тень, и она кажется чужой, существующей вне нашей личности. Когда мы так реагируем на триггер, речь идет о теневой проблеме в нас самих. К примеру, мы не замечаем, что стремимся все контролировать в отношениях с людьми. Контроль со стороны окружающих вызывает болезненную реакцию. Мы не видим, что смотрим на отражение собственного стиля общения. Триггер со стороны другого человека и наша реакция на него указывают на то, что мы отказываемся признать и присвоить как часть своей личности.

Эго. Оно может быть адекватным или искаженным. Его называют раздутым, когда мы проявляем высокомерие или считаем себя лучше других. Мы напыщенны и самодовольны, мним себя непогрешимыми. Стоит кому-то осадить нас, мы возмущаемся, и за этим возмущением скрывается страх, что нас разоблачат и увидят, что мы вовсе не такие замечательные, как говорили или как нам хотелось бы верить. Мы паникуем, потому что боимся лишиться почестей и признания, статуса

«большой шишки». Наше возмущение показывает нам, что нужно поработать над собой. Поработать – значит сформировать адекватное эго и избавиться от раздутого. Вырвавшись из оков непомерного самомнения, мы почувствуем братскую связь со всеми людьми, одержав духовную победу.

Ранние годы жизни. Очень жаль, если отчий дом был оплотом предрассудков и твердолобости. Как мы уже отмечали, пережитые в детстве унижения и оскорбления могут сформировать триггеры. Особую боль причиняют те из них, что связаны с нерешенными проблемами в общении с родителями или опекунами. Если чьи-то слова и поступки похожи на слова или поступки наших родителей, мы реагируем на ситуацию в прошлом. Мы переносим на собеседника чувства, нужды, мысли и ожидания, связанные с родителями. Мы видим их лица в человеке, который стоит перед нами. Мы реагируем так, будто родитель, который причинил нам боль много лет назад, делает это снова.

Резюмируем, как мы будем использовать эти три понятия в данном разделе. Негативная тень относится к характеристикам и склонностям, которые мы скрываем даже от себя, хотя периодически они все-таки всплывают. Раздутое эго относится к высокомерию, чрезмерному самомнению, требовательности и заносчивости в отношениях с людьми. Проблемы раннего детства состоят из детских воспоминаний и опыта, осознанного или бессознательного. Мы переносим на других людей ожидания, нужды и отношение, касающиеся наших родителей.

Не забывайте, что во всех трех случаях триггер получает силы из-за ваших убеждений. Мы кормим теньевую сторону верой в то, что она существует отдельно и не имеет к нам никакого отношения. Когда эго петушится и хорохорится, мы говорим себе: «Он думает, я идиот и мне можно лапшу на уши вешать, но я ему покажу!» Вспоминая о детской травме, мы думаем, что человек, похожий на отца, накажет нас так же, как он, если мы не подчинимся.

Если говорить о силе воздействия этих трех компонентов, воспользуемся простой аналогией. Нам знаком внешний вид и план города, в котором мы живем. Но обширная территория, лежащая за его пределами, нам неизвестна. Точно так же мы представляем себе основные черты и особенности характера, но огромная область бессознательного нами не освоена. Фрейд говорил, что сознательный разум подобен вершине айсберга, в то время как бессознательное – его гигантская часть, скрытая под водой. Бессознательное хранит подавленные воспоминания и то, что Карл Юнг называл тенью, – подавленные черты характера, склонности и

мысли.

Мы знаем, что наше эго может стать мощным фундаментом для самостоятельного принятия решений и строительства межличностных отношений. Но временами мы, грубо говоря, задираем нос. К примеру, с адекватным эго мы способны решительно отстаивать свои права. Но иногда мы упорствуем в своей заносчивости, проявляем высокомерие. Такое эго мешает здоровым отношениям: периодически (или довольно часто) мы замечаем, что наше эго уклоняется от прямого пути и отталкивает людей.

В отношении детских переживаний и их влияния на нынешние мировоззрение и отношения наши знания весьма ограничены. Вряд ли кто-то будет с этим спорить. Постоянно всплывают и осознаются новые воспоминания, которые доказывают, насколько незаметно и глубоко они продолжают влиять на нас.

Так, во всех трех областях можно выделить изведенную зону размером с город и регион непознанного размером с планету, хотя работа над собой, конечно же, может в некоторой степени уравнивать эти две сферы. Однако, поскольку невозможно объять необъятное, сейчас мы сосредоточимся на том, как влияют на триггеры тень, эго и ранние годы жизни.

Первый метод весьма прост. Столкнувшись с триггером и почувствовав раздражение, подумайте, что именно активизировалось – тень, эго или ранние годы жизни? Это нелегко, и понадобится некоторый самоанализ, в процессе которого вы увидите, что затронута не одна область, а две или даже все три. Когда мы расстроены или раздражены, пройдемся по списку и зададим себя следующие вопросы.

- Я смотрю на собственную тень? Я делаю то, что делает этот человек? Я смотрюсь в зеркало, которое показывает мое скрытое «я»? Что в его личности и поступках указывает на те области моего «я», которые я отказываюсь признавать?

- Задето мое раздутое эго? «Как она посмела не оценить мою гениальность, не признать мое право на особое отношение?» Ей что-то сошло с рук, и я ничего не могу с этим поделать? Или меня злит, что это не сойдет с рук мне?

- Это напоминает мне о детстве? Я слышу голос матери или отца? Я вижу их в этом человеке, хотя он ни в чем не виноват? Я мысленно оказался в родительском доме?

К счастью, мы обладаем тремя ресурсами, которые помогут справиться: мы можем подружиться с тенью, отпустить эго, преодолеть перенос прошлых проблем на настоящее, осмыслив и оплакав детские обиды. Рассмотрим каждый метод.

Подружитесь с тенью

Чтобы подружиться со своей тенью, нужно отследить, что именно мы проецируем на других людей и какие личные проблемы или черты характера на это влияют. Мы признаём их в себе и перед другими. Затем мы стараемся найти в них что-то креативное и полезное. Мы не выпалываем и не уничтожаем «неприемлемые» стороны личности, а признаём их и учимся плодотворно использовать. К примеру, я *признаю*, что люблю контролировать, и не буду винить других людей в их склонности к контролю. Следующий шаг – найти более эффективное применение своим наклонностям. Например, повысить производительность на работе, всегда доводить дело до конца, проявлять внимание к деталям, развивать лидерские и координирующие навыки, при этом не изводя других контролем.

И помните: сколько бы мы ни старались, всегда останутся скрытые области – их будет намного больше, чем мы можем осознать. Тень – это все наше бессознательное. Ее масштаб слишком велик для осмысления, даже если потратить на это всю жизнь. Однако необязательно знать свою тень полностью – важно понимать, как она проявляется в конкретный момент. Быть адекватным не значит быть идеальным; это значит упорно двигаться в нужном направлении.

Ослабьте реакцию эго

Когда мы ослабляем реакцию нашего эго, то замечаем свое высокомерие, дух соперничества, стремление быть лучше всех, командовать. Мы признаём, что ждем особого отношения со стороны окружающих, полагая себя выше их. Мы анализируем свою склонность мстить тем, кто так не считает или оскорбляет нас. Мы используем духовную практику, которая помогает осознать добродетель смирения^[11].

Чтобы одолеть эго, одной психологической работы мало. Нужно духовное пробуждение, при котором нас тянет к равенству, а не доминированию, когда мы обретаем ту «великую благодать», которая спасает от импульсивного поведения безрассудного эго, не желающего уступать свою территорию. Еще один путь к исцелению открывается, когда мы получаем заслуженное наказание, особенно от того, кого считаем ниже

себя по статусу. Это сбивает спесь. Вместо того чтобы мстить или снова важничать, мы усвоим урок и станем скромнее.

И помните: как бы мы ни укрощали свое эго, обострения, всплески надменности и высокомерия неизбежны, потому что эго – большой и дикий зверь, которого никогда не удастся полностью приручить. Не корите себя. Смирненно принимайте свои ошибки и недостатки – и люди любят вас за это. А заодно помогут освободиться от власти эго.

Преодолейте склонность к переносу

Вспомните, что с вами случилось в детстве. Воспользуйтесь внутренним ресурсом – умением выразить скорбь, – чтобы осмыслить застарелые обиды, перерасти их и перестать ненавидеть родителей. Это путь к свободе от переноса негативных переживаний на других людей. И мы перестанем требовать или ожидать от окружающих, что они восполнят потребности, не удовлетворенные нашими родителями. Работы тут хватит на всю жизнь, но она нам под силу и совершенно необходима, если мы хотим построить здоровые отношения.

И помните: сколько бы мы ни исследовали свое прошлое даже с лучшими психотерапевтами мира, мы никогда не поймем все, что произошло с нами, все, что мы чувствовали, и все, чего были лишены. И никогда не осознаем всю силу коварного влияния детских обид на нашу жизнь и отношения. Честно говоря, это и не нужно. Вполне можно жить счастливо, с годами постепенно узнавая что-то новое. Да, мы растем и развиваемся, и прошлое теряет над нами силу, как и порожденные им триггеры.

Следующая таблица поможет понять, почему некоторые люди сразу привлекают или отталкивают нас (это тоже пример триггеров).

	ЧЕЛОВЕК МНЕ НРАВИТСЯ	ЧЕЛОВЕК МНЕ НЕ НРАВИТСЯ
ТЕНЬ	Я вижу в тебе позитивную сторону своей личности	Он пробуждает во мне ту часть личности, в существование которой мне не хотелось бы верить
ЭГО	Я не чувствую соперничества и угрозы	Мне сразу хочется доказать свое превосходство, унижить его, изобличить
РАННИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ	Ты напоминаешь мне о родственнике, которым я восхищался	У меня такое чувство, что я общаюсь с родственником, с которым меня связывают трудности, неприятные чувства, неразрешенные конфликты

Три первопричины и три группы ресурсов также работают в обратную сторону. Окружающие могут испытать влияние тех же трех триггеров в общении с нами. Нашему партнеру, к примеру, вряд ли понравится, если он увидит в нашем поведении отражение собственной тени. Если наше эго склонно к соперничеству, мы вызовем соответствующую реакцию у другого человека. Если вести себя как родитель, наш партнер или коллега перенесет на нас свое отношение к отцу или матери. В этих случаях единственное, что можно сделать, – спросить человека, как на него повлияли наши слова или поступки. При доверительных отношениях можно расспросить о трех первопричинах – но деликатно. Наши вопросы могут показаться осуждением, а не искренней попыткой докопаться до правды и вместе поработать в этом направлении. Это очень болезненные темы, и нужно действовать крайне осторожно. Как пишет Лоренс Даррелл в романе «Бальтазар»: «Нужно поймать изгиб объятия, тот бессловесный шифр, на котором говорят любовники. И передать, оставить чувство, что мир наш основан на чем-то очень простом... Связь эта так тонко соткана, что рвется мигом при одном лишь приближении пытливого ума...»^[12]

Теперь рассмотрим эту тему глубже. Когда мы регулярно проверяем себя по трем основным причинам триггеров, нас ждет удивительное открытие: каждую из трех мы иногда используем как ширму, чтобы защитить себя и не видеть реального положения дел.

- Тень – это линза проекции. Мы видим друг друга не такими, какие

мы есть, а такими, какими проецируем.

- Эго – линза заносчивости. Мы видим друг друга в соответствии со взаимными требованиями.

- Ранние годы жизни – линза переноса. Мы видим своих родителей в людях, которые встречаются нам на жизненном пути.

Под влиянием своей тени, эго или детских травм мы не воспринимаем объективную реальность настоящего. Мы не знаем, чего мы хотим, кто мы, что представляют собой окружающие люди, что происходит на самом деле. Когда мы наконец осознаём, что творится внутри нас, проблема выглядит менее страшной. И наша реакция ослабевает.

Я испытал это на себе и, должен сказать, будто сбросил с плеч тяжелейшую ношу, даже дышится легче. Мне казалось, что я хочу нравиться людям, чтобы они приняли меня и уделили мне время. Я был уверен, что хочу проводить время с ними. Я также был убежден, что, если они будут избегать меня или исключат из своего общества, я сочту это за неуважение. А потом вдруг на меня снизошло озарение, и я увидел, что на самом деле происходит в моем сердце: эго добивалось нарциссического признания, доказательства того, что я небезразличен людям, – возможно, именно этого мне не хватало в детстве. Когда я увидел, что мои поступки определяются этими двумя элементами – эго и детскими травмами, – я сразу понял, что на самом деле не хочу проводить время с каким-то человеком или группой. Мне нужно лишь чувство сопричастности. Меня влекло желание похвастаться своей значимостью и восполнить пробелы из детства. Я отложил в сторону эго и детские травмы и выяснил, что на самом деле происходит со мной. Так можно переосмыслить все три причины триггеров, которые мы обсудили в этом разделе. Все их можно использовать как преграду к беспрепятственному контакту с реальностью. Приведем еще один пример. Допустим, мы переносим опыт детских переживаний на человека, который кажется нам очень привлекательным. Как только этот перенос исчезает и мы видим его таким, каков он есть, влечение тоже испаряется. Такие стремительные изменения говорят о том, что у нас открылись глаза.

Перенос влияет на нас так сильно, потому что базируется на бессознательном уровне. Вот почему мы так быстро освобождаемся, когда видим, что происходит на самом деле, когда наконец понимаем, кто находится перед нами здесь и сейчас. И тогда мы осознаём, что происходит, и можем положить конец этой игре. В процессе нас, к примеру, озаряет, что мы все еще пытаемся заслужить любовь родителей.

Становится очевидным, как глубоко наши раны, насколько сильна эта многолетняя тоска по любви. Мы видим, что прошлое нужно оплакать, это часть работы над собой. Только тогда мы сможем сочувствовать себе и своим родителям. Вскоре мы заметим, что меньше реагируем на триггеры. Вероятно, ситуация предстанет перед нами и с забавной стороны – ведь все это время мы играли в игру с человеком, который и не догадывался, в чем дело. Теперь мы знаем, что правильно оцениваем происходящее, потому что всем страхам и стремлениям манипулировать людьми пришел конец. Мы знаем, что благополучно преодолели древнюю реку страданий, если можем улыбнуться, добродушно пожать плечами, отпустить и двигаться дальше.

Это также касается вынужденного разрыва с близким человеком. По-настоящему отгоревав и отпустив партнера, который больше не хочет быть с нами, мы ослабляем его влияние на нашу психику. Он больше не будет занимать все наши мысли. Это результат (или награда) осознанного выбора: не позволять его решению нас провоцировать. Власть триггера исчезает вместе с одержимостью человеком. Умение отпускать – настоящее благо, поскольку освобождает нас от триггера.

Мы видим реальность (и друг друга), только когда понемногу снимаем покровы с трех скрытых областей. И карточный домик, построенный на триггерах и импульсивных реакциях, рушится сам собой. Без фундамента из теневой проекции, раздутого эго и переносов детских травм наше привычное, обусловленное восприятие реальности и отношений испарится. И только тогда люди наконец видят друг друга по-настоящему, как есть. Прямой, панорамный взгляд на реальность действительно так пугает, как мне казалось все это время? Я выстроил стены, которые защищали меня от благотворного влияния объективного взгляда на себя и на партнера? Удивительно: мне казалось, я так много знаю о себе и о партнере, а на самом деле мне еще столько предстоит узнать о нас обоих.

КАК НАРАСТИТЬ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

В этой главе мы рассмотрели конкретные методы, которые помогут справиться с триггерной реакцией. Затем мы перечислили методы борьбы с тремя конкретными установками, которые часто становятся причиной триггеров. Теперь дополним нашу сокровищницу методами увеличения и обогащения ресурсов, доступных каждому из нас. В [главе 7](#) мы вернемся к этой теме в контексте отношений, а в [главе 8](#) – в контексте духовного

развития.

Путь в глубины самопознания

Изначальный болезненный опыт, который мы признаём, полностью проживаем и осмысляем, – идеальный тренировочный лагерь. Это называется «отработать травму», когда мы осознаём, осмысляем и решаем проблемы, вместо того чтобы их игнорировать. Почему мыльные оперы такие поверхностные? Потому что ни одна тема в них не осмысляется и не решается как следует. Каждый эпизод ставит новые проблемы – без выводов, без доведения до конца, – то есть отсутствует процесс, который позволил бы глубоко осмыслить ситуацию.

Взрослея, мы находим в себе силы смириться с существованием огромной пропасти в нашей психике и не пытаемся заполнить ее людьми, работой, едой, алкоголем и другими отвлекающими факторами. Этот радикальный шаг – безусловное принятие того факта, что в каждом человеке есть экзистенциальная пустота. Все мы иногда чувствуем себя одинокими и потерянными в безжизненной пустоши внутри нас. Эта пустошь носит много имен; в частности, ее можно назвать свободой, безграничностью возможностей, самопознанием.

Можно принять это голое пространство как неотъемлемую часть внутреннего ландшафта – как мы признаём существование Большого каньона, не пытаюсь заполнить его. Если земля отражает нашу человеческую природу, то незаполненная пропасть так же важна для нашей внутренней экологии, как и для экологии планеты. Если бы я спустился в Большой каньон, мне бы захотелось провести там достаточно времени, чтобы исследовать флору и фауну. Почему же я не могу отнестись к своему внутреннему разлому с тем же бесстрашным любопытством? Глядя на Большой каньон, никто не скажет, что там чего-то не хватает; просто не все нужно заполнять.

В результате глубокого погружения в себя расширяется восприятие и мы учимся эффективно использовать весь арсенал внутренних ресурсов. Райнер Мария Рильке прекрасно говорит об этом в письме Магде фон Гаттингберг в 1914 году: «...непоколебимая решимость, свободная от рамок и пределов, постичь свою подлинную внутреннюю силу».

Безмятежность, смелость, мудрость

Если слегка перефразировать молитву протестантского теолога Рейнгольда Нибура, лежащую в основе 12-шаговых программ, применительно к нашей теме, она будет такой: «Да будет у меня

спокойствие принять то, что нельзя изменить, мужество – изменять то, что готово измениться, и мудрость – отличать одно от другого». То есть мы обязуемся видеть реальность такой, какая она есть. Иногда для этого приходится принять то, что мы не в состоянии контролировать. Покорность приносит спокойствие. Порой же надо действовать, чтобы что-то изменить, в том числе и себя. Это действие – проявление мужества. Наконец, мы просим Вселенную, Будду, Святого Духа (или другие силы) о мудрости, чтобы знать, что выбрать: смирение или действие. Мы молимся не только о спокойствии, мужестве и мудрости – всем этим мы уже обладаем; мы хотим научиться использовать их здесь и сейчас.

Нам кажется, что мы можем контролировать все изменения. Такой контроль, если бы он был возможен, помешал бы нам укрепить внутренние ресурсы. Его отсутствие – один из парадоксальных способов обрести и увеличить внутренние богатства. В духе стоической философии римский император Марк Аврелий в «Размышлениях» дает совет, как справиться с огорчением, – то есть, по сути, с триггером. Он предлагает постоянно анализировать, что мы можем контролировать, а что нет. Так мы найдем оптимальный путь. Его совет перекликается со всеми тремя элементами молитвы: принять то, что мы не можем изменить, изменить то, что поддается изменению, научиться отличать одно от другого.

Удивительно, как мы привязываемся к тому, что лишено смысла.

Мона Стивенс (в исполнении Лизабет Скотт) в нуарном фильме «Западня» (1948)

Принятие реальности

Как мы видели, каждый триггер – данность. Смириться с тем, что слова и поступки людей станут для вас провоцирующими, – значит принимать жизнь и отношения осознанно, как духовно развитый, зрелый человек. Мы понимаем, что с каждым из нас может случиться все что угодно. Нельзя ожидать особого отношения или предъявлять права на послабление. Принятие – единственный способ извлечь что-то хорошее из того, что с нами происходит, то есть найти во всем этом возможность для бесстрашной любви. Я ежедневно повторяю следующее утверждение: «Я приму все, что произойдет со мной сегодня, и найду в этом возможность больше любить и меньше бояться».

Это желание принять повседневную реальность, не пытаясь избежать

или отрицать ее. Стать реалистами в психологическом и духовном плане. Это значит испытывать порой настроения и чувства, которые выходят из-под контроля, но не терять ощущение защищенности и безопасности. И тогда мы не будем гадать, случится ли с нами что-то плохое; нас будет интересовать другое: как укреплять внутренние силы, которые помогают воспринимать реальность и твердо стоять на ногах. Каждый раз, когда мы связываем свои мысли и чувства с реальностью, проявляем к ней уважение, миримся с новыми трудностями, которые появляются в нашей жизни, мы наращиваем внутренний резерв. «Да, и...» вместо «да, если...» – так мы превращаем триггеры в ресурсы.

Счастье и защищенность не должны зависеть от умения контролировать жизнь и отношения. Это противоречит факту неопределенности. Счастье и защищенность должны опираться на реалистичное восприятие: поскольку с любым человеком может случиться что угодно, единственная защита – безусловно принимать превратности судьбы и делать все, что в наших силах, чтобы извлечь из них максимальную пользу. Тогда мы обретаем счастье как побочный эффект принятия реальности.

Самоуспокоение

Триггер можно побороть с помощью самоуспокоения: «Я справлюсь с тревогой. Я выберусь из кризиса. Я могу успокоиться». Мы вполне способны сделать это без лекарств и алкоголя. О таком внутреннем ресурсе напоминает псалом 130: «Не смирял ли я и не успокаивал ли души моей...» Смирненное принятие реальности – прекрасный способ успокоиться. Мы принимаем то, что имеем, не требуя большего, и принимаем то, чего не имеем, не жалуясь. Когда буддизм предлагает отказаться от желаний и привязанностей, он открывает нам путь к принятию и удовлетворенности.

Модулируя свои чувства, мы учимся балансу и стабильности. Нам больше не нужно бояться своих эмоций и настроений. Мы понимаем, что не обязаны им подчиняться, а можем контролировать, не позволяя им разрушить нашу жизнь. (То, что мы обладаем неокортексом, рациональным мозгом, подтверждает наличие необходимых способностей.) Техника самоуспокоения та же, что и для самосовершенствования: дыхательные упражнения, йога, релаксация, общение с друзьями, которым мы доверяем, спорт, мотивирующие утверждения, прогулки на природе и т. д.

На медленном огне

Триггеры вызывают мгновенную реакцию. Возможность сделать паузу и не реагировать сразу, а подождать пару дней, позволяет взглянуть на ситуацию шире – активировать префронтальную кору головного мозга, а не подчиняться импульсам миндалины. Мы позволяем событию или опыту томиться на медленном огне. Бурлящие пузырьки кипятка исчезают, и вода успокаивается. Даже если мы все еще раздражены, мы воздерживаемся от действий. Мы ждем, когда реакция станет легче, яснее, менее разрушительной. От многого можно просто отмахнуться. И мы чувствуем себя сильнее. Триггеры причиняют боль, потому что лишают нас уверенности. Отложив реакцию, мы выиграем время, соберемся с силами и решим проблему, которая стала для нас триггером. Уверенность в том, что мы в состоянии преодолеть любые испытания, значительно ослабляет влияние конкретного триггера в будущем.

Кроме того, этот метод помогает удержаться во время кризиса от решений, которые перевернут нашу жизнь с ног на голову (к примеру, переехать в другой город после расставания с мужем / женой). Мы терпеливо ждем, когда рассеется дым, и верим в то, что вскоре наши внутренние ресурсы окрепнут.

Фиксируйтесь на чувствах

В жизни есть данности, с которыми всем нам приходится сталкиваться. Многое меняется и кончается; жизнь несправедлива; страдания неизбежны; наши планы могут рухнуть в любой момент; люди не всегда добры и преданны. Каждая из этих данностей причиняет боль, но при этом каждая из них может пробудить внутренние ресурсы и привести к адекватной реакции. Наши чувства – ресурсы, потому что помогают осмыслить и решить конфликт. Чувства – это подручные инструменты, которые можно задействовать в любой момент. Каждое чувство можно превратить в метод, помогающий принять данности жизни.

ТРИГГЕРЫ, ОСНОВАННЫЕ НА ДАННОСТЯХ ЖИЗНИ	НЕЗДОРОВАЯ РЕАКЦИЯ	ПРОДУКТИВНЫЙ ОТВЕТ: МЫ ПОЗВОЛЯЕМ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ...
Потери и обиды	Отрицание, обвинение других людей	...печаль, которая помогает выплакать горе и отпустить его
Несправедливость	Насилие, месть	...гнев, который порождает протест, решительность и стремление исправить ситуацию
Угрозы и опасности	Реакция «бей, беги, замри»	...страх, который помогает защититься и соразмерен опасности
Счастливые события и радостные новости	Ожидание худшего	...радость, которая дает нам в полной мере насладиться опытом

Духовная осознанность распространяет продуктивные ответы из правой колонки на окружающих. Мы радуемся чужому счастью. Мы переживаем из-за утрат, несправедливостей и опасностей в жизни окружающих людей, близких и любимых, а также всех жителей Земли. Мы сопереживаем им и реагируем так, как указано в правой колонке таблицы. Если ранили человека, мы истекаем кровью вместе с ним.

Иногда чувства вызывают и другую реакцию: сбежать и спрятаться. Но мы всегда можем призвать на помощь внутренние ресурсы: достаточно ухватиться за чувства, которые мы испытываем. К примеру, когда мы позволяем себе прочувствовать триггер одиночества, мы укрепляем внутренние ресурсы для борьбы с этим триггером в следующий раз. Это преимущество практики осознанности – когда мы находимся здесь и сейчас. Мы не стремимся сбежать, не виним себя и других за то, что чувствуем себя изгоями. Мы делаем для себя то, что сделал Ромео для Джульетты, и будто говорим себе: «Навек останусь я с тобой».

Некоторые осознают свои внутренние ресурсы, только когда сосредоточенно работают над конкретным проектом или целью. Мы плохо переносим пустоты и пробелы. Но мы находим в себе силы радоваться жизни даже в периоды пустоты и потерянности. Можно сказать, когда нам одиноко, мы остаемся сами с собой. А если остаемся, то должны

позаботиться о пяти потребностях, которые отражают нужды ранних лет нашей жизни: внимание, принятие, понимание, любовь, дозволение. Это также значит, что мы не спасаемся бегством и не игнорируем себя. Оставаясь наедине с собой, мы принимаем себя.

Мы также замечаем, что легко мобилизуем ресурсы, когда все идет как по маслу. Но нужно готовиться к ситуациям, когда мы не сможем контролировать происходящее. Главное – не сбегать. Наткнувшись на стену, мы обращаемся к внутреннему ресурсу терпеливого ожидания. Мы не пытаемся прорваться через то, что сопротивляется нам. Мы даже не пытаемся прорваться через наше собственное сопротивление. Мы называем все своими именами и твердо стоим на месте. Мы ждем, когда проблема решится сама собой и в свое время.

Помощь прошлого и воспоминаний

Прошлые события могут стать триггерными, особенно когда мы жалеем о принятых решениях. Однако прошлое – это пролог; то есть все, что с нами случилось, даже (или особенно) наши ошибки, можно превратить во внутренние ресурсы. Все происходящее ценно, потому что многому нас учит. И как бы плохо ни было, какие бы ошибки мы ни совершили, всегда можно обратиться к внутренним ресурсам. Один из них – «новое начало». Каждое событие, каждый опыт ценен, потому что содержит потенциал для духовного роста.

Нам необязательно искать утешение в сегодняшнем дне. Нас утешают воспоминания о том, что помогло в прошлом. Вспомним, что мы испытывали рядом с человеком, который любил нас, с которым мы всегда чувствовали себя защищенными и могли быть тем, кто мы есть на самом деле. Как сказал Ральф Уолдо Эмерсон в обращении к студентам богословского факультета Гарвардского университета в 1838 году: «Наша память хранит светлые воспоминания о тех редких разговорах с людьми, которые делали нас мудрее, разделяли наши мысли и позволяли нам быть собой». Кто увидел в нас то, чего не разглядел никто другой, и пробудил особенности нашей личности, которые мы никогда не осмеливались проявлять? Представьте, что эти особенные люди стоят вокруг вас и подбадривают.

Действительно, все, что говорят и делают другие, наполнено либо отрадой и утешением, либо угрозой и вызовом, и оба варианта укрепляют внутренние ресурсы. Утешение приносит облегчение и защищенность; вызов и угроза мобилизуют наши резервы, чтобы смело взглянуть в лицо своим демонам.

Мы укрепляем внутренние ресурсы и когда имитируем поведение людей, которым свойственна обдуманная, продуктивная реакция. Мы видим, как они проявляют смелость, и верим, что обладаем тем же потенциалом. А когда сами проявляем смелость, то убеждаемся, что способны на многое, как и они. Наши герои показывают нам собственные скрытые в нас ресурсы.

Сила поэтического воображения

Нас провоцируют ситуации и события. И в этот момент мы неспособны понять их истинное значение. Иногда полезно написать стихотворение или сделать заметку о триггерах и нашей реакции в дневнике. Так мы раскрываем подсознательный потенциал и лучше постигаем проблему. Стихи особенно хорошо помогают докопаться до сути конкретного затруднения и обнаружить в нем золотые россыпи. Сосредоточившись на реальности и отказавшись от бегства, мы с помощью поэзии раскрываем внутренние ресурсы мудрости. Поэтическое творчество – метод осмысления триггерной ситуации и поиска оптимальной реакции на событие – пробуждает сферы, которые обычно ускользают от внимания нашего рационального мозга. Стихотворение может ответить на разнообразные вопросы. Как справиться с триггером, сохранив жизнерадостность? Как отреагировать на то, что со мной произошло? Как я отношусь к этому политическому событию или человеку, о котором говорят в новостях? В контексте духовной осознанности можно поразмышлять: что бы на это сказал Будда? Это уже пример сочетания поэзии и практики. Стихотворные упражнения под силу каждому; чем больше мы тренируемся, тем сильнее наши внутренние ресурсы.

Ресурсы нужно защищать

Материальные богатства нуждаются в охране. Вот почему в финансовых институтах есть ночные сторожа, вот почему строят высокие заборы, устанавливают сейфы, банковские ячейки и бронированные хранилища. Храмы и скинии хранят духовные богатства. Наша кожа тоже защищает важные внутренние органы. Ангелы-хранители оберегают души людей. Личные богатства иногда тоже следует беречь от посторонних глаз; мы прячем наши ценности. Неразумно оставлять материальные блага без защиты, забывая про темную сторону человеческой природы – хищника, жертвой которого может стать каждый из нас.

Внутренние ресурсы тоже нужно оберегать. Мы рады поделиться с

теми, кому они нужны, но не позволяем злоупотреблять нашей добротой. Мы устанавливаем границы вокруг своих резервов, чтобы они не иссякли. Опасность патологической зависимости заключается в том, что мы даем столько, что для самих уже ничего не остается. Зависимый человек склонен к чрезмерной щедрости и жертвенности; чужие нужды воздействуют на него как триггер. Если он считает, что отдал недостаточно или поставил на первое место собственные потребности хотя бы однажды, он мучается от вины, стыда и боится отвержения со стороны того, кого он «любит слишком сильно». Когда мы позволяем другим людям регулярно нарушать наши границы, они испаряются. Остается лишь зияющая пустота в сердце и в отношениях. Нужно защищать свое богатство, внутренние ресурсы, чтобы они еще долго служили нам и нашим близким.

Самодисциплина помогает идти к цели. Часть нас не подчиняется нам самим. Мы принимаем решения, которые могут навредить здоровью и самооценке. При этом другая часть вовсе не хочет вредить. В таком случае мы можем обратиться к внутреннему ресурсу, которым все обладаем, но который атрофируется, если им не пользоваться. Речь о дисциплине. Это не значит подавлять; это значит перестать сопротивляться естественному стремлению к росту и процветанию. Благодаря осознанности мы учимся замечать саморазрушительные порывы заблаговременно и грамотно реагировать на них.

В «Беседах с учителями о психологии и со студентами о некоторых жизненных идеалах» Уильям Джеймс писал: «За каждое благо, достойное обладания, следует заплатить каждодневными усилиями. Пренебрегая необходимым трудом, уклоняясь от скромного каждодневного налога, мы роем яму своим будущим возможностям». Не стоит отмахиваться от этого утверждения как от старомодной рабочей этики. В нем можно увидеть совет раскрыть свой богатейший потенциал. Принцип дисциплины – осознанная готовность дать выход своему истинному «я». Дисциплина – ресурс, который помогает упорно идти к грандиозной цели человечества – развитию.

Глава 4. Грусть

Отложив печаль, я откажусь от блага.

Ивэн Боланд, ирландская поэтесса, «Гранат»

Три самых распространенных чувства, которые рождаются в ответ на триггер, – грусть, гнев и страх, но грусть – главная из них. В этой главе и в следующих двух мы подробно рассмотрим эти эмоции и ресурсы, которые помогут справиться с ними. Обратите внимание, что любые попытки избавиться от неприятных чувств ни к чему хорошему не приводят. Каждое из них можно прожить так, что они будут способствовать нашему росту и развитию. «Прожить» значит отдаться им в полной мере, но без потрясения и унижения.

Жизнь и отношения постоянно подбрасывают нам испытания: утраты, разрывы, разочарования, дефицит, лишение. Каждое из них, как любая данность человеческой жизни, запускает здоровую реакцию – грусть. Это встроенный механизм, внутренний ресурс, призванный помочь нам эффективно пережить триггерные события. Когда мы позволяем себе грустить, мы проживаем опыт лишения, скорби, утраты. В результате мы возвращаемся к нормальной жизни, то есть продолжаем путь к животворной целостности.

В этой книге мы отделяем лимбические реакции от когнитивного контроля. Префронтальная кора головного мозга – инструмент управления грустью. Однако она же используется для подавления подобных переживаний. Как зрелые люди со здоровой психикой, мы выбираем управление вместо подавления.

В переводе с латыни слово «эмоция» означает «движение извне». Грусть – это эмоция. Мы чувствуем ее приход; мы позволяем ей охватить наши разум и тело. Мы делаем это, когда проливаем слезы, рассказываем о своей утрате, хандрим столько, сколько нам нужно. Со временем грусть ослабевает и наконец отпускает. Грусть, как все чувства, не закупоривается внутри нас, а развивается по дугообразной кривой, где есть начало, пик и спад. Подавляя грусть, мы рискуем столкнуться с депрессией. И тогда застреваем во внутренней пустоте, из которой не видим выхода. Мы не чувствуем радости; теряем интерес к жизненным целям; забрасываем все свои дела; впадаем в отчаяние. Уровень серотонина и норадреналина

снижается настолько, что нервные импульсы не проходят. Подобная депрессия вызвана событиями, которые мы отказываемся прожить через призму исцеляющей грусти. Должен отметить, что существует и депрессия, обусловленная химическими процессами в организме: она может длиться годами, независимо от внешних событий, и требует медикаментозного лечения.

В контексте подавления эмоций напомним, что утрата автоматически вызывает грусть, несправедливость – гнев, а опасность – страх. Когда мы подавляем эти адекватные реакции, мы прерываем естественный процесс и лишаемся возможности пройти всю кривую чувств и прийти к логическому завершению. Мы отказываемся от шанса осмыслить случившееся и получить исцеление. Подавление не просто вызывает депрессию – оно препятствует нам на нашем героическом пути развития.

ГРУСТЬ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО МЫ НЕДОПОЛУЧИЛИ

Когда нас постигает утрата, мы грустим, что лишились чего-то любимого, родного, мы злимся, что у нас отобрали это, и боимся, что не выживем. Это относится не только к утрате того, что у нас было, но и к неимению того, что нам было нужно, но мы так и не получили. Например, в ранние годы жизни мы обращались со всеми нуждами и потребностями к родителям и надеялись, что они восполнят их. Если родители не делали этого, мы инстинктивно чувствовали, что не получаем то, что должны получить. Следовательно, мы испытывали дефицит – то есть отсутствие удовлетворения, потому что родителям нечего было нам дать. Также это могло быть и лишение – если родители отнимали у нас то, что могли дать. В обоих случаях мы чувствовали печаль.

Если пять потребностей – внимание, принятие, понимание, любовь, дозволение – не удовлетворялись, у нас появлялись все причины для грусти. Однако вместо этого мы начинали винить себя и считали, что с нами что-то не так. Повзрослев, мы видим, что дело не в этом. В реальности все намного проще: некоторые родители не хотят или не могут поддерживать своих детей. Остается только грустить из-за того, чего мы лишены, и самим восполнять свои потребности по мере взросления. Мы надеемся удовлетворить пять основных потребностей в здоровых, зрелых отношениях.

Практика, которая помогает оплакать детские утраты, обиды и непонимание, начинается с внимания к ранним воспоминаниям. Мы

используем их как стимул и каждый раз, когда вспоминаем, как наши родители не поддерживали нас, обижали, бросали, предавали, осознанно переживаем печаль, злость или страх. В контексте каждого воспоминания задайте себе следующие вопросы, а затем обратите внимание на свои ощущения и чувства.

- Как меня это расстроило? Почему я до сих пор грущу? Как ощущалась эта грусть физически тогда и сейчас?

- Как меня это разозлило? Почему я до сих пор злюсь? Как ощущался этот гнев физически тогда и сейчас?

- Как меня это испугало? Почему я до сих пор боюсь? Как ощущался этот страх физически тогда и сейчас?

Это упражнение освобождает от неприятных воспоминаний. Мы укутываем их покрывалом печали. Другими словами, мы осмысливаем их, а не просто храним в теле и разуме. Мы не накапливаем воспоминания; мы освобождаем место, чтобы они прошли через нас, как молния, и оставили нас в покое. Мы перемещаем болезненные образы в контекст исцеления. Выражаясь понятиями нейронауки, мы переводим их на лечебные мероприятия. Мы используем так называемую смену установки, когда старая привычка заменяется новой. Тем самым мы выстраиваем новые нейронные пути в головном мозге, чтобы память освободилась от боли, о которой она напоминает нам. Если раз за разом переживать три чувства, о которых мы говорили, со временем появится ощущение завершенности. Этот метод помогает выработать доверие к собственным внутренним часам, еще одному превосходному внутреннему ресурсу. Если этот метод – или любой другой из этой книги – усилит травматические ощущения, не применяйте его или найдите способ смягчить его последствия до приемлемого уровня.

Грусть помогает справиться с тремя данностями жизни, с которыми мы могли столкнуться еще в детстве: утрата, несправедливость, опасность. Печаль – наш неотъемлемый ресурс для борьбы с дефицитом и утратой. Гнев – это недовольство несправедливым к нам отношением. Страх указывает на опасность или угрозу и активизирует ресурс самозащиты.

Избегая печалиться о том, чего мы не получили в ранние годы, мы говорим себе: «Если сейчас я найду человека, который даст мне то, чего мне не хватало в детстве, мне не придется горевать о том, чего я был тогда лишен». Свои нужды или требования мы можем адресовать взрослому партнеру или даже родителям, с которыми мы теперь на равных. Как вы

наверняка уже знаете, это не помогает. Единственный плодотворный путь – тот, который мы пройдем сами, путь от заточения в детских переживаниях к свободе взрослой жизни.

Мы также избегаем грусти, когда таим обиды на родителей и других людей. Здоровый психологический рост требует, чтобы мы отпустили обиду, но при этом прочувствовали печаль, гнев и страх.

Со временем мы начинаем понимать великую иронию происходящего: как мало нужно было, чтобы удовлетворить нашу потребность в любви! Мы могли бы десять лет прожить на одном добром слове отца. Но он не мог или не хотел подарить нам даже такую малость. И это, безусловно, печально – и для нас, и для наших родителей. Оплакивая прошлое и отпуская его, мы наконец раскрываем важнейший внутренний ресурс, который делает нас взрослыми – способность быть родителем для самого себя. Мы всегда обладали этой способностью, а теперь используем ее, и у нас всегда будет кто-то, кто убережет и защитит нас. И винить больше некого.

Наконец, мы напоминаем себе, что любая грусть предполагает полное принятие утраты, изменений, ударов судьбы, неприятных событий, конечности всего сущего. Мы горюем, отпускаем и принимаем то, что было, и то, что есть. Это безусловное принятие: без обвинений и протестов. Любое осмысление – печали или конфликта в отношениях – возможно только при полном и бесповоротном принятии голой и неприкрытой реальности: «Вот что произошло. Иногда такое случается. Единственная разумная реакция – принять этот факт. Как только я позволю себе принять действительность, я замечу, как мне легко отпустить ее. Для этого нужно взглянуть правде в глаза, вместо того чтобы мечтать о том, что могло бы быть, или жалеть о том, что было. Я обрету мир и покой, принимая то, что не могу изменить». В «Рубайат» Омара Хайяма можно найти блестящий духовный совет: «Всему придет конец – и я приму его».

...старое горе великою тайной жизни человеческой
переходит постепенно в тихую умиленную радость.

*Ф. М. Достоевский, «Братья Карамазовы» (реплика
старца Зосимы)*

ОПЛАКИВАЯ СМЕРТЬ

Уход человека, которого мы любили, – самый серьезный из всех триггеров. Реакция на утрату выбивает нас из колеи. В горе и скорби нам не обойтись без внутренних ресурсов. Мы уже говорили о том, как важно осмыслить свой опыт. Осмыслить – значит в полной мере прожить это чувство и справиться с травмирующим опытом.

Однако чувства, связанные с утратой человека, нелегко осознать. Какое-то время мы ничего не ощущаем: организм поступает мудро, не позволяя эмоциям потопить нас. Он знает, как горевать понемногу или ровно столько, чтобы мы пережили утрату. Отрицание помогает нам не согнуться под ударом безутешной, опустошающей утраты. Это нежелание верить, шок, непонимание случившегося. Все это нормально. Нужно отнестись к себе терпеливо. Скорбь требует времени, и никто не скажет, сколько она продлится. Первый шаг – довериться своему организму, он укажет путь, который сочтет нужным. Будьте уверены: со временем этот путь выведет вас из лабиринта страданий.

Не ждите, что удастся легко преодолеть горе только размышлениями. Мы находимся во власти настроений, которые постоянно меняются. И это объяснимо. Реакция на большинство триггеров ограничивается одним или двумя чувствами и действиями. Реакция на смерть намного сложнее. Она протекает зигзагами, фазами, постоянно испытывая нас своей интенсивностью, непостижимым «графиком», дестабилизирующей силой – на минуту или на целую вечность. И вновь мы должны верить, что все происходящее – часть процесса, то есть часть исцеления. Разум и тело пытаются усвоить утрату, которую они не ожидали и к которой невозможно подготовиться. Скорбь – индивидуальный опыт, каждый переживает ее по-своему, поэтому форма, продолжительность и воздействие могут быть разными.

Скорбь наносит удар по физическому, психологическому и духовному состоянию. Физические проявления – слезы, упадок сил, усталость, весовые изменения, бессонница, ослабление иммунной системы. Вот почему важно правильно питаться и заниматься спортом, даже когда нет аппетита и желания.

На психологическом уровне мы грустим из-за того, что человек покинул этот мир. Мы злимся, что его у нас забрали. Мы боимся пустоты, которая осталась после кончины близкого, которого мы любили. Мы виним себя, что сделали недостаточно, и сожалеем обо всех случаях, когда не поддерживали ушедшего.

Другие психологические особенности скорби – постоянная тревожность, бессилие, желание себе навредить (включая самоубийство),

одержимость мыслями или воспоминаниями о любимом человеке. Все это совершенно естественно и не указывает на неадекватность, отсутствие веры или духовного развития. На самом деле на духовном уровне мы можем оказаться в полном вакууме и не чувствовать никакого утешения от веры или духовных практик. Важно при этом не отказываться от них.

Наши ресурсы во время скорби можно разделить на внутренние и внешние. На внутреннем уровне мы признаём свою боль и говорим о ней. Мы не боимся показаться слабыми и уязвимыми, мы не пытаемся выглядеть сильными. Мы принимаем весь спектр капризных настроений и запутанных чувств. Внешне мы нуждаемся в поддержке и присутствии со стороны тех, кого любим и уважаем. Мы готовы попробовать психотерапию – при необходимости и когда будем к ней готовы. Мы помним, что обращение за помощью – проявление силы, а не слабости.

Не нужно постоянно говорить о своей утрате. Достаточно проводить время с теми, кого мы любим, и это принесет успокоение. Они не избавят вас от боли, но пройдут через долину скорби вместе с нами.

КОГДА ГРУСТЯТ ДРУГИЕ

Иногда печалятся наши друзья и члены семьи. Благодаря зеркальным нейронам, сострадая, мы соприкасаемся с горящим человеком. Мы чувствуем его боль. Наш ресурс – сопереживание, духовная практика, которая помогает и нам, и другим. Мы знаем, что такое скорбь, поскольку сами часто скорбели в жизни. Не нужно давать советы и пытаться утешать пошлыми банальностями.

Эмпатия к человеку, которого мы знаем, ведет к желанию «быть рядом». Это в первую очередь физическое присутствие. Оно возможно благодаря сопереживанию чужой боли, когда мы дарим свое внимание, принятие, понимание, любовь и дозволение.

- Мы *внимательны* к чувствам и языку тела другого человека и не спешим комментировать.

- Мы *принимаем* его потребность скорбеть столько, сколько ему нужно. Мы не торопим: «Хватит, возьми себя в руки» или «Пора жить дальше».

- Мы *понимаем*, что каждый печалится по-своему. Никто не обязан переживать горе так, как мы. У скорби свои правила и пути, и мы уважаем эти отличия.

- Мы проявляем адекватную, уместную физическую любовь к человеку – например, обнимаем, если он к этому готов.
- Мы *дозволяем* ему самому решать, как часто он хочет видеть нас. Мы спрашиваем, чем ему помочь, а не сами решаем. Мы с пониманием относимся к недоразумениям или нежеланию общаться.

Все это демонстрирует заботу и понимание чужой боли. Поскольку учиться любить – цель всей нашей жизни, сострадание – важный ресурс не только для других людей, но и для нас самих. Для этого требуется только присутствие – нужно просто быть рядом. В книге «Множество способов сказать “Я тебя люблю”» Фред Роджерс, ведущий известной детской телепередачи «Мой сосед мистер Роджерс», пишет: «Не раз за свою жизнь детям будет казаться, что мир встал с ног на голову. Почувствовать себя в безопасности им поможет не шаблонная улыбка, а понимание, что любовь охватывает многие чувства, включая грусть, и что любимые люди всегда будут рядом, пока мир снова не примет нужное положение».

По мере роста духовной осознанности и понимания нашей связи со всеми людьми на этой планете мы сострадаем жертвам природных катастроф и насилия. Когда мы смотрим новости по телевизору, мы можем быть не только зрителями. Мы можем помолиться за этих людей. Буддийский монах и ученый VIII века Шантидева написал такую молитву в «Руководстве к пути бодхисатвы»: «Пусть те, кто оказался в безлюдной, злой пустыне, удостоятся защиты милосердных небесных существ».

Практика любящей доброты, о которой мы подробно поговорим в [пятой главе](#), предполагает, что мы демонстрируем любовь к себе, к своим близким и родным, к дальним и незнакомым и, наконец, ко всем живым существам. Можно горевать о себе, о любимых и обо всех, кто пережил утрату, кто подвергся унижениям и страданиям. Эмпатия не знает границ.

Избегая скорби

Печаль – это реализм. Мы грустим, потому что не бежим от данности жизни: все имеет конец. Однако многие из нас научились избегать этого процесса. Пять самых распространенных методов уклонения от скорби – перенаправление наших стремлений на месть, сожаление, разгрузка, нарушение границ и безразличие. Рассмотрим каждый из этих вариантов.

1. Месть

Ярость может быть побегом от скорби. За местию тоже может скрываться горе. В «Троиле и Крессиде» Шекспира мы читаем такие слова:

«Надежда отомстить скрывает тоску и горе». Потеряв любимого человека, мы чувствуем себя неполноценными, ущербными. Самый примитивный способ вернуть себе опору – месть. Мы убеждаем себя, что раз нам причинили боль, то мы должны ответить тем же. Это уравнивает чаши весов, но помешает естественному и необходимому процессу оплакивания утраты. Нам кажется, что, если мы сведем счеты с кем-то, нам станет легче. Однако это иллюзия. Не надейтесь обрести спокойствие, избегая боли и страдания. Ведь тем самым вы лишите себя возможности получить исцеление и успокоение.

Возмездие – любимое занятие эго. Основная цель мести вовсе не в том, чтобы правда восторжествовала. Как мы увидим в [следующей главе](#), это стремление разъяренного эго выразить возмущение.

Скорбь без потребности мстить особенно тяжело дается мужчинам, которых с детства учат не плакать. Именно поэтому со временем многие из них боятся собственной грусти. Навязанные представления о том, что мужественно (месть), а что нет (нытье), остаются с нами на всю жизнь. Однако можно приложить усилия и ослабить влияние этой установки и сосредоточиться на своей скорби. Это значит быть собой, исследовать те области человеческой природы, где климат намного мягче и слезы не вызывают осуждения. Позволяя себе горевать, мы восполняем одну из пяти основных потребностей и проявляем любовь к себе.

2. Сожаление

Это еще один способ избежать всей полноты горя. Можно заикнуться на недавней триггерной реакции, мучить себя размышлениями о том, что следовало поступить по-другому и изменить результат. Такие переживания терзают нас и не дают прочувствовать совершенно оправданную и уместную скорбь. Сожаление – это скорбь без исцеления. Мы погружаемся в жалость к себе или чувство вины. Сожаление – признак того, что мы не прощаем себя и не можем двигаться дальше. Поскольку постоянное развитие и движение вперед – наша насущная потребность, сожаление мешает нам стать сознательными, зрелыми людьми. Чтобы его преодолеть, нужно оставить в прошлом все свои ошибки и обратиться к чувствам, которые ждут исцеления.

Стыд за решение, о котором мы сожалеем, может стать для нас триггерной реакцией. Возможно, причину этого триггера следует искать в детских переживаниях. Возможно, нас стыдили, наказывали или отвергали за поступки, которые родители считали плохими. Если мы понимали, что на самом деле в нашем поступке нет ничего плохого, то триггер не

закрепился. Но если мы внутренне соглашались с мнением родителей, то до сих пор подвержены триггеру, вызывающему реакцию стыда. Теперь мы укоряем себя в ответ на те или иные триггерные события, и это еще одна форма сожаления: «Зачем вообще надо было это делать?», «Как можно было допустить такую ошибку?», «Как можно было вести себя так глупо?» Именно такие слова мы говорили себе в детстве и теперь повторяем их снова. Насколько сегодняшние сожаления связаны с неисцеленной детской скорбью, которая годами терзает нас?

Пьер Тейяр де Шарден в эссе *La vie cosmique* писал: «Я благословляю злключения, удачи и напасти моей карьеры. Благословляю собственный характер, свои достоинства, пороки и изъяны. Я люблю себя таким, каким был создан и каким сделала меня судьба». Так может сказать каждый из нас, когда прощает себя, вместо того чтобы мучиться сожалениями. Как ни странно, принимая свою печаль и проживая ее в полной мере, мы отпускаем ее, а вместе с ней и самобичевание. Мы больше склонны прощать себя, когда признаём свои горестные чувства и окунаемся в них с головой.

Приведем пример. Допустим, мы переживаем из-за того, что нас обидели. Постепенно мы отпускаем чувство вины, возмущения и желание отплатить той же монетой. И наступает прощение. Применяя эту схему к себе, мы видим, что постепенно находим силы себя простить. Печаль со временем исцеляет себя сама и облегчает наши страдания. Она смывает чувство вины, ненависть к себе и желание наказать себя – то есть отомстить себе. Теперь мы простили себя и можем жить дальше. Простить других или себя – не значит оправдать. Это значит отпустить негодование и обиду, которые мы хранили в себе слишком долго. Мы видим, что возмужали, когда чувствуем нерушимое доверие к самому себе, несмотря на все проклятия, которые внутренний критик нацарапал на стенах нашей психики.

Кстати, разговор о внутреннем критике напомнил мне кое о чем ироничном. Если внутренний критик говорит, что мы глупые, и мы верим в это, мы тем самым признаём, что в нас живет прозорливый, проницательный судья. Так, вера в вердикт внутреннего критика (что мы небольшого ума) сосуществует с представлением о том, что часть нашей личности обладает блестящим интеллектом, к ней стоит прислушаться, и, по сути, она полная противоположность глупости! Отметив это противоречие, улыбнитесь про себя и перестаньте себя ненавидеть.

3. Разгрузка

Иногда мы избавляемся от скорби, когда другие испытывают ее вместе с нами или вместо нас. Мы сбрасываем с себя боль и страдания, рассказывая людям о своих утратах, чтобы они погоревали за нас или вместе с нами. Историю своей жизни можно рассказать с драматическим размахом, чтобы привлечь внимание. Мы рассчитываем на эмпатию человека как на согласие взять на себя часть наших страданий. Тем самым мы перекладываем свой стресс на других людей. Дездемона из пьесы Уильяма Шекспира «Отелло» говорит:

*Я плакать не могу, а отвечать
Могла бы лишь словами.*^[13]

Скорбью можно делиться, когда это уместно и даст желаемый результат. Например, на похоронах это совершенно нормально. Нас окружают люди, которые любили усопшего или были любимы им. Мы вместе оплакиваем утрату, и это снимает часть груза с нашего сердца. Точно так же после тяжелой утраты мы снова и снова рассказываем об этом, чтобы ослабить боль. Так скорбь ведет к исцелению.

Разгрузка – другой метод. Разгрузка предполагает, что мы перекладываем часть своих страданий на другого человека. Это может быть вызвано недоверием к собственным внутренним ресурсам или отказом использовать их, чтобы пережить горе. Мы обращаемся к другим людям, которых считаем сильнее себя, чтобы они приняли часть этой непосильной ноши. Мы перекладываем свой крест на плечи прохожего.

Мы можем также сами стать теми, кого нагружают. Когда люди рассказывают нам свои трагические истории о безграничной скорби, о проблемах в отношениях или об утрате, мы сочувствуем им, но наше участие в их проблемах может обернуться той или иной формой зависимости, когда мы буквально увязаем в проблемах другого человека. И нам хочется спасти его. Проблема в том, что скорбящий отказывается выполнять свою часть работы. Из-за нашего активного участия рассказчик – которому, возможно, давно стоило обратиться за помощью к специалисту – не получит необходимой помощи. Другими словами, мы позволяем ему избегать принятия и осмысления скорби. Общение с другом может оказать целительное влияние, но брать на себя роль психолога не стоит.

4. Нарушение границ

Когда мы ждем, что человек удовлетворит некую нашу потребность, а тот отказывается, возникает адекватная реакция – грусть. Мы теряем возможность обрести желаемое. Однако большинство из нас подменяют печаль неудовлетворенности обвинениями в скупости и жестокости.

Альтернативный вариант: мы упорно добиваемся желаемого, настаиваем на нем. Иногда мы не уважаем границы (в данном случае под ними подразумевается право другого человека отказать нам). Как будто не понимаем слова «нет». Мы требуем, чтобы нам помогли и сделали в точности то, что мы хотим. А когда не получаем результат – возмущаемся. Это еще одна попытка замаскировать скорбь.

Отказ мы воспринимаем как призыв взяться за оружие. Мы презираем человека и считаем, что имеем право отомстить, когда он попросит нас о чем-то. Такой стиль общения разрушает доверие. Показывая, что мы грустим из-за ответа партнера или друга, мы, напротив, демонстрируем уязвимость и укрепляем доверие. В таком случае у нас больше шансов услышать утвердительный ответ в будущем, хотя не это нас мотивирует. Приняв решение не прятать чувства, мы признаем, что эта смелость – единственная нужная нам награда. Смелость – свобода от влияния триггеров и окружающих людей.

5. Безразличие

Мы неверно понимаем буддийское учение. Нам кажется, что в состоянии просветления мы не будем чувствовать печаль из-за утраты. Нам будем намного легче смириться с тем, что всему когда-нибудь приходит конец. Однако эта крайняя форма стоицизма и безразличия противоречит человеческой сущности. Просветление – выражение внутренней целостности. То есть это принятие всего спектра человеческого опыта, важной частью которого являются чувства. Как существа социальные, мы тесно связаны с окружающими. Мы нужны друг другу, чтобы выжить. Мы любим друг друга и выражаем эту взаимосвязь через заботу – и радость. Утрата прерывает эту связь, по крайней мере на физически осязаемом уровне. И это важно для таких существ, как мы, которые жаждут сотрудничества и взаимообмена. Печаль – способ выразить, насколько мы ценим эту связь.

Японский учитель дзена Сяку Соен не таясь рыдал из-за кончины близкого человека. Прохожий посмеялся над ним и сказал: «Разве ты не должен быть выше скорби о жизни и смерти?» На это Сяку ответил: «Напротив, выражая свою печаль, я поднимаюсь над ней». Речь идет о трансцендентности, то есть тут мы вступаем в духовную сферу.

Безусловно, приятно осознавать, как тесно переплетены в нас естественное и сверхъестественное.

СЛЕЗЫ СМЕРТНОГО ПУТИ

Лепестки мака:
Как безмятежно
Падают они.

Очи Этсуджин

В «Энеиде» римского поэта Вергилия Эней посещает храм Юноны в Карфагене. Там на глаза ему попадает фреска с изображением событий Троянской войны. Он видит своих товарищей, павших в кровавой битве, в которой тоже участвовал. Эней восклицает: «Sunt lacrimae rerum», что ирландский поэт Шеймас Хини перевел так: «Жизни суть наполнена слезами». Скорбь – неотъемлемая часть человеческого существования, поскольку все, что мы видим вокруг, преходяще.

Буддийское учение называет мимолетность жизни «одним из признаков обусловленного существования». Мимолетность отражает основную данность жизни – будут изменения и будет конец, спутники скорби. Никто не избежит их. Никто не защищен от утрат. Никто не вправе утверждать: «Со мной такого не случится». Все мы можем оказаться в одних и те же непредвиденных обстоятельствах. Стремление к стабильности и уверенности – попытка обрести хоть что-то постоянное, долговечное, но она обречена на поражение. Долговечность противоречит принципу эволюционизма, согласно которому развивались мы сами и все, что нас окружает. Удивительным перипетиям нашего вечно меняющегося мира сопутствуют именно мимолетность и непостоянство.

Все мы иногда чувствуем себя незащищенными. Желание абсолютной защиты диктуется той же тягой к постоянству и стабильности. Оплакивая наши утраты, принимая ненадежность и изменчивость жизни, мы приходим к настоящему освобождению. *Стоит раз и навсегда принять учение о мимолетности, чтобы скорбь стала духовной практикой.*

Эней видит фреску в храме верховной богини, в то время как гостит у Дидоны, царицы Карфагена. Герой осознаёт мимолетность и изменчивость жизни, когда его утешают божественные и земные силы. Он

переживает свою боль в заботливых женских объятиях. Так мы часто находим отраду в печали: в любящих, животворных объятиях божественных сил нам проще принять жизнь такой, какая она есть, принять смертность всего сущего, какой бы внезапной она ни была, принять утраты, даже самые несправедливые.

Эней отметил, что слезы повсюду. Стоит увидеть, что печаль внутри нас существует во всем, что нас окружает, и мы найдем в этом долгожданное утешение, ведь мы не одиноки в своей скорби. Ощущение близости и единения положит конец нашей изоляции, в которой любая утрата превращается в невыносимое горе. Теперь мы знаем, что земная юдоль – общая для нас всех: всей природы, всех людей. Благодаря этому нам проще пережить смертность и изменчивость, и мы говорим об этом не с гнетущей мрачностью, а с улыбкой и даже благоговейным почтением.

Когда ты обряжаешься в смерть, словно в платье, то проникаешься ее ценностью – и учишься высоко ценить жизнь. И в других людях я видела больше как чудесных, так и чудовищных сторон, мало-помалу принимая новые ценности: заботу, верность, умение зреть в корень.

Кей Джеймисон, «Беспокойный ум»^[14]

Глава 5. Гнев

*Уж лучше дать свободу языку
И высказать, что в сердце накопилось.*

У. Шекспир, «Укрощение строптивой»^[15]

Бывает, гнев охватывает нас внезапно, без предупреждения, как взрыв. Наш партнер затевает перепалку (или ссору инициируем мы сами). Его задевает какая-то мелочь. Понятно, что она одна не могла вызвать такую бурную реакцию. Значит, мы вступаем в битву с триггерами.

Согласно словарю, гнев определяется как раздражение, сильное негодование, порой вызванное несправедливостью. Мы возмущаемся, злимся на несправедливое отношение к нам или к другим. И эти чувства совершенно нормальны. Вполне уместно злиться на непорядочное поведение. Однако, как мы увидим в этой главе, можно проявлять гнев ненасильственным, контролируемым образом. Мы хотим, чтобы на нашу борьбу за справедливость обратили внимание. А это осуществимо только в том случае, когда человек, с которым мы общаемся, услышит наши слова и поймет наши чувства без страха и угрозы. Чтобы создать атмосферу защищенности, особенно в отношениях с близкими, нужно использовать такие ресурсы, как уважение, самоконтроль и уместное выражение сильных чувств. Для этого нужна практика, о которой мы и поговорим.

Напомню, что префронтальная кора головного мозга обуздывает эмоции и корректирует их проявления, чтобы мы могли принять плодотворные решения. Когда триггер заставляет нас разозлиться, в игру включается миндалина. Она сканирует местность на предмет угроз и стимулирует гнев (или страх), чтобы мы эффективно справились с проблемой. Поскольку миндалина также представляет собой хранилище ранних эмоциональных воспоминаний, мы воспринимаем сегодняшнюю угрозу с той же остротой, как много лет назад, когда были беспомощным ребенком. Когда это происходит, когнитивным процессам сложно мобилизовать свои резервы для борьбы с триггерами, пока мы не вернем себе осознанный покой – а его гнев обычно уничтожает. То есть мы можем получить доступ к ресурсам, когда вернем себе осознанность. И этому навыку можно научиться.

ЭТО ГНЕВ ИЛИ АГРЕССИЯ?

Следует различать адекватный гнев (чувство) и агрессию – театральность, истеричную вспышку, несдержанность. Первый всегда под контролем, вторая – выходит из-под контроля. Сложно поверить, что мы способны сохранять спокойствие, даже когда злимся, но это вполне реально, если каждый день практиковать осознанность. Мы научимся воспринимать происходящее, каким бы неприятным оно ни было, со спокойным пониманием и объективностью.

Мы злимся на телесном и эмоциональном уровнях. И это можно делать в приемлемых рамках – настойчиво, решительно, но без агрессии. Мы высказываем свое отношение к несправедливому поступку, но делаем это с уважением. Это и есть настойчивость. Мы не переступаем черту и не набрасываемся на людей с угрозами, оскорблениями, насмешками и враждебностью. Это чистой воды агрессия.

Иногда мы испытываем на себе гнев или агрессию со стороны других людей. Как и все прочие чувства, гнев – форма общения. Человек, выбравший агрессию, не намерен вести диалог: он хочет нас обругать. Гнев же информирует, поэтому стоит внимательно к нему присмотреться и прислушаться. Он открывает диалог. Агрессия, напротив, нацелена на то, чтобы заткнуть нам рот и унижить. В случае ассертивного гнева мы воспринимаем людей, которые спровоцировали нас, как равных, а не как мишень для нападок. Гнев предполагает равенство. Агрессия – это угроза, она превращает человека в жертву нашей ярости.

Иногда нам кажется, что мы боимся гнева, но на самом деле мы опасаемся агрессии. Адекватный гнев привлекает наше внимание, и мы включаемся в активное общение. Мы внимательно слушаем, потому что искреннее чувство стимулирует и лимбическую систему, и префронтальную кору. Когда на нас сыплются агрессивные оскорбления, маскирующиеся под гнев, реагирует только лимбическая система. И мы защищаемся. У нас есть все основания опасаться за свое благополучие и ждать физического насилия. Это ощущение угрозы – результат запугивания. В данном случае речь идет не о настоящем гневе, а о желании на нас надавить. Нам навязывают страх и защитную реакцию, потому что агрессия предполагает конфронтацию и злонамеренность, стремление навредить. Гнев же продиктован благими намерениями. В нем нет страха, это искреннее и открытое чувство, которое ведет к общению, а не соперничеству.

Гнев указывает на последствия действий или слов человека и объясняет, какую реакцию они вызвали у нас. Агрессор же унижает человека, он не стремится к пониманию, для него главное – излить свою ярость.

Агрессия – это обвинения; при адекватном гневе мы несем ответственность за свои чувства. Мы видим в человеке, заставившем нас негодовать, катализатор (как и во всех триггерах), а не причину (каковой триггеры не являются). Наш гнев направлен на конкретные факты происходящего, задетая гордость тут ни при чем. Агрессия связана с негодующим эго; гнев же – это реакция на боль. Поскольку вероятность ранить человека существует в любом общении, примем ее как данность жизни. Главное, что в нас не говорит возмущенное эго и мы не представляем угрозу для окружающих. Пусть нам больно, но мы все равно готовы к открытому общению. Раздутое эго считает, что оправданны любые его действия, включая оскорбления. Разозленное адекватное эго стремится оправдаться, но при этом соблюсти справедливость. Мы не лицемерны – мы хотим выразить свои чувства.

Высокомерное эго стремится сохранить свой статус, нападая на того, кто вызвал его ярость. Это враждебная разобщенность, которая вносит разлад между людьми. Она противоречит нашему естественному стремлению к эволюции, к развитию, к сплоченности и взаимосвязанности. Агрессивный человек обособляет себя от всех остальных; разозленный человек, напротив, стремится к общению. Он хочет примириться с людьми, а не наказывать их. Его цель – прощение, а не затаенная обида. Вот почему гнев может сосуществовать с любовью, а агрессия – нет. В гневе мы расстроены, но связь между людьми не нарушается; в состоянии агрессии мы не только расстроены, мы разрываем эту связь. Гнев – кратковременное чувство; он появляется, достигает пика и ослабевает за несколько минут. Агрессия, распаленная жаждой мести и озлобленностью, может сопровождать нас всю жизнь.

И гнев, и агрессия предполагают горечь. В обоих случаях нас печалит и уязвляет триггерное событие. При адекватном гневе мы показываем не только свою злость, но и боль и печаль. Однако агрессор боится такой уязвимости. Он скрывает свое горе, отрицает его, маскирует за устрашающей яростью. Удивительно, что мы демонстрируем чувства, похожие на гнев, чтобы избежать искреннего проявления гнева. При адекватном гневе мы принимаем, осмысливаем и отпускаем боль. При агрессивной реакции мы отказываемся от этого, предпочитая продолжительную вражду.

Хотя во внешних проявлениях гнев и агрессия во многом схожи (к примеру, у человека краснеет лицо), между ними существуют важные отличия. В гневе мы повышаем голос, чтобы расставить важные для нас акценты. Цель – привлечь внимание человека и дать ему возможность ответить. Агрессии же свойственны крик и ор, призванные напугать оппонента. Жестикуляция, сопровождающая слова гневающегося человека, очень эмоциональна, однако при агрессии она выглядит угрожающе и нарушает личное пространство оппонента. Это уже не телесное выражение чувств, а позерство, которое вполне может перейти в реальное физическое нападение. Наконец, гнев – это просьба измениться. Агрессия, то есть темная сторона гнева, – это требование измениться под угрозой плохого исхода.

Обобщим разницу между проявлениями гнева и агрессии в таблице.

АДЕКВАТНЫЙ ГНЕВ	АГРЕССИЯ
Человек искренне выражает свои чувства	Человек устраивает истерику с заламыванием рук и прочими театральными жестами
Несет ответственность за свои чувства	Винит другого
Лицо краснеет, появляется оживленная жестикуляция, голос делается резким, тон его повышается	Лицо краснеет, жестикуляция становится угрожающей, позерской, речь сопровождается воплями, криком, визгом
Человек решительно, но уважительно выражает боль и печаль, стремясь при этом к диалогу	Человек держится враждебно, склонен нападать, стремится причинить вред
Общается, объясняет последствия действий и слов оппонента, стремится к взаимопониманию	Унижает, оскорбляет, обвиняет, критикует
Информирует, добивается внимания, выстраивает диалог	Запугивает, угрожает, пытается сломить противника, поэтому единственное спасение – покинуть помещение, пока человек не остынет
Не агрессивен, контролирует эмоции, не выходит за определенные рамки, не представляет опасности	Жесток, не владеет собой, держится издевательски, враждебно, выражает стремление покарать (теряет самообладание)
Просит измениться	Требует измениться
Считает, что несправедливость можно исправить	Спротивляется любым попыткам исправить ситуацию
Всегда руководствуется благими намерениями	Настроен враждебно

АДЕКВАТНЫЙ ГНЕВ	АГРЕССИЯ
Считает, что все стороны должны нести ответственность за свои действия, примириться и простить друг друга	Жаждет мести, держит зло
Стремится к взаимному преобразению и развитию	Стремится оправдать свою ярость
Видит в другом человеке катализатор своего чувства	Считает другого человека причиной своей реакции
Не считает, что какая-либо провокация оправдывает агрессивную реакцию	Считает, что провокация оправдывает агрессию и даже жестокость
Предполагает грусть и признает ее	Предполагает грусть, но маскирует или отрицает ее
Проявляет уважение к другому человеку как к равному	Проявляет презрение к другому человеку как к мишени для агрессии
Стремится к более глубокой и эффективной связи: несмотря на свой гнев, человек готов к сотрудничеству	Стремится излить свою ярость – неважно, кто при этом пострадает: агрессор настроен против остальных
Гнев длится короткое время, быстро потухает (как вспышка)	Агрессия переходит в затяжную обиду, ненависть, возмущение, горечь, которые могут длиться годами (готовые вот-вот вспыхнуть, подобно тлеющим углям)
Сосуществует с любовью, не разрывает связи между людьми	Сжигает все мосты
В гневе нет страха	Агрессия строится на страхе
Форма принятия, осмысления и решения проблемы с духовной осознанностью	Форма уклонения от печали и раздражения по поводу проблемы, а также нежелание обсудить проблему и тем самым достичь духовного роста

РАЗЪЯРЕННОЕ ЭГО

Мы видели, как распаляется эго, почуяв пренебрежение или оскорбительное равнодушие. Теперь подробнее рассмотрим, как оно связано с гневом и агрессией.

Адекватное эго – наше мировоззрение, менталитет, объективная оценка происходящего, обдуманное действия, направленные на достижение жизненных целей. Раздутое эго – высокомерие и заносчивость. Стоит ему вступить в игру, и мы видим агрессию вместо здорового проявления гнева.

Гнев – недовольство, вызванное несправедливостью. Помимо этого, мы злимся, когда расстроены. Допустим, мы надеялись выполнить задачу, но не смогли. Или мы ждали вознаграждения, но не получили его. Мы недовольны, поскольку не удостоились того, что, как нам казалось, заслужили. Подобное разочарование может быть частью адекватной реакции. То есть мы чувствуем раздражение, проживаем его, оставляем в прошлом и смотрим на положительную сторону происходящего. Но когда раздутое эго испытывает недовольство, оно превращается в нечто подлое и злонамеренное – вооруженное и опасное. С таким настроением мы можем напасть на тех, кто вызвал наше раздражение. Мы обвиняем их. И тем самым выражаем не гнев, а агрессию. Такой угрожающий стиль общения напугает любого. И страх вызовет у них лишь одно желание – бежать. Зачастую это самое мудрое решение, поскольку вразумить агрессора невозможно.

Раздутое эго боится утратить свой статус, ведь иначе возникнет стыд, а это чувство для него невыносимо. За бахвальством, бравадой и самодовольством скрывается страх обнаружить свою слабость, уязвимость. Большинство считают, что гнев – самое опасное чувство. Однако на самом деле опаснее всего страх, потому что именно он чаще диктует безрассудную реакцию, перерастающую в агрессию. Когда высокомерный, заносчивый человек не получает желаемого, он впадает в бешенство и считает, что имеет полное право проявлять ярость и даже жестокость. Он оскорбляет и запугивает тех, кого считает виновными. Например, водитель испытывает страх, когда его неожиданно подрезают на дороге, потому что воспринимает это как угрозу своей жизни. Его страх может привести к агрессивному поведению, и он подвергнет опасности себя и других участников движения. Его агрессия – реакция на оскорбление. Так ведет себя эго, когда чувствует страх и стремится отомстить.

Адекватный гнев – это, напротив, короткая вспышка эмоций. Если заглянуть в глаза агрессору, мы не увидим гнева: там будет только страх. Раздутое эго жаждет контролировать все и всех, потому что если оно не

получает требуемого, то ему будет больно. Для него нет ничего ужаснее подобной уязвимости. За ядовитыми стрелами, которые оно пускает в нас, прячется самый настоящий страх.

Раздутое эго считает себя достойным особого отношения, выходящего за рамки общечеловеческих прав. Адекватное эго полагает, что у него есть права, и оно готово их отстаивать. Среди этих прав – принятие данности жизни: мы не всегда получаем то, чего хотим. Взрослый человек осознаёт, что жизнь не всегда справедлива. Раздутое эго требует справедливости, несмотря ни на что. Взрослый человек принимает тот факт, что люди не всегда верные и любящие. Раздутое эго взывает к тому, чтобы все любили его и хранили верность – хотя не считает себя обязанным отвечать тем же. Взрослый человек смиряется с фактом, что с каждым из нас может случиться все что угодно. Раздутое эго считает себя исключением из этой данности – а по сути, из всех данностей жизни. Оно уверено, что все ему должны.

ПОЧЕМУ МЫ БОИМСЯ ЧУЖОГО ГНЕВА

Как мы говорили, триггеры и реакции – две стороны одной монеты. Нас можно спровоцировать на гнев: несправедливость будет стимулом, а гнев – реакцией. Нас также может спровоцировать и сам гнев – тогда реакцией будет задабривание или бегство. Оба варианта связаны со страхом. Чем же нас так пугает рассерженное лицо? Перечислим несколько вероятных объяснений.

- Возможно, в детстве мы видели только боль и оскорбления. В нашем сознании (посредством миндалины) это стало синонимом гнева. Такое происходит, когда отсутствует пример здорового, неагрессивного гнева. Переживая посттравматический стресс, мы крайне остро воспринимаем даже человека с нахмуренными бровями, ведь в нашем понимании это вполне может быть признаком реальной физической расправы. В таких случаях мы стремимся угождать людям. Мы предпочитаем успокаивать их, вместо того чтобы высказать свое мнение. Мы боимся чужого гнева, а еще больше – собственного.

- Гнев воспринимается как оппозиция, эквивалент отчуждения, разобщенности. Поскольку мы социальные существа, нас страшит участь изгнанника. Мы боимся оказаться на обочине, в то время как стая продолжит путь без нас. Вероятность быть брошенными страшит людей

больше, чем любые другие психологические проблемы. Изгнание – это смерть. Иногда мы воспринимаем гнев, каким бы разумным и мягким он ни был, как угрозу изоляции. В таком случае угодить – значит выжить; не угодить – значит погибнуть.

- Мы видели, как раздражение перерастает в агрессию. Возможно, сами подвергались такой агрессии. Следовательно, теперь мы делаем все, что в нашей власти, чтобы сглаживать ситуацию, уступать, очаровывать улыбкой, льстить и заискивать. Мы даже готовы унизиться до подхалимства, быть на побегушках у человека, чей гнев приводит нас в ужас. Мы теряем чувство собственного достоинства, перестаем уважать себя. И становимся пассивными, на все согласными галерными рабами вместо сильных мореходов, которые не боятся шторма.

- Мы не спешим выразить свой гнев, потому что боимся, что нас не будут любить. Мы не осознаём, что адекватный гнев в итоге сближает людей. Только агрессия и оскорбления разрушают отношения. Настоящий же гнев не противоречит близким отношениям и даже укрепляет их. Когда мы выражаем недовольство, то делимся своими мыслями и чувствами. Мы допускаем весь спектр человеческих эмоций, поскольку все они имеют право на существование в любых адекватных отношениях.

- Страх гнева обостряет другую проблему. Мы боимся чужого гнева, потому что он внушает чувство незащищенности. Когда человек злится, это должно происходить в безопасной, защищенной атмосфере. В здоровых отношениях мы можем сказать: «Давай выясним, что нас с тобой пугает, и будем выражать гнев, обходя эти подводные камни. Давай договоримся, что нашим отношениям ничего не грозит, даже если мы очень сильно разозлимся».

Некоторые боятся открыто проявлять гнев и выбирают *пассивно-агрессивное* поведение. Они намеренно делают то, что нас расстраивает. К примеру, опаздывают на важное для нас событие, забывают о встрече, заставляют ревновать.

Когда человек искренне гневается, мы чувствуем себя в безопасности и не сбегает: «Вижу, ты злишься, и я готов выслушать тебя». Но когда человек проявляет агрессию, оптимальная реакция – покинуть помещение: «Мне кажется, ты переступил черту и слишком агрессивно на меня нападаешь, так что я лучше уйду и вернусь, когда ты успокоишься. Тогда и поговорим».

Вместо того чтобы уйти, можно выбрать альтернативный вариант, если вы к нему готовы. Приведу памятный для меня пример из

шестидесятих, когда я работал в центре психологической помощи в итальянском районе Бостона: к нам зашел незнакомец, мрачный, расстроенный, и буквально набросился на Энтони, местного жителя и спортсмена, который помогал нам в центре. Энтони не был психологом, но он ответил на поведение посетителя так, что я до сих пор помню его слова. «Слушай, приятель, мне не нравится, как ты себя ведешь, – начал он. – Ты меня пугаешь, а мне не нравится, когда меня пугают. Просто скажи, чего хочешь».

Много лет спустя я проанализировал слова Энтони. Первое предложение ставит границы – без агрессии и осуждения. Второе показывает уязвимость, которая тем не менее содержит в себе силу. Третье предлагает человеку высказать его потребность в приемлемой форме.

Я считаю эти три элемента – ограничения, уязвимость, просьба высказать нужду – идеальным проявлением решительности без агрессии. Я советую его в качестве адекватной реакции на гнев, если мы обладаем достаточно развитой ассертивностью, чтобы применить их на практике.

Обратите внимание, что Энтони испугался, но не позволил себя запугать и не стал лебезить перед разбушевавшимся посетителем. Вот что он сделал: 1) проявил неагрессивную прямооту, 2) не отступил, 3) создал условия для плодотворного общения. Чтобы осмелиться на такую реакцию, нужна большая сила духа и уважение к себе. А укреплять силу духа и уважение к себе можно только посредством практики.

Кстати, сердитый гость нашего центра с минуту молча смотрел на Энтони. Затем он объяснил, что ему нужно, причем спокойно и уважительно. Конечно, такой реакции агрессора никто не гарантирует. Но поведение другого человека уже не так важно, когда мы проявляем себя так, что этим по праву можно гордиться.

Если гнев, живущий в нашем сердце, останется без внимания и обратится на наших врагов, мы захотим уничтожить их. Поскольку это не решение проблемы, призываю вас, вооружившись любовью и состраданием, обратить взор внутрь и приручить бурный поток своего ума. Таков путь Бодхисаттвы.

Нгулчу Тогме Санпо, «37 практик Бодхисаттвы»

НОВЫЙ МИР

Мы стоим на пороге новой эры. Несмотря на одержанную победу, осталось немало поводов для беспокойства о будущей безопасности и выживании человечества. Благодаря научным открытиям разрушительная сила войны достигла таких масштабов, что пора пересмотреть саму концепцию войны... В течение многих веков совершались неоднократные попытки выработать международные процессы по предотвращению и разрешению конфликтов между народами. С самого начала эти методы приносили пользу, только когда речь шла о раздорах между отдельными гражданами, но механизмы работы с более масштабной международной конфронтацией никогда не давали результата. Военные альянсы, баланс сил, Лига наций – все они терпели поражение, и им оставался лишь один путь – горесть войны. Однако в наши дни невиданная разрушительность войн делает этот путь неприемлемым. Мы упустили последний шанс. И если теперь мы не бросим все силы на создание справедливой, беспристрастной системы, нам не избежать Армагеддона.

Генерал Дуглас Макартур, радиообращение с линкора «Миссури» после принятия капитуляции Японии, которая стала официальным завершением Второй мировой войны (2 сентября 1945 года)

Мы начинаем жизнь не с чистого листа, а с конкретными установками, инстинктами, встроенными в нашу психику. Человеческий генофонд, безусловно, обладает потрясающими качествами. К примеру, мы способны обрести искупление в страданиях, любить друг друга безусловной любовью, с удивительной отвагой отстаивать свои права и права других людей. Мы можем заключать мир, заботиться о себе, друг о друге и обо всей планете. Мы способны быть справедливыми и даже щедрыми. Это примеры безупречных качеств и потенциала человеческих существ – ресурсов, которыми мы готовы делиться с миром.

Однако на деле не все так радужно. При всех своих блестящих качествах мы легко поддаемся ненависти, вершим самосуд. Это показывает, что нам свойственны не только сознание Будды и милосердие Христа. Невозможно игнорировать наш безграничный потенциал агрессии – то, что мы называем теневой стороной адекватного гнева. Зная об этой предрасположенности, мы можем следить за собой и осознанно практиковать любовь во всех своих делах. Это единственная защита от

внутреннего мрака.

У нашего генофонда есть серьезные дефекты. Мы обладаем коллективной теневой стороной, нам свойственно причинять ущерб, боль, творить зло или допускать его. Эта негативная теневая энергия приводит к войне, пыткам, геноциду, преступлениям на почве ненависти, мести, гнету, рабству, алчности, разрушению экосистем и множеству других форм жестокости. Несмотря на эти проявления грубой агрессии, мы способны выбрать добро и присоединиться к тем, кто отстаивает справедливость и всеобщее благо. Однако некоторые из нас выбирают другой путь и даже преследуют тех, кто пропагандирует высокие нравственные идеалы.

На коллективном уровне некоторые негативные предрасположенности встроены в нашу психику как наследие предков. Со временем эти установки менялись, чтобы выжили более развитые общества. Однако на многих уровнях они остаются примитивными, основанными на страхе – к примеру, когда речь идет о конфликтах. Рассмотрим две тенденции к агрессивному поведению, которые свойственны практически всем индивидам, группам и обществам.

1. Сохранение порядка через угрозу наказания. В любом обществе порядок возможен, только если вводятся санкции за его нарушение. Оказывается, большинство из нас страх наказания мотивирует к соблюдению общественных правил. Мы также переносим коллективную практику наказания и воздаяния на личные отношения. И это пугает, поскольку именно так люди превращаются в жестоких чудовищ.

2. Формирование внутренних групп и ксенофобия. Общая тенденция – развитие в сторону большей связности, но в основном в рамках собственных групп, а не всего человечества. Мы объединяемся с теми, кто похож на нас или любит то же, что и мы. Мы преданы «своим» и игнорируем или даже вредим тем, кто отличается от нас. Мы присоединяемся к тем, кто мыслит и действует так же, как и мы; всех остальных мы боимся и гоним.

Духовные лидеры показывают нам другой путь – всеобщую любовь. Нам нужны такие учителя, иначе у нас не будет никакой программы – лишь два основанных на страхе паттерна социального развития. Так, если мы осознанно стремимся раскрыть в себе сущность Будды или Христа, обе негативные тенденции можно изменить. Мы обретаем истинную человечность. Нацелившись на духовный рост, мы можем подняться над примитивной системой наказания и ксенофобии и перерасти в общество

всеобщей любви и заботы. Нам свойственны отрицательные наклонности, их пробуждает страх. Но нам также свойственны положительные наклонности, и их пробуждает просветленная осознанность.

Если мы выберем безусловное единение как модель эволюции, то станем просветленным человечеством, которое стремится к одной цели – построить мир братства и любви. Будем влиять на тех, кто сбился с пути, а не мстить им. Будем стремиться к примирению, а не воздаянию. Будем преданы всему человечеству, а не только своей внутренней группе. Будем вовлекать всех, а не изгонять неугодных. Будем брать пример со святых и героев, которыми мы восхищаемся, вместо того чтобы придерживаться многовекового примитивного паттерна поведения. Тогда мы станем по-настоящему развитым обществом, а не стадом, которое заботит лишь собственное выживание, и неважно, кто при этом пострадает.

Если в будущем нас не ждет ничего, кроме эволюции, основанной на выживании, то нечего даже мечтать о лучшем мире. Однако, поскольку нам также доступна благодать, помощь и поддержка свыше, мы способны пробудить в себе стремление к росту и развитию. Это идеальный фундамент для настоящей сплоченности и связности. Придется проявить усилие, чтобы жить согласно учению Будды, Христа, Ганди, Далай-ламы, чтобы это единство проявилось в современном мире. Теперь мы понимаем – почему:

- когда цель эволюции – выживание во что бы то ни стало, побеждают те, кто готов к физической и психологической зрелости, то есть лишь некоторые из нас; это порождает тот мир, какой мы видим вокруг себя;
- когда эволюция идет путем товарищеской сплоченности и заботы, ее цель – выживание тех, кто готов к физической, психологической и духовной зрелости, то есть всех нас; так рождается мир, основанный на справедливости и любви.

Надежда для нас и нашей планеты опирается на эволюционную сущность всего, что нас окружает. Все нацелено на рост, все идет по определенному пути развития. Встав на этот путь, мы обретаем надежду. Речь идет об эволюционной духовности. Мы занимаемся духовной практикой не для того, чтобы накопить заслуги и добродетели или быть более просветленными, чем другие. Вся наша духовная осознанность и практика основаны на любящей доброте ко всем жителям Земли в равной степени, а не только к себе и нашим близким. Мы берем пример с эволюции: расширяем область единения и сотрудничества, пока не охватим

всех людей и всю планету. У нас одна цель – создать мир, основанный на справедливости и любви.

Любовь – самая универсальная, самая грандиозная и самая волшебная из космических сил. Любовь – основополагающая общечеловеческая психологическая энергия. Любовь – тайное хранилище ресурсов, живительная сила духовной эволюции.

Пьер Тейяр де Шарден, «Дух Земли»

Глава 6. Страх

Страх убивает разум. Страх – это малая смерть, несущая забвение. Я смотрю в лицо моему страху, я дам ему овладеть мною и пройти сквозь меня. И когда он пройдет сквозь меня, я обернусь и посмотрю на тропу страха. Там, где прошел страх, не остается ничего. Там, где прошел страх, остаюсь только я.

Фрэнк Герберт, «Дюна»^[16]

Триггеры часто вызывают страх. Страх – основное препятствие для наращивания и использования внутренних ресурсов. Он внушает, что никаких резервов у нас на самом деле нет. То, что над многими людьми страх обретает огромную власть, совсем не удивительно. Мы унаследовали его от древних предков. Ведь выживал только тот, кто всего боялся. К примеру, люди, которые боялись змей, выживали; а те, кто осмеливался проявлять любопытство, умирали. Так, врожденное отвращение к змеям присуще теперь и нам, потомкам, и служит целям выживания. У нас всегда будут подобные примитивные страхи, унаследованные от кроманьонских предков. Они сидят в миндалине, примитивной рептильной части мозга, которая с древних времен и с детских лет отвечает за наши страхи. В частности, мы унаследовали вполне реалистичный страх вещей, которые могут представлять опасность. Кроме того, предки, которые смело признавали свои страхи и при этом проявляли осторожность, выживали и процветали. Мы унаследовали этот баланс.

Тем не менее у нас есть и необоснованные страхи: мы воображаем опасность там, где ее нет; предчувствуем или боимся последствий, которые никогда не наступят; нас пугает то, что на самом деле не столь и ужасно. Наша цель не в том, чтобы избавиться от подобных страхов. Наша цель в том, чтобы не реагировать на них. Они не должны мешать нашим нуждам, ценностям и желаниям. Они не должны провоцировать нас на действия, которые умаляют наше достоинство и ограничивают наши возможности. Достаточно проявить смелость – такое же древнее и сильное чувство, как страх. Убежденность в собственной смелости укрепляет веру в себя – важнейший внутренний ресурс для борьбы с любыми страхами.

Необоснованные страхи питаются нашим богатым воображением. Мы

заикливаемся на мыслях, которые рисуют жуткие последствия триггерного события. Большинство из нас блестяще умеют представлять худшие из возможных сценариев, добавляя чудовищные детали. К сожалению, львиная доля такого замечательного внутреннего ресурса, как воображение, уходит на подогревание наших страхов. Лучше направить весь этот креатив на новаторские идеи и потрясающие открытия. Следовательно, преодолевая страхи, мы открываем путь к обогащению повседневного опыта, насыщая жизнь смелостью и поразительной многогранностью.

Когда страх доминирует над нами, он мешает нам познать себя. Страх лишает нас свободы быть собой. Бояться – значит сомневаться в своих способностях, тормозить их развитие, подрезать себе крылья. Иногда мы боимся своей силы, и это делает нас еще более немоощными. Нам кажется, что мы лишены внутренних ресурсов, и мы видим только один путь – поддаться триггерам. Нам с таким трудом удается контролировать свои чувства, что больше всего на свете мы боимся утратить этот контроль. Но на самом деле нас пугают неконтролируемые ощущения и реакции, которые сопровождают *освобождение* от страха – и от травмы тоже.

Когда мы стремимся контролировать людей, чувства и события, мы обречены страдать, потому что ситуация всегда выходит из-под контроля. Альтернативный подход – отказаться от контроля. Для этого нужно принять две простые, хотя и неприятные данности. Во-первых, мы не всегда можем контролировать результаты своих действий, поэтому стоит разработать запасной план, например: «Будь что будет. Если мне не понравится результат, я расстроюсь, но потом сделаю все, что в моих силах, чтобы извлечь из этого пользу». Во-вторых, в любой ситуации можно найти возможность для того, чтобы проявить любовь и избавиться от страха. И здесь запасной план – простая благодарность за все, что с нами происходит.

СТРАХИ И ЖЕЛАНИЯ

Отношения пробуждают желания. Великое множество этих желаний можно разделить на две основные категории. *Одноуровневые желания* касаются только объекта: «Для похода мне необходим фонарь. Мне нужен только он. Получив его, я испытаю удовлетворение». Желание простое и выполнимое. *Многоуровневые желания* касаются не только объекта, о котором идет речь: «Когда мне одиноко по вечерам, я балую себя сладким.

Я ем больше, чем мне требуется, и все равно не получаю нужного удовольствия». (С фонариком такого не случилось бы!) Желание сложное и невыполнимое.

Имея дело с многоуровневыми желаниями, важно подумать, что мы *ищем* и чего хотим *избежать*. Если мы испытываем оба эти чувства одновременно, это верный путь к зависимости. Мы стремимся к той или иной форме удовлетворения и при этом хотим от чего-то уклониться. Так нами владеют сразу и желание, и страх. Вот почему зависимость всегда ставит нас в тупик. Смешивая страх и желание, она тем самым загоняет нас в угол.

Допустим, мы страдаем сексуальной зависимостью. Это форма обсессивно-компульсивного расстройства, влияющего на многие сферы жизни. Адекватное, здоровое стремление выходит за рамки чисто физического удовлетворения. По сути, мы стремимся к пяти основным нуждам – внимание, принятие, понимание, любовь, дозволение, то есть изначальным потребностям ранних лет жизни. К примеру, мы жаждем отцовской любви, удовлетворения пяти основных нужд, ощущения безопасности и защищенности. Мы хотим чувствовать присутствие и поддержку любимого человека, чего не получили от отца. И теперь ищем эту любовь, только не в продолжительных близких отношениях, а в сексе. Когда мы находим то, что искали, усиленно вырабатывается дофамин – нейромедиатор вознаграждения. Он-то и подогревает зависимость.

Однако зависимость также предполагает избегания: мы боимся настоящей близости в отношениях, которая может принести нам истинное удовлетворение. Мы предпочитаем дофамин окситоцину (гормону привязанности). Мы сочетаем страх и желание и *сексуализируем* давнюю потребность в любви, вместо того чтобы верить, что сможем обрести ее в зрелых длительных отношениях. Более того, нас привлекают только те, кто готов участвовать в нашей игре, кто испытывает те же потребности, что и мы. Они не против сыграть в прятки. Мы, патологически зависимые люди, легко находим друг друга.

Так мы используем секс, чтобы получить то, чего ищем, и избежать того, чего боимся. Как? Мы выбираем сексуальные утехы вместо удовлетворяющей сексуальной близости, в которой можем получить то, о чем мечтаем, при этом ни от чего не ускользая. Вместо окситоцина мы гоняемся за адреналином и дофамином.

Нейропластичность – настоящее спасение для тех, кто стремится к позитивным изменениям. Но когда речь идет о повышении уровня дофамина, та же самая пластичность делает нас менее гибкими, менее

предрасположенными к новому мышлению и поведению. Дофамин связан с вознаграждением, удовольствием, ложным чувством контроля и уверенности. Зависимость от него мешает нам выйти за рамки того, что он предлагает, и вести более гармоничный образ жизни. Мы попадаем в порочный круг, который связывает нас по рукам и ногам.

В нашем примере жажда отцовской или материнской любви может также привести к тому, что мы будем искать партнера старше нас. Мы думаем: «Этот человек либо даст мне то, что мне нужно, либо отвергнет меня, как это делал отец (или мать)». Или, наоборот, мы ищем партнера младше себя. Тогда мы сами играем роль любящего отца или матери: «Я покажу этому человеку, что мне нужно, вместо того чтобы самому получить это. И получу это, давая». Зачем искать партнера младше, а не старше? Возможно, по той причине, что общение с молодым человеком кажется безопасным.

С учетом особенностей нашего поведения основная задача – научиться безусловному состраданию по отношению к себе и к другим. Можно проанализировать свое состояние еще глубже и задать вопрос: *возможно, я боюсь отцовской или материнской любви?*

Наконец, принятие и отвержение могут стать триггерами для укрепления или ослабления нашего эго. Мы чувствуем свою силу, когда нас принимают, и это порой порождает высокомерие. Мы чувствуем себя беспомощными и неуверенными, когда нас отвергают, и это может привести к самоуничижению. Теперь понятно, почему отвержение так больно ранит нас, а принятие дает столько радости. В каком-то смысле ощущать свою силу – значит быть личностью; без нее мы никто. Почти парадоксально, что отказ от эго, ведущий в буддизме к просветлению, становится для него ужасающей потерей.

КОГДА БЛИЗОСТЬ ПУГАЕТ

Почему близость так пугает? Возможно, потому, что она предполагает уязвимость, отказ от эго, доверие даже в спорной ситуации, отказ от контроля, готовность предстать перед человеком таким, какой вы есть, чтобы он видел вас насквозь. Такая смелость под силу не каждому. Близость означает, что мы снимаем покровы даже с того, что хотели бы скрыть, и ничего не прячем.

Взаимозависимость, тесная связь приносит отраду и утешение. Однако она вызывает противоречивые чувства. Большинство стремятся к близости

и в то же время боятся ее. Мы читаем об этом у Уильяма Вордсворта в «Гинтернском аббатстве»:

*...я скорее
Напоминал того, кто убегает
От страшного, а не того, кто ищет
Отрадное^[17].*

В отношениях вполне допускается некоторая неоднозначность относительно близости и обязательств. Мы ищем лазейки, иногда хитрим. Конечно, постоянная безусловность маловероятна. Возможно, мы никогда не найдем в себе бесстрашие, которого требуют близость и обязательства. Однако это не должно стать оправданием наших страхов. Лучше выработать привычки, которые позволят развиваться. К примеру, можно проявлять больше прозрачности в отношениях. Можно признать свои страхи. Можно преодолеть их совместными усилиями, поддерживая друг друга. Можно каждый день проявлять чуть больше близости, брать на себя чуть больше обязательств. В качестве первого шага к полноценным отношениям можно даже отказаться от стремления к совершенству.

Нам страшно доверять людям (хотя доверие – важный ингредиент любви), потому что нас пугает предательство. Страх доверия – это страх уязвимости. Он мешает принять любовь, которой мы так жаждем. Как ни печально, доверие, которое лучше всего отражает сущность настоящих прочных отношений, приводит нас в ужас. Наше эго ставит себя превыше всего, считая, что нет ничего важнее его собственных интересов. И мы упускаем саму суть отношений. Мы не видим, что страх мешает нам достичь того, что принесет нам истинное удовлетворение и счастье. Когда мы боимся близости, мы учимся дистанцироваться:

*Я не показываю свою уязвимость,
хотя за это меня любили бы больше
и тогда были бы возможны близкие отношения,
а это пугает.
Так что ради собственной безопасности лучше не проявлять
уязвимость.
И закрыть свое сердце навсегда.*

В этой странной дилемме (когда мы нуждаемся в том, чего боимся и

избегаем) понятно, почему близость пугает. Страх говорит: «Ты требуешь того, что я боялся дать всю свою жизнь».

Рассмотрим подробнее, что происходит, когда мы опасаемся вторжения в наше личное пространство – физическое и эмоциональное. Это может быть напоминанием о детском травматическом опыте, когда родители контролировали каждый наш шаг. Или же о том, как родители душили нас навязчивой любовью. Мы не знали, как установить границы и защитить себя. Эта связь между близостью и бессилием породила триггер, и теперь близость внушает нам страх. Даже если она абсолютно адекватна, нам хочется от нее бежать. На первый взгляд, это защитная реакция. Но если приглядеться, вполне возможно, что мы *используем* наш страх, чтобы отталкивать людей. Это легче, чем ставить границы – как обычно делают взрослые, зрелые люди, когда близость причиняет им неудобства. Но если мы достаточно решительны, чтобы защитить свою зону комфорта, нам уже не нужно отталкивать людей. Мы сразу говорим им о границах. Мы объясняем, какая именно близость и в каких пределах приемлема для нас. Так мы защищаем себя и при этом добиваемся близости, о которой давно мечтали. Не нужно больше отгораживаться стеной страха от того, к чему мы на самом деле тянемся.

Перспектива обязательств тоже может стать для нас триггером. Мы испытываем страх, когда замечаем, что другой человек предан нам всем сердцем. Это ставит нас в затруднительное положение. Мы задыхаемся, чувствуем себя обязанными, будто мы в долгу, – все это сильные триггеры для любых отношений. Мы боимся потерять свободу. Мы спешим отказаться от обязательств, найти способ разорвать отношения или ограничить их влияние на нас. Мы боимся отдать человеку всего себя.

Во многих отношениях есть третья сторона, явная или скрытая, которая препятствует или защищает нас от обязательств. Это может быть человек, конкретные обстоятельства или острая триггерная проблема. В каждом случае партнеры неспособны уделять друг другу безраздельное внимание, поскольку вынуждены разбираться с проблемами, которые стоят между ними. Третья сторона играет роль буфера для близости и обязательств.

Это может быть неоформленный развод, финансовые проблемы, зависимость, измена, неудовлетворенные потребности или ожидания, нерешенный конфликт, затаенная обида, потребности ребенка, родителя или бывшего партнера. Третьей стороной может также быть нерешенная проблема из прошлого одного из партнеров – к примеру, боль, оставшаяся после измены, с которой давно уже покончено. Присутствие третьей

стороны требует столько внимания, что она становится, по сути, еще одним участником отношений. Партнерам не приходится преодолевать жизненные трудности как паре, поскольку подобная перспектива слишком пугает. Присутствие третьей стороны, кстати, позволяет сбежать и от этого страха. К примеру, мы оба можем использовать измену, чтобы избежать близости (страх) или добиться близости без обязательств (безопасность).

Кроме того, третья сторона дольше удерживает партнера в отношениях, которые не приносят ему удовлетворения. Призрачный «партнер» – человек, событие или вещь – превращает невыносимую совместную жизнь в приемлемый опыт: «Пока мы помогаем сыну избавиться от наркотической зависимости, нам не нужно решать собственные проблемы». Сразу бросается в глаза сходство с политикой: «Пока мы воюем в других странах, нам не нужно признавать и решать свои внутренние проблемы».

Превращать недостатки партнера в оружие против него – еще один скрытый способ удержать дистанцию, если мы боимся близости в отношениях. К примеру, у Робин есть привычка не слушать Эдриана, когда тот хочет поговорить. Эдриан готов закрыть на это глаза, поскольку позже он может использовать ее поведение как оружие против нее. Он затаил обиду на Робин за то, что она никогда не бывает внимательна. Эдриан считает себя вправе принимать односторонние решения и держать их в тайне, поскольку уверен, что Робин все равно не согласится с его идеей или просто ее проигнорирует.

Альтернативный вариант – открытое общение. Пара, которая бурно обсуждает все свои проблемы, жаждет близости. Выбрав такой путь, Эдриан сможет заявлять о своих решениях открыто («Вот что я собираюсь сделать»), после того как дискуссия закончится. Не придется ничего замалчивать. Его намерения будут очевидны, а что с ними делать и как решать эту проблему – совсем другой вопрос. Пары, которые хотят решать свои проблемы, остаются вместе. *Не этого ли мы боимся?* Чего мы хотим на самом деле, бесстрашной близости или трусливого бегства?

В некоторых близких отношениях мы чувствуем себя как на минном поле – боимся, что нас опять ранят. Это верный признак того, что триггеры срабатывают слишком часто. Возможно, один из партнеров, зная о страхах и триггерах другого партнера, использует их для манипуляции. Один держится на расстоянии, а другой живет в постоянном страхе.

Кроме того, изучив свои триггеры, мы изобретаем сложные стратегии их избегания. Допустим, мы боимся гнева или неодобрения конкретного человека. Чтобы не расстраивать его, мы льстим и заискиваем. Позже нам

становится стыдно за свою трусость и холуйство. И мы злимся на этого человека, считая, что нас принуждают к чему-то, – хотя наши действия всегда наш личный выбор. Гармоничный путь развития человека предполагает, что на первом этапе родитель проявляет себя в качестве руководителя, направляющего наши действия, а затем – в качестве равноправного партнера или друга. Чем больше равноправия в отношениях, тем меньше триггеров.

Наконец, страх можно использовать в качестве защиты, поскольку мы еще не знаем, можно ли доверять партнеру. То есть страх играет роль буфера, границы, которая защищает нас от поспешных решений. Страх как сомнение позволяет проанализировать ситуацию и не бросаться с головой в то, что не принесет нам ничего хорошего. Гнев и неприязнь можно использовать в том же ключе. Они помогают держаться на расстоянии, когда наша импульсивная сторона безрассудно устремляется к тому, что причинит нам боль.

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ОКОВ СТРАХА

Любое развитие, каким бы незначительным оно ни было, есть полное освобождение от страха.

Бхагавадгита

Страх убеждает, что нет выхода, нет иного пути, – впереди только катастрофа. Кажется, нет никакой возможности сбросить с себя смертельные путы ужаса. На самом деле сковывает нас не боязнь, а близорукость: мы видим только одно толкование, верим только в один путь, представляем только один возможный исход. Так укрепляется страх. Мы не видим, что все наши мысли, особенно продиктованные им, однобоки. Мы не замечаем, что за одним-единственным облаком, на котором мы зациклены, скрывается целое небо возможностей. Можно сказать, что во всем виновато ограниченное воображение, именно оно вызывает панику. Страх лишает нас силы воли, потому что мы верим в неизбежность грозящей нам катастрофы.

Простой метод, состоящий из четырех шагов, поможет вернуть силу воли, когда мы испытываем страх.

1. *Признайтесь* самому себе и тому, кому доверяете, что вы боитесь.

Используйте именно это слово, не заменяйте его эвфемизмами «я попал в затруднительное положение» или «мне не по себе».

2. *Позвольте* себе прочувствовать этот страх, не бегите от него, не отрицайте и не отвлекайтесь.

3. На этом этапе у вас два пути:

- *Как будто*: если то, чего мы боимся, можно изменить, *мы ведем себя так, как будто страх не в силах помешать нам или принудить нас к чему-либо*. Это не притворство, а новый тип поведения. Действовать вопреки страху – значит проявить смелость. Мы никогда не сможем полностью избавиться от страха. Но мы не обязаны идти у него на поводу.

- *Принять с верой*: если то, чего мы боимся, невозможно изменить, мы принимаем это как факт, а также смиряемся с любыми последствиями, которые нас ждут. Мы *принимаем*, что не можем контролировать ситуацию, и *верим*, что наши внутренние ресурсы помогут преодолеть последствия.

Если вы боитесь будущего, можно попробовать соматическую практику принятия, основанную на вере в свои силы. Прикоснитесь к той части тела, где ощущается тревога, – это может быть живот или шея. Дышите глубоко и с каждым вдохом повторяйте про себя: «Я принимаю то, что есть, и то, что будет». Это принятие известного факта и неизвестного результата. С выдохом мы говорим: «Я верю, что справлюсь с тем, что меня ждет». Повторяйте, пока не успокоитесь, затем сделайте еще один глубокий вдох.

Приведем пример сочетания двух методов – «принятие с верой» и «как будто». Допустим, врач подозревает у вас серьезное заболевание и предлагает сдать анализы, но вы боитесь. Попробуйте действовать так, «как будто» страх не может остановить вас, то есть вы все-таки сдаете анализы. Затем вы ждете результатов и снова испытываете страх. В данном случае можно использовать метод «принятия с верой».

4. *Утверждение смелости*. Все утверждения из [приложения в конце книги](#) приносят колоссальную пользу. На этом этапе у вас две цели: заявить о своей смелости и снизить порог чувствительности к тому, что вас пугает.

Мне не страшны твои угрозы, Кассий,
Вооружен я доблестью так крепко.
Что все они, как легкий ветер, мимо

Проносятся.

У. Шекспир, «Юлий Цезарь»^[18]

ОСОЗНАННОСТЬ И ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА КАК ЭЛЕМЕНТЫ БЕССТРАШИЯ

Страх вынуждает нас цепляться за то, что приносит удовольствие, и бежать от того, что причиняет вред. Однако буддийское учение (дхарма) помогает пробудить внутренние ресурсы, которые освобождают нас от подобного компульсивного поведения. К примеру, нам свойственно хвататься за то, что нам нравится, и отвергать то, что нам неприятно. Влечение и отвращение – частые триггерные реакции. Буддизм предлагает другой путь – не привязываться и не сбегать. Мы не цепляемся за то, что нас привлекает, и не уклоняемся от того, что внушает отвращение. Мы просто осмысливаем ситуацию, триггеры и инстинктивную реакцию на них, а затем отказываемся выбирать один из этих вариантов. Мы проживаем свой опыт, не хватаясь за него и не позволяя ему нас поглотить. К примеру, даже если наши отношения можно назвать стабильными, многолетний страх быть брошенным вынуждает требовать от партнера доказательств его чувств. Проявляя осознанность, мы просто отмечаем свой страх и отказываемся от каких бы то ни было проверок – пока не появится реальный повод для опасений. Мы не пытаемся избавиться от страха, добиваясь внешних гарантий. Мы включаем префронтальную кору головного мозга и наблюдаем, вместо того чтобы следовать за импульсивными реакциями миндалины. Осознанность помогает побороть тревожность. Триггеры больше не властны над нами, потому что мы играем роль сторонних наблюдателей. Оптимальный следующий шаг – взглянуть на триггеры с состраданием и даже улыбкой.

В «Советах врачам при ведении психоаналитического лечения» Зигмунд Фрейд так описывает эквивалент осознанности: «...не делая попыток сосредоточиться на чем-либо конкретном и проявляя внимание – полное спокойствия и самообладания – относительно всего, что мы слышим». Мы осознаём весь поток мыслей и чувств. Мы позволяем им пройти через нас, не анализируя, не осуждая и не удерживая. Когда мы проявляем истинную осознанность, невозможно цепляться за отдельные мысли. Как ни странно, не реагируя на триггеры, мы лучше видим суть

событий и вещей – видим их такими, каковы они есть на самом деле, без наших проекций, желаний, страхов и дополнений. Так осознанность снижает порог чувствительности к тому, что нас окружает: наши пристрастия и отвращения теряют власть над нами. Вместо того чтобы реагировать на триггеры, мы внимательно наблюдаем за тем, что происходит вокруг и внутри нас. И вскоре мы видим триггеры как есть – факты, которые нужно принять осознанно, а не выдумки и фантазии, за которые можно хватиться или от которых нужно убежать.

Страх – и сомнения в себе – можно сравнить с погодой. При любых метеоусловиях мы выйдем из дома и сделаем то, что запланировали на день. Страх – атмосфера, а не препятствие. Страх не домашний арест.

Как мы отметили, буддизм учит нас избегать страданий, не привязываясь к тому, что преходяще. Однако, несмотря на страдания, мы все же можем любить себя и людей, а порой в трудной ситуации любим даже сильнее, чем когда все хорошо. Так почему же мы тратим столько сил на то, чтобы избежать страданий? Пока мы способны любить, несмотря на боль, страдание – путь к самопознанию, состраданию и искуплению.

Любовь – противоядие от страха. Когда любовь направлена на себя и на весь мир, круг любви охватывает все человечество. Как этого добиться? Буддизм предлагает практику любящей доброты, или *метта*, что в переводе с пали означает «доброжелательность, человеколюбие».

Простое упражнение для практики любящей доброты – представить себя в центре концентрических кругов. Первый, внутренний, круг, в котором мы находимся, включает самых близких людей – например, семью, друзей или партнера. Следующий круг составляют люди, к которым мы относимся нейтрально. Далее идет круг людей, с которыми у нас непростые отношения, а также врагов и оппонентов. Наконец, внешний круг охватывает все человечество. Мы посылаем одинаковое количество любви на каждый круг, начиная с себя: «Я желаю себе счастья», затем – «Я желаю счастья тем, кого я люблю» и т. д. Это упражнение можно делать ежедневно. Тем самым мы открываем новые качества любви – ее безграничность и безусловность. Итак, мы нашли самое действенное лекарство от страха – всеобъемлющую любовь. Кроме того, наше подсознание иногда тоже практикует *метту*, то есть проявляет любящую доброту. К примеру, это происходит, когда во сне мы проявляем милосердие по отношению к врагу или чувствуем объятия любимого человека, который покинул нас.

Практикуя любящую доброту, которой учил Будда, мы обретаем связь с собственной природой Будды. Мы чувствуем ее внутри себя – силу,

превосходящую эго, и при этом совершенно простую и будничную. Когда Будда говорит «будь прибежищем для самого себя», «себя» – это вы такой, какой вы есть, со всеми достоинствами и недостатками. Наше истинное прибежище не просветленный, совершенный дух, а повседневная сущность, которая совершает одну ошибку за другой. Так, наша природа Будды и есть прибежище – место, где можно сбросить с себя тяжесть ошибок и упущенных возможностей. И когда мы чего-то не понимаем, принимаем неверное решение или чувствуем себя брошенными, нам не стыдно. Мы находим убежище в себе, возвращаемся домой, в безграничное царство просветления.

Нашему разуму не познать бесконечное, но мы прикасаемся к нему, когда откладываем эго, остаемся один на один со своей истинной сущностью и проявляем безусловную любящую доброту. По сути, природа Будды предполагает любящую доброту, а также сопереживание, радость и самообладание – духовные внутренние ресурсы. Когда мы видим истинную природу вещей, природу Будды, и участвуем в ней, то получаем в свое распоряжение все эти духовные ресурсы. Все ресурсы, какими когда-либо обладали люди, доступны нам – с надеждой и верой в себя.

Христиане могут обратиться к Богу – Единому, пребывающему вокруг нас и внутри нас. О внутренней божественности пишет Бенджамин Франклин в письме 1788 года: «У нас есть Конституция, и, надеюсь, будущие поколения дополнят ее постулаты и создадут мир, где Жизнь проявится во всей своей полноте и люди познают *божественность своей человечности*». Так мы обращаемся к божественности – не к надмирному, небесному, а своему внутреннему ресурсу.

И в заключение – небольшое резюме трех чувств, о которых мы говорили в этих главах. Обобщим все, что мы узнали о печали, гневе и страхе, и опишем их проявления в контексте триггеров.

ЧТО НАС ПРОВОЦИРУЕТ	ЧТО МЫ ЧУВСТВУЕМ	НАШИ РЕСУРСЫ
Утрата	Печаль	Погоревать и отпустить
Несправедливость или разочарование	Гнев	Выразить гнев адекватным, уместным образом, без агрессии
Угроза или опасность	Страх	Не бежать от страха, но при этом не позволять ему управлять нами или мешать нашим планам; поверить в то, что нам хватит смелости, чтобы справиться с ситуацией

Глава 7. Триггеры и ресурсы в контексте отношений

Партнеры в романтических отношениях часто вызывают друг у друга триггерные реакции. Это объясняется тем, что выбор спутника или спутницы тесно связан с переносом прошлого опыта. Зачастую мы неосознанно выбираем человека, который напоминает нам того родителя, с которым у нас остались нерешенные эмоциональные проблемы, в надежде на то, что теперь, будучи взрослыми, сможем преодолеть трудности, которые были нам не под силу в детстве. Часто нас задевают высказывания и поступки партнера, потому что они напоминают об оскорблениях и раздражителях из прошлого. Порой достаточно одного слова – и весь этот груз прошлого обрушивается на нас с новой силой. Это объясняет, почему наша реакция бывает слишком острой. Это также указывает на настоящую проблему, которой мы не уделяем внимание: необходимость разобраться со своим прошлым. Когда мы сделаем это, в отношениях все равно останется масса триггеров. Однако мы будем воспринимать их буднично, спокойно. Мы отметим их влияние, но не станем копить обиды, проявлять агрессию, раздражать партнера. Мы будем общаться, выстраивать диалог, и это будет актом любви.

В отношениях мы не обязаны держать палец на спусковом крючке. Важное условие адекватного общения – знать триггеры партнера. С самого начала отношений мы признаёмся друг другу, что нас провоцирует. И наш партнер старается избегать этих тем или помогает нам проработать проблемы из прошлого, которые вызывают триггерную реакцию.

Когда мы выясняем, что именно вызывает острую реакцию, мы заключаем договор не бередить старые раны. Это укрепляет доверие: «Я не боюсь показаться уязвимым и рассказать тебе о своих триггерах, о болезненных темах, а ты не будешь использовать эту информацию против меня». Если вы знаете триггеры партнера и используете их для манипуляций, это верный признак токсичных, а не любящих отношений.

Можно выделить два типа триггеров, которые чаще всего проявляются в отношениях. К первому относятся те, которые партнер намеренно использует, чтобы досаждать и уязвлять, со злым умыслом. Возможно, позже он почувствует себя виноватым и постарается примириться. Второй тип триггеров – простая данность жизни, без которой не обходятся ни одни

отношения. К примеру, один из партнеров заявляет о желании расстаться. Для другого это, безусловно, сильный триггер, но подобное может случиться с каждым, и это не значит, что человек хотел намеренно причинить нам боль. Партнер, инициировавший разрыв, чувствует сожаление, печаль и сострадание.

Когда мы раздражаемся, мы должны объяснить партнеру, что происходит и чем это вызвано, и попросить помочь нам выйти из-под влияния триггера и воспринимать ситуацию не как конец света, а как мелкую неприятность. Такое общение демонстрирует ранимость, уязвимость и укрепляет доверие. Причем эта уязвимость – проявление смелости, а не самоистязания.

Как правило, мы воспринимаем триггеры исключительно как *взаимодействие*: «Ты оскорбил меня, и это твоя вина». Лучше взглянуть на свою *внутреннюю реакцию*: что с нами произошло в этот момент? И тогда мы увидим, что партнер, чьи слова причинили нам боль, играет в этой драме намного более скромную роль, чем нам кажется. Обвинения – это всегда попытка избежать работы над собой, будь то самоанализ или принятие решения относительно дальнейших действий. Обвинения значат, что мы никогда не берем инициативу в свои руки и, следовательно, не добьемся победы.

В большинстве случаев триггер субъективен. Когда один из партнеров раздражается, другой не может отменить влияние своих слов или действий, если скажет: «Я не это имел в виду». Наш личный список триггерных моментов требует уважения со стороны партнера, потому что для нас они вполне реальны – однако это уважение должно быть взаимным. Если партнер скажет, что его раздражают наши слова или поступки, мы не можем ответить: «Какая ерунда! Разве можно на это раздражаться?» В отношениях, построенных на любви и заботе, к любому триггеру нужно относиться с вниманием и уважением – даже если нам он кажется нелогичным. Каждый из нас порой волнуется без видимой причины. Триггеры действуют точно так же, и лучшее решение в такой ситуации – проявить сопереживание.

С другой стороны, обиженный партнер может агрессивно выражать свою боль и постоянно возвращаться к одной и той же теме, если другой партнер считает его чувства нелогичными и неоправданными. Из-за такого деструктивного общения конфликт будет только нарастать. Умение слушать и знать, что тебя слышат, – верный путь к исцелению.

Партнеры могут взять в привычку заботиться друг о друге и избегать ситуаций, которые их раздражают. К примеру, если одного партнера

расстраивает грязная посуда в мойке, другой старается мыть ее регулярно. Если один из партнеров боится ходить к стоматологу, другой идет на прием вместе с ним.

Когда слова партнера раздражают нас, можно подавить свою реакцию и сосредоточиться на том, что именно он говорит, что он чувствует, в чем он нуждается. Мы откладываем свои уязвленные чувства и желание защищаться, которые этот триггер обычно вызывает у нас. Допустим, партнер критикует нас. Нам больно это слышать, потому что мама распекала нас точно так же. Вместо того чтобы проявлять триггерную, рефлекторную реакцию и злиться, мы прогоняем этого допотопного птеродактиля и сосредоточиваемся на партнере, без жалоб и нападок. Мы проявляем интерес: *делаем паузу и направляем внимание на слова, нужды и чувства партнера*. Со временем мы сможем воспринимать его критику, даже не вспоминая о своей матери. И его слова перестанут быть для нас триггером – они будут лишь информировать нас о настроении партнера. Вскоре нас будет интересовать только то, что мы оба хотим сказать, в чем нуждаемся оба, что чувствуем оба. Затем, оставшись наедине с собой, можно поработать – заняться наконец детскими травмами и нерешенными проблемами.

Иногда то, что в манерах и поведении партнера казалось нам милым и очаровательным на романтическом этапе, становится невыносимым и отвратительным во время конфликта. Бывает и такое, что партнеры регулярно раздражают друг друга и не собираются ничего менять; будто их интересуют только взаимные обвинения. В таком случае разрыв, скорее всего, неминуем. Здоровые отношения возможны только тогда, когда партнеры признают свои триггеры и работают над ними без упреков и оскорблений.

Если спровоцировать одного партнера, он может наброситься с критикой на другого и тоже спровоцировать его. Оптимальная альтернатива – конструктивная обратная связь, поскольку она намного реже выступает триггером. Уровень стресса сразу понижается, когда слова и поступки человека не причиняют нам столько боли. Ослабить воздействие триггеров – важная задача. Развивая самообладание, мы воспринимаем поступки и слова партнера спокойно и легко. Нам проще его оправдывать, мы больше не чувствуем себя глубоко оскорбленными. Когда стрелы огорчения не оставляют глубоких ран, мы можем *наблюдать* за отношениями как бы со стороны – с терпением, даже с любопытством. Мы меньше времени тратим на раздоры и больше на то, чтобы понять друг друга. Это гармоничные, уравновешенные отношения, полные

взаимопонимания, между двумя капитанами корабля под названием «Любовь и уважение»: попутный ветер обеспечен.

Некоторые триггеры вызваны чужими представлениями о партнере или друге. С помощью практики осознанности можно воздержаться от навязанных мнений, особенно в семейных или романтических отношениях. Их нужно строить, опираясь на собственный повседневный опыт, а не чьи-то слухи и сплетни. Нужно принять решение, что вы не позволите чужим суждениям и впечатлениям портить ваши отношения. Вы вправе требовать такого же уважения к себе: «Мое отношение к тебе строится исключительно на моем личном опыте общения с тобой. И прошу тебя поступать со мной так же». Привнесенные извне триггеры не должны подталкивать нас к разрыву – хотя они безусловно могут стать поводом для откровенного диалога.

Иногда триггер *не* провоцирует нас на действие, когда оно необходимо! За пятьдесят лет работы психотерапевтом могу сказать, что самая распространенная проблема моих клиентов заключалась в том, что они слишком долго оставались в отношениях, в ситуации, на работе или с убеждениями, которые ничего хорошего им не приносили – никакой самореализации, никакого удовольствия, одну лишь боль. На самом деле мы не остаемся, а затягиваем, не движемся и при этом тратим ресурсы. Мы притупляем триггер, который мог бы стимулировать нас на перемены к лучшему – чтобы наконец покинуть корабль. Не стыдитесь изменений, когда они необходимы. В конце концов, в отрывке из Декларации независимости 1776 года говорится именно об этом: «Весь опыт прошлого показывает, что человечество более склонно страдать, если зло терпимо, чем восстановить свои права, упразднив привычный порядок вещей. Однако... оно не только вправе, но и обязано сбросить оковы подобного правления и вверить свое будущее счастье другим формам власти». Никто не изменит нашу жизнь вместо нас. Для этого нужна независимость – ресурс, которым обладаем все мы, но он так часто пребывает в пассивном состоянии или, к сожалению, даже вызывает страх. Наконец, напомним себе, что попытки цепляться за мертвые отношения – или за что-либо другое – никак не сочетаются с учением Будды о мимолетности всего земного.

ВЕРНЫЕ СПУТНИКИ

Мы существа социальные, поэтому вполне уместно и достойно всякой

похвалы обращаться к людям за помощью. Они делятся с нами своими ресурсами. И тогда мы открываем в себе схожие резервы. Можно сказать, что *мы пользуемся чужой силой, пока не окрепнет наша собственная*. К примеру, когда кто-то защищает нас, он действует решительно и помогает нам обрести собственный голос. Когда кто-то поддерживает нас в тяжелой ситуации, он показывает, как не терять самообладания. Такая взаимопомощь – важный элемент дружбы и близости. Все здоровые отношения, романтические и прочие, позволяют осознавать и укреплять ресурсы. Обратная сторона – ощущение изоляции, брошенности, которое причиняет острую боль. Когда возникает такое чувство, что почва уходит из-под ног, это значит, что наш запас ресурсов разграблен. Поддержка в тяжелые времена, верность и преданность несмотря ни на что – вот в чем мы нуждаемся, когда нас штормит. Это ресурсы здоровых отношений.

«Она моя единственная» далеко не всегда значит «мы будем счастливы вместе». Когда партнер перестает быть верным спутником, любовь к нему часто мешает нам уйти и жить своей жизнью. Когда человек говорит: «Он не удовлетворяет мои потребности, но я люблю его и поэтому останусь и буду терпеть», любовь оправдывает прерванный путь. Оптимальный выбор взрослого, зрелого человека в любых отношениях – построить связь *и* добиться самоактуализации, причем жертвовать одним ради другого нельзя. То есть мы стремимся сохранить связь и при этом расширить свою автономность, насколько это уместно. Для этого необходима уверенность в себе.

Парадоксально, что мы раз за разом *пытаемся восполнить* свои потребности через общение с теми, кто часто нас подводил и не заслуживает доверия. Мы пытаемся изменить действительность, когда боимся взглянуть ей в глаза. Намного эффективнее было бы *оставить все попытки* добиться удовлетворения наших нужд посредством тех людей, которые неоднократно нас разочаровывали. Лучше погрузиться о том, чего нет, и жить дальше: мы принимаем свою реальность без раздражения и критики по отношению к людям.

Надежда на то, что человек изменится, и попытка удовлетворить свои потребности, когда все факты говорят обратное, – это нежелание смириться с тем, чего нас лишили, и принять отказ партнера строить близкие отношения с нами.

Постоянное чувство неудовлетворенности указывает на то, что мы слишком задержались в городе призраков. Если нам нужны близкие отношения, разве мы найдем их, шатаясь по безлюдному салуну? Вдруг вся наша жизнь свелась к тому, что мы бездумно крутим рулетку? Чтобы

понять свою цель в отношениях, ответьте на следующие вопросы о себе и о вашем партнере, без требований и обвинений.

- Нам нужны гарантии в отношениях, но на самом деле мы не хотим брать на себя обязательств или строить единое целое?
- Мы программируем свои решения и ответы, чтобы достичь большей близости или большей дистанции?
- Мы отказались от желания всегда быть правым?
- Мы все еще требуем, чтобы партнер изменился, и убеждены, что тогда «все наладится»?
- Мы держим друг друга в подвешенном состоянии, чтобы не брать на себя обязательств?
- Когда появляются проблемы в отношениях, мы спешим их решить или сопротивляемся решению?
- Когда партнер расстраивает нас, мы отстраняемся от него или просто берем паузу, а потом возвращаемся, чтобы обсудить проблему?
- Можем ли мы оба сказать, что с момента последней ссоры прошло минимум тридцать дней абсолютного счастья, без трений и напряжений? (Небезопасно обсуждать супружеские проблемы и обязательства, пока не пройдет именно такой период времени. И у нас есть полное право задуматься о разрыве, если мы даже не помним, когда были счастливы вместе.)
- Мы довольствуемся посредственными отношениями, потому что совместная жизнь стала *комфортной*? Или мы искренно и откровенно работаем вместе, чтобы *принести друг другу счастье*?
- Настоящая цель отношений – страдание или совместная прогулка по зеленым пажитям, где мы исцелим свои израненные души?
- Настолько четко прорисовывается (и насколько притягателен) образ матери или отца в отношениях?
- Насколько мы удовлетворяем пять основных потребностей партнера и насколько он удовлетворяет наши потребности?

В здоровых отношениях пять основных потребностей практически всегда удовлетворяются на достаточно высоком уровне. Мы не ждем, что партнер будет заботиться о наших нуждах 24 часа в сутки, лишь временами. Но этого достаточно, если последний случай был недавно и мы его еще помним. В любых отношениях бывает непонимание. Мы столкнулись с этим еще в детстве, когда родители не обращали внимания на наши нужды. Однако уже в раннем возрасте мы научились

восстанавливать душевное равновесие. Это восстановление – основа самоуспокоения, внутреннего ресурса.

В отношениях есть такое понятие, как настраиваться на нужды партнера, – когда мы либо удовлетворяем его нужды, либо чувствуем то же, что и он, через внимание, принятие, понимание, любовь и дозволение. Мы можем настраиваться на нужды других людей и на собственные. Пять основных нужд – это наши внутренние ресурсы, надежные и долговечные. С любящим вниманием к себе и к другим мы замечаем, что наши собственные тревоги ослабевают.

Наконец, можно включить пять основных нужд в практику осознанного присутствия: мы направляем *внимание* на здесь и сейчас, *принимаем* этот момент таким, какой он есть, ценим и *понимаем* возможности, которые он предлагает, проживаем его с *любовью* и *позволяем* ему развиваться своим путем – и прощаем себя за частые ошибки. Так мы проявляем сочувствие к себе и тем самым раскрываем все богатство внутренних ресурсов. За этим следует уверенность в своих силах, в способности справиться с любым триггером.

Грозе не проникнуть в тот безмятежный внутренний рай, где сотворила себе обитель чистая, совершенная любовь.

*Франсуа Фенелон, Жанна Гийон и Мигель де Молинос,
«Путеводитель к истинному умиротворению»*

КОГДА РАНИЛИ НАШИ ЧУВСТВА

Серьезный триггер для всех нас – когда ранят наши чувства, будь то романтические отношения или любое другое взаимодействие. Когда нас оскорбляют или нарушают наши границы, по правилам психического здоровья следует использовать внутренние ресурсы: прочувствовать свою печаль по поводу случившегося и отпустить, когда мы будем готовы. Мы выражаем свои чувства, проявляя уважение к человеку. Мы объясняем влияние его триггерного поведения на нас. В отношениях, построенных на доверии, за этим последует искреннее сожаление. В здоровых отношениях обеим сторонам *важно влияние*, которое они оказывают друг на друга. Наша боль воспринимается партнером серьезно. А это значит, что он не собирается спорить с нами, а готов выслушать. Даже если наше поведение кажется нам совершенно невинным, мы готовы измениться ради

благополучия партнера: «Для меня настолько важно, как это отражается на тебе, что я с радостью откажусь от этого, лишь бы ты не страдал». Это заботливое уважение, а не созависимость.

Направленную на нас ненависть мы также переносим тяжело. Рассмотрим три ответа на нее и уязвление наших чувств. Первый вариант – примитивный, из пещерного прошлого. Это агрессивная реакция, месть. Второй – цивилизованный. Он основан на золотом правиле «Не навреди». Третий опирается на зрелую духовную осознанность. Это выражение всеобщей безусловной любви. В ответ на слова или действия человека, который ранил наши чувства или ненавидит нас, можно ответить любым из этих трех способов. Допустим, вас грубо перебили или проигнорировали.

1. Можно ответить тем же в следующий раз. Это примитивная, мстительная реакция: сделай с человеком то, что он сделал с тобой.

2. Мы не станем отвечать тем же, поскольку выбираем неагрессивный путь, независимо от поведения человека.

3. Опираясь на духовную осознанность, мы выбираем наиболее благородный путь: делаем добро тому, кто нас оскорбил, – либо напрямую, либо через молитву за него.

Предлагаю резюме трех вариантов ответа на оскорбление и ненависть. Обратите внимание, что мы не обязаны довольствоваться первым, инстинктивным вариантом. У нас есть свобода выбора.

ПРИМИТИВНАЯ РЕАКЦИЯ РЕПТИЛЬНОГО МОЗГА	ПРИНЦИП «НЕ НАВРЕДИ»	ВЫРАЖЕНИЕ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ
Мы оскорбляем или ненавидим в ответ	Мы не оскорбляем и не проявляем ненависть в ответ	Мы не оскорбляем и не проявляем ненависть в ответ. Мы идем еще дальше: делаем добро тем, кто оскорбляет или ненавидит нас. Например, можно искренне пожелать человеку всего хорошего (без злого умысла) и больше не общаться с ним. Наше поведение продиктовано осознанным желанием простить
Мы проявляем агрессию, активную или пассивную. Мы мстим, чтобы «восстановить справедливость» (в соответствии с уличными правилами поведения)	Мы действуем согласно этическим принципам и отказываемся от любых форм насилия	Мы действуем по принципам Нагорной проповеди и/или буддийской практики любящей доброты. Возможно, мы полюбим своих врагов
Основная задача – защитить уязвленное эго. Растет уровень адреналина/тестостерона	Чувство уважения ко всем людям, основанное на простой человеческой доброте. Растет уровень окситоцина	Принцип любящей доброты и единства всего живого. Растет уровень окситоцина

ПРИМИТИВНАЯ РЕАКЦИЯ РЕПТИЛЬНОГО МОЗГА	ПРИНЦИП «НЕ НАВРЕДИ»	ВЫРАЖЕНИЕ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ
Бессердечность	Любящее сердце	Всеобъемлющая любовь
Реакция продиктована уязвленным эго, то есть страхом	Реакция продиктована гуманизмом	Реакция продиктована любовью
«Важен только я!»	«Ты тоже важен!»	«Мы тесно связаны!»
Победа одного – это поражение другого	Взаимная победа двух отдельных индивидов	Взаимная победа двух связанных индивидов
Проявление нашей темной стороны	Этическая осознанность и практика высоких нравственных идеалов	Благодать и практика высоких нравственных идеалов
Мы похожи на героев фильма «Крестный отец»	Мы похожи на мистера Роджерса или Аттикуса Финча	Мы берем пример с Христа или Будды
Мы слышим голос мести: «Око за око»	Мы слышим голос миротворца: «Не делай этого»	Мы слышим голос Мишель Обамы: «Когда они опускаются до низости, мы проявляем благородство»
Мы наслаждаемся сладостной местью, потакаем своему эго и радуемся, что не упали в грязь лицом перед своей бандой	Мы укрепляем самоуважение, поскольку остаемся верны своим стандартам добра и развитой осознанности	Мы любим себя и всех вокруг; мы приближаемся к просветлению/преображению и желаем этого каждому

Обратите внимание, что крайняя правая колонка контринтуитивна. Наша реакция опирается на высшее я, а не на эго. Благодать пробуждает нас, и вместо эгоизма мы чувствуем самоотверженность, отказ от себя в пользу любви. Этот отказ не потеря. Он открывает сердце. Он отражает врожденное стремление к единению с людьми, которое показывает, что на

самом деле наша личность строится на любви. Так, любящая забота ко всем людям становится *самовыражением*.

Единение с людьми, забота о них опирается на пробуждение нашей истинной сущности. Это происходит как благодать, момент озарения / просветления, без усилий или заслуг с нашей стороны. Просветление – бесплатный дар от Вселенной, высшей силы, Бога, Будды. Наше эго никогда не мотивирует нас на заботу о других; его беспокоят только собственные интересы. Мы видим это в двенадцатом шаге программы анонимных алкоголиков: «Обретя духовное пробуждение [благодать]... мы стремились донести его до страждущих». Обратите внимание, что благодать ведет нас к обновлению, активным действиям и обязательствам относительно всего человеческого братства.

В качестве практики можно медитировать над духовными рекомендациями, почерпнутыми из разных традиций и учений. Каждая предлагает тип поведения, который ведет к единению и сплоченности людей – основному принципу любящей доброты. Ненависть, напротив, влечет разобщенность, разрушает человеческое единство и приводит к страданиям. Любовь освобождает от этого проклятия.

Пусть те, кто живет в аду ненависти и боли, уподобятся женихам, несущим цветы своим возлюбленным.

Шантидева, «Путь Бодхисаттвы»

Любите друг друга всем сердцем, и если кто оскорбит вас, обратитесь к нему смиренно, прогоните яд ненависти и не позволяйте мести отравить ваше сердце.

Заветы 12 патриархов, 107 год до н. э.

Любите врагов ваших, благотворите ненавидящим вас, благословляйте проклинающих вас и молитесь за обижающих вас.

Лука 6:27-28

Рано или поздно всем народам мира придется найти способ жить в мире... Для этого нужно выработать новый метод решения конфликтов: без мести, агрессии и карательных мер. Суть и основа этого метода – любовь.

Мартин Лютер Кинг – младший, речь на церемонии вручения Нобелевской премии мира в 1964 году

СЛОЖНЫЕ ПАТТЕРНЫ ОТНОШЕНИЙ

Почему мы раз за разом повторяем паттерны поведения, разрушающие наши отношения? Они представляют собой реакции одного из партнеров на триггерное поведение, за которым следует ссора. Но есть и другой аспект, он лежит глубже причинно-следственного взаимодействия. Можно выделить минимум три уровня паттернов отношений.

1. Триггерное событие: что случилось

Первый уровень паттерна отношений – триггерное событие. Нарушенная договоренность, неприемлемое поведение, повторяющаяся проблема: «Ты делаешь это, и я раздражаюсь». Партнер либо отрицает вину, либо оправдывается. Конечно, у каждого человека своя правда (за которую он цепляется). И так конфликт переходит на второй уровень.

2. Драма: спор о том, что случилось

Теперь страсти накаляются. Каждый партнер стремится доказать, что его действия и ответная реакция оправданны. Начинается яростная перепалка. Никто не пытается понять чувства другой стороны, каждый твердо стоит на своем, опираясь на свою личную интерпретацию, проекцию, предположения о происшедшем. И ни один не догадывается, что в игру вступает другая мотивация.

3. Скрытая цель

Третий уровень – самый коварный и неуловимый, поскольку находится за рамками осознанности. Как правило, нам нужна помощь, чтобы выяснить, чего мы на самом деле добиваемся. Мы неосознанно выбираем тот тип поведения, который уничтожает близость. При этом мы сосредоточены на первых двух уровнях конфликта, и оба они триггерные, а следовательно, разрушительные. Важно проследить скрытые цели двух осознанных уровней спора и драмы, докопаться до их истинной причины. Лишь тогда мы сможем изменить паттерны поведения.

Цели продиктованы мотивацией. Предлагаю список мотиваторов, которые подрывают отношения. Наверняка один из них (или несколько) играет важную роль в ваших конфликтах.

- Эти отношения с самого начала были ошибкой, и я делаю все, чтобы вырваться из них.

- Я не могу уйти сам; я хочу, чтобы партнер заставил меня уйти.

- Опасно брать на себя обязательства в отношениях, я не позволю связать себя по рукам и ногам.

- Я активно и пассивно стремлюсь расквитаться с ним – или с родителем, или с бывшим партнером – за старую обиду.

- Я отстаиваю свое превосходство. Я считаю, что только я должен принимать решения и контролировать ситуацию. Именно поэтому я отказываюсь от сотрудничества.

- Эти отношения нужны мне для того, чтобы доставить удовольствие своему эго; я не собираюсь жертвовать им ради отношений.

- Я завишу от адреналина, поэтому накаленная обстановка и нерешенные проблемы дают мне как раз то, что мне нужно. Я становлюсь взвинченным, дерганным, когда вокруг тишь да гладь. Мне необходимо устроить кораблекрушение или хотя бы мощный шторм.

- Я радуюсь, только когда мои поступки расстраивают моего партнера или сводят его с ума.

- Я хочу подтвердить свои худшие страхи (вероятно, вызванные тем, что в прошлом меня бросили): *его не будет рядом, когда я буду нуждаться в нем, или я слишком мало значу для него, чтобы он хранил мне верность всю жизнь*. По этой причине я ему не доверяю. И мне нужен запасной план на тот случай, если он все-таки уйдет: я часто жалуюсь, обвиняю его, даже присматриваю нового партнера.

- Я должен сделать из него копию моей матери или отца, чтобы я снова пережил позитивный или негативный опыт из детства.

- Я боюсь близости и избегаю ее всеми силами.

В каждом случае мы подстраиваем все таким образом, чтобы *оправдать* наши цели. То есть мы сами загоняем себя в тупик: «Я вынуждаю тебя делать то, что доказывает мою правоту и разрушает наши отношения». Любые шаги к близости кажутся нам крайне опасными, если мы считаем, что дистанция – единственная гарантия безопасности. Это общая тема для всех перечисленных примеров.

Если мужчина избегает близости, потому что боится потерять свободу, то он считает свою цель обоснованной. А его подруга воспринимает эту отстраненность как брошенность – ведь именно так поступил ее отец. Ее цель – доказать, что все мужчины рано или поздно ее

оставляют. Оправдывать свое поведение намного приятнее, чем решать конфликты и строить плодотворные отношения.

Чтобы исцелиться, нужно осознать свои скрытые цели, признать мотиваторы и найти новую позитивную задачу: я состою в этих отношениях, чтобы удовлетворить пять основных потребностей моего партнера, проявлять любовь, сотрудничать как одна команда, распознавать и решать конфликты по мере их возникновения, открыто просить о том, что мне нужно.

Кстати, прямота дает блестящую возможность выявить собственный тайный умысел. Мы анализируем, чего мы добиваемся своими действиями или (более эффективный вариант) что происходит в отношениях во время конфликта. *Тот тип поведения, который мы повторяем снова и снова, наиболее точно указывает на наши истинные цели.* К примеру, если мы раз за разом приходим к одному и тому же результату – дистанцированию, то, вероятно, это и есть наша цель. Поймите! Дистанция как свободное пространство полезна для личного роста; она не всегда означает брошенность. Точно так же и близость не всегда тождественна удушающему контролю. Можно прямо попросить о личном пространстве, вместо того чтобы возвращаться к одному и тому же типу деструктивного поведения, когда мы пытаемся добиться дистанции окольными путями. В здоровом взаимодействии, заявив о необходимости уединения, мы объясняем, что это не навсегда: «Сейчас мне нужно побыть наедине с собой, но я вернусь к ужину». Мы просим о том, что нам нужно, и заверяем партнера, что не собираемся его бросать. И больше нет нужды совершать головокружительные кульбиты, чтобы добиться скрытых задач, которые вызывают у нас стресс и путают или обижают нашего партнера – и нас тоже.

Наконец, любая скрытая цель подогревается страхом. Если задуматься, чего мы боимся больше всего, мы легко обнаружим свои скрытые стремления. Перечитайте еще раз список, приведенный выше. Каждый пункт (без исключения) содержит в себе страх – а для некоторых из нас даже ужас. Эти страхи не новы. Они прекрасно знакомы нам, поскольку прописались в нашей голове много десятков лет назад. Оглядываясь назад, мы видим, что именно они влияли на многие наши решения – а позже и сожаления. В книге Бытия, когда Бог спрашивает Адама, почему тот спрятался, Адам объясняет: «Я убоился... и скрылся». Существует прямая связь между нашим страхом и тем, что мы скрываем. И то и другое подрывает наши шансы на мирные, близкие отношения, которые приносят счастье. Для этого нужна бесстрашная открытость,

которая укрепляет доверие между партнерами.

ФОРМЫ ЕДИНЕНИЯ

Приведем примеры компонентов, из которых складываются супружеские или иные отношения с серьезными обязательствами: любовь, дружба, верность, откровенное общение, возможность делиться чувствами, выполнение финансовых обязательств, сожительство, совместное воспитание детей, сексуальная связь, общность интересов, двустороннее принятие решений, сотрудничество в практических вопросах. Все эти элементы приносят удовлетворение как формы единения, только когда оба партнера заинтересованы в них. Однако в некоторых ситуациях один из партнеров или оба партнера не желают работать над всеми сферами супружеского союза. К примеру, один из них ведет себя финансово безответственно. Тогда другой партнер полностью берет эту сферу на себя. Теперь этих двоих уже нельзя назвать полноправными финансовыми партнерами. По сути, в этой сфере они уже «не женаты». Это приведет к недовольству партнера, который вынужден контролировать финансовые вопросы. Такой же дисбаланс может касаться воспитания ребенка.

Когда неравномерно распределяются почти все элементы такого союза, кроме сожительства и финансового вклада, партнеры становятся, по сути, соседями. Они уже не выполняют своих обязательств. Когда один или оба супруга снимают с себя ответственность за свой союз, их уже нельзя назвать мужем и женой. Конечно, формально у них все еще есть свидетельство о браке, но на деле оно потеряло силу. Как правило, оба осознают, что их брак уже недействителен, но не говорят об этом. В данной ситуации необходим триггер, который заставил бы людей измениться.

Оптимальный путь – перестать скрывать свои чувства, открыто заявить о них: «Думаю, пора признать, что мы не видим никакого смысла в нашем союзе. Оставим все как есть или сделаем наши отношения такими, какими они должны быть в гармоничной, счастливой паре? Некоторые элементы наших отношений утрачены. Попробуем их вернуть, не разжигая гражданскую войну?»

Рассмотрим другую дилемму. Если между супругами нет сексуальных отношений, а также намерений их поддерживать, можно ли оправдать партнера, если он попытается восполнить эту сферу с другим человеком? Может ли он сказать: «На сексуальном уровне мы в разводе, так что я

считаю, что мы оба вправе искать новых сексуальных партнеров. Перспектива до конца моих дней не заниматься сексом для меня неприемлема». Эта тема требует открытого обсуждения и, возможно, помощи психолога, если партнеры хотят выяснить, что происходит, и найти решение. Возможно, они придут к выводу, что разлад в одной или нескольких сферах отношений равносителен полному разрыву. Или же решат восстановить недостающие звенья.

Бывают и другие варианты отношений. Так, брак, в котором отсутствует секс или существует неравноправная финансовая договоренность, может быть вполне жизнеспособным, если это устраивает обоих партнеров. Отношения без секса бывают долговечными, однако партнеры могут сомневаться, есть ли у каждого из них полноценная возможность для роста, развития и счастья. Мудрые люди никогда не станут исключать такие важные общечеловеческие потребности без предварительного обсуждения.

ОПАСНОСТЬ В ОТДЕЛЕ ЭЛЕКТРОНИКИ?

Экраны встают между нами. Большой вопрос, как гаджеты влияют на умение строить настоящие связи, особенно среди молодежи. Они мешают или способствуют отношениям?

В прошлом веке мы росли, общаясь друг с другом только напрямую. Мы понимали чувства друг друга, считывая эмоции, мимику, слова, жесты. В век онлайн-встреч наш эмоциональный арсенал стал весьма ограниченным. Многие из нас подсели на мгновенный обмен сообщениями, компульсивную проверку почты; мы постоянно отслеживаем, кто чем занимается, обсессивно выкладываем на Facebook каждый, даже самый незначительный шаг повседневной жизни. На первый взгляд, это должно увеличить объем общения, но на самом деле это сильно мешает отношениям и развитию навыков межличностной связи. Более того, цифровой мир открыто пропагандирует изолированность. Самое понятие любви меняется, и не потому, что мы больше не способны любить, а потому, что естественные формы выражения любви уступают место виртуальным связям. К примеру, мы предпочитаем отправлять сообщения, вместо того чтобы поговорить по телефону, не говоря уже о том, чтобы встретиться.

Оперативность поисковых систем, когда мы за секунду получаем ответ на свой вопрос, формирует новый образ жизни, при котором

длительное ожидание и поиск решений невыносимы. Нам все труднее концентрироваться подолгу. Мы предпочитаем быстро переходить к следующим шагам, вместо того чтобы сосредоточенно работать над задачей в течение длительного времени. Неудивительно, что среди населения наблюдается резкий скачок синдрома дефицита внимания. А ведь внимание – первая из пяти основных потребностей человека и неотъемлемый компонент близости. Зависимость от виртуального мира неминуемо влияет на то, как мы проявляем любовь. Люди, которые не могут найти времени для решения проблемы, неспособны строить долгосрочные отношения и прорабатывать конфликты. Людям, которые не в состоянии проявлять сосредоточенность, сложно слушать друг друга внимательно. Люди, которые привыкли, что каждая свободная минута должна быть заполнена стимулами, не смогут пережить затяжные периоды застоя и ожиданий, без которых не обходится совместная жизнь.

Молодежь редко читает книги, потому что захватывающие события происходят не на каждой странице и приходится долго ждать разгадку. Однако нашему мозгу нужно время для осмысления того, что мы прочитали и узнали. Без этих размышлений притупляется способность осмыслять опыт и трудности, особенно в отношениях. Поскольку размышление и анализ критически важны для освобождения от триггеров, возникает серьезная проблема – нам нелегко задействовать внутренние ресурсы.

В «Двенадцатой ночи» У. Шекспир пишет:

*О время, здесь нужна твоя рука:
Мне не распутать этого клубка!*^[19]

Но у нас больше нет таких запутанных клубков и потребности в том, чтобы время их распутало, поскольку интернет предлагает готовые ответы на все головоломки, какими бы сложными они ни были. Мы отвыкли от трудностей, потому что сейчас все так просто и всегда под рукой, а это значит, что мы не готовы к реальным человеческим отношениям со всеми их тупиками и разочарованиями. Мы не готовы ждать и терпеть, бороться со своими демонами *постепенно, в свое время*, медленно восстанавливаться после кризиса. Эти муки – неотъемлемые элементы внутренних ресурсов и значимых отношений.

В моем детстве, в пятидесятых, мы смотрели кино по субботам, а потом разыгрывали с друзьями сценки из фильмов. Мы хотели походить на

своих героев. А ночью, засыпая, мы еще раз прокручивали в голове сюжет. Именно так развивается психика. Ей не идет на пользу, когда мы смотрим один фильм за другим и не делаем пауз, чтобы проанализировать увиденное, осмыслить затронутые темы, найти связь с собственной историей, найти в них метафору своей жизни.

Все навыки, которые необходимы, чтобы быть людьми и строить близкие отношения, отмирают. Только время покажет, есть ли повод для опасений или в конце концов все образуется само собой.

Мы разработали технологии, которые способны реализовать любые изменения. Пусть научные достижения напоминают нам о том, как важно заниматься саморазвитием: возможно, пришло время разработать технологические решения для любви, чтобы мир изменился благодаря нашим новым коллективным методам взаимоотношений. Для этого нужно сотрудничество, командная работа, умение заботиться друг о друге. Глобализация – это взаимосвязанность, но в ней еще нет заботы, составляющей суть любви. Мы обладаем силой богов потому, что стремимся завоевывать и править, или потому, что мы рождены быть такими, как Бог, ибо Бог есть любовь?

Придет день, когда, покорив пространство, ветер, океан и притяжение, мы обратимся к Богу, чтобы научиться любить. И в тот день, второй раз за историю человечества, мы откроем огонь.

Пьер Тейяр де Шарден, «Паломник в будущее»

КАК НАРАСТИТЬ РЕСУРСЫ ОТНОШЕНИЙ

Существуют методы расширения ресурсов, которые укрепляют отношения и ослабляют воздействие триггеров и реакций.

Кто выбирает партнера?

Если у нас здоровые внутренние ресурсы, нас тянет к здоровым людям. Когда в нас говорит человек, у которого в прошлом остались незавершенные дела, мы будем уже не столь разборчивы в своем выборе. Человек, воспитанный матерью, которая постоянно оскорбляла и предавала его, теперь чувствует потребность продолжить играть роль жертвы женского вероломства. Такое часто случается, хоть это совершенно противоречит логике. Если у нас остались нерешенные проблемы, мы

стремимся повторять прошлое, а не искать альтернативный вариант. Другими словами, мы предпочитаем ходить одной и той же дорогой, вместо того чтобы проложить новый путь.

Наша детская потребность ощутить материнскую заботу мешает объективной оценке ситуации. Неудовлетворенные потребности заставляют постоянно искать того, кто их удовлетворит, но мы каждый раз допускаем одну и ту же ошибку. Нас тянет к тем, кто нас предает. Видеть в партнере предателя намного привычнее и, следовательно, в какой-то степени приятнее для обиженного ребенка, который все еще живет в нас. Он стремится повторить прошлое, а не освободиться от него. Так наша психика намекает на приоритетные сферы: сначала нужно решить прошлые проблемы и только потом найти здоровую альтернативу. Благодаря внутренним ресурсам мы можем принимать решения, которые принесут нам пользу, а не повторят прошлые мучения.

Интересно, если бы мы когда-нибудь проработали все нерешенные детские травмы и освободились от этого груза раз и навсегда (что маловероятно), какой тип людей привлек бы нас тогда?

Границы

К трем месяцам малыши регулярно используют «стимульный барьер», чтобы защититься от слишком большого количества информации. К примеру, если взрослый пытается привлечь внимание уставшего ребенка, младенец отворачивается или закрывает глаза и засыпает. Мы можем использовать схожий метод, но со словами: «Мне нужно немного побыть одному, давай поговорим чуть позже». Это альтернатива бегству или агрессивным нападкам на человека. Более того, мы видим, что мы вполне способны пережить раздражение, когда партнер не дает нам вздохнуть. Можно попросить о личном пространстве, не оскорбляя его.

Двусторонняя осознанность

Проявляя осознанность, мы не судим, а наблюдаем за происходящим со стороны. Точно такую же осознанность можно проявлять по отношению к партнеру – практиковать присутствие в общении друг с другом без осуждения, без требований, без контроля. И мы сразу же ощутим эффективность этого метода. Он особенно полезен, когда один из партнеров переживает тяжелый период. Нет лучшего утешения, чем когда любимый человек рядом и мы чувствуем его умиротворяющее внимание. Это и есть *настоящее присутствие*, которое дает чувство защищенности и любви, заботы и понимания. Это эквивалент физических объятий.

Двусторонний опыт осознанности важен для освобождения от взаимных триггеров в отношениях. Мы меньше раздражаем друг друга, когда чувствуем поддержку, а не стыдимся, подвергаясь критике и обвинениям. Двусторонняя осознанность в любом взаимодействии, дома или на работе, – верный путь к единению и взаимному уважению.

Любить себя и принимать любовь

Быть любимыми – позитивный триггер, быть нелюбимыми – негативный. Настоящую любовь нельзя заслужить, она проявление свободы воли. Когда мы любим себя, мы не пытаемся измениться, чтобы угодить другим, а открываемся им такими, какие мы есть: «Я буду собой и посмотрю, кто ответит мне любовью». У. Шекспир предлагает полезный совет в пьесе «Мера за меру», лучшее противоядие от самообмана: «Теперь лицо открою».

Кроме того, когда на нас смотрят с любовью, это помогает нам любить себя: «Наверное, я достоин любви, раз она любит меня так сильно». Вот как любовь укрепляет внутренние ресурсы.

Наконец, мы любим себя, когда проявляем любовь ко всем людям. Любящая доброта безгранична, она охватывает и нас, и все сущее. Мы любим всех и чувствуем себя частью любви, которая разлита повсюду.

*Да хватит мне сил проявить всю полноту своей любви,
В любой форме, в любом месте,
Сегодня и всегда,
Ко всем – включая меня,
Ведь любовь – наша сущность
И причина существования.
Нет ничего важнее,
И ничто не приносит мне больше радости.
Пусть весь наш мир
Станет единым, священным сосудом любви.*

Необязательно всегда побеждать

Когда эго задето, запускается реакция соперничества и нам хочется доказать свою правоту. Это одна из форм стресса и боли. Если в близких отношениях кто-то всегда должен быть прав, настоящая защищенность невозможна. Следует освободиться от страха потерять контроль. Тогда оба партнера обретут неуязвимость и безопасность и станут проявлять друг к

другу доброту вместо того, чтобы выискивать недостатки. Это не значит, что мы отказываемся от своих убеждений в обмен на безопасность. Это значит, что мы сохраняем свои убеждения и границы, не заставляя людей преклоняться перед нашим величием – вряд ли им это понравится. Мы открыты их точке зрения. Мы ищем то, что нас объединяет, и не стремимся во всем превосходить других.

Потребности без осуждения

Сложно выражать свои нужды без осуждения, без претензий: «Мне нужно больше любви» равносильно «Ты меня не любишь». Именно поэтому партнер воспринимает это как нападки, жалобу на его неадекватность и защищается. Есть более адекватный способ для высказывания эмоциональных потребностей: «Ты такой нежный и заботливый, что мне хочется чувствовать это чаще. Может, прямо сейчас?» Эта просьба не вызовет раздражения.

Можно выражать любые потребности, не обвиняя человека в неадекватности. К примеру, мы просим: «Для этого блюда мне нужен кориандр», – и наш партнер дает нам то, о чем мы просим, то есть идет прямой и ясный обмен. Но когда мы говорим: «Мне нужен кориандр, и я просила тебя купить его по дороге домой, но ты меня никогда не слушаешь», – это осуждение.

Иногда в отношениях приходится проявлять уязвимость, особенно когда мы говорим о своих нуждах и ранах, рассказываем о своих желаниях, открываем душу со всеми ее криками о помощи. Нам неловко рассказывать о своих потребностях, но только потому, что у нас мало практики. Мы ставим себя в уязвимое положение, потому что человек может отказать или пообещать, но не сдержать слова. Но главное не это, а то, что мы набрались смелости и наконец показали, кто мы есть. Смелость настолько ободряет нас, что мы перестаем видеть в уязвимости катастрофу вселенских масштабов. Это прекрасно!

Это – тяжесть, рожденная, чтоб вознестись
К небесам, где светло...

Ричард Уилбер, «Барочный фонтан на вилле Шарра»^[20]

Добродушное безразличие

Когда мы хорошо знаем партнера, друга или члена семьи, мы ждем от него определенного поведения и отношения. Однако некоторые его черты все равно нас раздражают, и наша реакция разжигает спор. Чтобы не допустить этого, достаточно отмахнуться от слов или поступков партнера, а не превращать их в яблоко раздора. Мы относимся к его словам или поведению спокойно, не вступаем в прения, не пытаемся исправлять, менять, контролировать и доказывать, как он ошибается. Это не значит, что мы списываем человека со счетов или игнорируем его. Напротив, мы проявляем уважение к тому, кто он есть, принимаем его личность как данность. Мы не отмахиваемся от оскорблений – им необходимо противостоять. Но мы можем отмахнуться от слов и поступков, подобных назойливым мухам. Чем меньше триггеров, тем больше близости. *Не от нее ли мы бежим?*

Работа над собой

Близость строится на умении работать над собой, учиться проявлять больше открытости и присутствия. Работа над собой развивает и укрепляет близость. Она не только упрощает и облегчает отношения, но и становится проявлением истинной любви. В итоге мы получаем ощутимую пользу: мы анализируем и прорабатываем детские травмы, чтобы не переносить их на партнера; мы действуем решительно, но не агрессивно; мы общаемся напрямую, а не окольными путями; мы осознаём, осмысливаем и решаем конфликты каждый раз, когда они возникают; мы решаем повседневные трудности, не теряя самообладания и уверенности в себе и не вымещая злость на партнера. Практика осознания, осмысления и решения проблем становится важным внутренним ресурсом.

Признаюсь, я еще не достиг полной умиротворенности и уверенности в себе. Я проявляю эти качества, только когда не нахожусь под влиянием триггеров. К примеру, меня совершенно не раздражают бюрократические проволочки и необходимость долго ждать в очередях (например, в аэропорту), но только потому, что в детстве у меня не было негативного опыта в этой области. *Возможно, мое (и наше) спокойствие ограничено лишь тем, что не затронуто детскими травмами?*

Глава 8. Духовные ресурсы

*Сей краткий век вместил в себя
Бескрайние пространства.*

Эмили Дикинсон

Духовность можно описать двумя словами – «за гранью». Она охватывает все трансцендентное, надмирное, недоступное глазу.

- Мы интуитивно чувствуем, что во всем живом таится нечто большее, чем мы видим, за внешним слоем есть другой, более глубокий уровень реальности.

- Мы ощущаем, что мы намного больше нашего эго, в нас сокрыта целая вселенная, превосходящая по масштабу нашу личность и наше прошлое.

- Мы понимаем, что происходящее в этом мире не ограничивается видимыми событиями, а дает нам возможность для духовной практики.

- Мы осознаём, что любовь – это не просто радость и наслаждение, а безусловное, бесконечное единение и преданность.

- В близких отношениях мы находим не только связь, а единство душ.

- Работая над собой, мы стремимся помочь не только себе, а хотим служить всему человечеству.

- Мы не просто справедливы – мы способны на жертвенность.

Так, духовная осознанность видит:

что природа – это не только физические объекты,
наша личность – это не только эго,
время – это не только ограниченный период,
место – это не только физическое пространство,
судьба – это не только наши цели,
любовь охватывает не только близких и родных.

Алчные люди тоже ищут большего. И зависимые люди – тоже. На первый взгляд, в их стремлениях нет ничего духовного. Однако они тоже жаждут выйти за грань видимого. Они тянутся к бесконечному. В конце

концов, это и есть трансцендентность. Они ошибаются лишь в предмете зависимости и деструктивной стратегии, с помощью которой они стараются достичь своей мечты. Следовательно, любая программа (например, «Анонимные алкоголики»), которая предлагает контакт с трансцендентной высшей силой, приносит исцеление и духовную осознанность.

Об этом говорится в преамбуле к «Хартии Земли»: «Развитие человека должно быть направлено на духовный рост, а не на материальное обогащение». Духовный рост – важный ресурс, осознание сакральности всего живого. Можно сказать, что мы по-настоящему видим реальность, только когда видим ее сакральность – в себе, в окружающих людях, в событиях, вещах, местах. Все пропитано ею. Так, духовная жизнь означает, что нет ничего нечистого, оскверненного: мы понимаем, что мир больше, чем доступно глазу, и принимаем его безусловную святость и великолепиие.

«Да» – единственное место во Вселенной, где находятся все места.

Хорхе Луис Борхес, «Алеф»

КОГДА ПРИХОДИТ ВРЕМЯ

Значит, залегла же она в душе моей неприметно, сама собой и без воли моей, и вдруг припомнилась тогда, когда было надо...

Ф. М. Достоевский, «Мужик Марей»

Время от времени в нашу жизнь врываются приятные, позитивные триггеры, внезапные открытия и озарения. Это может быть осознание, освобождение, изменение, преображение, избавление от тяжелой ноши, внезапное просветление – то ощущение, когда все детали пазла наконец встали на свои места и мы ясно видим всю картину, понимаем ее смысл. Стимулом может быть событие, слово или опыт. Они кажутся причиной великого озарения. Но на самом деле это всего лишь пусковое устройство, катализатор. Озарение приходит не извне, а изнутри, это пример внутреннего духовного ресурса.

А позитивный триггерный опыт – пример синхронности, значимого совпадения катализатора и внутренней готовности. Синхронность –

духовный опыт, поскольку зависит не от нас. Мы можем быть готовы или не готовы к ней. «Случайное» слово или событие разжигает пламя осознанности и освобождения. Множество дзен-историй повествуют об особом моменте, когда на человека внезапно снисходит озарение – к примеру, история простого монаха из японского монастыря. Каждый день в течение многих лет он брал метлу и разравнивал мелкие камни в саду. Однажды, пока он мел, камень отлетел и со стуком ударился об стену. Когда он услышал этот стук, на него снизошло просветление. Наступил час пробуждения. А стук камня сыграл роль катализатора. Два события, происходящие одновременно, представляют собой триггерную синхронность. Катализатор не зависит от нас, это дар судьбы.

Другой пример мы находим во французском фильме 1959 года «Хиросима, любовь моя», где главная героиня, убитая горем, жила в подвале. Однажды дети затеяли игру в шарики прямо у нее над головой. Один из шариков попал в окошко и скатился в подвал. Она подняла его и подержала на ладони. Стоило ей почувствовать тепло детской руки, которая прежде касалась шарика, как мрачная тоска отступила. Не шарик стал причиной преобразования, а момент благодати, который совпал с внутренней готовностью освободиться от прошлого.

Приведем еще один пример: мать, дочь которой стала наркоманкой, много раз слышит, что это не ее вина, но не перестает себя корить. И вот наступает день, когда она снова слышит эти слова и вдруг физически ощущает, как груз вины падает с ее плеч. Слова те же, но раньше она не была готова их принять.

Готовность нельзя создать искусственным образом, ее нельзя торопить или откладывать. Для большинства внешних событий есть определенные внутренние часы. Один из примеров – горе. Пока мы не прольем конкретное количество слез, мы не сможем отпустить его.

Как показывает опыт, жизнь дает нам две возможности: 1) принимать осознанные решения; 2) принимать события, которые мы неспособны контролировать. В каждом примере благотворных триггеров катализатором выступают как раз события, которые мы не контролируем, а не осознанная манипуляция. Иногда приходит время для того, чтобы проявить силу воли, взять быка за рога, как Тесей поборол Минотавра. Иногда приходит время для терпеливого ожидания, как когда он ждал, что Ариадна выведет его из лабиринта. Наше намерение – путь; наша стратегия – выяснить, к чему мы готовы.

Понимание – это всегда благодать, таинственный дар сил, превосходящих наше эго. Будто что-то неизведанное, непознанное

трудится не покладая рук, чтобы сделать нас лучше, чем мы есть. Будто Вселенная знает с точностью до секунды, когда мы будем готовы, и терпеливо планирует вмешательство в нашу жизнь. Будто мы не одиноки. Стоит это принять, как я перестану верить, что возможно лишь то, что делаю сам. Я начинаю верить в силу, выходящую за рамки моего контроля. Если эта сила стала нашим внутренним ресурсом, мы обрели духовность. Мы читаем об этом в книге общества анонимных алкоголиков: «За некоторым исключением члены нашего общества верят, что открыли в себе неожиданный внутренний ресурс, который на данном этапе они отождествляют с Силой, большей, чем они сами».

Эти мудрые слова напоминают нам, что наше исцеление и личная интеграция связаны не только с нашими усилиями. Нужно верить, что благодать, дар жизни, «неожиданный внутренний ресурс» влияют на наше развитие. В этой книге я предлагаю укреплять внутренние ресурсы для борьбы с триггерами. Я не собираюсь повторять дедовский принцип, который гласит, что все зависит от нас: нужно в жизни добиваться всего своими силами, мы сами строим свою судьбу, надейся только на себя. Это ограниченный и ограничивающий культурный предрассудок. Он опирается на крайний индивидуализм, который упускает из виду наше важнейшее эволюционное стремление – соприкоснуться друг с другом и сотрудничать на пути к прогрессу. Веря в то, что наша борьба с триггерами предполагает помощь других людей и благодать свыше, мы делаем все, что от нас зависит, *и при этом* полагаемся на близких. Мы делаем все, что от нас зависит, *и при этом* полагаемся на силу, превосходящую наше эго, как бы мы ее ни представляли. Так нам не грозит одиночество – самая страшная фантазия нашего разума и наименее достоверная.

НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ И ДУХОВНОСТЬ

Мозг подобен фабрике, где все отделы взаимодействуют друг с другом. К примеру, префронтальная кора помогает думать, принимать решения, планировать будущее, формулировать стремления, а также управлять мыслями, чувствами и поведением. Гиппокамп осмысляет и кодирует воспоминания. Стволовая часть мозга контролирует сердцебиение, дыхание и другие автономные функции. Общение между отделами происходит через электрохимическую передачу информации по нейронным сетям. Если часто использовать одни и те же нейронные сети, они закрепляются. Так формируются устойчивые привычки, однако новый

тип поведения не так-то легко закрепить. Примерно как на фабрике: привычные рутинные процессы протекают легко, а новые проекты требуют намного больше времени.

Нейропластичность – способность мозга менять свою структуру и функциональность, устанавливая новые связи. По сути, мы можем вместо отрицательных (саморазрушительных, дисфункциональных) паттернов поведения выработать положительные, которые служат нашим жизненным целям. Выстраиваются новые нейронные цепи. Благодаря нейропластичности мы можем меняться и развиваться. Она позволяет избавиться от сформировавшихся привычек, которые не приносят ничего хорошего. Мы можем создавать новые паттерны мышления и поведения, которые помогают эффективнее адаптироваться к переменчивому внутреннему состоянию и требованиям внешнего мира.

Посредством нейропластичности можно развивать и духовность. Повторяя требующие концентрации духовные утверждения и нравственно осознанные действия, мы помогаем мозгу перепрограммироваться, чтобы эти утверждения и действия превратились в положительные привычки – наши достоинства. Однако для закрепления новых нейронных сетей недостаточно повторять определенные мысли и действия. Этот процесс требует высокого внимания. Медитация, как форма сосредоточенности, безусловно, помогает. Однако мозг, как персонал на фабрике, легко отвлекается. В наших силах управлять им и возвращать на путь истинный. Существует опасность, что, как только новая мысль или навык становятся второй натурой, мы реже ищем новые возможности. Изменения не происходят на автопилоте – «сами собой» воспроизводятся только привычки. Именно поэтому закрепленные паттерны и невнимательность снижают шансы на появление новых нейронных сетей.

Мы также знаем, что новые нейронные сети формируются в результате не только физического опыта, но и ментального. Когда спортсмен представляет себе, что выполняет новую технику прыжков в воду, он программирует свой мозг, а затем и тело. Через воображение подключаются зеркальные нейроны. В «Беседах с учителями о психологии и со студентами о некоторых жизненных идеалах» Уильям Джеймс рекомендует: «Старательно ставьте себя в ситуации, которые открывают новые пути развития; посвятите себя труду и обязательствам, несовместимым с прежними привычками».

В книге «Как Бог влияет на ваш мозг» нейрочеловек Эндрю Ньюберг приводит результаты своих исследований, которые доказывают, что медитация повышает приток крови в переднюю поясную кору. Эта часть

мозга связывает примитивное миндалевидное тело с префронтальной корой. Кроме того, она отвечает за заботу, эмпатию, социальную осознанность. Она же развивает интуицию и помогает контролировать эмоции и реакции на триггеры. Доктор Ньюберг доказал, что медитация способна укрепить переднюю поясную кору и ослабить влияние примитивной миндалины. Тогда у нас больше шансов поступать в соответствии с духовными ценностями. Духовность – это не счастье, не близость к божественному, не возвышенность мыслей. Это стремление проявлять любовь (и единение) и тем самым исполнить свое предназначение. В контексте буддизма духовность – ежедневная осознанная практика любящей доброты к себе и ко всему живому. В книге «Улыбнись страху» Чогьям Трунгпа Ринпоче напоминает нам: «Медитация – это не гипотетическое достижение просветления. Это стремление к праведной жизни». Более того, Ньюберг утверждает, что существует «коэволюция духовности и сознания, которая задействует нейронные сети, позволяющие нам представить благотворную взаимозависимую связь между Вселенной, Богом и нами».

Лимбическая система управляет эмоциями. Какова связь между стрессовыми эмоциями и негативными мыслями? Врач Дэниел Амен – автор книги «Измените свой мозг – изменится и жизнь» – использовал метод визуализации СПЕКТ (однофотонную эмиссионную компьютерную томографию), чтобы показать: когда лимбическая система находится в стрессовом состоянии, мы смотрим на мир через негативную призму. Когда лимбическая область находится в состоянии покоя, мы чаще испытываем позитивное настроение. Именно это чувство описывает Псалом 23, где меж собой связываются слова «воды тихие» и «не боюсь зла».

ПРАКТИКИ УВЕЛИЧЕНИЯ ДУХОВНЫХ РЕСУРСОВ

Кладезь нравственных ценностей

Наш важнейший внутренний ресурс – это нравственные ценности. В книге «Шамбала. Священный путь воина» Чогьям Трунгпа писал: «Каждый человек обладает нравственностью, незамутненной, без тени сомнения, исполненной кротости, доброты и удовлетворенности». Без этой нравственности невозможна любовь. Как все-таки странно, что лучшее в себе мы прячем, подвергаем сомнению, забываем или страшимся его. В «Братьях Карамазовых» Ф. М. Достоевского старец Зосима советует

избрать конкретный духовный путь (ресурс), когда мы сталкиваемся с ненавистью или злом: «Взять ли силой или смиренную любовь? Всегда решай: “Возьму смиренную любовь”». Уже много лет эти слова выведены на экран моего компьютера как заставка. Я вижу их по несколько раз в день. И верю, что они указывают мне величайший духовный путь. Однако я также прекрасно понимаю, что придется напоминать себе о них всю жизнь. У меня есть и темная сторона, которая иногда машинально выбирает агрессию под воздействием триггера или даже без него. В моменты стресса я забываю этот совет, который так много значит для меня в минуты покоя. Моя жизнь, моя работа, мое призвание – помнить о «смиренной любви» и практиковать ее. Так я проявляю свою нравственность. И мне остается лишь смириться с тем, что это происходит «все чаще и чаще», но не «всегда».

В «Ловушке перфекционизма» Ричард Рор писал: «Для меня настоящей победой стало то, что я обрел в своем *нравственном опыте основу и фундамент всей реальности...* Каждый раз я будто распинаю на кресте и приношу в жертву *идею нравственности, которой жажду лично я*, – и принимаю настоящую нравственность, данную свыше». Можно отказаться от своих ограничивающих представлений о нравственности и расширить ее значение. Она выходит за рамки наших формулировок; она сама сущность реальности. Нравственные принципы заложены во всем, независимо от наших представлений о «добре» и «зле». Это глубоко духовное прозрение, поскольку требует отказа от ограничений собственного эго и обращения к безграничной Вселенной.

В качестве духовной практики можно искать нравственность в каждом человеке, которого мы встречаем. Как только вы заметите, что судите кого-то, постарайтесь найти в нем хорошее. Это не значит, что нужно искать примеры добрых дел. Задача намного сложнее. Возможно, за хмурым взглядом придется увидеть ранимость и уязвимость. Мы делаем это не только для других, но и для себя. Нужно развивать чувствительность к нравственной стороне всего сущего, и мы научимся распознавать ее в тайной внутренней жизни всех, кто нас окружает. Это настолько больше (и интереснее), чем определение нравственности, основанное на кропотливом подсчете добрых и злых дел. Мы раскрываем свою внутреннюю нравственность и нравственность других людей, как только перестаем судить.

Вдали от грехов и праведных дел
раскинулся луг. Там встречу тебя.

Душа возляжет на траве, и мир предстанет ей,
столь безграничный, что слова потеряют смысл.

Джалал ад-Дин Руми

Практика тонглен

Практика тибетских буддистов под названием «тонглен» представляет собой духовный ресурс для борьбы со страданием. Ее также можно использовать для работы с триггерами. Тонглен имеет три направления: 1) преодоление своего негативного опыта; 2) сострадание к боли и мучениям тех, кто нас окружает; 3) равнодушие к страданию всего мира.

Слово *тонглен* в переводе с тибетского означает «отдавать и принимать». Мы с готовностью принимаем то, что обычно вызывает у нас одно желание – бежать. Мы пропускаем это через сознание, вступившее на новый уровень развития, через сердце, полное любящей доброты, и преобразуем в исцеляющую силу.

В первую очередь следует отметить, что тонглен – контринтуитивная практика: мы удерживаем неприятный, триггерный опыт, вместо того чтобы бежать от него. Мы впитываем его в себя – можно сказать, вдыхаем. Однако следующий шаг – выдохнуть исцеляющую энергию. Это самый настоящий подвиг, поэтому помимо всего прочего тонглен – сильнейшее противоядие от страха!

Когда мы видим страдание людей или чувствуем их триггеры, мы используем ту же практику: впитываем боль и посылаем исцеление. Наша забота может охватывать всех страждущих людей. В таком случае мы выходим за рамки собственной реакции на триггер и вступаем в область всеобъемлющей заботы и сострадательной любви.

Если мы способны осознавать собственную боль, то способны общаться с тем, кто провоцирует нас. Мы воспринимаем боль как путь к преобразению, а не как опасность, которую следует избегать всеми силами... Мы найдем в себе силы поддерживать людей даже в тех ситуациях, которые раньше казались невозможными.

Пема Чодрон, «Как жить в мире перемен»

От суеверий к реальности

Можно дорасти до зрелого восприятия реальности, вместо того чтобы довольствоваться самообманом и фантазиями. Можно найти новый смысл в этих распространенных суевериях Нового века:

Все, что ни происходит, – к лучшему.

Меняем на другое утверждение:

Все происходит так, как происходит, и у нас будет возможность найти в этом что-то хорошее или извлечь из этого максимальную выгоду.

Все происходит не случайно.

Меняем на другое утверждение:

Может случиться все что угодно, но мы обладаем внутренними ресурсами, чтобы не терять надежду.

Что посеешь, то и пожнешь.

Меняем на другое утверждение:

Пусть то, что мы сеем, вернется сторицей и поможет нам расти и развиваться.

Бог не дает нам испытаний сверх сил.

Меняем на другое утверждение:

Случаются трагедии, после которых не хочется жить, но мы всегда можем обратиться за помощью.

Совпадений не бывает.

Меняем на другое утверждение:

Бывают простые совпадения, случайные события, но бывают и значимые совпадения, когда духовный мир врывается в нашу повседневную жизнь.

Все зависит от меня.

Меняем на другое утверждение:

Благодать повсюду и во всем.

Обучение и практика

Каждое мгновение, каждый триггер, каждый опыт можно воспринимать как обучение и возможность для практики осознанности и любящей доброты. Само осознание этого факта есть освобождающая

духовная практика. А также основа оптимизма. Во всем, что с нами происходит (люди, события), мы видим путь к пробуждению. Каждый день я начинаю с утверждения, которое отражает этот принцип и превращает его в духовный ресурс, который можно использовать:

*Я принимаю все, что произойдет со мной сегодня
как возможность давать и получать любовь без страха и
сомнений.*

*Я благодарен за несокрушимую способность любить,
которую я черпаю из Священного Сердца Вселенной.*

*Пусть все, что произойдет со мной сегодня,
откроет мое сердце еще больше.*

*Пусть все мои мысли, слова, чувства, дела и настроения
отражают любящую доброту
по отношению к себе, к близким и ко всем живым
существом.*

*Пусть любовь будет целью моей жизни, моим
благословением, судьбой, призванием,*

величайшим благом, которое я могу получить и даровать.

*И пусть я всегда буду проявлять особое сострадание
к людям, которых считают недостойными,
которые чувствуют себя одинокими и брошенными.*

Отдых

Отдых, особенно в уединенном, тихом месте, – эффективный способ восстановить внутренние ресурсы. Если это происходит в духовной обстановке, то ценность этого опыта повышается. Мы отстраняемся от повседневных забот и отправляемся в место, где ничто не потревожит нашего уединения, где обостряется наша пронизательность и рассудительность. Мы учимся доверять себе, когда остаемся наедине со своими вопросами, не торопим ответ, но готовы принять все, что подскажет нам Вселенная. Кто мы? Что ждет нас в будущем? Почему прошлое лишь пролог? Чего требует от нас жизнь? Чего нам ждать? С чем пора попрощаться? Как подготовиться?

Эволюционное сознание

Если мое стремление к просветлению с недуалистической точки зрения перекликается с потребностью Вселенной обрести

самосознание, можно ли сказать, что речь идет о космическом созидательном процессе, который перенастраивает собственный мозг?

Дэвид Лой, «Новый буддистский путь»

Мы эволюция, ставшая намерением. В эволюции все направлено на то, чтобы превзойти себя и выйти на новый уровень развития. В этом смысле эволюция есть духовность. Поскольку все бесконечно развивается, предела нет. К примеру, дуб, которым я люблюсь из своего окна, еще много раз изменится – и никогда не достигнет конечного состояния. Он будет приспосабливаться к природным условиям. Как и его предшественники много тысяч лет назад, он будет развиваться. С людьми происходит то же самое. Мы уже не те, какими были тысячи лет назад, и даже не те, какими родились. Мы пример того, как Вселенная перенастраивает себя. Мы будущее. Как и то, что мы называем высшей силой, а Уильям Вордсворт в «Отшельнике» «мирозданием, что грезит о грядущем дне».

Энтелехия – термин Аристотеля. Он означает внутреннюю силу, жизнеутверждающий принцип, который побуждает живую систему действовать в соответствии со своим предназначением. Бобер сооружает дамбу, малиновка строит гнездо, а человек – дом, семью, общество. Эволюция показывает, как энтелехия всего сущего и самой Вселенной постоянно стимулирует себя, чтобы все мы двигались к своей цели и призванию: единое стремление создавать мир, основанный на справедливости и любви. Нас тянет именно в этом направлении, если, конечно, мы не ставим себе препятствия. Можно остановить или затормозить рост через зависимость, алчность, ненависть, разделение, невежество, агрессию, место. Наш единственный шанс – дхарма, учение об освобождении от ненависти и практика всеобщей любящей доброты.

Наши внутренние ресурсы растут, когда мы осознаём свою эволюционную природу и судьбу. Тогда нам открывается смысл буддийского учения о недолговечности: «Я не тот, кем был вчера, и недолго останусь таким, какой я сегодня. Моя цель – занять свое законное место на сцене, где декорации постоянно меняются. Моя судьба – стать больше, чем я когда-либо представлял. Тогда я войду в команду коллективного проекта по созданию общества, основанного на справедливости и любви». Это и значит эволюционная духовность. Это мощнейший внутренний ресурс, поскольку мы возводим себя в сан священников, которые освещают мир и раскрывают его божественное

начало. Кроме того, когда мы посвящаем себя более высокому предназначению, чем наши личные цели, это вдохновляет и оживляет нас. Наши сердца *становятся* справедливыми, мирными и любящими.

Наконец, мы иногда задумываемся о причинах изменчивости нашей жизни – к примеру, почему у нас так часто меняются настроение, мысли, чувства. На самом деле изменчивость – эволюционный феномен. Именно так происходят преобразования и прогресс: все постоянно меняется во Вселенной, в науке, в нашем мозге, в его нейропластичности. Отношения непременно меняются, когда романтика уступает место конфликтам. По сути, цветы, которые мы дарим любимым в романтический период, уже намекают на мимолетность. Однако изменчивость в природе реализуется в циклах благотворного обновления, так что она далеко не всегда предполагает полное уничтожение. Смена времен года вселяет надежду и в нас.

Символическое значение триггера

Как мы говорили, когда мы распознаём и анализируем триггеры в нашей жизни, они превращаются в ресурсы. Даже когда нас провоцируют другие люди, мы сами выбираем, как реагировать и что с этим делать. Триггер – это оружие. В героических сказаниях герой никогда не отправлялся в путь без оружия – вдруг придется вступить в бой с драконом или врагом. В нашем случае оружие имеет символическое значение, как лазерный меч Люка Скайуокера в саге «Звездные войны», символ его духовных ресурсов (или их отсутствия). Зачастую герои мифов получают особое оружие или талисман от бога или богини для борьбы с конкретным врагом.

В христианстве тоже идет речь о средствах для борьбы с силами зла: «для сего примите всеоружие Божие, дабы вы могли противостать в день злый, и, все преодолев, устоять. Итак станьте, препоясав чресла ваши истиною и облекшись в броню праведности» (Ефессянам 6:13–14). Так, и в мифологии, и в теологии оружие – благословение, дар свыше, неожиданный внутренний ресурс, который помогает герою исполнить свое предназначение. Зачастую мы перестаем воспринимать триггер как дар. И тогда мы вступаем в битву, которая уводит нас от источника и внутреннего ресурса. Мы теряем связь с тем, о чем пишет Вордсворт в «Тинтернском аббатстве»:

*«...» Поспешный суд, и лживые приветы,
И скука повседневной суеты*

*Не одолеют нас и не смутят
Веселой веры в то, что все кругом
Полно благословений*^[21].

«Монстр», «дракон» или «враг» – на самом деле внутренняя сила, нечто примитивное в нас, противящееся рассудительности, пронизательности и любви. Можно назвать этот низший элемент частью лимбической системы, полной страха и импульсивности. Наши внутренние ресурсы опираются на другой источник – префронтальную кору. Когда она подчиняет себе лимбическую реакцию, вся система превращается в ресурс.

В контексте психологии триггеры выявляют наши внутренние конфликты. Они указывают на застарелые проблемы. А внутренние ресурсы помогают их решить. Люк – одно целое с его лазерным мечом, точно так же, как и Геракл с его палицей. Оружие отражает направление, избранное в жизни, цель и предназначение. Если мы научимся толковать триггеры как откровения о смысле бытия, мы будем ценить их как важные ресурсы. К примеру, если вас возмущает несправедливость, то, возможно, вам предназначено бороться не только за свои права, но и за права всего человечества.

Если в сказках и легендах разных культур схожая тема, пережившая испытание временем, она точно отражает, что люди думают *о своей жизни и о своем призвании*. Персонажи и события героических историй – это энергия нашей коллективной психики, ждущая своего часа.

Мы представляем собой сверхсилу – но не потому, что нам нет равных по военной мощи и стабильной экономике. Мы должны быть сверхсилой потому, что мы проповедуем принципы, важные для всех жителей планеты.

*Джимми Картер, речь на церемонии вручения дипломов
в Университете Либерти (Линчберг, Виргиния,
2018 год)*

Сила природы

Признавая наше единство с природой, мы освобождаемся от дуализма. Будда достиг просветления, когда увидел утреннюю звезду. Возможно, он подумал: «Это не звезда показалась из-за туч. Это я». Любую практику медитации можно воспринимать как связь с природой. Это единение

открывает путь. Мастер дзена Сюнрю Судзуки в книге «Не всегда так» напоминает: «Хотя мы медитируем с людьми, наша задача – медитировать с горами и реками, с деревьями и камнями, со всем, что есть в мире, что есть во Вселенной, и обрести себя в этом бескрайнем космосе... И тогда мы почувствуем, какой путь избрать». Итак, практика указывает путь.

Проводя время на природе, особенно в одиночестве, мы восстанавливаем духовные ресурсы. Это происходит потому, что природа отражает наши внутренние резервы: мы любуемся рассветом и чувствуем готовность ко всему, что принесет этот день, к любым испытаниям. Мы смотрим на закат и знаем, что готовы отпустить подошедшее к концу, даже если нам совсем этого не хочется. Мы видим смену времен года и размышляем над этапами собственной жизни, веря, что за самой длинной, мучительной зимой обязательно наступит безудержная весна. Если ежедневно проводить время наедине с собой на природе – в поле, на берегу океана, в тени деревьев, – это оживляет наши ресурсы. Потому что мы часть природы и, признавая эту связь, пробуждаем в себе силу природы.

В «Заметках по поводу высшей формы вымысла» Уоллес Стивенс писал: «Возможно, истину найдешь во время прогулки вокруг озера». Эти слова перекликаются с Псалмом 84:12: «Истина возникнет из земли». Да, мы можем обрести истину, нашу истину, в объятиях Матери-природы. Как наш духовный наставник, она показывает истину об эволюционном стремлении внутри нас и внутри всего живого. Природа трансцендентна, поскольку она хранит в себе истину, которая превосходит выводы рационального сознания. По этому поводу я сочинил стихи:

*Когда увидел я впервые
Цветенья кактуса,
Все вопросы и сомненья
Исчезли без следа.
Всмотревшись в листья,
Я обрел
Рай, дхарму, идеал,
Где все едино.*

Эпилог. Огонь, который учит

*Священные тексты [и учения] бесполезны
просветленному человеку, который видит
божественное во всем.*

Бхагавадгита

За последние годы я часто медитировал над одной историей из «Сутры лотоса», которая перекликается с цитатой из «Бхагавадгиты», и я постоянно нахожу в ней новые откровения.

Отец отправился на рынок, чтобы на последние деньги купить что-нибудь на ужин. Вернувшись, он обнаружил, что его дом охвачен огнем. С ужасом он увидел в окне своих детей – те смеялись. Соседи звали их, но дети отказались выйти. Их так восхитили цвет и танец огня, что они решили остаться в пылающем доме, не осознавая опасности. Зная, что они вот-вот погибнут, отец крикнул детям: «Я принес вам игрушки, которые вы просили. Выходите скорее!» Дети сразу выбежали из горящего дома, *хотя никаких игрушек у отца не было*. Они расстроились, что их обманули, но отец спас их – через жестокое осознание реальности, разочарование в несдержанном обещании, которое освобождает от иллюзий и позволяет спастись от смертельно опасных соблазнов. Вместо них дети нашли объятия искренней любящей доброты, человеческое тепло и единение – то, что по-настоящему важно. В оде Фрэнсиса Томпсона «Гончая небес» мы читаем:

*Я брал у тебя –
чтобы взятое нашел ты в Моей руке;
ты ли нищ,
коль добро твое в Моих закромах?
Вот тебе Рука Моя: встань!*^[22]

В истории из «Сутры лотоса» отец увидел своих детей среди пожара и запаниковал. Его единственной мыслью было вывести их в безопасное место. А детей привлекло его обещание, и они выскочили из дома.

Эта история – аллегория нашей духовности. Мы дети. Дом – наша

жизнь и наше прошлое, со всеми его захватывающими, зачастую иллюзорными, однако чарующе красочными драмами. Отец – Будда, наш великий учитель. Отец может олицетворять собой всех учителей и писателей, которые чему-то нас научили. Пламя – сама драма, которая нас увлекает, несмотря на опасность. Игрушки – учения и практики, которые, как нам кажется, дадут нам все, чего мы хотим, станут панацеей от всех наших болезней, даруют бесконечное счастье. Но это невозможно. «Леденцы», которые «танцуют в наших снах»^[23], не имеют никакого отношения к реальности.

Высшее предназначение всех учителей и учений – увлечь нас в безопасное место, в котором мы нуждаемся, даже если оно не такое красочное и пафосное. Мы находим не исцеление от всех недугов, а неприкрытую реальность, которая уводит нас от привычных, сковывающих иллюзий. То, что мы называем игрушками, на самом деле обман. Но он необходим, чтобы освободиться от того, что влечет нас к гибели. В этом заключается удивительная парадоксальность поиска истинного учения: оно оказывается не чем иным, как принятием голой реальности, очищенной от утешительных лазеек и спасительных убежищ.

Будда – великий хитрец, который говорит все, что нужно, чтобы спасти нас из обители нашего тела и разума, объятый пламенем триггеров и импульсивных реакций. Дхарма, которую он предлагает, не так красочна, как игрушки, которые мы ожидали найти, но она освобождает от страха и влечений – а это намного важнее, чем бегство и комфорт. Дхарма не имеет формы, но она ставит нас на прочное основание реальности, намного более ценное, чем любые притягательные фантазии, которые создает наш разум.

*Где силы нам найти,
Чтоб отказаться от прелести заманчивой
Коварных призраков, лукавых грез,
Давно влекущих нас, манящих
Не правдой – лживыми мечтами?*

Приложение. Утверждения, освобождающие от оков страха

Используйте одно или несколько утверждений каждый день, повторяйте их как можно чаще, прочувствуйте их на физическом уровне и представьте, как воплощаете их в жизнь. Выберите те, что больше подходят вам. Полезно также прочитать их вслух, сделать аудиозапись и включать ее каждый день. Так вы будете слушать свой смелый, решительный голос; он напомнит вам о вашей истинной природе. Каждое утверждение превратится в ликующий ритм тамбурина, знаменующий освобождение от страха.

- Я верю, что мои истинные страхи указывают на реальную опасность.
- Я осознаю, что у меня есть нереалистичные страхи и тревоги.
- Все чаще я вижу разницу между реальными и воображаемыми страхами.
- Я жалею себя за столько лет, прожитых в страхе.
- Я прощаю тех, кто навязал мне нереалистичные страхи.
- Я верю, что во мне не меньше бесстрашия, чем страха.
- Я верю в силу, которая открывается во мне перед лицом трудностей.
- Я верю, что справлюсь со всем, что готовит мне сегодняшний день.
- Я делаю паузу между триггером и своей реакцией.
- У меня достаточно внутренних ресурсов, чтобы справиться с любым страхом и триггером.
- Я нахожу поддержку внутри и вне себя.
- У меня колоссальная способность восстанавливаться, обновляться и исцеляться от страха.
- С каждым днем я все больше верю в свои способности.
- Я все чаще осознаю, как страх сковывает мое тело.
- Я расслабляю ту часть тела, которую сковывает страх.
- Я освобождаю свое тело от оков страха.
- Я всем телом принимаю радость и умиротворение.
- Я отпускаю стресс и напряжение, которые приносит страх.
- Я отпускаю страх болезни, аварий, старения и смерти.
- Я отпускаю страх будущего.
- Я отпускаю сожаления, связанные с прошлым.

- Я отпускаю влияние суждений моих родителей обо мне.
- Я отпускаю страх неизведанного.
- Я больше не боюсь осознавать, принимать и показывать свои чувства.
- Меня все меньше пугает настоящее, прошлое и будущее.
- Я отпускаю страх того, что может случиться.
- Я отпускаю навязчивые мысли о том, что случится самое страшное.
- Я отпускаю все мысли, порожденные страхом.
- Я верю, что найду выход из любой ситуации.
- Я останавливаю себя, как только вижу, что увлекаюсь параноидальными фантазиями, и отпускаю их.
- Я верю в себя, и это освобождает меня от страха и пугающих фантазий.
- Я больше не буду сожалеть о своих ошибках; я буду жить дальше.
- Я не буду основывать свои решения на страхе.
- Я больше не буду искать повод для страха во всем, что меня окружает.
- Я не буду верить, что все опасно и ведет к неминуемой катастрофе.
- Я с юмором воспринимаю свои гипертрофированные реакции на нереалистичные опасности.
- Я с юмором отношусь ко всем иррациональным страхам.
- Я с улыбкой смотрю на свое напуганное эго и страх отношений.
- Я отпускаю страх одиночества и свободного времени.
- Я отпускаю страх брошенности.
- Я отпускаю страх близости.
- Я отпускаю страх обязательств.
- Я отпускаю страх уязвимости и ранимости.
- Я отпускаю страх давать и получать.
- Я отпускаю страх любить и принимать любовь.
- Я больше не верю, что надо поддерживать тот образ, который хотят увидеть другие.
- Я не обязан быть совершенным.
- Я отпускаю страх публичных выступлений.
- Я отпускаю свои сексуальные страхи.
- Я защищаю себя и вижу, как растет моя смелость.
- Я испытываю уверенность, что справлюсь с людьми и ситуациями, которые меня пугают.
- Я отпускаю боязнь людей.
- Я отпускаю страх говорить «нет».

- Я отпускаю страх говорить «да».
- Я больше не буду бояться чужого гнева.
- Я больше не буду угождать тем, кто меня пугает.
- Ни у кого не получится меня запугать.
- Я не буду сторониться людей из страха.
- Я буду защищать себя и при этом всегда выступать против агрессии.
- Я не сдаю своих позиций и не теряю самообладания.
- Я не обязан(а) поступать так, как хотят другие.
- Я не обязан(а) отвечать чужим ожиданиям.
- Я заявляю о своих границах и защищаю их.
- Я отпускаю страх того, что может случиться, если я не понравлюсь людям.
- Я отпускаю ужас перед неодобрением, высмеиванием, игнорированием и отвержением.
- Мне хватит смелости прекратить добиваться чужого одобрения и любви.
- Я отказываюсь от желания исправить чужое впечатление обо мне.
- Я отказываюсь от притворных поз, фальши и лицемерия; мне хватит смелости быть собой.
- Мне хватит смелости рассказать о своих планах, увлечениях, проявить энтузиазм, показать свои истинные чувства, стремления и нужды.
- Я хочу, чтобы каждое мое слово, чувство и дело показывало меня как есть.
- Я не буду бояться своих желаний.
- Я буду просить о том, чего я хочу.
- Мне нравится, когда меня видят как есть.
- Мне хватит смелости жить той жизнью, которая отражает мои настоящие нужды и желания.
- Я отпускаю страх тратить, откладывать, отдавать деньги.
- Я отпускаю страх проиграть, потерять лицо, потерять свободу, потерять друзей, потерять семью, потерять уважение, потерять статус, потерять работу, потерять деньги.
- Я отпускаю страх печали и грусти.
- Я отпускаю страх собственной несостоятельности как родителя или ребенка, партнера или друга.
- Я отпускаю страх пугающих данностей жизни: непостоянства, изменчивости, страданий, несправедливости, неудавшихся планов, потерь и предательств.
- У меня хватает гибкости, чтобы принимать жизнь такой, какая она

есть.

- Я прощаю себя за прежний образ жизни.
- Я верю, что сегодняшние проблемы укажут мне путь к росту и развитию.
- Я отказываюсь от желания все контролировать; будь что будет.
- Я отпускаю все и даже больше, чем может отобрать у меня судьба.
- Я не буду бояться собственной силы.
- Я не буду бояться силы других людей.
- Я отпускаю страх перед начальством.
- Я говорю правду тем, кто обладает властью.
- Мне хватит смелости заступиться за угнетенных, за всех, кто оказался на обочине жизни.
- Я буду защищать самые уязвимые и слабые группы общества.
- Мне хватит смелости посвятить свою жизнь созданию мира, основанного на справедливости и любви.
- Стремясь к социальной справедливости, я замечаю, что отпускаю страхи во всех сферах жизни.
- Мне хватает мужества и проницательности.
- Я не бегу от опасности.
- Я готов(а) бороться до конца.
- Я не дам себя в обиду.
- Я готов(а) защищать других.
- Я верю в источник неиссякаемой смелости внутри меня.
- Я отпускаю все страхи, которые тормозят и провоцируют меня.
- Ничто не принуждает меня; ничто не сдерживает меня.
- Я герой / героиня: я преодолеваю боль, и она преображает меня.
- В тяжелый момент я проявляю благородство.
- Я перестану бежать; я перестану прятаться.
- Я перестану колебаться и сомневаться в себе.
- Я замечаю в себе примитивные страхи: например, стоит полюбить что-то, сразу потеряешь его; ничто хорошее не длится вечно; если все плохо, то станет еще хуже. Я считаю эти убеждения предрассудками и отпускаю страхи, на которые они опираются.
- Я рискую, но при этом несу ответственность за свои действия и проявляю заботу.
- Я нахожу альтернативу страху, который заводит в тупик.
- Я не буду выискивать в своей жизни причины для страха.
- Я отказываюсь от потребности испытывать страх.
- Все чаще мой страх превращается в приемлемое возбуждение.

- Я изгоняю страх и впускаю радость.
- Я изгоняю страх и впускаю любовь.
- Я испытываю благодарность за любовь, что ждет меня повсюду.
- Я знаю, что многие люди, близкие и дальние, всем сердцем меня любят.
- Я чувствую любовь и заботу высшей силы (Бога, Вселенной, Будды и т. д.).
- Чем больше я посвящаю себя служению высшей силе (а не себе), тем больше я чувствую ее энергию, текущую через меня, со мной и во мне.
- Я верю, что у меня важное предназначение, и живу в соответствии с ним.
- Я все чаще замечаю страхи других людей, все лучше чувствую их, все больше проявляю к ним сострадание.
- Я расширяю свой круг любви, чтобы охватить все живое.
- Я стараюсь проявлять любовь по-разному, ищу новые способы.
- Мне хватает великодушия и отваги.
- Я отказываюсь мстить тем, кто причинил мне боль.
- Я делаю добро тем, кто ненавидит меня, благословляю тех, кто проклинает меня, молюсь и желаю прозрения тем, кто плохо обращался со мной.
- Если мне причинили боль, я начну диалог, вместо того чтобы мстить.
- Мне хватит смелости отдавать себя безгранично и при этом решительно отстаивать свои границы.
- Я уважаю и использую свои животные силы, человеческие силы, божественные силы.
- Я освобождаю свою любовь, которая до сих пор пребывала в оковах страха.
- Я освобождаю свою радость, которая до сих пор покорялась страху.
- Пусть настоящая любовь прогонит страх.
- Я хочу всегда выбирать путь смиренной любви – лучшее лекарство от страха.
- Я принимаю все, что произойдет со мной сегодня, как возможность больше любить и меньше бояться.
- Я отпускаю все лишнее и двигаюсь дальше.
- Я чувствую, как во мне пробуждается несокрушимое бесстрашие.
- Я каждый день провозглашаю свободу от страха.
- Свобода от страха – это дар свыше, и я испытываю благодарность за него.
- Пусть все живое на земле обретет свободу от страха.

Уверенность в том, что с нами не случится ничего, что не свойственно нашей внутренней сущности, – основа бесстрашия... Тогда в жизни не останется ужаса, а в страдании – боли.

Лама Ангарика Говинда, «Основы тибетского мистицизма»

Об авторе

Дэвид Ричо – доктор наук, семейный психолог, автор семинаров, живет в Санта-Барбаре и Сан-Франциско (Калифорния). В своей работе сочетает юнгианский анализ, буддизм и мистицизм.

Дополнительную информацию, предстоящие события и каталог аудиопрограмм можно найти на сайте davericho.com.

Над книгой работали



Шеф-редактор *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Наталья Довнар*
Дизайн обложки *Мария Долгова*
Корректоры *Евлалия Мазаник, Екатерина Тупицына*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru

notes

Примечания

1

Способность человека противостоять внешнему влиянию и оценкам, ответственность за собственное поведение и реакции. *Прим. ред.*

ПТСР – постравматическое стрессовое расстройство, которое возникает вследствие единичных или повторяющихся событий, оказывающих негативное воздействие на психику. *Прим. ред.*

Эриксон Э. Детство и общество. СПб: Питер, 2018.

4

Перевод А. Радловой.

Перевод Г. Стамовой.

В теории и практике психоанализа чаще используются термины «Эго» (Я) и «Ид» (Оно), однако классическое название работы З. Фрейда в русском переводе обычно выглядит именно так. *Прим. ред.*

Уолкер М. Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях. М.: Азбука-Аттикус; Колибри, 2018.

Перевод М. Лозинского.

Имеется в виду сказка братьев Гримм о злом карлике, который потребовал отдать ему первенца королевы. Чтобы спасти сына, королева должна была угадать имя карлика. *Прим. пер.*

Перевод М. Лозинского.

Подробнее об этом см. в моей книге *You Are Not What You Think: The Egoless Path to Self-Esteem and Generous Love* (Boulder: Shambhala Publications, 2015).

Даррелл Л. Александрийский квартет: Жюстин. Бальтазар. М.: АСТ, 2018.

Перевод А. Радловой.

Перевод М. Фаворской.

Перевод П. Мелковой.

Перевод П. Вязникова.

Перевод В. Рогова.

Перевод М. Зенкевича.

Перевод Д. Самойлова.

Перевод И. Бродского.

Перевод В. Рогова.

Перевод М. Гаспарова.

Имеется в виду стихотворение Клементя Кларка Мура «Ночь перед Рождеством». *Прим. пер.*