Игорь Науменко

ГОЛОСА МОЕЙ СВОБОДЫ

Как за 4 шага повзрослеть, полюбить себя и просто радоваться жизни

18+

Игорь Науменко

Голоса моей свободы. Как за 4 шага повзрослеть, полюбить себя и просто радоваться жизни

«Автор»
2021

Науменко И. Л.

Голоса моей свободы. Как за 4 шага повзрослеть, полюбить себя и просто радоваться жизни / И. Л. Науменко — «Автор», 2021

ISBN 978-5-532-94781-8

Многим из нас знакома ситуация, когда мы не можем принять решение. Либо, уже сделав свой выбор, продолжаем сомневаться в нём и гадать, что было бы, поступи мы иначе. В нашей голове словно звучит разом несколько голосов: они спорят, перебивают друг друга, доказывают свою позицию. В лучшем случае от этого просто портится настроение. В худшем – начинает болеть голова, а иногда нам кажется, что от этих постоянных колебаний можно буквально сойти с ума. Что же это за голоса? И можно ли примирить их, чтобы, наконец, жить в ладу с собой и миром? Ответом на эти вопросы станет данная книга. Приведённая в ней методика поможет вывести каждый из голосов наружу, понять, какой части вашей личности он принадлежит и чем обусловлен. А главное – вы поймёте, как сделать так, чтобы этот «внутренний хор» звучал слаженно и гармонично и вёл вас к успешной и счастливой жизни.

ISBN 978-5-532-94781-8

© Науменко И. Л., 2021
© Автор, 2021

Содержание

От автора 5
Шаг 1 7
Шаг 2 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Игорь Науменко
Голоса моей свободы. Как за 4 шага повзрослеть, полюбить себя и просто радоваться жизни

От автора

Меня зовут Игорь Науменко, и вот уже более 10 лет я являюсь тренером международного психологического центра КРОСС.

Мы специализируемся на том, чтобы помочь каждому научиться жить. В прямом смысле жить – то есть вести ту жизнь, которая соответствует концепции радости и счастья. Само понимание жизни часто путают с успехом. Но жить – это не стремиться быть на кого-то похожим или стать круче других. Это означает строить свою жизнь в соответствии с теми ценностями, которые для нас важны. И главное – чётко понимать ответственность за сделанный выбор.

В процессе работы я постоянно учился и учусь. За моими плечами и классика психологии, и трансактный анализ, и эмоциональный интеллект. Но главным направлением своей работы я считаю психодраму. Я являюсь действующим психодраматерапевтом. В детали этой школы я сейчас вдаваться не буду, для интересующихся в конце книги опубликован документ, подтверждающий моё образование. Отмечу лишь то, что психодрама – один из немногих методов, основанных на действии. Работаем ли мы в группе или индивидуально, мы всегда предлагаем сразу переходить к действиям. Ведь основное поле действий – это наш внутренний мир. И если мы сможем сделать это внутри себя, то и воплощение в жизнь не станет проблемой.

Даже сам процесс обучения у нас проходил под этим девизом: действуй и помогай другим учиться действовать через призму своей ответственности и понимания.

Это одновременно и легко, и очень сложно. Сложно бывает набраться мужества, чтобы заглянуть внутрь себя. Туда, где лежит «пусковой механизм». Можно часами рассуждать о каком-либо процессе, но так и не продвинуться в решении. А вот приступая к действиям, сразу же сталкиваешься с кучей скрытого сопротивления, лишних мыслей, страхов.

Когда я только пришёл в группу обучения психодраме, я искренне считал себя уже продвинутым психологом. Но оказалось, что я глубоко заблуждался. Уже через час после начала работы моя уверенность «убежала под стул». Но я понял главное – я попал туда, куда надо. И надо не только для моей профессии, но, в первую очередь, для самого меня. Ведь если я не смогу помочь самому себе, не пойму свои механизмы, то не смогу и помогать другим. Тогда это превратится в обман и цитирование книжных истин.

В психодраме есть определённые системы. Но это лишь фундамент, на котором специалист может построить работающий механизм. И технология, описанная в этой книги, является примером работы психодраматерапевта.

Эта книга во многом про ответственность. Мы часто упоминаем её, но в основном применительно к другим людям. А свои собственные неудачи привыкли списывать на других людей: правительство, начальника, супруга, родителей. Особенно на родителей. Это они не заложили, не научили, не воспитали… Но где же наше личное влияние на свою жизнь? Где возможности изменить происходящее в лучшую сторону? Ведь рассуждая о том, кто виноват, мы делаем какие-либо перемены невозможными. Ведь отвечать можно только за себя.

Но как взять на себя эту ответственность? Как начать действовать, если мы привыкли поддаваться страхам и сомнениям? Как взять свою жизнь в свои руки, если обычно мы под-

чинялись обстоятельствам и другим людям? Как перестать колебаться и вести бесконечный диалог с самим собой?

В этой книге не будет долгих объяснений, почему мы так живём и на какие концепции нужно опираться, чтобы что-то изменить. Здесь приводится сугубо практическая методика, которая даёт возможность изменить главное – самого себя. Найти внутреннюю гармонию и покой, перестать себя ругать, стать спокойнее и уравновешеннее, научиться поддерживать и подбадривать себя. Чтобы всё, что нужно нам для комфортной и радостной жизни, мы могли давать себе сами. А также щедро делиться этим с окружающими.

Я создавал эту книгу не один. Все примеры, приведённые здесь, – это истории реальных людей, которые так же, как и вы, смело и открыто идут по жизни и уже опробовали эту методику. И решили поделиться своим опытом с теми, кто только встаёт на этот путь. Они не какие-то сверхлюди, и я тоже не сверхчеловек. И каждый из вас может вернуть себе то, что было дано вам от природы. Но для этого нужно проделать определённую работу. Вместе с другими людьми, принявшими участие в создании этой книги, мы уже многое сделали за вас. Вам же остаётся лишь воспользоваться готовой методикой и получить тот результат, который приведёт вас к свободной и счастливой жизни.

Шаг 1

Кто из нас не хотел бы стать успешным и счастливым, жить наполненной жизнью и радоваться каждому дню? Думаю, все бы хотели. Достаточно обратить внимание на количество соответствующих книг, тренингов, вебинаров и т. д. Ведь создается только то, что востребовано. Но как много людей действительно меняют свою жизнь после получения подобной информации? И есть ли такие люди вообще?

Наверняка вы видите, что кардинально изменить свою жизнь удаётся лишь единицам. И на первый взгляд может показаться, что все эти методики бесполезны и предназначены лишь для одной цели: взять побольше денег с клиента. Но это не совсем так. На самом деле и технологии, и материалы рабочие. Вот только проблема скрыта не там, где мы пытаемся её решить. Она не во внешнем мире. А внутри нас самих. И принять это сложнее всего.

Как вы уже поняли, эта книга будет посвящена теме ответственности. Какую роль мы сами играем в том, что происходит в нашей жизни? Но речь пойдёт не только об этом. Мы разберём одну известную схему. Но представим её по-новому. Освежим свой взгляд на проблему внутреннего мира.

Полагаю, концепция «Родитель – Взрослый – Дитя» известна многим. Её автор – Эрик Берн. Эта концепция является фундаментом трансактного анализа. Всё остальное полностью в неё укладывается: сценарий жизни, деньги, карьера, межличностные отношения, радость жизни, душевный покой, умение любить… На страницах данной книги мы попробуем взглянуть на эту схему под другим углом, рассмотреть её, словно под увеличительным стеклом. Если вы не знакомы с исходной концепцией, рекомендую для начала полистать книги Эрика Берна. Мы же сразу перейдём к делу.

В книгах по психологии обычно начинают с «плохого»: с проблем, конфликтов, неудовлетворённости. Я же, наоборот, начну с хорошего. И если кому-то картинка покажется слишком идиллической, могу сказать, что так бывает. Но, конечно, не всегда.

Вспомним о том, как проходит процесс взросления. Когда ребёнок рождается, он ещё ничего не умеет и даже окружающий мир видит довольно размыто. Тем не менее уже в этот момент у него есть важный механизм, который Якоб Леви Морено назвал акциональным голодом. В переводе это голод на действия. Но я бы расширил это понятие. Это голод на жизнь. И речь идёт не просто о выживании, а о стремлении жить, познавать, обучаться, расширять границы своей жизни.

Что же нужно, чтобы реализовать это стремление? На этом пути у ребёнка есть помощники – мама и папа. Да, вы всё правильно поняли: задача родителей – научить ребёнка жить, дать ему необходимые знания и навыки (а совсем не деньги, квартиры и машины). Всё это он переведёт в свой опыт и будет опираться на него в будущем.

Пока ребёнок маленький, он ещё не знает, с чем может столкнуться. Не всё, что он хочет взять, потрогать или укусить, полезно или хотя бы безвредно. И чтобы разобраться в этом, как раз и нужны помощники. Функция родителей на этом этапе – поддержка: «Как здорово, что ты хочешь познавать мир. Я рад (-а), что ты это делаешь! Давай я помогу тебе на начальном этапе. Я покажу тебе, как лучше брать, поднимать, класть. Я расскажу тебе, что это и для чего это нужно, как может помочь тебе в ТВОЕЙ жизни».

Если детально разобрать всё это, то мы получим следующие компоненты.

1. Поддержка – действуй, познавай, исследуй.
2. Личный пример (как это сделать) – совершение действия.
3. Понимание – зачем вообще это делать, что это даст и как изменит жизнь.

А теперь посмотрим глубже. Само желание (хочу) исходит от ребенка. Родители дополняют его с одной стороны непосредственной родительской функцией (поддержка, одобрение), а с другой – примером того, как это можно сделать. И последний компонент – осознанность, понимание, видение будущего (взрослость).

Конечно, ребёнок не сразу сможет идеально выполнить то, что показал родитель: почистить зубы, правильно взять ложку или вилку. Это естественно и нормально. И в этом случае родитель усиливает функцию поддержки: «Главное – ты начал делать, у тебя уже получается, ты справишься, дальше будет лучше!» Так стимулируется функция действия, что постепенно приводит к улучшению результата. При этом есть вещи, которые пока ещё опасны для ребенка: нож, розетка, спички, острые ножницы или мелкие предметы, которые малыш может проглотить. Здоровый родитель и здесь включает все перечисленные функции. Поддержка – изучать мир хорошо, взрослость – рассказ о том, что это такое и почему с этим надо обращаться аккуратно, пример – демонстрация этого процесса.

Возможно, иногда ребёнок будет возмущаться: плакать и что-то требовать, снова тянуть руки к вещам, которые для него пока под запретом. Но если все перечисленные функции работают именно в режиме «Я тебя поддерживаю, обучаю и даю понимание, что это», то ребёнок не сформирует внутри себя страхов и сомнений. Постепенно модель такого отношения станет частью сознания.

Нужно отметить кое-что ещё. Результат всей жизни ребёнка будет зависеть от тех действий, которые он повторит и сделает частью своего опыта. На начальных этапах родители показывают, что и как делать, но постепенно вектор «Делать» должен полностью перейти к ребёнку. А за ним и вектор «Я сам могу себя поддержать». И наконец, самостоятельное понимание, зачем это делать и к чему это приведёт. Конечный результат всегда будет зависеть от самого человека.

Если вся система работает именно так, то ребёнок по мере роста будет становиться взрослым человеком. При этом внутри у него продолжит жить всё тот же ребенок, который хочет и желает. Причём в норме эти желания не будут угрожать ни ему, ни окружающему миру. Но рядом с ребёнком в этом взрослом будет стоять образ поддерживающей и мотивирующей части. Также будет некий внутренний «сейф», где хранится «база опыта»: я знаю, что и как делать. А если какого-то опыта ещё нет, такому взрослому будет несложно его наработать. И функция осознанности тоже будет внутри: я понимаю, что и зачем мне надо делать, какие риски нужно учесть, с чем я могу столкнуться и к чему это приведёт, как я буду решать задачи, какую жизнь я себе планирую. Да, осознанность будет включать и навык планировать свою жизнь.

Такой человек полностью автономен! Ему не нужно «требовать» от мира поддержки – он сам умеет её себе давать. Он знает, что делать. А если не знает, то без труда пойдёт и научится этому. Он понимает законы, по которым устроен мир, он может управлять собой и своей жизнью. И если кто-то назовёт его дураком или проявит другое недружелюбие, он не примет это близко к сердцу. Не будет обижаться, винить себя или мстить. Если что-то пошло не так, он спокойно сделает выводы, внесёт в свою базу действий новые данные и расширит понимание, чего не стоит делать.

В идеальной системе ребёнок живет в полной семье. И считается, что поддержку большей частью принимает на себя мама, а обучение и опыт – папа. Но часто бывает, что ребёнка растит, например, только мать. Многие женщины при этом переживают, что не могут показать мальчикам мужскую модель. Однако это заблуждение. Каждый из нас произошёл от двух родителей, то есть уже изначально в нас есть части и от мужчины, и от женщины, но в зависимости от пола доминирует что-то одно. При этом, если мальчик растёт только с мамой, он прекрасно может взять от неё и мужскую модель поведения. Да, у женщин более выражено стремление к красоте, заботе, принятию. Но точно так же они могут показать, как действовать, преодолевать

сложности, решать задачи. Такой же процесс и с мужчинами. У них более выражена модель достижений. Но проявить тепло и заботу мужчина тоже может.

В дальнейшей жизни мы будем проявлять себя в соответствии с тем образом мужчины или женщины, который хранится внутри нас. Более того: если функция действия и функция поддержки у человека не противоречат друг другу, то и в партнёры он выберет того, кто будет этому соответствовать. Например, мужчина, который умеет ценить себя, любить себя, поддерживать себя, выберет себе женщину с таким же отношением к себе (любовь к себе, принятие себя) и соответствующим механизмом действия. Ту, которая не будет чего-то ждать от мужчины или жить за его счёт.

Для обозначения описанной выше схемы мне даже предложили хорошее название – треугольник любви. В центре этого треугольника – ребенок (хочу, желаю). Вокруг него – вершины треугольника: часть поддержки, часть действия и осознанность. Но главное, что все компоненты этого треугольника и ребёнок – едины. Здесь нет главных, каждый выполняет свою важную и уникальную функцию, и это обеспечивает гармоничную и наполненную жизнь.

Шаг 2

Исходя из картины, описанной в первой главе, вы можете задаться вопросом: «А в чём здесь проблема? Что, собственно, здесь нужно менять или корректировать?»

Но неслучайно с самого начала я пояснил, что это некая идеальная модель. И если в вашем детстве было именно так, как описано выше, то менять вам действительно ничего не нужно. И особых проблем у вас, скорее всего, нет. И даже дочитывать эту книгу совсем не обязательно.

Только часто ли в семьях можно встретить именно такие отношения? Где родители встречают желания ребёнка с уважением и пониманием, поддерживают их и помогают реализовать? Где, даже столкнувшись с неудачей, ребёнок знает, что дома его примут, подберут для него нужные слова и будут любить так же, как если бы неудачи не случилось? Согласитесь, так бывает редко. Чаще мы видим, что родители позволяют себе выплёскивать на детей накопившееся раздражение, обвинять их, упрекать или сравнивать с соседскими ребятами (и, к сожалению, обычно в пользу соседских). А ещё родители могут жить в состоянии постоянной войны друг с другом. Пусть даже холодной, без открытого противостояния. Однако ребёнок, растущий в этой атмосфере, вместо ощущения гармонии и счастья формирует внутри себя недоверие, неуверенность, закрытость или другой негатив.

Чем это опасно? Тем, что, став взрослым, человек продолжает жить в тех же привычках, которые он сформировал для себя в детстве, под влиянием родительской семьи. Соответствующие ощущения и зажимы закрепляются даже на телесном уровне, и когда возникает ситуация, напоминающая о том, что происходило в детстве, с виду взрослый человек прокручивает внутри себя всё ту же программу. Программу, которая много лет назад помогала ему выжить в тех условиях.

Если вместо поддержки ребёнок в основном получал от мамы критику, то и поддерживающую часть в нём заменит критикующая. Такой человек станет обесценивать свои достижения и концентрироваться на неудачах. Ему будет казаться, что у него ничего не получается. А его желания… Да разве он имеет на них право? Пойти на прогулку после работы или провести отпуск на море, а не на даче – такой человек будет отказывать себе во всём и делать так, как положено. «А не слишком ли много ты хочешь?» – эта фраза станет его девизом по жизни.

Та же ситуация с условной отцовской, действующей частью. Если вместо поощрения к действиям и достижениям ребёнок получал одни окрики и предостережения, он сформирует внутреннюю тревогу и будет сжиматься в любой ситуации, когда нужно действовать. «Не лезь, не трогай, опять всё испортишь», – эти слова продолжат крутиться уже в его собственной голове, даже если жизнь с родителями осталась далеко позади. И вот человек годами трудится на нелюбимой работе, потому что ему сложно совершить действие: написать резюме, сходить на собеседование или освоить новую профессию. Человек «перерастает» своё место, но и не думает о повышении, потому что верит: он всё испортит, не сможет руководить и компания из-за него столкнётся с большими неприятностями. Но формирование пассивной личности – лишь один вариант. Другим вариантом может стать поиск таких действий, которые ведут не к счастью и успеху, а к болезням или неприятностям. Например, вместо продуктивных действий человек начинает собирать сплетни, ссориться с близкими или участвовать в каких-то незаконных делах. То есть действующая часть подталкивает его к деятельности, но выбор делается в пользу деструктивных форм.

Бывает и по-другому. Скажем, ребёнок рос в семье, где и отец, и мать в целом относились к нему хорошо… А друг к другу – плохо. Либо родители ссорились, либо развелись и не сумели наладить диалог, а может быть, сыпали в адрес друг друга насмешками или проявляли негативные чувства как-то иначе. Как это может отразиться на будущем? У ребенка вроде бы

формируются и действующая, и поддерживающая части. Но между ними нарушен контакт. Например, действующая часть стимулирует к новым достижениям, а поддерживающая мягко нашёптывает: «Ты и так самый лучший. Смотри, как у нас всё хорошо. А если делать, как говорит папа (то есть действующая часть, конечно), что-то может пойти не так. Начнутся неприятности. Давай оставим всё как есть, и пойди съешь что-нибудь вкусненькое. Идея у тебя всё равно классная!» Такая «поддержка» приводит к появлению писателей, пишущих в стол, вечных студентов и прочих «подающих надежды». Тех, кто вроде бы много делает в стремлении изменить жизнь к лучшему, но так и не решается громко возвестить миру о своих амбициях. Возможны и другие варианты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.