

Екатерина Горохова

18+



МЕЖДУ
ДВУХ
ОГНЕЙ

*Как потушить пламя внутреннего конфликта
и жить в мире с собой*

18+

Екатерина Горохова

Между двух огней

«Автор»

2022

Горохова Е.

Между двух огней / Е. Горохова — «Автор», 2022

ISBN 978-5-532-92170-2

Порой жизнь напоминает вулкан, готовый вот-вот взорваться. Каждый день мы принимаем огромное количество решений – и от них зависит, каким будет наш следующий день. С одной стороны, жизнь подбрасывает нам в «жерло» выборы и испытания - топливо для вулкана, с другой - наш внутренний мир, наши желания просятся наружу, просятся быть реализованными. Давление нарастает и изнутри, и снаружи. Если под таким «вулканическим» углом посмотреть на вашу жизнь, где сейчас вы, дорогой читатель? В какой вулканической стадии? Явно не в мирной, если взяли с полки эту книгу и ищите ответ на вопрос "как потушить пламя внутреннего конфликта?". Эта книга совсем не про геофизику, а очень даже про людей – про нас с вами. Людей с богатым внутренним миром, «спящими» внутренними конфликтами и их «извержениями». А главное, она о том, как эти «извержения» предотвратить. То есть «отловить» и «обезвредить» до того, как они разнесут в клочья всё вокруг, послужив причиной увольнения, развода, болезнь.

ISBN 978-5-532-92170-2

© Горохова Е., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Вступление. Как проявляется внутренний конфликт?	5
Часть 1. Пылающий конфликт	7
Глава 1. Обнаруживаем внутренний конфликт	7
Нормы социума и истинные желания	9
Тело разговаривает с нами	12
Путешествие к своему внутреннему вулкану	15
Исследование 1. Есть ли у меня внутренний конфликт?	15
Глава 2. Знакомимся с конфликтующими частями и их потребностями	17
Внутренний диалог	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Екатерина Горохова

Между двух огней

Вступление. Как проявляется внутренний конфликт?

Порой жизнь напоминает вулкан, готовый вот-вот взорваться. Каждый день мы принимаем огромное количество решений, и от них зависит, каким будет наш следующий день. С одной стороны, жизнь подбрасывает нам в «жерло» выборы и испытания – топливо для вулкана, с другой – наш внутренний мир, наши желания просятся наружу, просятся быть реализованными. Давление нарастает и изнутри, и снаружи. Человек буквально «разрывается» между своими истинными желаниями и нормами социума. Он находится между ними как между двух огней и ежедневно вынужден строить свою жизнь так, чтобы не попасть под «обстрел» одной из сторон. Но все равно попадает – кто-то чаще, кто-то реже. Из-за этого противостояния внутри нас рождаются полярные части, каждая из которых требует нашего внимания. И мы вынуждены балансировать между этими внутренними частями – опять же как между двух огней.

Что делать? Как все успеть? Какую роль выбрать в данный момент, чтобы жизнь или какая-то конкретная ее сфера не рассыпалась на мелкие кусочки? Быть лояльным сотрудником и остаться допоздна на работе или надежным мужем, на которого можно положиться, и сводить наконец-то детей в зоопарк, как обещал? Быть хорошей женой и возвращаться с работы вовремя или обрести самореализацию в любимой работе ценой длительных командировок, поздних возвращений домой или постоянного нахождения на связи с клиентами и партнерами?

Если под таким «вулканическим» углом посмотреть на вашу жизнь, где сейчас вы, дорогой читатель? В какой вулканической стадии? Явно не в мирной, если взяли с полки эту книгу и ищите ответ на вопрос «как потушить пламя внутреннего конфликта?».

Эта книга совсем не про геофизику, а очень даже про людей – про нас с вами. Людей с богатым внутренним миром, «спящими» внутренними конфликтами и их «извержениями». А главное, она о том, как эти «извержения» предотвратить. То есть «отловить» и «обезвредить» до того, как они разнесут в клочья все вокруг, послужив причиной увольнения, развода, ухода в виртуальную реальность, болезни.

Всю эту мощь, эту необузданную энергию можно бережно собрать, обуздать и направить на решение важных вопросов. На ту жизнь, в которой раздражение, истерики, обиды, стрессы, конечно, могут случаться, но редко и весьма непродолжительно. Они перестают захватывать нас и нашу жизнь целиком. Зато в такой жизни много радости и легкости, понимания и поддержки, открытий и достижений.

Книга, которую вы читаете, является книгой-тренингом, в основе которой лежит экологичная авторская методика разрешения внутренних конфликтов. Методика была многократно отработана и усовершенствована в трансформационной игре «Вулкан равновесия», участие в которой приняли более 100 человек из разных городов и социальных сфер.

Эта книга позволяет не только понять суть внутренних конфликтов, но и совершить восхождение от главы к главе по склону своего внутреннего вулкана. Чтобы предотвратить его спонтанное извержение и преобразовать в чудесный цветущий склон. В каждой главе есть упражнения, которые позволят безопасно и аккуратно исследовать каждый метр вашего вулкана, спуститься в самую глубину его кратера и преобразовать скрытую в нем мощь в эффективные жизненные стратегии.

К написанию книги меня подтолкнули внутренние процессы, которые невозможно было сдерживать. Те самые истинные желания, которые никогда не исчезают. Их можно «запереть» на «семь замков», можно «не слышать», но они всегда будут напоминать о себе легким или не

очень чувством сожаления, когда, например, в кино вы видите что-то, что напоминает вам о них. Когда вы забываете дышать, глядя на чужой танец, потому что сами в свое время отказались от этого увлечения ради учебы и «серьезной» профессии.

Вот так и мне хочется делиться с людьми успешными, проверенными стратегиями. Хочется приносить в мир больше радости, энергии, дерзкого исследования. В моей практике таких состояний и эмоций очень много, и чаще всего они остаются между мной и клиентом. А ведь клиентские истории – это истории обычных людей, таких, как мы с вами. А значит, и эмоции отзовутся у многих.

В этой книге есть такие истории. Конечно, имена героев изменены, да и каждый отдельный герой – это собирательный образ. Зачем нужны эти живые кейсы? Чтобы на примере простых людей вы смогли увидеть, какие из описанных ситуаций напоминают вашу жизнь. Что происходит на разных стадиях внутреннего конфликта. Опять же, читать интереснее, а мне хочется, чтобы книга принесла вам и пользу, и удовольствие.

Я очень надеюсь, что благодаря простым шагам и упражнениям, предложенным в этой книге, вы сможете разобраться со своими внутренними конфликтами и проводить больше времени в гармонии с собой.

Часть 1. Пылающий конфликт

Глава 1. Обнаруживаем внутренний конфликт

Любое внутреннее противоречие – следствие внутреннего конфликта, глубокого или не очень. За каждым внешним проявлением такого конфликта (раздражением, криком, слезами, молчанием) кроется что-то совершенно индивидуальное. Каждый человек «взрывается» про что-то свое. У кого-то может совершенно «не полыхать» от выбора, от которого «разрывает» человека рядом. Каждый «горит» о себе и о своем.

Разбираться в этих проявлениях нам будут помогать несколько Героев. Все они разные, все борются с разными внутренними демонами и пытаются этот внутренний пожар погасить с помощью разных «огнетушителей».

По сути, наши типичные защиты – избегание, вытеснение и др. – это те самые «огнетушители». Иногда в них порошок уже иссякает, и они не справляются со своей функцией. А значит, и защиты не работают. Но мы упорно продолжаем тушить пожар детским ведром воды.

Возможно, в ком-то из Героев вы узнаете себя, а в ком-то – «того парня». В этом нет ничего удивительного, поскольку набор «огнетушителей» у нас довольно похож и конечен, а жизненные ситуации, с которыми мы сталкиваемся ежедневно, довольно типичны.

Александра уже много лет фрилансер. В своей профессиональной деятельности она довольно известный, успешный HR. Ее основной заказчик – крупный нефтяной Холдинг. То есть работать приходится в основном с успешными, уверенными в себе мужчинами. Свободное от проектов время Александра посвящает самообразованию, благо что сейчас на образовательном рынке очень много качественного контента. В этот раз она летела на обучение к известному автору трансформационных игр, популярность которых в последнее время набирает обороты.

Эти игры отлично работают как инструмент диагностики, и в основной деятельности Александры такой инструмент – бесценная находка, поскольку трудилась Александра в сфере управления персоналом.

Как говорится, ничего не предвещало. Ну, таксист в аэропорт гнал как перепуганный. Ну, самолет летел «по кочкам». Бывает.

Долетела. Встреча с друзьями, объятья, поцелуи, смех, «как долетела?», в общем, сплошные приятности. Александра обожает такие командировки, они часть ее жизни.

Началась игра. Ради нее – трансформационной игры, – в общем-то, все и затевалось. И игра не какая-нибудь, а про путешествие вовнутрь себя, практически к истинным своим желаниям. Ну, интересно же!

И группа собралась как на подбор: добрые, понимающие, поддерживающие глаза. Ведущая игры – мастер высочайшего класса. В общем, идеальные условия для такого путешествия.

Это была далеко не первая игра Александры. Раньше она щелкала их как орешки: играла, обучалась ведению и применяла в своей деятельности. А тут даже самые первые шаги игры, те, где открывается доступ к тем самым истинным желаниям, дались Александре со скрипом.

Хотя ничего удивительного. Все предыдущие игры были про внешнее – про самореализацию, построение эффективных стратегий, формирование персонального бренда, а тут впервые про внутренний мир. Там внутри у каждой, даже самой сильной, женщины живет чувственная, часто очень ранимая, нежная девочка, которую современные, уверенные в себе, успешные женщины (а наша Героиня именно такая) не очень-то хотят видеть. А уж тем более принимать, и уж совсем ни в какие ворота – давать ей слово и вообще право говорить от имени всей личности. А условия игры требовали именно этого.

Вот и пришлось. На то она и трансформационная игра, в этом ее суть – вытащить из человека истину. Так эта игра устроена, что, пока участник продолжает сам себя обманывать, игра ни за что не «пустит» его дальше. Хочешь не хочешь, а «сбежать», «отвертеться» или дать социально приемлемый ответ не выйдет. Только правда. Поэтому и результаты такой игры получаются очень мощными: если играть в полную силу, да с серьезным запросом, то одна такая игра может буквально вывести человека на новый уровень. Александра знала это как никто другой, поэтому, конечно, играла «по полной», не зря же она летела в такую даль.

Чем дольше длилась игра, тем глубже погружались участники в свои внутренние стратегии, свои страхи, свои обиды и разочарования. Иначе никак, чтобы сделать капитальный ремонт дома, нужно вынести из него все, в том числе и то, что скрыто в самых дальних углах чердаков и подвалов.

Ближе к концу игры стало совсем тяжело. Слезы где-то у самого горла уже, голова ватная, внутри какой-то то ли ком, то ли дыра, неприятно, в общем. Но не сбежать же. («Уверенная в себе женщина, да? Умеет разрывать сложнейшие ситуации, а тут сбежит? Неловко как-то, да и глупо», – думает Александра.)

Все. Последний шаг. Она в игре. Вроде идет, вроде справляется, и даже внутри уже не так тошно, последнее усилие – и...

...ноги подкосились (ход еще, как назло, предполагал, что игрок во время него стоит, а не сидит, как большую часть игры), в глазах потемнело, еще мгновение – и...

...она красиво и неудержимо опускается на пол (хорошо хоть место приличное, полы чистые, а то совсем было бы неудобно).

«Что это было?» – спросите вы.

А это, дорогой читатель, тот самый взрыв внутреннего вулкана. В стадии, когда мы тщательно прячем внутри себя какие-то не самые приятные эмоции, прикрывает чайник сверху тяжелой крышечкой, в итоге «взрыв» не может вырваться наружу, и ему ничего не остается, кроме того, чтобы рвануть внутри. Отсюда и обморок, а не истерика со слезами, например. Как было бы при внешнем «извержении».

Помните, есть «спящие вулканы»? Вот и этот спал, спал да и проснулся в самый неподходящий момент (а момент всегда неподходящий, исключений не встречала).

Так происходит очень часто, когда мы успешны, когда поддерживаем этот имидж успешного человека. Разве у такого человека могут быть печальки, бедульки, разочарования? – Нет, конечно. Мы тщательно начинаем прятать все лишнее вовнутрь. Прятать не только от окружающих, но и от самих себя. В итоге «извержение» застаёт нас врасплох. Ощущение такое, как будто «все летит под откос».

Другой Герой нашего повествования – Марат – успешный бизнесмен. Вполне себе взрослый и мудрый, но еще в самом расцвете сил и энергии.

Но это сейчас.

Так было не всегда. Детство прошло в одной из бывших республик, которая в один день вдруг стала за границей.

Война, спешные сборы, побег всей семьей в более мирную и стабильную Россию. Новая школа, предвзятое отношение одноклассников и учителей только потому, что фамилия выдает выходца из ближнего зарубежья. Самое доступное и поэтому далеко не элитное жилье не добавляет авторитета.

Дома не все гладко. Отец, умнейший специалист в узкой области, вынужден работать «где придется», чтобы прокормить семью. Все силы уходят на зарабатывание денег, а уровень жизни никак не поднимается. Самооценка стремительно падает. Он бодрится перед женой и сыновьями, но отчаяние все чаще сжимает в своих крепких объятиях. Отец начинает пить. Сначала немного, потом все больше и больше. Срывается на жене. На сыновьях...

Марат не сломался, наоборот, приобрел много полезных навыков: поверил в свои силы, научился из любой ситуации извлекать максимум выгоды, договариваться хоть с кем так, чтобы выгоду получили обе стороны.

Он стал тем, кто не приемлет конфликты в любом виде. Для кого самая большая ценность – созидание. Все его бизнесы строятся на продуктах, в которых до мелочей продуманы удобства потребителя.

Марат успешен. Бизнесы развиваются и крепнут. Все спорные текущие вопросы с партнерами, поставщиками, сотрудниками, клиентами решаются за столом переговоров.

Репутация обростаёт порядочностью, надёжностью, доверием. С ним приятно и выгодно сотрудничать.

Семья живет в достатке. Дети получают качественное образование, которое развивает их таланты и укрепляет жгучий интерес к жизни.

И только энергия куда-то постоянно утекает. К вечеру совсем нет сил. И жена все чаще раздражает, хотя делает все для Марата и очень его поддерживает. И в области сердца стали появляться странные, порой пугающие боли.

На примере Марата мы снова видим, как человек отказывается проявлять все свои качества, делая выбор в сторону одних и пряча глубоко другие. Марат создает, договаривается, уступает, но категорически отказывается отстаивать свое мнение активно, категорически отказывается от всего, что хотя бы отдаленно напоминает конфликт. И снова спрятанные мысли, чувства, эмоции начинают искать себе выход наружу, буквально «роя тоннель» из своей тюрьмы. А поскольку тюрьма – это тело человека, отсюда и болевые ощущения.

Нормы социума и истинные желания

Все мы так или иначе живем в социуме, а у этого социума есть свои нормы и обязательства. Работа, семья, город, страна диктуют нам свои условия:

- На работу следует явиться к 9.00.
- Выходные проводи с семьей.
- После 23:00 (а где-то и раньше) избегай шуметь и веселиться даже в собственной квартире.
- Переходи улицу только на зеленый сигнал светофора.

- Мой руки перед едой.
- Позвони маме.
- Поцелуй мужа/жену.
- Проследи, чтобы ребенок сделал уроки.
- И так далее, и тому подобное, и нет конца и края этим нормам социума.

«А как иначе? – возразите вы. – Зато порядок, безопасность на дорогах, бесплатное обучение, обилие товаров в магазинах, парки, кинотеатры, попкорн и прочие блага цивилизации».

Конечно, конечно! Приятности жизни никто покидать не планирует. Да и вообще, можно быть абсолютно счастливыми даже при наличии всего этого обилия норм и правил. Для того чтобы счастливо жить в мире, в котором существуют нормы социума, достаточно лишь принимать эти нормы искренне. А для этого необходимо лишь соблюдение небольших условий:

– Вы кайфуете от своей работы и вы ни дня не хотите пропустить напрасно.

– Вы умеете брать на себя ответственность и делегировать ту деятельность, которая вам не нравится, тем людям, которые кайфуют от этой деятельности.

– Вы умеете подстроиться под самого «странного» начальника, понять, что именно он от вас хочет, и достичь именно такого результата.

– Вы обожаете свою семью, и семья обожает вас в ответ, принимая вас со всеми вашими «тараканами»: убеждениями, ценностями, странными желаниями, внезапными идеями.

– Вы с удовольствием помогаете своей супруге с уборкой / приготовлением ужина / мытьем посуды / уроками старшего / подгузниками младшего и прочей хозяйственной текучкой.

– Вы являетесь ответственным гражданином и складываете окурки исключительно в пепельницу, а если рядом нет ни урны, ни пепельницы, то несете с собой окурки до дома.

– Вы убираете за своей собакой все, что она оставляет на тротуаре или газоне.

– Вы никогда не включаете громкую музыку, стиральную или посудомоечную машину поздно вечером, заботясь о своих соседях.

– С ними же согласовываете время проведения шумных работ, затевая ремонт в квартире, и четко соблюдаете эти договоренности.

– Вы приносите коробку конфет классной руководительнице вашего ребенка, которая совершенно несправедливо придирается к его любознательным, но не совсем в тему вопросам. Вы делаете это для того, чтобы не доводить ситуацию до конфликта, прекрасна осознавая, что она «душит» своим поведением таланты вашего чада.

– Вы с глубоким пониманием относитесь к своим близким, друзьям, соседям, тем странным людям, что нарушают правила, которые вы соблюдаете (выбрасывают окурки в окно, оставляют собачьи какашки на тротуаре, царапают вашу машину, доносят пакеты с мусором только до лифта, курят под вашими окнами в жару...).

– Вы пишете и репостите в соцсетях только одобренный контент, никакой нецензурной лексики и собственного мнения по поводу...

Ну как? Что внутри? Недоумение? Возмущение? Да как так-то? Да что они себе позволяют? В смысле «царапает мою машину»???

Выдыхайте. Все с вами в порядке. Ну да, ваш мир не идеальный (как и у всех нас, исключений и в этом случае пока не встречала).

А это значит, что, кроме норм социума, в вашем мире существуют еще и истинные желания, которые на то и **ИСТИННЫЕ**, что никак не могут всегда и при любых условиях соответствовать нормам социума.

– Ну да, на работу необходимо являться к 9:00. Но вчера такой интересный матч (кино, вебинар) транслировали до середины ночи (уроки с ребенком, посиделки с подругами, встреча выпускников – все годится), что сегодня очень хочется поспать подольше.

– Да, безусловно, я очень ответственный человек, но это не значит, что часть задач я не считаю нецелесообразными. И да, я имею право на получение ответа на вопрос, зачем именно и почему именно мне поручена та или иная задача.

– Да, конечно, я за продуктивный диалог, но это не значит, что со мной можно обращаться грубо, неуважительно, по-хамски. Я имею право на такое же уважительное и конструктивное отношение к себе. И да, я имею право говорить об этом вслух.

– Конечно, я люблю проводить выходные с семьей, но так хочется на рыбалку (охоту, фитнес, природа – шашлыки – друзья, почитать интересную книгу, «выгулять» новое платье, просто побыть в тишине и одиночестве).

– Я очень люблю свою жену, но красивые попы этих прелестниц...

– Да, я за чистоту и порядок, но я плачу налоги, а в городе полно людей, которые отвечают за то, чтобы было удобно покурить и выгулять собаку. Разве нет?

– Конечно, я обеими руками за качественное образование своего ребенка, но классная руководительница моего сына – редкостная представительница женской разновидности братьев наших меньших.

– Мне нравится моя работа, но слишком много времени и сил она отнимает...

Подобные «но» (истинные желания) есть в каждом из нас с самого рождения. Растут с нами тихонечко или не очень, развиваются или спят. И у каждого они разные.

Бывают понятными и социально удобными: петь, рисовать, убирать снег, изобретать, шить, ухаживать за растениями (животными), обучать людей, возиться с детьми, чинить двигатели автомобилей, лечить людей, управлять людьми...

Но даже самые, казалось бы, безобидные желания могут расстраивать наших родителей или учителей. Например, девочка очень любит петь, и у нее получается, но мама переживает, что это несерьезное занятие, и отправляет ее заниматься углубленной математикой. Или мальчик любит шить, да еще и платья, для многих это вообще катастрофа: боже мой, сын растет геем, а-а-а-а.

Бывают желания еще и «странными»: петь за работой (а ты кассир в банке), рисовать на окнах (заборах, асфальте, автобусах), примерять всю новую одежду в супермаркете, заставляя мужа часами давать свою оценку каждому твоему новому образу, собирать «Лего» в 40 лет.

Ну и совсем уж социально неудобные: заглядываться на девчонок (что тут неудобного, вымерли бы иначе, как динозавры), гонять по городу на бешеной скорости (ну, вот не в кайф за городом), смотреть громко телевизор, есть из кастрюли (руками, в кровати), фотографироваться обнаженным (нет, нет, твоя внешность о-о-очень далека от модельной) и выкладывать эти фотографии в соцсети, заниматься сексом с разными партнерами (людьми своего пола, втроем, в людных местах – тут список примеров бесконечен)...

«Но мы же взрослые люди! – скажете вы. – Мы понимаем, когда время и где место для реализации своих хотелок. Что можно, а что нельзя. Что полезно, а что во вред».

И снова согласна с вами. Только вот все чаще ни времени, ни места нам не хватает, и мы просто отказываемся от своих желаний. Не едем с друзьями попить пиво, не покупаем четвертую пару туфель и уж тем более конструктор «Лего» себе, ездим исключительно по правилам, ну или нарушаем в «рамках приличия», ведем совещание строго, как настоящий менеджер, сдерживаемся из последних сил от шуточек и анекдотов.

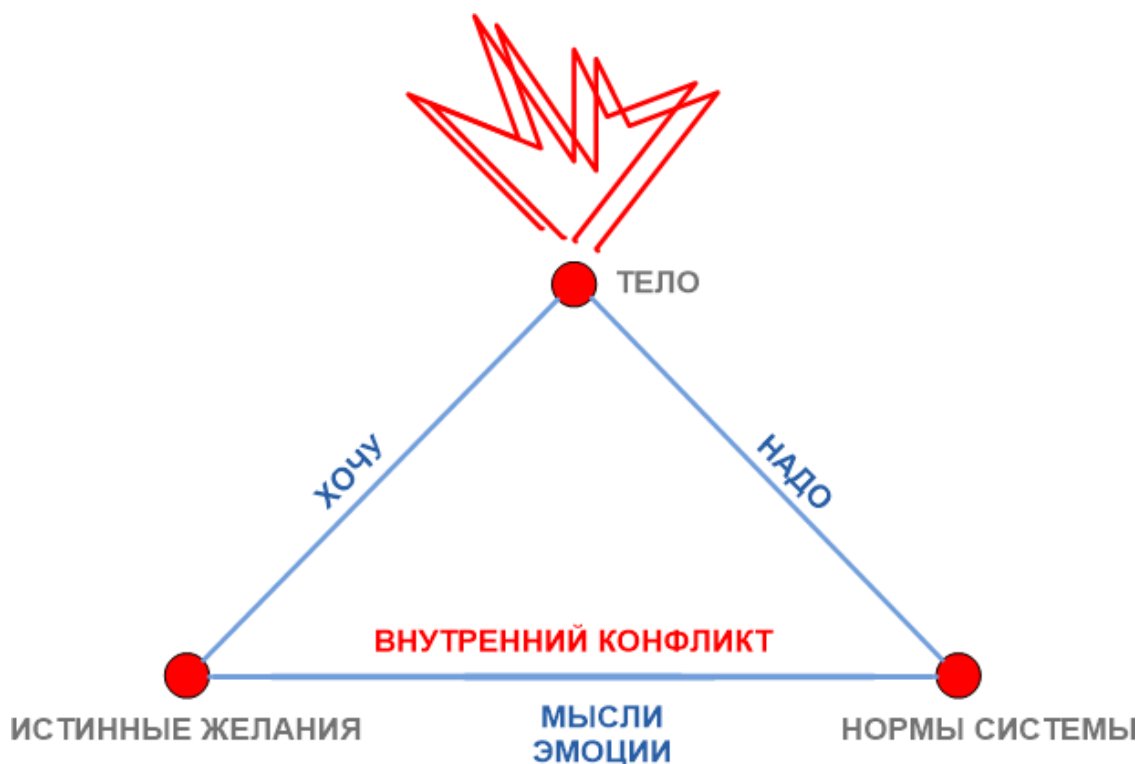
И что тут такого? Нестрашно, мы же взрослые люди.

Только неисполненные желания копятся, непрожитые эмоции от неисполненных желаний утрамбовываются внутри нас, невысказанные слова «застревают в горле», и все это неделями, месяцами, годами, десятилетиями.

Напряжение внутри нашего вулкана растет и растет, иногда вырываясь по чуть-чуть слезами, раздражением, злостью. Но в какой-то момент становится настолько сильным, что взры-

ваются, извергая наружу все, что мы так тщательно и так социально сознательно прятали от этого мира.

Такой вот внутренний конфликт между нормами социума и истинными желаниями. Если изобразить все схематично, то выглядеть это будет примерно так:



Вот он – наш внутренний вулкан во всей красе:

– В основании истинные желания и нормы системы, которые и являются теми самыми конфликтующими сторонами.

– На вершине – тело, внутри которого копятся непрожитые желания, напряжение от конфликтной ситуации, невозможность соответствовать нормам системы (угрызения совести).

И таких конфликтов одновременно у человека может быть несколько. И бомбят, как правило, самые болезненные, самые эмоционально тяжелые конфликты. Те, которые «выбивают почву из-под ног», сводят на нет достижения предыдущих периодов, ввергают нас в депрессию.

Тело разговаривает с нами

Тело человека – сложнейшая и очень мудрая система. Она всегда на страже нашего здоровья и благополучия, как физического, так и эмоционального. Тело очень бережно относится к своему обладателю (что не всегда скажешь о самом обладателе). Тело никогда не будет «наносить удар из-за угла». Оно всегда действует постепенно, сообщая о нарастающем внутреннем конфликте.

– Сначала появляется лень. Да, именно так, лень – не «вредная привычка», а реакция тела, которая нам говорит: «Нет-нет, как ты не видишь? Ты же не хочешь идти на эту работу, она тебе не нравится. Зачем ты взял ее еще и на выходные домой? Тебе нужно отдохнуть, переключиться».

– Если мы не слышим (а мы не слышим, лень же в нашей голове – вредная привычка, с ней нужно бороться), подключаются эмоции. Вроде и выполнил работу, молодец, можно заняться

своими делами, а настроения НИКАКОГО. Совсем. И даже любимый борщ, с любовью приготовленный женой, не радует.

– И все равно не слышим? Тогда эмоции нарастают: истерики на «ровном месте», вспышки гнева. Мысли включаются в игру: собственная никчемность, страхи, безысходность, злость...

– Не? Включается тело: головная боль, тошнота, «отваливается» поясница, болят колени (тут вариантов огромное множество). Мы терпим, конечно, потом бежим по врачам, они даже иногда помогают. Но если продолжать ходить на ту самую нелюбимую работу, то вам гарантированы «сезонные обострения», советы «вам бы к морю» (совет отличный, правда, он не про «колени», а про работу, поэтому мы опять не понимаем сути).

– Опять не? Ну, тогда тело «бомбит по полной» и врубает 39,5 в день «самых важных» переговоров. И что мы? Правильно, парацетамол – и на переговоры.

– «А я предупреждало, – говорит тело и... (перелом обеих ног, травмы головы, диабет, рак – все сюда).

Думаете, сгущаю краски?

Возможно. Но где-то внутри ваше тело сейчас ликует. Прислушайтесь к нему. Слышите? – «Ур-ра-а-а-а! Вот теперь-то мы выстроим наши коммуникации, продолжай читать эту гениальную книгу-у-у-у-у».

А мы тем временем вернемся к нашим Героям.

Помните, как Александра упала в обморок? Это как раз прямое указание на то, что наша Героиня не слушает свое тело. И тело в прямом смысле отказалось ей служить. Отказалось идти туда, куда упорно идет Александра. Проявило себя так активно, что просто «закрыть глаза» на такое проявление довольно сложно.

В чем же был внутренней конфликт Александры?

Александра была «примерной женой». Поддерживала уют в доме, создавала удобные условия для мужа, маленького сына, требующего к себе повышенного внимания, и плохо управляемой дочери-подростка, готовила вкусные ужины, поддерживала, успокаивала, мазала ранки на коленках зеленкой, думая, чтобы не так щипало.

Семья отвечала ей заботой, вниманием, возможностью посвятить себя им. Изредка внезапные слезы и раздражение списывала на ПМС и недосып.

«Идеальная жизнь, – думала она. – Что еще нужно?»

А не хватало ей обычного внимания мужчин. Не могла она быть счастливой без мужского восхищения. И не только со стороны мужа, но и восхищения коллег, заказчиков, да просто случайных восхищенных взглядов случайных мужчин.

Только не догадывалась она обо всем этом, настолько глубоко запрятала эти самые желания (как можно флиртовать с коллегами, если ты примерная жена?). Александра запрятала не только желания, но все, что проявляло ее как привлекательную, страстную, сексуальную женщину. Только представьте, сколько энергии кроется в такой женщине! Конечно, на игре, где происходило глубокое исследование внутреннего женского образа, его стратегий и желаний, обойти стороной и «не заметить» эту мощь было просто невозможно. Вот и «рвануло».

Почему таким странным образом? Так мозг же ни за что не хотел признавать эту часть ее, ту, что нуждается в восхищении мужчин, вот и пришлось его «вырубить» в буквальном смысле. Наше тело – оно такое, может еще не то. Но об этих возможностях чуть позже.

Не обязательно все люди падают в обморок. Вулкан может «взорваться» совершенно по-разному. Например, у Марата периодически сильно кололо в боку и присутствовало повышенное чувство общей тревожности и подавленности.

Вкусив все «прелести» военного времени, Марат навсегда вычеркнул из своего внутреннего списка ролей роль Воина. Для него все, что связано с войной, было сопряжено с опасностью, тяжелыми, порой непоправимыми последствиями, гибелью людей, сломанными судьбами тех, кто выжил или убежал от войны. А значит, и Воину в его жизни места никак не могло быть.

Он развивал в себе Созидателя, Миротворца, Переговорщика, Спортсмена, Отца, Мужа, Предпринимателя и еще множество десятков крупных и мелких ролей.

Но не Воина. Воин под запретом.

Но Воин – это же не только тот, кто бесконечно воюет со всем миром. Воин – это тот, кто обозначает границы своего «владения», кто защищает их, если возникает угроза. Он же и расширяет эти самые границы, когда речь идет о расширении полномочий, расширении бизнеса, появлении новых рынков сбыта, смены квартиры на более просторную, наконец.

Можно прожить в современном мире, отказавшись от роли Воина?

Да, можно, но тогда нужно быть готовым к тому, что твои личные границы будут постоянно нарушаться. Не потому, что мир злой, а потому, что для того, чтобы мир мог соблюдать чьи-то границы, их нужно обозначить и время от времени защищать. Делает это именно внутренний Воин.

Марат со всей его пронизательностью, живым и вѣдливym умом оставался абсолютно слеп к самой идее нарушения его границ. Как это можно устроить? Только одним способом – снести все свои границы. Невозможно нарушить то, чего нет.

Но так ведь не бывает. У Марата была доля в бизнесе, его личные сотрудники, его личные проекты и клиенты.

Поэтому Марату пришлось еще и решить для себя, что его мир совершенно честен. Никто не станет претендовать ни на его долю, ни на его сотрудников, ни на его клиентов.

Просто отказался видеть опасность. Нет опасности – не нужен Воин.

Только Воин внутри Марата не был с этим решением согласен и буквально «колол Марата пикой» изнутри в тот самый бок, вызывая те самые боли, из последних сил призывая: «Открой глаза, проснись, ты в опасности, твои границы нарушают, защищайся». Этот внутренний призыв и вызывал непроходящее чувство тревоги.

На то, чтобы заглушить эти вопли, у Марата уходила вся его энергия. Отсюда и постоянная подавленность.

Александра и Марат, такие разные люди, совершенно одинаковыми были в одном:

- являлись обладателями сильнейших истинных желаний (как, впрочем, каждый из нас);
- которые они (Александра и Марат) категорически не признавали, поскольку эти желания не вписывались в нормы социума (и снова как и каждый из нас);
- прятали эти желания очень глубоко внутри себя (комментарии излишни);
- непрожитые, задавленные желания давали о себе знать раздражением, падениями настроения, потерей сил (ну а это закон, обмануть который еще не удавалось никому).

Путешествие к своему внутреннему вулкану

Ну что, готовы?

К исследованию своего богатого внутреннего мира. Я же обещала вам путешествие? Это оно.

Каждый из вас стоит сейчас у подножья высоченной горы. За плечами тяжелый рюкзак, впереди много часов пути по тропе, уходящей далеко в облака. Что там вверху – пока непонятно, что там внутри горы – вообще полнейшая загадка.

Пора разгадать эту загадку. Пора понять, что скрыто от нас за толстым слоем почвы, клубами пара и дыма. А вдруг там что-то очень нужное? Вдруг там именно те эмоции, которых нам так не хватает в нашей повседневной жизни? Или свобода? Признание? Слава? Да что гадать? Пора просто добыть эту информацию.

Как ощущения? Норм?

Проверьте, достаточно ли в вашем рюкзаке уверенности и азарта для такого путешествия. Не забыли захватить с собой баночку юмора? С ним намного приятнее.

Не слишком ли много в вашем багаже скепсиса и недоверия? Сложите их аккуратно здесь, под красивое дерево или куст. Дорога предстоит непростая, и лишний груз нам ни к чему.

Смелость? Любопытство? Жажда исследований? Все на месте?

Тогда вперед!

Исследование 1. Есть ли у меня внутренний конфликт?

Цель исследования: понять, есть ли у вас внутренний конфликт (конфликты).

Поставьте цифру от 1 до 3 напротив следующих утверждений, где 1 – никогда, 2 – редко, 3 – часто.

1.	На меня нападает состояние лени	
2.	Моя жизнь бессмысленна (не интересна, пресная, обычная, скучная)	
3.	У моих ровесников всё намного круче, чем у меня	
4.	В моей жизни всё прекрасно, но иногда мне грустно без явной причины	
5.	У меня бывают перепады настроения	
6.	Ничего не хочу, опускаются руки	
7.	У меня бывает состояние «хочу на ручки»	
8.	Могу разрыдаться из-за ерунды (все живы, здоровы, «Титаник» или «Хатико» в этот момент не смотрю)	
9.	Могу испытывать раздражение на собственного ребенка (жену, мужа, маму)	
10.	Раздражают начальники (подчинённые, коллеги, клиенты, партнёры)	
11.	Иногда мне хочется разнести всё вокруг	
12.	У меня бывают вспышки ярости	
13.	Устаю к обеду	
14.	Болит голова (шея, спина, поясница, колено, зубы – подходит любая часть тела)	
15.	Есть хроническое заболевание	
		Сосчитайте сумму ответов:

Если на все вопросы вы ответили «никогда», у вас, скорее всего, нет существенных внутренних конфликтов. Искренне вам завидую. Смело можете закрывать эту книгу и передавать ее тому, у кого сумма больше 15 баллов.

Если вы набрали выше 15 баллов, то внутренний конфликт у вас есть, и чем выше балл, тем больше градус накала вашего внутреннего вулкана. Тогда вам не нужно тратить время на поиск путевок и билетов на самолет, а вместе с этой книгой отправиться к собственному клокочущему, грохочущему вулкану.

Глава 2. Знакомимся с конфликтующими частями и их потребностями

В предыдущей главе мы убедились, что внутренние противоречия встречаются у многих людей, и наши Герои не исключение. Давайте познакомимся с еще одной Героиней и посмотрим, как внутренний конфликт разворачивался у нее.

Анна – заботливая жена и мать.

Она любит уют и умеет его создавать. Дома всегда чисто, прибрано, приготовлена вкусная еда, царит приятная атмосфера доверия и принятия. У нее часто бывают гости, которым она рада в любое время дня и ночи.

Ей нравится, когда рядом с ней люди чувствуют себя понятыми, принятыми, окутанными заботой. Когда все чувствуют себя «на месте».

Анна – хозяйка небольшого ресторана-комплекса.

Свои таланты она перенесла и туда. У нее практически нет текучки персонала, а постоянные клиенты приезжают даже из соседних городов, чтобы окунуться в эту неповторимую атмосферу. Здесь можно буквально за сутки отдохнуть, полностью восстановить силы (что в современном мире с его бешеными темпами крайне важно). Можно даже чудить, Анна проконтролирует, чтобы никакие фотографии и видео не попали в сеть.

Это совершенно потрясающее и неповторимое место: вкуснейшая кухня, уникальные СПА-комплексы, душевный персонал, домашняя обстановка.

И только никак не растет популярность. Два ресторана по соседству всегда «под завязку», а ресторан Анны будто обходят стороной.

Выручка нестабильна. Соседние рестораны «заглядываются» на помещения, которые занимает Анна, ведут переговоры с собственниками помещений, мечтают расширить свои бизнесы за счет увеличения площади.

Срочно нужно поднимать выручку, но как? Что не так? Непонятно. Консультанты тоже разводят руками или предлагают переодеть официанток в более сексуальные наряды. Не то. Не хочется. Совсем.

Так в чем же «проблема»?

Уют и создание у людей чувства «как дома» – сильнейший талант Анны.

Талант настолько мощный, что не помещается в рамки создания семейного очага. Это как в живописи: кто-то творит на рисовом зернышке, а кто-то на стенах многоэтажек в «полный рост».

Этот талант Анна перенесла на свой бизнес.

И вроде бы даже нет нарушения норм социума, но есть.

Есть нарушение нормативов масс. Ну, такой вот в массе у нас менталитет: чтобы обхামили с ног до головы в общественном транспорте, магазине, общепите (даже если это ресторан) – это нормально. Возмутительно, есть инфоповод для соцсетей, но привычно. Понятно, что с этим делать (писать жалобы, подключать надзорные органы, опять же, на собственной кухне есть о чем повозмущаться с подругами).

Но когда окружают любовью и заботой с самого порога, а ты всего лишь заскочил на бизнес-ланч...

Реакции примерно две:

– что-то тут нечисто;

– наверное, здесь безумно дорого.

И ничем не изменить это «информационное поле», ни рекламой, ни транспарантом с ценами на стене здания. Понять и принять такую заботу могут немногие.

Вот и получилось, что внутри Анны не поделили сферу влияния две важнейшие для нее личности: Успешная бизнес-леди и Хозяйка уютного ресторана-комплекса.

«Почему эти две части не могут объединить усилия?» – спросите вы.

Давайте разбираться.

Основная ценность Бизнес-леди – организовать понятную массовому сегменту атмосферу с понятными и общепринятыми блюдами, с концертами популярных артистов субботними вечерами, алкоголем в СПА т. д. Главное – понятно широким массам.

Ценность же Хозяйки уютного ресторана-комплекса – уникальность (интерьеров, кухни, СПА-процедур), конфиденциальность – что было внутри стен комплекса, остается внутри стен комплекса (это в разгар-то инстаграма, сторис и жажды до пикантных видео?), удобство и уют – чтобы, например, курить можно было не за углом ресторана (как в школе – лишь бы не заметили), а в уютной сигарной комнате с диванами, камином и хорошей вытяжкой. Ну, и где тут массовость?

Посмотрите на эти внутренние части, они просто диаметрально полярные.

Оставим ненадолго Анну и посмотрим, как дела у других Героев. Поскольку наша основная задача – разобраться со своим внутренним вулканом, а проявляется он у каждого по-своему, то чем больше будет различных примеров, тем легче понять, что внутри каждого из нас.

Начнем с тех, кто воюет внутри у Александры.

Обморок Александры был признаком внутреннего конфликта, который проявился через тело.

А поскольку Александра – дама продвинутая и в развитии осознанности весьма подкованная, то она не смогла просто отмахнуться от своего состояния. Да и любопытно ей было, что же в ее жизни способно вот так «укладывать ее» в буквальном смысле этого слова.

В ход пошло все: общение с психологами, посещение тренингов на разные темы, работа со специалистами через тело, путешествия навстречу своим страхам, попутная их проработка. Новые знакомства, новые обмороки, новые открытия, новые стрессы. Всего и не перечислить, но результат того стоил: с большим скрипом призналась себе наша Героиня, что живут в ней немирно две совершенно разные, по-своему прекрасные и удивительно важные для нее ее же части: любящая верная жена – Хранительница Очага и сексуальная, жаждущая восхищения, Страстная Женщина.

«Ну, так и прекрасно! – скажете вы. – Мечта, а не жена!»

Все было бы так, если бы не одно но.

«Хранительница Очага» твердо стоит на страже защиты интересов супруга. Его репутации, благополучия, его внутреннего спокойствия. Ей важно, чтобы дом был для мужа крепостью, где можно переждать любые неприятности и невзгоды. Она лучший друг, надежный партнер, идеальный воспитатель детей, чуткая, понимающая, нежная. Оплот стабильности, терпения и спокойного уюта...

«Страстная Женщина» – легкая, воздушная, творческая, сияющая. Ей душно в четырех стенах, она черпает энергию в работе, командировках, помощи людям. Она с головой погружается в каждый проект и отдается ему целиком. Ее насыщают взлеты, она обожает людей, с которыми ее сводит деятельность, влюбляется в них безоглядно и, черпая энергию в этих чув-

ствах, совершает невозможное, складывает несовместимое, творит безоглядно, заряжая всех, кто соприкасается с ней даже совсем слегка. Особенно вдохновляют ее мужчины и флирт с ними...

Чувствуете мощь этих двух «тектонических плит», трение которых в природе и становится причиной возникновения вулканов?

Чувствуете красоту обеих частей? Их благородные мотивы, их... полную несовместимость?

А какой конфликт у Марата?

Несколько лет назад у Марата появился партнер в одном из его бизнесов.

Первое время все было хорошо и приятно. Как водится, партнеры дополняли друг друга, и бизнес расцветал, как на дрожжах.

Через некоторое время Марат начал замечать какие-то странности в поведении партнера. Сначала списывал их на усталость, сложную экономическую обстановку в стране, авитаминоз...

Человек такой широкой души, как Марат, всегда найдет объяснение и поможет снова «обрести опору».

Так прошла еще пара лет. Пока в один «прекрасный» момент Марат не поймал партнера на откровенных денежных махинациях.

Сначала партнер все отрицал, а когда собранные факты стали совсем уже неопровержимыми, начал просить прощения.

И Марат простил. Ну не мог он «вышвырнуть в никуда» живого человека. Не мог он поступить с ним так же, как когда-то с его семьей поступила бессмысленная и беспощадная гражданская война. Да и верил он глубоко, что человек способен осознать и выбрать иной путь.

И партнер выбрал.

Понял, где у Марата слабые стороны, переманил на свою сторону главного бухгалтера, вместе они подделали несколько документов, электронные подписи, оформили несколько фиктивных займов, заблокировали счета компаний, оформили Марата директором в каких-то левых конторах, зато с огромными задолженностями. Да много еще чего. По-своему гениальный парень-то оказался.

Что же такое произошло?

Как же такой успешный и сильный Марат оказался в таком плачевном положении: без доступа к собственным деньгам, с огромными чужими долгами, без возможности вести бизнес, без партнера, с кучей исков в свой адрес и существенными затратами на адвокатов?

Все просто.

Есть обычно среди наших внутренних частей Защитник/Страж/Воин, его основная задача – наши границы. Границы необходимо осознавать, обозначать, защищать от вторжения, расширять (при освоении новых рынков сбыта, например). Очень полезная часть, так как нарушение личных границ каждый человек воспринимает крайне болезненно. Нельзя допускать таких нарушений. Ну, вот просто никогда.

Но мы же помним историю Марата: война, побег, низкое качество жизни...

Поэтому для Марата Воин – это тот, кто выжигает все вокруг, разрушает то, что дорого людям, лишает настоящего и будущего. Ничего удивительного в том, что Марат просто запретил себе Воина в любом виде. Поскольку видел в нем только угрозу и больше ничего.

Вместо этого он вырастил в себе другую важную часть – Созидателя – часть совершенно миротворческую, полную противоположность Воину. Того, кто отвечает за высокое качество

продуктов, которые выпускает Марат, за высокий уровень коммуникаций, за благоприятный психологический климат в семье, бизнесе, жизни.

«В чем тут-то проблема?» – спросите вы.

В полном отрицании Созидателем каких бы то ни было «военных действий», а значит, и Воина.

В мире Созидателей все и так очень трепетно относятся к чужим границам. Там нет необходимости в их защите. Только вот партнер Марата оказался совсем не из мира Созидателей. А как раз из мира Воинов. И пока его Воин стоял на страже общих их с Маратом границ, бизнес процветал. Но как только партнер направил своего Воина против Марата, Марату нечем стало ответить. Своего Воина он загнал так глубоко вовнутрь, что даже забыл о его существовании.

Только Воин Марата, почувствовав опасность, начал пробираться из недр бездонной души Марата наружу, оттесняя Созидателя. Но Марат его не пускает, и это сопротивление вызывает те самые внезапные боли, которые так беспокоят Марата, затрачивая колоссальное количество энергии. Мы же помним: вулкан «бомбит» через тело.

Вот так в каждом из нас живут совершенно разные части. Их, конечно, гораздо больше, чем две, так как в современном мире мы вынуждены играть огромное количество ролей. Только представьте, один и тот же человек может быть одновременно верным мужем и любящим отцом, заботливым сыном и надежным другом, справедливым начальником и исполнительным подчиненным, коллегой, братом, финансистом, спортсменом, болельщиком, пациентом, соседом, хозяином хомячка, автором зажигательных тостов...

Какие-то части мирно уживаются друг с другом, другие же, как в случае с нашими Героями, настолько не похожи, что становятся причинами внутренних конфликтов.

Нет, дорогой читатель, это не опечатка. Не конфликтА, а именно конфликтОВ.

Даже в самом простом списке сфер жизни обычного, я бы даже сказала, среднестатистического человека полно поводов для внутренних конфликтов.

– Семья и работа: очень люблю свою работу, но она не позволяет мне проводить с семьей столько времени, сколько хочется.

– Работа и деньги: что выбрать? Любимую, но низкооплачиваемую, или с хорошей зарплатой, но «душа не лежит»?

– Семья и деньги: очень хочу быть хорошим мужем и отцом, но вечно не хватает денег на все важные моменты (дом, хорошее образование детей, полноценный отдых, интересный всем членам семьи, и т. д.).

– Семья и секс: очень хочу секс втроем, но муж (жена) против, а изменять не хочется вообще.

– Секс и карьера: согласиться на домогательства начальника или отказаться от карьеры.

– Работа и деньги: мне нравится моя зарплата, но организм уже не выдерживает таких нагрузок.

– Работа и отдых: так хочется хотя бы одни выходные провести полноценно, отключив телефон, но моя работа требует постоянного пребывания на связи.

– Хобби и работа: хочется заниматься пением (танцами, фитнесом, вышиванием крестиком, ...), но все силы уходят на работу.

Это мы рассмотрели конфликты только между двумя разными сферами, но ведь есть еще и между тремя (работа – семья – хобби), четырьмя (работа – семья – хобби – деньги), внутри одной сферы (работа – работа, семья – семья, секс – секс). В общем, простор для творчества вулканической активности внутри каждого из нас ограничен лишь нашей фантазией.

Чувствуете шевеление внутри, читая эти строки? Ваш вулкан тоже дает о себе знать?

Внутренний диалог

Еще одним проявлением внутреннего конфликта бывает нескончаемый внутренний диалог. Тот самый, который вечно мешает нам быстро принять решение, нашептывая, что мы можем потерять в каждом из вариантов выбора. Тот самый, что безотказно организует нам бессонные ночи, расцветая в нашей голове, когда снаружи все стихает.

Каким бы он мог быть, например, у Александры? Примерно таким:

– Муж так мне доверяет, я не могу его подвести – оскорбить его чувства вниманием к другим мужчинам.

– Но и себя я не могу «похоронить», я задыхаюсь, мне нужна свобода, воздух, простор.

– Он столько для меня делает, вообще все, что он делает, он делает для меня и ради меня.

– Но как не обращать внимания на эти восхищенные взгляды? Как не поддерживать разговоры, которые им так важны? Кто еще сможет поговорить с ними так, как я? Если бы у них была такая возможность, они бы ко мне не обращались...

– Но вспомни о его репутации. Что будет, если кто-то узнает?

– Узнает о чем? Я же не делаю ничего плохого, просто работаю с полной отдачей, просто вкладываю душу. А слухи – они и есть слухи, с ними бесполезно бороться, они живут по своим законам.

– Если я там все разбазариваю, то что остается ему? Ему же тоже нужна моя энергия, моя любовь, мое участие. Если я не буду его наполнять, то где гарантии, что его не наполнит кто-нибудь другой, а точнее, другая?

– Но я и так отдаю ему все, что он готов взять, куда же девать остаток энергии? Особенно когда он так огромен?

– У тебя еще дети, о них ты совсем забыла? Им тоже нужно твое внимание.

– Когда я работаю, я счастлива. Быть счастливыми – это лучшее, чему я могу научить детей, разве нет?

– А как же повседневная забота? Ты уверена, что твоей семье ее хватает от тебя?

– Ну, так пусть учатся просить! Я же никогда не отказываю им в их просьбах. А иначе это будет слишком уж про «догнать и причинить добро».

Из диалога видно, как каждая из частей пытается отстоять свои ценности. Видно, что у каждой есть свои страхи и опасения. Каждая борется за ресурсы. И распоряжается этими ресурсами Александра.

У Анны свой диалог:

– В этом месяце снова нечем платить за аренду. Нужно срочно запускать рекламу, акции, организовывать выступления для привлечения новых клиентов.

– А как же старые клиенты? Они же ценят тишину, камерность. Приезжают из других городов специально, чтобы отдохнуть от суеты и шума. Ну какое выступление?

– Очень модное, очень шумное, чтобы на него пришли совсем другие клиенты – молодые, амбициозные, скусающие от обычной жизни.

– И как ты спасешь от них свои интерьеры? Еловые веточки, которые лучше не трогать, чтобы не осыпались? Голову лося? Аутентичные картины из природных материалов?.. Ты представляешь, что с этим всем сделает эта шумная публика? А своих постоянных клиентов ты готова потерять?

– Но где мы возьмем деньги на аренду, зарплату, поставщикам продуктов? Нам не хватает на все! Я не вывожу!!!!

Диалог Анны – открытый крик о помощи. Только вот «кричит» она не во внешний мир, а вовнутрь себя. Найдет она внутри эту помощь? Не факт. А вот «подогреет» свой вулкан – совершенно точно.

Традиционно считается, что женщины более эмоциональны, но накал страстей внутренних диалогов мужчин ничуть не меньше. Марат ведет с собой примерно такие беседы:

– Вот я смалодушничал! Надо было расставаться с партнером еще тогда, когда он был пойман на мошенничестве.

– Но тогда он раскаялся, и мне казалось, что искренне. Людям же нужно давать шанс исправиться.

– Видишь, к чему это привело? Теперь понадобятся годы, чтобы просто выйти на прежний уровень, про рост я вообще молчу.

– Это урок, который я должен прожить. Эта ситуация уже многому научила меня.

– Но сейчас-то война. Та война, от которой я так долго убежал. Нужно подавать встречные иски, писать заявления в разные инстанции, подавать в суд... Нужно бороться за себя, свое имя, свой бизнес.

– А не разрушит меня эта борьба? Может, стоит отпустить его? Дать ему все, что требует, и отпустить ситуацию?

– Но он же не успокоится. Дело же не в деньгах и статусе. Это что-то личное. Это месть.

– Месть за что? Я же искренне простил его.

– А он простил себя? А меня он простил за то, что я простил его? Я опять такой весь «просветленный», а он на моем фоне опять «не молодец»?

– Но это его путь, это его уроки, зачем я себя мучаю?

Внутренние диалоги Марата полны сожаления и упущенных возможностей. Созидатель боится поступить несправедливо, Воин из последних сил пытается отстоять интересы Марата.

Возвращаемся к нашим Героям и их частям: что хочет Хранительница Очага? Какие ценности Александры она защищает?

Крепкая семья, в которой все участники чувствуют себя счастливыми, понятыми, принятыми. Семья, куда хочется возвращаться после работы. Семья, где тебя примут любого: веселого и грустного, наполненного и истощенного, успешного и провалившегося, щедрого, раздражительного, громкого, молчаливого, проигравшего, восторженного, скучного, неистового – ЛЮБОГО! Примут и поддержат. Разделят последнее и просто нежно обнимут.

Важна для Александры эта ценность, как считаете?

Вот и мне кажется, что ОЧЕНЬ! Очень важна. А значит, что и сама Хранительница Очага – очень важная и ценная часть Александры.

А Страстная Женщина? Какие ценности защищает она?

Максимально использовать свои таланты на благо людей и мира. Показать людям их уникальность. Разрешить им слышать свои истинные желания. Следовать за своими желаниями. Объяснить, что их желания нормальные, кристально чистые и очень, очень важные. Сделать чуть счастливее одного, двух, десятерых людей. Эти люди принесут свое счастье в свои семьи

и сделают чуть счастливее их. А те, в свою очередь, принесут это счастье друзьям, коллегам, случайным прохожим. И вот уже 100, 1 000 чуть более счастливых людей.

Разве это не достойная цель? Как вы считаете, читатель?

В нашем-то взгрустнувшем мире, где настроениями управляют все новые ограничения и штрафы, растущая безработица...

«Конечно, достойная!» – скажете вы.

И, конечно, она настолько же важна для Александры, как и цель, которую преследует Хранительница Очага.

И Анне важна Бизнес-леди с ее стремлением сделать ресторан-комплекс, в который вложено столько души, прибыльным.

И Заботливая Хозяйка важна Анне, иначе некуда будет вкладывать ту самую душу. А без самореализации человеку оставаться ну никак нельзя.

Марату важен его Созидатель: нести в мир добро, уют, делать людей чуть-чуть счастливее, приумножать радость, искренне прощать, помогать другим развиваться – разве это не достойная цель? Я бы даже сказала, целая миссия.

Но и без Воина никуда, границы – важнейшая часть нашего благополучия. Внутреннее равновесие с нарушенными внутренними границами просто невозможно.

А ведь у каждого человека таких частей может быть много. И все они стоят на страже каких-то важных наших ценностей. Возьмем для примера обычного среднестатистического мужчину. Внутри него могут находиться:

– справедливый шеф, который следит за тем, чтобы вознаграждения внутри коллектива соответствовали заслугам и компетенциям;

– эффективный лидер, который мотивирует, поддерживает, придает сил своей команде;

– надежный сотрудник, являющийся опорой для руководителя, который доверил ему важный фронт работы;

– компетентный специалист, предупреждающий возможные риски;

– осознанный человек, внимательно следящий, чтобы его отдых был полноценным, насыщающим, чтобы он возвращался к деятельности максимально наполненный силами для новых достижений;

– реализованный человек, всеми силами выкраивающий время на реализацию всех своих талантов;

– здоровый человек, заботящийся о том, чтобы тело было накормлено, насыщено, снабжено витаминами и микроэлементами, полноценно отдохнуто, физически в меру нагружено, вовремя продиагностировано, иммунитетом запасено;

– заботливый муж и отец все силы кидает на то, чтобы его семья жила в комфортных условиях, получала качественное образование, медицинское обслуживание, регулярно полноценно отдыхала, жила полной жизнью;

– любящий мужчина, который балует свою женщину подарками, окружает заботой и вниманием.

Неужели все это помещается внутри одного человека?

Это лишь небольшая часть примеров, которая может частично присутствовать в каждом из вас, но совершенно точно, кроме приведенных примеров, внутри вас живет еще огромное количество совершенно эксклюзивных, только ваших, ни на кого не похожих частей.

И да, они могут как мирно сосуществовать, так и становиться инициаторами непримиримых внутренних конфликтов.

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.