

Марина Вольф
*Жизнь без сценариев: краткая
книга о взрослости*

Из хаоса — в ясность. Из сценария — в свободу. По-взрослому.



Марина Вольф

**Жизнь без сценариев: краткая
книга о взрослости. Из хаоса –
в ясность. Из сценария –
в свободу. По-взрослому.**

«Издательские решения»

Вольф М.

Жизнь без сценариев: краткая книга о взрослости. Из хаоса – в ясность. Из сценария – в свободу. По-взрослому. / М. Вольф — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-679784-0

Эта книга — не о техниках, которые нужно повторять до бесконечности. И не о том, как «стать лучше». Она о взрослении как внутреннем процессе. О том, как выйти из хаоса в ясность. «Жизнь без сценариев: краткая книга о взрослости» — это путь к свободе и опоре. Здесь нет утешающих слов. Зато есть честный разговор о том, что мешает взрослости, и конкретные шаги к внутренней силе. Эта книга — приглашение повзрослеть по-настоящему. Без иллюзий. Без оправданий. По-взрослому.

ISBN 978-5-00-679784-0

© Вольф М.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Правда обо мне в прошлом	7
Когда хаос управляет жизнью	8
Что скрывается за усталостью и «как попало»	10
Как незавершённые истории влияют на нас	11
Почему мы верим, что выхода нет	12
Что открывается, когда начинаешь менять себя	13
Что останется после нас	14
Глава 2. Правда о психологии с точки зрения клиентов	15
Почему один метод работает, а другой нет	16
Когда метод укрепляет твою незрелость	17
Иллюзии быстрых техник и эффект «сказки о себе»	18
Иллюзия переписывания прошлого	20
Почему еще я выбрала независимость от техник и методов	21
Что делает зрелый подход	22
Агрессия: правда и миф о её пользе	23
Злость как энергия движения	24
Агрессия как разрушение	25
Разница, которую важно чувствовать	26
Незрелая психология о агрессии	27
Как понять, что твой путь – про взрослость	28
Глава 3. Правда о клиентах, которую я усвоила на моем клиентском и профессиональном опыте	30
Что заставляет теряться в разногласии мнений	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Жизнь без сценариев:
краткая книга о взрослости
Из хаоса – в ясность. Из сценария –
в свободу. По-взрослому.**

Марина Вольф

© Марина Вольф, 2025

ISBN 978-5-0067-9784-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга – о взрослении. Но не о том, о котором пишут в паспорте, а о том, что происходит внутри.

Взрослость – это не возраст и не количество прожитых лет. Это состояние, которое формируется шаг за шагом. Оно рождается из честных встреч с собой, из умения видеть свои сценарии, из способности опираться на себя и брать ответственность за свое счастье.

Каждый из нас носит в себе разные части: детскую, подростковую и взрослую. Иногда они спорят между собой, иногда мешают, а иногда – поддерживают. И от того, кто в этот момент «у руля», зависит вся наша жизнь: решения, деньги, отношения, выбор и действия.

Я приглашаю тебя в исследование. В путешествие по внутренним состояниям, которое поможет увидеть, где ещё звучит голос ребёнка или подростка, а где уже проявляется зрелый Взрослый.

Мы будем разбирать не абстрактные понятия, а реальные ситуации: как мы работаем, строим бизнес, живём в отношениях, заботимся о себе и о близких. Ты узнаешь, что значит быть взрослым там, где раньше ты просто повторял старые привычки.

Эта книга – не про правильные советы и не про очередные техники. Она про то, как рождается внутренняя опора и проявляется Взрослость. Про то, как из хаоса и сомнений выстраивается ясность.

Я приглашаю тебя идти по страницам как по дороге к самому себе.

Шаг за шагом, наблюдая, как формируется твоя версия твоего Взрослого уже сейчас.

Коучинг Взрослости™, упоминаемый в этой книге, является защищенной торговой маркой, принадлежит Марине Вольф, и не может быть использован в других источниках, не принадлежащих к продуктам этой торговой марки, а также должен быть упомянут с пометкой ™ в других источниках.

Глава 1. Правда обо мне в прошлом

Вот и край здесь, – мне сказали, – не живут там дальше люди». Мне сказали – я поверил, распахал земли немного, Дом сложил, обнёс забором: здесь моё хозяйство будет У подножья Горных Гребней, где кончается Дорога. Только Голос, злой, как совесть, мучил днями и ночами, Днём и ночью неизменно он шептал в моей груди: «Что-то скрыто, но найдешь ты! Звонки бубны за горами! Что-то скрыто за горами, что-то ждёт тебя. Иди!

Киплинг Редьярд «Открыватель»

Это стихотворение, отрывок которого вы видите выше, я рекомендую прочитать, если вы любите вдохновляющие послания их прошлого. Оно стало моим маяком, когда я проходила через огромные трудности моей жизни.

Когда я рассказываю правду о своем далеком прошлом, это не история о победах или лёгких свершениях. Это история о хаосе, усталости, тупиках и о том, как я шаг за шагом выбиралась из них. Мой путь не был прямым. Он был полон запутанных дорог, ложных выводов, потерь и боли. Но именно этот путь стал моим самым большим активом.

В этой главе я открываю суть части моей жизни, где царили беспорядок и бессилие и не буду вас перегружать деталями. Это был долгий период жизни, где не было структуры и вектора на счастье, где всё происходило «как попало», где усталость казалась нормой, а вера в то, что «выхода нет» и «так у всех», становилась единственным объяснением для согласия с тем, что мне было не комфортно. Я расскажу о незавершённых историях, которые достались мне от родителей и той системы, в которой они жили. О постулате, что любить себя и своих детей нельзя, и о том, как это отражалось на моём развитии.

Правда не только в том, что хаос содержит в себе разрушения и боль. Она и в том, что открывается, когда начинаешь меняться. Тогда из бессилия появляется пространство для выбора. Тогда вместо хаоса рождается порядок. Тогда вместо усталости приходит сила. Тогда страх застревания в тупике перерождается в надежду.

Эта глава – про мой личный опыт, но в нём есть то, что знакомо многим. Потому что хаос и усталость, тупики и поражения – это то, через что проходит большинство людей. А вопрос «что останется после меня» – это то, что в итоге задаёт себе каждый, кто осознает свою ответственность.

Правда обо мне в том, что даже из самых тёмных мест есть дорога к свету. Иона также еще и про вас.

Когда хаос управляет жизнью

Хаос редко приходит внезапно. Чаще всего он накапливается годами – в делах, в отношениях, в здоровье, в деньгах. Мы думаем, что всё «как-то идёт», что завтра появится ясность, что вот-вот случится прорыв. Но проходит месяц, год, а вместо порядка и радости приходит усталость и неприятные эмоции.

Я просыпалась и не понимала, с чего начать день или как робот делала «то, что надо». В делах не было системы: одни обещания даны, другие забыты, третьи висели камнем на шее. Деньги утекали сквозь пальцы на то, что казалось важным прямо сейчас, но потом снова не хватало. Отношения – словно перекрёсток, на котором каждый шел в свою сторону и обвинял другого, что он пошел не туда. В голове шум и сотни мыслей, которые не складывались в план.

Хаос внутри отражался вовне. В бизнесе мне казалось, что всё держится на случайности. В семье не было покоя. В теле болезни и усталость, которые будто бы «просто случаются». Эмоции как будто жили своей жизнью и противоречили тому, что мне казалось моим счастьем.

Но хаос никогда не случаен. Он – результат незавершённых решений, отложенных выборов и сигналов, которые мы игнорируем.

Самое тяжёлое в хаосе то, что он лишает чувства опоры. Ты не знала, за что ухватиться, чтобы выровняться. Я прикладывала огромное количество усилий, чтобы держаться на плаву, лягушка в банке с молоком мне казалась героем. Только желаемых результатов все не было и не было. И тогда постепенно появлялось ощущение, что всё рушится, что выхода нет. В такие моменты легко поверить в бессилие: «Я не справлюсь», «Это слишком много», «Это не для меня».

Но хаос – это всегда не конец, а точка, где жизнь требует нового. Он показывает: прежние способы больше не работают. И именно здесь рождается шанс на Взросление. Это уже спустя много лет я поняла, что когда хаос управляет жизнью, он на самом деле зовёт тебя взять направление в свои руки. Направлять можно свою жизнь к разному, но по сути мы ее направляем либо к процветанию, либо к угасанию. А направлять к процветанию может только Взрослая Личность.

Я знаю как это – жить в хаосе.

У меня был период, когда хаос стал естественным фоном. Всё происходило как попало, без вектора на процветание, хотя казалось, что стремлюсь именно туда. Мои дела шли вразнобой, в отношениях не было ясности, деньги уходили так же быстро, как приходили, а бывало что уходило больше, чем приходило. Внутри было чувство, что я нахожусь в болоте, где каждое движение лишь сильнее затягивает.

В бизнесе царил кавардак. Я хваталась за одно, бросала, переключалась на другое. Я могла делать очень много, но ничего не складывалось в систему. В отношениях тоже не было порядка: непонимание, ожидания, недоговорённости, конфликты, боль. Внутренний хаос отражался на здоровье – я жила так, будто тело должно выдерживать всё, что я на него нагружаю. И в какой-то момент оно перестало выдерживать. Я упала со стула и стала биться в конвульсиях. На утро я записалась к психологу онлайн впервые, даже не помню как я его нашла. Через

3 дня прозвучали слова: «Привет, я Марина», «А я Алена, привет, с каким запросом ты ко мне?». Так я впервые оказалась у психолога.

Самое тяжёлое в хаосе то, что он лишает чувства опоры. Всё кажется случайным, непредсказуемым. Я не видела, на что могу опереться. Я жила в этом ощущении – будто у меня нет выхода, будто я зажата в углу, будто передо мной стена. И тогда появились самые тяжёлые мысли: о бессмысленности, об усталости от самой жизни, о том, что всё тщетно.

Этот хаос был не случайностью. Это был результат множества разных последствий моих и чьих-то действий, или бездействия. И в какой-то момент я увидела, что хаос не просто разрушает, он показывает: прежние способы уже не работают, дальше будет только хуже. Именно тогда у меня появилась необходимость в новом порядке. Потому что я видела как это действует на моего ребенка. И мое чувство материнского долга заставило меня пойти иным путем.

Пик хаоса стал для меня началом взросления.

Что скрывается за усталостью и «как попало»

Когда жизнь идет «как попало», усталость становится естественным состоянием. Усталость накапливается не потому, что человек делает слишком много, а потому что он делает это без внутренней опоры и многое без удовольствия. Всё держится на импульсах, на случайных решениях, на чужих ожиданиях, на отсутствии контакта со своими желаниями и потребностями. И тогда подавляющее большинство действий превращается в выматывающий процесс.

Я много лет жила в этом «как попало». Внутри не было порядка, и снаружи он тоже не складывался. Я бралась за задачи без чёткого понимания, куда иду. В отношениях пыталась подстроиться, в бизнесе хваталась за любую возможность. Деньги не задерживались, здоровье уходило, силы испарялись. Всё это выглядело как хаос, но на самом деле за ним скрывалась моя глубокая растерянность.

Эта усталость не похожа на физическое переутомление. Она тянет куда глубже. Она разъедает изнутри ощущение смысла. Я просыпалась – и уже усталость, или через 3—4 часа работы уже нет сил. Я смотрела на мои большие цели – и будто заранее знала: результата желаемого не будет. Но все равно продолжала отчаянно биться до момента, когда реальность сталкивала меня с невозможностью продолжать.

В самый тяжелый момент я поняла, что за этой усталостью стоит не количество задач, а мой способ жить. Жить «как попало» – значит не брать ответственность за направление, а плыть туда, куда несет поток обстоятельств. Но поток всегда разрозненный: он рвёт в разные стороны, и в итоге приводит только к хаосу. Я жила именно так: как будто бы жизнь, звезды, обстоятельства и карма сами должны решить за меня, как будет правильно.

Усталость была знаком того, что отсутствие направления к счастью создает пустую трату времени и сил, потому что я долго отказывалась от своего выбора. Она копилась там, где я соглашалась на неудобное, мирилась с чужим давлением, делала то, что не хотела, и не делала того, что было нужно лично мне. «Как попало» превращало меня в человека без вектора. И усталость была неизбежным следствием такой жизни.

Только когда я увидела, что за усталостью скрывается отказ от ответственности за собственное направление, у меня появился рычаг давления.

Не стоит путать это с навязанной ответственностью, которая формировалась на основании разных незавершенных историй из прошлого, причем примерно 80% которых даже и не ваши. И трата сил на такую ответственность заключается в том, что вы тратите свои силы на то, что уже не изменить.

Как незавершённые истории влияют на нас

Я росла в атмосфере, где многое оставалось незавершённым. Нерешённые конфликты, несказанные слова, чувства, которые не имели права на выражение. Советский строй строился на главном постулате: любить себя и своих детей нельзя. Любовь считалась слабостью, а внимание к себе – проявлением эгоизма (в плохом на тот момент смысле слова). Родители не имели права заботиться о себе, потому что это называлось «жить для себя». Детям тоже нельзя было дать слишком много тепла, чтобы они не «испортились».

В таких условиях у поколения моих родителей не было возможности завершать истории счастливым концом. Они жили так, чтобы просто выжить, чтобы соответствовать требованиям, чтобы быть «правильными» в глазах того общества. А то, что не успевало найти выхода, передавалось детям – в интонациях, в привычках, в реакциях. Мы впитывали это молча, без слов, просто находясь рядом.

Я росла с ощущением, что многое в моей семье нельзя было назвать своим именем. Было напряжение, но нельзя было сказать: «мне страшно». Было одиночество, но нельзя было сказать: «мне нужно тепло». Было чувство, что родители сами несут в себе грузы, которые не знают, как отпустить. И эти грузы ложились на меня.

Незавершённые истории родителей становятся для детей фоном. Это фон, в котором ребёнок начинает верить, что любить себя – стыдно, что забота о себе – роскошь, что эмоции – помеха. И я жила в этом фоне. Я чувствовала, что не имею права просить о своём. Что надо терпеть, что надо быть удобной. И чем больше я подстраивалась, тем сильнее ощущала чужую боль, которая передавалась мне как моя собственная. А самое ужасное, я не научилась сама понимать что мне нужно, так как не было примера для копирования.

Для ребёнка это похоже на жизнь в комнате, где всегда бардак, а он играет роль хранителя всего хлама этой комнаты, причем он одновременно – несколько объектов. Он и шкаф, и стул, и тот кто должен за ними ухаживать. Груды вещей лежат в углах, воздух тяжёлый, света мало. И это становится нормой.

Когда я уже выросла, я увидела: эти незавершённые истории родителей были не про меня. Они были про их время, про их судьбу, про те правила, в которых им приходилось жить. Но пока я не увидела этого ясно, я носила это в себе, как будто это моё.

Главное, что я поняла в ходе работы над собой с психологами: незавершённые истории влияют на детей не потому, что родители плохие или жестокие. А потому что они сами жили в системе, которая запрещала им завершать свои истории – любить себя, заботиться о близких, быть мягкими и теплыми. Эта незавершённость просто передавалась дальше как негласная норма. А ребенок берет все, так как у него еще нет навыка оценивать «что брать и что не брать», пока не появится пример, направленный на вектор собственного счастья.

И именно здесь я увидела точку взросления: завершить в себе все то, что не успели завершить они. И показать своему ребёнку другой опыт – что истории можно завершать, и последствия могут быть благими.

Почему мы верим, что выхода нет

Есть состояние, когда кажется, что все пути перекрыты. Куда ни смотришь – везде тупик. И внутри появляется тяжесть: будто жизнь загнала в угол.

Я была там. У меня были долги, у меня был больной ребёнок, которому врачи поставили диагноз «неизлечимо». У меня не было здоровья, не было ясного бизнеса, не было отношений, которые могли бы быть поддержкой. У меня были зависимости от алкоголя и никотина, как способ хоть на время заглушить это ощущение тупика и боли. Внутри меня жили мысли, что выхода действительно нет. Они были настойчивые, разрушительные, они лишали сил.

Почему так происходит? Потому что незавершённые истории, чужие запреты, невыраженные чувства складываются в одну картину: «ничего изменить нельзя». И эта картина становится настолько убедительной, что перестаёшь искать. Ты веришь в неё сильнее, чем в себя.

В советской культуре было принято жить именно так: терпеть, подстраиваться, тащить. «Жаловаться нельзя. Хочешь жить – молчи и делай». И когда ребёнок вырастает в такой атмосфере, он видит только один способ – идти через силу, пока не рухнешь. А когда рушишься, то кажется, что это конец.

Я жила в этом убеждении. Оно не появилось за один день, оно росло во мне вместе со всей системой ценностей, в которой я жила. «Если не получается, значит, не судьба». «Если трудно, значит, ты слабая». «Если плохо, то так и будет». Эти мысли, одна за другой, создавали ощущение безысходности.

Верить, что выхода нет – это форма защиты. Психика говорит: «Сдавайся, так будет меньше боли». И в короткой перспективе это даже срабатывает – ты перестаёшь бороться. Но в долгой перспективе это лишает счастья жизни.

Я узнала правду о себе только когда дошла до этой границы. Когда внутри уже было слишком тесно, когда мысли о смерти начали звучать громче, чем мысли о жизни. И в тот момент произошло одно важное – я заметила: я всё ещё жива. Раз у меня есть эта боль, это значит, что ещё не конец. А если я жива, значит, ещё есть силы двигаться. Пусть не столько, который я хотела, пусть не много, но они есть.

И тогда я сделала первый шаг к взрослению: признала, что мысль «выхода нет» – это иллюзия, созданная страхом и усталостью. А реальность всегда шире.

Что открывается, когда начинаешь менять себя

Когда я начала менять себя, это не было похоже на лёгкую прогулку. Сначала было тяжело – каждый раз будто шла против течения, против старого сценария, против той части себя, которая цепляется за знакомое. Но именно с этого и началось движение.

Первое, что открылось – это пространство. Я вдруг заметила, что мир не сжат в один коридор, где всё предрешиено. Появились варианты, появились дороги, которых я раньше не видела. Казалось бы, ничего внешне не изменилось – тот же мир, та же планета. Но внутри я сделала шаг в сторону, и картина стала другой.

Второе – я почувствовала, что мои усилия начинают давать плоды. Не сразу, не так, как я мечтала. Но я увидела: если я делаю осознанный шаг, то что-то меняется. Даже самое маленькое изменение внутри меня отзывалось в окружающем. Я становилась спокойнее – и ребёнку становилось легче. Я училась держать структуру – и бизнес начинал складываться. Я уважала свои и чужие границы – и отношения становились чище.

Третье – появилась сила. Та самая, которую раньше я искала во внешнем: в людях, в обстоятельствах, в чуде. Но сила оказалась внутри, и она оживала, когда я делала выбор – честный, осознанный, взрослый. Эта сила была тихой, но надёжной. Она не кричала, не обещала мгновенных результатов. Она не создавала ощущения, что я крутая или звезда. Она просто оставалась со мной, если я продолжала двигаться.

Четвёртое – я открыла надежду. Но не в том виде, как раньше: мечта о чуде, которое всё решит. Надежда стала опорой на действия. Каждый шаг – уже проявление надежды. Не надежда создавала что-то, а я проявляла в действиях и результатах мою надежду. Каждый выбор – уже доказательство, что жизнь продолжается и движется туда, где мне лучше.

Когда я продолжала менять себя, открывалось то, что всегда было рядом: пространство, плоды, сила, надежда. Но раньше это было скрыто хаосом, усталостью, верой в тупик. А теперь это стало основой моего взросления.

Что останется после нас

Когда я жила в хаосе и усталости, у меня не было мыслей о том, что останется после меня. Я жила изо дня в день, только чтобы дотянуть, справиться, выдержать. Внутри не было сил заглянуть дальше сегодняшнего дня. Но потом, когда я начала меняться, этот вопрос стал звучать громче.

Что останется после меня? Не в смысле материального – квартиры, счета, вещей. Это всё временное. А в смысле следа. Следа, который я оставляю в душе человека, который взаимодействует со мной.

Я увидела это на примере своего ребёнка, так как он был ближе всех. Каждый раз, когда я становилась спокойнее, он тоже становился спокойнее. Когда я брала ответственность за свои чувства, он будто получал больше свободы быть собой. Когда я выросла внутри, он вырос вместе со мной. Я оставляла след – и этот след был благим.

Мы все оставляем следы. Иногда мы думаем, что наши поступки проходят бесследно. Но это не так. Слово, взгляд, молчание, выбор – всё оставляет отпечаток. В детях, в близких, в коллегах, даже в случайных людях. И именно эти следы живут дольше нас и дольше всего материального.

Когда я поняла это, я поняла, что мне нужна ежедневная фоновая цель, которая звучит так: «Я хочу, чтобы следы, которые я оставляю, были благими. Чтобы после моего присутствия у человека появлялось больше спокойствия, больше ясности, больше жизни. Чтобы в душе оставался свет, а не боль». Здесь важно понимать, что это работает не со всеми людьми. Есть человек привносит свою боль в оставляемый мной свет, чтобы продолжать считать меня виновником его бед, то мои действия бесполезны. Но есть и те, кто ведет себя иначе, их я и стала искать, чтобы моя фоновая цель приносила плоды, чтобы то, что останется после меня действительно имело значение и пользу.

Что останется после нас – зависит от того, какими мы становимся. Если мы живём в хаосе и усталости, мы передаём хаос и усталость. Если мы вырастем, мы передаём силу и ясность. И тогда после нас остаётся или есть рядом с нами пространство, в котором другим приятно быть. А это уже чистая психология с зеркальными нейронами, о которых вы, наверное, уже слышали.

Глава 2. Правда о психологии с точки зрения клиентов

За моими плечами 15 психологов, суммарно 8 лет долгосрочной непрерывной терапии или коучинга, плюс общее количество периодов отдыха от проработок пару лет. И 3 года было случайными набегам в кабинет психолога на 1 встречу. Сейчас психология значительно улучшилась, уже гораздо лучше, чем 13 лет назад. И мне есть что рассказать из моего клиентского опыта.

Я уважаю труд многих специалистов, и знаю, что именно они помогли мне дойти до той точки, где я вышла из хаоса и начала строить свою жизнь. Но честно считаю, что каждый имеет право знать, как метод, стиль и подход укрепляют хаос, а как помогают взрослеть.

Я хочу сказать самое главное до того, как вы будете читать дальше. Я на самом деле не являюсь сторонником ни краткосрочных, ни долгосрочных методов, ни быстрых, ни долгих, ни «правильных», ни «неправильных». Они все важны и ценны в свое время. Я скорее человек, который понимает, что все это важно и ценно при разных запросах и в разных условиях.

Дело в том, что каждый запрос содержит в себе определенный ресурс для его решения. И в каком-то запросе ресурса уже много для решения, а в каком-то запросе его поменьше. И поэтому я считаю, что все важно и ценно, все нужно, все имеет свою ценность. Но только меня в первую очередь волнует «когда», «что» и «как» применимо, и возвращает ли оно зрелость внутри человека и взрослость. И именно с этой точки зрения я хочу рассказать подробнее про то, что я усвоила за мой клиентский и профессиональный опыт психологии.

Если говорить мое мнение про методы, то считаю что метод должен содержать в себе все что необходимо и для краткосрочных изменений и для долгосрочных. Я на своем клиентском опыте убедилась в одном:

- что даже если я заходила в долгосрочный метод, но у меня уже было много ресурсов для его решения, он тогда для меня становится краткосрочным;
- если у меня не хватает ресурсов для решения своего запроса, то краткосрочный метод является только небольшой подготовкой к долгосрочному решению вопроса.

Суть этой главы в том, что не все методы служат Взрослению. О том, что мы чувствуем, когда нас ведут по детскому кругу хаоса, а не к взрослению. О том, как отличить метод, который действительно помогает взрослеть, от метода, который укрепляет нашу незрелость. Я многое попробовала за свой путь выхода из хаоса. И некоторые техники давали яркий эмоциональный эффект, но без долгосрочных изменений. Именно тогда я увидела разницу между временным облегчением и реальным взрослением.

Я собрала в этой главе наблюдения и опыт – свой и тех, кто обращался за помощью ко мне. Это взгляд человека, который был клиентом, который знал боль разочарования и радость побед, видел, как незрелые подходы могут задерживать, а зрелые – раскрывать.

Эта глава нужна для того, чтобы честно посмотреть: что действительно помогает Взрослеть, а что поддерживает хаос. Потому что психология, если её правильно понимать и применять, может стать не иллюзией и не сказкой, а живой опорой, которая возвращает силу и открывает путь к желаемому.

Почему один метод работает, а другой нет

Когда я начинала свой путь в поисках помощи, мне казалось, что методов бесконечно много. Один обещает быстрый результат, другой – глубокое исцеление, третий – чудесное освобождение от боли. И всё звучит убедительно и привлекательно. Но на практике я видела иное: что-то помогало временно, что-то оставляло в замешательстве, а что-то вовсе оборачивалось разочарованием. А что-то реально помогало и делало изменения, что мне хотелось повторять в других вопросах.

Разница заключалась не в обещаниях, а в том, на чём строился метод и насколько психика готова в нём развиваться.

Есть подходы, которые дают эффект как обезболивающее: снижают остроту боли, но не затрагивают причину. Кажется легче, но проблема возвращается. Например, снова связываемся «не с тем человеком». Есть практики, где внимание смещается на внешнее – на то, как «правильно» выглядеть или как «правильно» себя вести. И они тоже дают результат, но он поверхностный: внутри всё остаётся прежним. Например, это про проработку влияния на людей (управлять мужем или детьми, впечатлить кого-то, как-то выглядеть в глазах окружающих).

А есть методы, которые работают иначе. Они не обещают лёгкого пути, потому что он, как они говорят, невозможен. Мой первый опыт погружения в психологию был именно таким. Первый метод гласил, что моя алкогольная зависимость – это норма, нужно просто научиться с этим жить, и посещать группы Анонимных алкоголиков. Я была 2 раза на таких встречах и с ужасом обнаружила, что я не хочу жить, если моя жизнь будет такой.

А есть другие методы. Они обращают человека к себе – к тем самым историям, которые он носит, к тем решениям, которые он когда-то принял, и к той зрелости, которую он может выстроить. Именно такие методы приводят к устойчивым результатам. Потому что они про реальность.

Я проверяла все на себе. Снова и снова убеждалась: работает то, что помогает стать зрелым, а не просто почувствовать себя иначе на час или на неделю. Работает то, что развивает способность видеть и действовать взрослым образом. Психика к этому почему-то открыта, наверное потому, что взрослость более благоприятна для нас. Раскрою это шире в других главах.

Почему это важно? Потому что только изменения в глубине дают силу держать жизнь в руках. Только они позволяют влиять на реальность не из хаоса и страха, а из ясности и зрелости.

Поэтому один метод работает, а другой нет. Потому что один снимает симптом, а другой даёт возможность перестроить саму основу, на которой строится жизнь.

Когда метод укрепляет твою незрелость

Часто мы соглашаемся на какой-то метод именно в моменты, когда устали держать всё внутри и сами уже не справляемся. В этот момент мы особенно уязвимы и готовы довериться. И очень многое зависит от того, что содержит в себе метод и какие последствия его применения.

Бывает, что метод превращается в ещё большую ловушку. Вместо того чтобы становиться сильнее, человек постепенно ослабевает. Вроде и проходит все этапы метода на встрече, вроде что-то меняется, но внутри копится ощущение, что без метода он уже не справится. Что жизнь снова встанет на паузу, если не будет этих встреч.

Такое происходит, когда метод работает не с твоей зрелой частью, а, наоборот, закрепляет в тебе ребёнка – зависимого, неуверенного, без права на собственное мнение.

Я и сама через это проходила. Помню, как после долгого времени использования разных техник, я внутри оставалась с ощущением беспомощности. Я заметила, что после некоторых техник НЛП у меня возникало ощущение зависимости от самого процесса, вместо того чтобы появлялась внутренняя опора. В такие моменты все всё внутри сжималось: «Ну вот, значит, только так я могу хоть как-то держаться». Это были мысли, отражающие мою зависимость от этих техник, сила бы в них, а не во мне.

Это тревожный сигнал. Потому что настоящая помощь никогда не забирает твою силу себе. Она возвращает её тебе.

Иллюзии быстрых техник и эффект «сказки о себе»

Сегодня легко встретить обещания вроде: «За 21 день изменишь жизнь», «Один вебинар – и все страхи уйдут», «Пройди марафон – и станешь собой». Эти обещания звучат как музыка, потому что каждый уставший человек мечтает о лёгком пути, и это естественно при усталости.

Я тоже цеплялась за такие обещания. Когда сил почти не оставалось, хотелось верить, что всё изменится сразу, что достаточно выполнить одну практику – и внутри станет легко.

Но с каждой «волшебной таблеткой» оставалось ощущение пустоты. На время казалось, что что-то сдвинулось. Потом всё возвращалось – и становилось ещё больнее. Потому что вместе с возвращением проблем приходило чувство вины: «Значит, я не смогла. Значит, со мной что-то не так».

Некоторые быстрые практики действительно дают облегчение. Это может поддержать на время. Но если нужна настоящая опора, важно не ограничиваться «спасательным кругом», а научиться держаться на воде самому.

Есть еще одна ловушка, в которую при саморазвитии лучше не попадать – «сказка о себе». Она звучит красиво, но лишает силы. Это часто звучит как «принять себя таким какой ты есть».

Например:

- «Я такая тонкая натура, поэтому мне тяжело».
- «У меня кармическая задача, значит, так и должно быть».

Такие истории объясняют происходящее, но не меняют жизнь. Я заметила, как я застревала в нарративе о себе, вместо того чтобы двигаться. Я говорила себе «у меня ребенок-инвалид, никакой мужчина меня не полюбит такой», и вела затворнический образ жизни. Другой мой нарратив был таким: «я некрасивая, поэтому я никогда не добьюсь успеха», и забивала на уход за собой. Печалька в том, что такие нарративы становятся самосбывающимся пророчеством. И по итогу я была одна и неухоженная, запертая в квартире, где я сама себе надзиратель, рассказывающий себе такие сказки про себя.

Когда мы говорим: «Я тонкая натура» или «Это моя кармическая задача», – это способ объяснить себе трудности и немного снизить напряжение. Это естественный этап, почти все через него проходят, он нужен нам тоже для самопознания. Только застрять в таких историях относится к безответственности больше, как будто такая сказка нас сама должна куда-то вывести, и желательно к нашему счастью, что на практике не работает. Но взрослый шаг – не останавливаться в этих объяснениях, а двигаться дальше, к реальной силе и ясности.

Двигаясь дальше вы сможете познать, что вы гораздо нечто более сильное чем какой-то ярлык или краткое объяснение про вас. Что вы гораздо интереснее, что вы гораздо сильнее, способнее и гораздо мощнее. Если посмотреть на себя шире, за рамками этого нарратива, то возможно увидеть, что вы – это нечто большее, что этому нарративу доступно объяснить. Именно то, что относится к взрослому целостному восприятию себя.

Каждый нарратив никогда не опишет человека, каждый сделанный вывод о нем никогда его не характеризует полностью. Это описывает только малюсенькую часть всего космоса, что содержится в каждом человеке.

Иллюзия переписывания прошлого

Есть ещё интересные методы – переписывание прошлого. Сегодня много техник, которые предлагают изменить свое прошлое с помощью особенной практики. На первый взгляд это даёт облегчение. В воображении будто появляется другая история – та, где не было боли.

Но реальность остаётся прежней. Прошлое невозможно стереть. Переписывание превращается в новую сказку о себе: «У меня было счастливое детство, просто я его плохо помню». Это не лечит раны, а делает их глубже. Потому что человек снова сталкивается с той же болью в реальности – и снова чувствует себя обманутым и лишенным, но уже в самой глубине, до которой потом сложно добраться.

Я сама пробовала эти методы. И каждый раз после «новых историй» оказывалась в том же месте: с реальной историей, от которой никуда не уйдёшь. Только теперь ещё и с обидой на себя за то, что «опять не смогла».

Да, это тоже опора на время. Но это все равно попытки избежать боль, а когда она снова появится в реальности, вы не сможете ее выдерживать, и она вас сломает. Выдерживать боль нам нужно уметь, и это не про мазохизм. Это про умение оставаться в балансе, когда нам больно. Если этого не уметь, то это все равно что идти в направлении к зависимостям и отсутствию самоконтроля. Нужно уметь сосуществовать с болью, в периоды ее появления уметь заботиться о себе, относиться к ней также, как и к радости. Она тоже часть жизни, как и радость.

Как-то на просторах англоязычного интернета мне попался короткий видеоролик, я как замороженная смотрела его много раз, так как ощутила что-то очень важное в словах человека, который говорил. Если дословно его переводить, то там были такие слова:

Примите боль, улыбку и боль.

Обнимите боль.

Боль – это страж у ворот судьбы.

И он тебя спросит: «Ты действительно хочешь достичь свою цель? Или ты просто балабол?»

Но будем честными, быстрые техники, сказки про себя, избавление от боли – все звучит привлекательно и работает на какую-то дистанцию, мне это тоже помогало держаться на плаву. Только это все временные опоры. Это не растит взрослость. Оно усыпляет её. Поэтому важно продвигаться дальше, чтобы увидеть реальность во всей её полноте, учитывая всё, не отворачиваясь ни от чего. Это нужно, чтобы действительно найти освобождение от прошлого через взрослые выводы обо всем, что там было.

Спойлер: так можно освободиться от токсичности в себе и от токсичного окружения. Если хотите так – стоит возвращать в себе взрослость и рассматривать свое прошлое из взрослой позиции, она у вас точно есть. Про это расскажу подробнее в другой главе.

Почему еще я выбрала независимость от техник и методов

Хочу заранее объяснить мою позицию в этой главе. Это не о том, чтобы вообще не обращаться к психологии и к психологическим техникам. Это о том, чтобы на них учиться и возвращать себя, а не о том, чтобы постоянно их использовать и зависеть от них.

Я не люблю зависимость от техник и методов по одной простой причине: это может быть очень энергозатратным процессом по сравнению с навыком, который работает на бессознательном уровне. Навык на бессознательном уровне развивать гораздо сложнее, чем просто выполнять техники. Но в перспективе это всегда выгоднее.

Это можно сравнить с тем, как если бы человеку каждый раз приходилось запрягать и распрягать лошадь, чтобы доехать до соседней деревни в магазин. Совсем другое дело, если сесть на мотоцикл, нажать кнопку и быстро доехать.

Объясню на примере техники постановки целей. Её можно делать снова и снова: разбивать шаги, формулировки, ценности, конфликты. Но если у человека уже есть ясная и понятная картина ценностей, если решены внутренние противоречия и выработаны зрелые навыки распределения ресурсов, то техники становятся ненужными. Всё это начинает работать как бессознательный процесс.

Тогда постановка цели превращается в простое действие – понять что хочу, в каком виде и какими способами. Готово, бессознательный процесс включается автоматически. Человек просыпается утром и думает: что сегодня я хочу сделать в направлении моей цели? И он движется к ней интуитивно и естественно.

Развивать навык выгоднее потому, что любой навык постепенно уходит в бессознательное, проходя четыре этапа:

- Неосознанное незнание: я даже не знал, что такое можно уметь. Как ребёнок, впервые увидевший человека в машине.
- Осознанное незнание: ребёнок понимает, что он не знает, как вести машину.
- Осознанное знание: обучение, тренировки, когда каждое действие даётся через внимание (куда ставить ногу, класть руку, когда жать одну педаль, когда вторую, как обращаться с рулем, как регулировать скорость) и практику.
- Неосознанное знание: когда уже можно вести машину так, как будто делал это уже много раз, и при этом разговаривать с другом на соседнем сиденье.

С постановкой цели происходит то же самое. Сначала нужно саму технику по шагам внедрить в бессознательное в виде процессов при работе над собой. По мере работы шаги переходят в уровень навыка, становятся автоматизмом. И по итогу это работает с минимальными усилиями. Это можно сравнить с автоматизацией процессов в бизнесе.

Что делает зрелый подход

Разница между зрелым подходом и поддержкой инфантильности огромна. Зрелый подход не даёт иллюзий и не становится постоянным костылем: он сложнее, требовательнее, но именно он растит внутри тебя взрослого, который может решать, выбирать, строить.

Когда метод укрепляет твою незрелость, ты становишься зависимым от него.

Когда же он поддерживает твою зрелость, ты становишься опорой сам для себя.

Каждый сам волен выбирать что ему ближе. Можно и на техники/методы временно опираться при необходимости, это тоже нормально. Но лично я выбрала оптимизировать пока опиралась на методы и техники, и мне нравится результат.

Агрессия: правда и миф о её пользе

Тема может казаться лишней в главе, но она важна при рассмотрении взрослости и инфантильности.

В обыденной речи часто говорят «злость» и «агрессия» как будто это одно и то же. Но на самом деле разница огромна. И именно она определяет, приведёт ли человек свою жизнь в порядок, будет в постоянных бегах или превратит свою судьбу в поле битвы.

Злость как энергия движения

Злость – это не враг. Она может быть неожиданно мудрой помощницей. Когда внутри накапливается напряжение, она словно говорит: «Хватит терпеть хаос, пора действовать». И тогда у человека появляется топливо для перемен.

Кто-то злится на то, что снова отложил ведение личных финансов – и эта злость подталкивает открыть таблицу и наконец-то разобраться. Другого раздражает собственное бессилие в маркетинге – и злость даёт силу сесть и изучить глубже, чтобы не зависеть от незнания.

Злость помогает очищать, структурировать и систематизировать. Она помогает начать действовать, вносить коррективы, наводить порядок там, где раньше было «как попало». По сравнению со страхом, который сковывает и парализует, злость живая и двигающая. Она напоминает: «Ты можешь, сделай шаг».

Проявление взрослости – использовать злость как топливо для изменений.

Агрессия как разрушение

Агрессия совсем иная. У неё всегда есть объект, виновник, на которого направлен гнев. Это может быть ребёнок, на которого сваливают обиду за несбывшиеся мечты. Это может быть партнёр, которого обвиняют в том, что он мешает «жить свободно». Другие виновники, даже в виде систем «эти банки до нитки меня обдирают». Объектом может быть и сам человек, когда он говорит или думает о себе слова вроде «я никчёмный», «я всё испортил».

Агрессия ищет не решение, а жертву. Она ломает и разрушает жертву, пытается ее переделать, борется с ней. Там, где можно было бы поддержать, выстроить и доработать, агрессия превращает всё в поле жестокости. Вместо сотрудничества и соучастия – борьба и обвинения.

Разница, которую важно чувствовать

Чтобы стало проще, можно запомнить так:

- Злость направлена на изменения и решения. Она толкает вперёд, помогает отстоять границы, создаёт новые возможности.
- Агрессия ищет виновного и разрушает. Она ломает, отталкивает, оставляет после себя разруху.

Взрослость проявляется именно здесь – в умении различать: где во мне сейчас здоровая злость, которая поможет что-то изменить, а где агрессия, которая разрушит и меня, и других.

Сила не в том, чтобы подавлять злость и не в том, чтобы гордиться агрессией. Настоящая сила в умении направить злость так, чтобы она стала творцом чего-то благого. И в умении не позволить агрессии превращать жизнь в бесконечный бой.

Незрелая психология о агрессии

К сожалению, есть идеи в психологии, которые поддерживают иллюзию того, что злость и агрессия – это одно и то же. И очень многие люди, не понимая этой грани, могут даже в собственных проработках сделать для себя это размытым и неясным. Из-за этого они с чувством полной правоты могут проявлять агрессию там, где она абсолютно неприемлема, там, где она вовсе не нужна.

Более того, если посмотреть на всё, что относится к психическим травмам, какими бы они ни были, то это всегда результат направленной агрессии. Человек может травмировать сам себя аутоагрессией, либо травмировать другого проявлением агрессии в его сторону. И это всегда создаёт психологическую боль, психологическую рану, а в некоторых случаях даже глубокую травму.

Если рассмотреть все случаи до единого, которые создавали внутри человека боль или накладывали ограничения, они всегда были связаны с направленной на него агрессией. Именно поэтому человек со временем формирует в себе и аутоагрессию.

Аутоагрессия не появляется сама по себе, без проживания опыта направленной на тебя агрессии. Она всегда является результатом перенятого отношения других к вам. Когда к вам относились с агрессией – обвиняли, стыдили, проявляли насилие психическое или физическое (что тоже является актом агрессии) – внутри закреплялась картинка: «Так ко мне и нужно относиться, именно это обо мне правда, только так со мной и надо, по другому я не стану лучше».

Постепенно рождается убеждение: «я такой человек, к которому агрессия оправдана, нормальна, даже благостна». Или идеи о агрессии «это правильно, и что со мной иначе нельзя». Так человек лишает себя любви и заботы даже в отношениях с самим собой. А самое печальное то, что он потом применяет такое отношение к другим людям, оставляя раны в их душах.

Как понять, что твой путь – про взрослость

У каждого из нас бывают периоды, когда мы пробуем новые практики, читаем книги, ходим к специалистам. Кажется, что мы что-то делаем для себя, что-то ищем, но в какой-то момент возникает вопрос: а куда ведёт этот путь?

Если путь действительно про взрослость, то он всегда будет связан с движением. Не с застреванием в старых историях, не с бесконечным анализом, а именно с шагами вперёд.

Есть несколько признаков, которые помогают понять, что путь взросления тебе подходит:

– **Ты хочешь принимать решения сам.** Ты начинаешь замечать, что не ждёшь готовых ответов от специалистов, книг или окружения. Ты сам выбираешь и видишь последствия своего выбора. И относишься к себе при этом с уважением.

– **Ты хочешь действовать.** Вместо бесконечной усталости появляется желание что-то менять, пробовать, перестраивать. Даже если тяжело, ты понимаешь: я иду, я продолжаю.

– **Ты хочешь усиливать твою ответственность.** Не как тяжёлая обязанность, а как внутреннее согласие: да, это моя жизнь, и я решаю, как в ней быть.

– **Ты хочешь приятных отношений.** Ты видишь, где твои границы, где чужие, и умеешь уважать их все. Там, где раньше было чувство вины или стыда, приходит спокойная ясность.

– **Тебе важен результат, а не процесс ради процесса.** Ты не просто обсуждаешь свои проблемы, а уже решаешь их.

Путь взрослости всегда про ясность и устойчивость. Это как внутренний стержень: сначала тонкий и хрупкий, но с каждым шагом он крепнет.

Понять, что твой путь про взрослость, можно очень просто: если после встречи с собой, с практикой или со специалистом у тебя появляется больше сил жить и двигаться дальше, значит, ты идёшь туда, куда нужно тебе. Значит ты уже Взрослеешь и этот путь тебе созвучен.

Лично мне это созвучно, поэтому я смогла выйти из хаоса, в котором я жила. И более того, я сделала свою жизнь такой, которой теперь восхищаются. И я стала такой, которой восхищаются:

– Я живу необычными достижениями: поспать на вулкане, увидеть китов и дельфинов в естественной среде обитания, побывать в доме с привидениями, побыть на берегах океанов и т. п. – я уже реализовала это все, и впереди еще много подобного.

– Я смогла помочь ребенку выйти из аутистического состояния, из 16 диагнозов, которые ему когда-то поставили остались только последствия в виде задержки развития, что уже легко решается.

– У меня теперь бизнес, который мне приятен – я востребованный коуч, причем уникальный, со своим методом работы.

– Я умею накапливать деньги и приумножать их через разные действия. Теперь моя финансовая экспонента только вверх.

– Я нашла мужчину, и он нашел меня. Мне приятно и спокойно с ним, и ему приятно и спокойно со мной. И моего ребенка он тоже любит, как своего. И это отношения, которые превзошли все ожидания, при этом они вполне приземленные. У нас было очень мало конфликтов и мы их решали такими способами, что становились только ближе и наши отношения только крепили.

– Вредных привычек нет, я умею держать фокус, действовать системно и с четким вектором, каждое действие реально улучшает мое положение. И это не пустые слова.

– Уровень счастья – 98%, по моим ощущениям сейчас. В хаосе, из которого я вылазила, и 2% не набрала бы.

При этом я человек, который взрастил себя сам. Мне когда-то открылось такое понимание: мы воспитываемся трижды – сначала родителями, потом социумом, потом самим собой (последнее не каждый делает). И я воспитала и взрастила себя такой, которая реализовала все, что кратко описала выше. И я наконец такая, которой мне приятно быть, которая оставляет благие следы после себя.

И концентрат моего пути особенно проявлен в моем методе работы с клиентами.

И если твой путь про взрослость, дальнейшее содержание книги тебе точно даст много ценного. Если нет, то лучше не продолжать, это из заботы о себе, чтобы поберечь свои нервы.

Глава 3. Правда о клиентах, которую я усвоила на моем клиентском и профессиональном опыте

Как я говорила ранее, мой клиентский опыт очень большой. И он для меня важнее, чем опыт учебы. Потому что он мне дал то, что в учебниках сложно полноценно описать. Вряд ли я и сама смогу это в моей книге описать полноценно, но я хочу рассказать про это хотя бы так, как получится.

Когда я думаю о клиентах, то всегда вижу перед собой не абстрактных «людей с запросами», а живых, настоящих. Каждый из них приходит со своей болью, своими страхами, своей надеждой. И во многих я вижу и себя прошлую – ту, которая искала помощь, пробовала, разочаровывалась, снова искала и постепенно училась доверять себе.

Правда о клиентах оказалась глубже, чем я ожидала при обучении на коуча, психолога и психотерапевта. Люди приходят не просто за решением проблемы. Они ищут того, кто сможет выдержать их сомнения, их злость, их усталость и их веру одновременно. Кто сможет увидеть за словами и историями главное – желание взрослеть, желание жить иначе, чем раньше.

Эта глава – о том, что я усвоила благодаря опыту работы и собственному пути клиента. Почему так трудно найти «своего» специалиста, как бывает растерянность в разногласиях мнений, что заставляет всё-таки идти и искать помощь, откуда берутся страхи про «долго и дорого», какие настоящие запросы звучат за словами, и какие тайные желания двигают человека к изменениям.

Все эти наблюдения стали для меня фундаментом понимания клиента, потому что когда-то пришлось понять себя, чтобы двигаться дальше в роли клиента. Я увидела, что в сути все те, кто продолжает двигаться и работать над собой – мы все про одно: про «я не могу, но я хочу мочь». И именно это и делает работу над собой настоящей, глубокой и результативной.

Что заставляет теряться в разногласии мнений

Когда человек только начинает искать помощь, он сталкивается с потоком информации. Каждое направление психологии говорит своё, каждая книга предлагает разные пути, каждая статья убеждает в своей правоте. Одни методы обещают быстрый результат, другие настаивают на долгом процессе, третьи обещают «чудо без усилий». В психологии сотни школ и направлений. Это ценный кладёзь опыта, но и сложность: человек легко теряется в потоке мнений. Поэтому так важно найти подход, который не создаёт шум, а даёт ясность и опору.

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.