**Как изучать историю своей жизни**

Б. Колодзин

Попытаемся получше узнать, какую историю вы постоянно рассказываете самому себе, выясняя, что вы за человек. Мы научимся заполнять пробелы к этой истории т.е. обращать внимание на те черты своей личности, которые, как правило, не опознаем.

Отыскивая вехи, Бозначающие ваш собственный путь к исцелению, не стремитесь достичь провозглашенного кем-то идеала: здесь значение имеют только те мерки и стандарты, которые вы приняли для себя.

Главная задача - выявить основное содержание своей жизни (как это сделать, я объясню позднее). Вы будете, рассматривать и те ситуации, которые свидетельствуют об утрате равновесия, и те, для которых характерны покой и гармония. Вы отправитесь на поиски информации, которая поможет вам жить по-своему, опираясь на свой собственный, уникальный жизненный опыт. Вам предстоит осилить пути, ведущие к миру и принятию его. Этот поиск принесет вам зальные, ощутимые результаты, только если будет направлен внутрь: именно там, внутри нашей личности заложены ответы на все вопросы.

Но чтобы получить правильный ответ, следует задать правильный вопрос.

Как найти свое место в этом безумном мире? Как внести хоть немного покоя а свою жизнь? Как осмыслить все пережитые ужасы? Такие вопросы вернее приведут к исцелению, чем копание в недостатках, своих и окружающего нас мира.

Я знаю из собственной практики, что многие пациенты, которые до тот болезненно переживали неспособность управлять ходом своей жизни, начинали чувствовать себя гораздо увереннее, поработав некоторое время над этими вопросами. Главная цель их - научиться честно разговаривать с самим собой. Разумеется, не все подвластно нашему контролю, но существует область, на которую вы можете повлиять решительным образом: это ваш внутренний мир, ваша личность и набираемые вами жизненные пути. Возможно, вы долгое время были зациклены на определенных способах поведения, мысли и чувствах, возможно, вы не избавились от них и сейчас. Вы говорите себе, будто бы эти стереотипы и есть ваша индивидуальность, ваш внутренний мир. Но человеческая личность обладает одним странным свойством: а самом деле мы гораздо значительнее и многообразнее чем наше собственное представление о себе. Отправившись на разведку внутрь себя, вы сможете сами убедиться в правильности этого утверждения.

Обычно в поле нашего зрения находится только часть общей картины. Скажем, если у вас есть любимая работа, вы вероятно считаете себя квалифицированным специалистом. Если у вас нет работы, вы видите в себе только безработного, словно этим и ограничивается сфера вашей личности.

Или же вы воспринимаете себя только как, как родителя своих детей я семейного человека. А может быть, вы в себе видите только ветерана, чудом выжившего, никому не нужного и не в ком не нуждающегося.

Что бы вы. ни думали о самом себе в каких угодно сочетаниях, все равно это еще не вся правда и ваша личность на самом деле гораздо шире и богаче.

Те ее стороны, которые находятся в центре вашего внимания, вполне реальны и важны, но кроме них существует и многое другое.

Наша цель - тщательно изучить ваш жизненный опыт, все события, которые встретились на вашем пути, чтобы определить, какие именно обстоятельства сформировали вас, определили вашу индивидуальность. Возможно, вы обнаружите такие части своей личности, с которыми давно утратили контакт. Некоторые вызовут у вас болезненное ощущение: вы вспомните, что здесь утратили равновесие, и жизнь сбила вас с ног. Другие, напротив, принесут удовлетворение: здесь вы ощутили твердую почву под ногами.

С самого начала следует усвоить главное правило: вы делаете это только для себя и ни для кого другого. По ходу дела, вам возможно, потребуется записать свои воспоминания, т.е. завести своего рода дневник.

Держите этот дневник в безопасном месте, где его никто не найдет, поскольку он предназначен только для вас. Некоторыми возникшими у вас мыслями, и впечатлениями вам, вероятно, захочется поделиться - и это замечательно. Но никто не имеет права просить показать ему ваши личные записи, и можете никогда и никого с ними не знакомить. Для .этого есть веское основание: вы достигнете тем большего успеха, чем искреннее будете с самим собой, а полная искренность возможна скорее наедине, чем при свидетелях.

Проводя свою разведку, вы должны быть максимально точны в сообщениях о том, что вам удалось обнаружить. Ваша задача - изучить обстановку и доложить об увиденном; в данном случае изучать вы будете собственную жизнь, а докладывать о ней - самому себе. Для начала, с помощью особого метода, который я вскоре объясню, вы пройдете все события своей жизни по порядку, отмечая самые важные из них. Вам предстоит обследовать местность и найти признаки, указывающие на такие события.

Это поможет вам заполнить пробелы в рассказе о том, кто вы есть на самом деле. Нас часто засасывает рутина повседневности - привычные поступки, мысли и чувства - и мы считаем, будто бы это и есть наша сущность. Нам кажется, что эти стереотипы и составляют то вещество, из которого сделано наше я. Но на самом деле я этим не ограничено.

Те из прошлых событий, которые приходят на ум чаще всего,- еще не вся картина вашей жизни. К примеру,. если вы - ветеран вьетнамской войны, то вам должно быть от 35 до 55 лет. Вы немало прожили и повидали. Вы не только человек, который воевал во Вьетнаме, хотя и это все еще оказывает на вас сильное влияние; в вашей жизни было много других разнообразных впечатлений.

Вспоминая все, что вы познали, вы начнете яснее понимать, какого знания вам не хватает теперь. Многие ветераны жалуются, что на настоящий момент своей жизни не находят способа расслабиться и не знают такого места, где бы чувствовали себя спокойно. Поскольку такая ситуация часто повторяется, эти люди привыкают видеть себя такими и считают покой и расслабление для себя недоступными.

Но я в ответ на это предлагаю: возьмите тайм-аут. Хотя бы на время перестаньте лихорадочно цепляться за ту историю, которую привыкли рассказывать себе. Осознайте более полный рассказ о том, кто вы есть. Попытайтесь без предвзятости взглянуть на свою жизнь и. изучить ее. Вероятно, на каком-то участке пути вы были счастливы (хотя бы и недолго). Вы чувствовали себя уверенно и гордились собой. Где-то еще вам было страшно, но вы нашли способ преодолеть страх. Где-то вы могли веселиться, играть, наслаждаться покоем.

Теперь для вас было бы очень полезно вспомнить, где это было. Не для того, чтобы представить эти моменты на чей-то суд, а чтобы понять: в вас заключено гораздо большее, нежели то, что вы в данный момент позволяете себе видеть. Вы владеете многими умениями и навыками, которыми когда-то пользовались, но не знаете, как их употребить в своей теперешней жизни.

Это очень важно: ведь гораздо легче вспомнить что-то знакомое, чем учиться совершенно новому и непривычному.

Одна из целей предстоящего вам исследования - восстановить те знания, которыми вы давно перестали пользоваться, и вспомнить, что они являются частью вашей личности. Тогда, размышляя, кто же вы есть на самом деле, вы сможете дать себе более полный и правильный ответ, чем тот, который привыкли давать раньше. Не уговариваю верить мне, но мне пришлось неоднократно наблюдать: по мере того. как рассказ о самом себе становится все полнее, а пробелов в нем становится все меньше, человек чувствует, что волен строить свою жизнь, как ему хочется. Не нужно с ходу соглашаться с этим утверждением или опровергать его: проверьте на себе и убедитесь, справедливо ли оно.

Если вы настроены изменить к лучшему свою жизнь, обратите внимание на ту историю, которую вы сами себе рассказываете. В том случае, когда вы говорите себе, что зациклены на определенных мыслях, чувствах и способах поведения, знайте, что ваш рассказ не полон.

Следующий метод самоизучения поможет вам восстановить недостающие части повествования. Это не просто психологическая игра. а серьезный и мощный инструмент исследования. Вы будете готовы им воспользоваться, только когда захотите прислушаться к самому себе.

Этот метод предполагает активную работу воображения. Если у вас не очень богатая фантазия, не страшно - достаточно минимума: представьте себе как выглядит дорога. Если представили, можно начинать.

Первый шаг - рассмотрите свою жизнь в последовательности ее событий так, словно это дорога. Вот вы родились. Это начало вашего пути здесь, на планете Земля. Каждое место, где вы побывали и каждое пережитое событие составляют некую часть пройденного вами расстояния. Перед вами лежит продолжение дороги - там вы еще не бывали и туда мы пока заглядывать не будем. Итак, вы родились, начался ваш путь - и протянулся до сегодняшнего дня. Вы будете исследовать именно этот участок. Внимательнее присмотритесь к тому, что происходило с вами по дороге.

Лучше иметь под рукой бумагу и карандаш, поскольку кое-что из увиденного придется записать. Это не займет много времени: как только вы заметите у дороги что-то важное, сделайте для себя краткую запись, чтобы не забыть, о чем речь. Вот как это выглядит на практике.

Представьте себе, что сидите на отдаленном высоком холме и с высоты рассмотрите дорогу своей жизни. Вы проходите один участок за другим, оценивая обстановку и обращая внимание на все происходящие события. Вначале вы будете искать то, что особенно повлияло на вас и сделало таким, какой вы есть. Прежде чем вы начнете, я объясню, как записывать свои наблюдения.

Допустим, в возрасте шести лет вы перенесли серьезную утрату - умер кто-то из членов семьи. Вероятно, это событие сильно повлияло на вас.

Наблюдая обстановку вдоль дороги, вы обязательно отметите его. Другой вариант: в шесть лет вы встретили ровесника, который стал вашим лучшим другом и научил вас чему-то важному; это также могло оказать влияние на вашу дальнейшую жизнь.

Что было важным, а что нет, никто, кроме вас, не определит. Вовсе не требуется проводить исследование по какой-либо жесткой схеме. Напротив, дайте себе полную свободу: осматривайте местность и выискивайте то, что с вашей точки зрения, было самым важным. Встречаясь с наиболее значительными эпизодами своей личной истории, делайте записи. Достаточно нескольких ключевых слов, которые потом напомнили бы вам, что вы наблюдали на этом участке дороги.

Вернемся к конкретным примерам. Тот, кто в возрасте шести лет потерял близкого родственника, просто напишет семья - ему понятно, о каком событии идет речь. Тот, кто в шесть лет встретил друга,. напишет друг, или его имя. Пусть записи будут краткими - ровно столько, сколько нужно, чтобы потом вспомнить о событии.

Итак, мысленным взором представьте картину: дорога, вы не на дороге, а на холме или возвышенности, дорога простирается перед вами. Она начинается там, где вы родились и продолжается до настоящего момента. Вы не стоите ни на каком ее участке, вы ее исследуете с расстояния. Дорога, которую вы видите, может быть прямой или же извилистой, на ней могут быть пригорки, долины и что угодно еще.

Начиная воображаемое исследование, поднимите бинокль и пристально вглядитесь в начало дороги, говоря себе при этом: здесь я родился. Ведите биноклем вдоль дороги, говорил себе: ...а потом.... Отмечайте все, что кажется вам важным. Не пытайтесь систематизировать свои воспоминания, просто следуйте за событиями. Находя что-то значительное, отмечайте, чтобы потом вспомнить. Продолжайте поиск, снова повторяя а потом ... пока не наткнетесь на следующее важное событие. Опять запишите ключевое слово и двигайтесь дальше.

Продолжайте так до тех пор, пока не дойдете до настоящего времени. На первый раз постарайтесь ограничиться десятью ключевыми эпизодами. Это поможет вам сосредоточиться на наиболее важных событиях. Уделите этому 20-30 минут, а затем посмотрите, что у вас получилось.

Любопытная особенность этого занятия состоит в том, что хотя вы просматриваете дорогу в одном направлении из прошлого в настоящее - важнейшие события не всегда вспоминаются в их хронологической последовательности.

Теперь вам известно все, что нужно, чтобы начать свой первый поиск. Как только будете готовы, попробуйте. В записи ключевых слов состоит первое упражнение. Можно получить довольно точное представление о том какую историю своей жизни вы себе рассказываете.

Теперь посмотрите на ключевые слова: связаны ли некоторые из них с положительными чувствами и прекрасными картинами, которые вы наблюдали вдоль вашей воображаемой дороги? Связаны ли другие с отрицательными чувствами и безобразными картинками? Какие из ключевых слов напоминают вам о событиях, когда вы были уверены в себе, гордились собой,- и какие рождают прямо противоположные воспоминания?

Ответы на эти вопросы указывают, как вы сами в глубине души оцениваете пережитые события. Ведь когда вы делали записи, вы как бы востребовали некоторые части своей личности. Итак. когда вы заглядываете в прошлое и вспоминаете много значившую для вас дружбу, или вражду, или любовь, или захватившую вас идею, или что еще, уместно ли будет спросить: Хочу ли я, чтобы этого в моей жизни было больше? Хочу ли я, чтобы было меньше?

Ваши ответы - только начало. С их помощью вы только начинаете говорить самому себе, что именно ищете в жизни и чего хотите избежать.

Если долгое время вам приходилось смотреть на то. чего лучше бы вовсе не видеть, несложно сделать вывод, что жизненные обстоятельства не подвластны вашей воле и ничего изменить нельзя. Но как только вы начинаете осознавать, какого рода обстоятельства вам более по душе, легче сделать правильный выбор и направить корабль своей жизни к таким местам, где есть все необходимое вам для душевного равновесия. Вы ощущаете при этом себя хозяином собственной судьбы.

Следующая экспедиция внутрь себя - иного рода. Но ее основная методика та же: представив себя на возвышенности, обозревать дорогу своей жизни. Однако, на этот раз вы отмечаете не сами события, а те обстоятельства, ту атмосферу, тот фон, который был для вас наиболее значим.

Условно говоря, вы обращаете внимание на все дубы и игнорируете пальмы (или наоборот).

Во время этого исследования советую искать те участки своей жизни, где вам было хорошо и естественно, где вы занимались тем, чем, по вашему мнению, вам и следует заниматься; где ваше равновесие было наиболее устойчивым И позволяло вам быть самим собой. Как и в прошлый раз, записывайте ключевые слова.

Может быть, вы вспомните себя в возрасте трех лет, как вы играли с любимой игрушкой. Не отметайте ни одно событие в сторону по той причине, что они несерьезное, глупое, какое-то не такое... Если в нем было что-то для нас особенное, запишите. Этими записями не будет пользоваться никто, кроме вас; вы приняли решение узнать правду о себе, о своей истории. Всякое событие, всплывающее в памяти, является частью этой истории, Итак, если вы заметите, что не раз и с удовольствием вспоминаете идиллическую картину воскресной рыбной ловли, или положительное сексуальное переживание, интересную идею или работу над увлекательным проектом - обязательно запишите.

Но это лишь примеры: в ваших собственных воспоминаниях лучше вас не разберется никто. В данном исследовании вы ищете события, ставшие для вас значительными, потому, что доставляли вам удовольствие. Обозревая дорогу, вы ищете участки, которые сияют как высочайшие пики вашего путешествия. Как и в прошлый раз, уделите этой работе 20-30 минут и постарайтесь ограничиться наиболее важными моментами.

Закончив это упражнение, вы поймете, что в вашей жизни были времена, когда вы чувствовали себя хорошо. - пусть даже эти времена давно прошли.

Но и в том случае, если лист бумаги перед вами остался чистым, т.е. вы не смогли вспомнить ни одного момента, когда вам было хорошо, все равно вы получили очень важную информацию о своей собственной истории; в ней говорится, что жизнь не несет с собой ничего хорошего.

Попробуйте повторить упражнение но теперь вместо поиска пиков и чудесных моментов, ищите просто те места, где чувствовали себя наиболее спокойно и наименее неприятно. Они постепенно приведут вас к воспоминанию о тех ситуациях, когда вы были в ладу с самим собой.

Если вам удалось сразу отметить в своей жизни приятные события, задумайтесь над своими записями. Очень вероятно, что вам и сейчас хочется испытать нечто подобное. Пусть события происходили очень давно, но вы себе о них рассказываете и по сей день. Вы, такой, как есть на настоящий момент, оценили и избрали из всего, что было в жизни, именно эти воспоминания.

Так вы получаете первую подсказку как внести больше смысла в свою теперешнюю жизнь. Это не означает, что вы сразу же приметесь жить так, как жили когда-то в прошлом. Вероятнее всего, это невозможно. Но зато вы выявили события, содержащие важную информацию о том, что вам нужно для счастья. Она поможет вам найти правильный ответ на вопрос, как жить сейчас. Вы обретете своеобразное устройство самонаведения, которое укажет вам верный путь в ситуации сложного выбора. Если я пойду в этом направлении, приведет ли оно меня к цели: чувству счастья, радости жизни и любому другому из положительных чувств, обнаруженных вами в ходе исследования?

Ясную информацию о своих глубинных потребностях нельзя получить от другого человека. Никто не расскажет вам, каким следует быть - такое знание может прийти только из глубины вашей психики. Это означает, что информация, поступающая изнутри. - правдивая; вы можете полностью довериться ей, и она, как стрелка компаса укажет вам дорогу к исцелению.

Важное свойство нашего исследования состоит в том, что оно показывает, насколько больше, чем вам раньше казалось, вы знаете о своем внутреннем равновесии и способах его достичь.

Даже, если долгое время это знание было скрыто от вас, так что вы не могли до него добраться и воспользоваться им, оно тем не менее все время было здесь, с вами. Обратитесь к тем картинам вашего жизненного пути, которые полны гармонии, и вы уже сейчас сможете принимать решения, ведущие в конечном счете к этому же чувству.

Если вы давно уже не в состоянии расслабиться, попробуйте перенестись мысленно в тот момент прошлого, когда чувствовали себя очень спокойно и безмятежно. Одно это воспоминание поможет вам расслабиться сейчас. Никакого фокуса здесь нет: это способ использовать свой собственный жизненный опыт.

Такая релаксация с помощью воображения подобна своему действию - упражнению, описанному в разделе 4. Когда вы отводите место в своем сознании успокаивающим мыслям и образам, в мозг поступает сигнал расслабления, который передается затем всему организму. Если в настоящий момент вам трудно сосредоточится на чем-то приятном, успокаивающем, то рассматривайте такие воспоминания как своего рода тренировку сознания.

Постепенно вы научитесь различать свое состояние в момент, когда думаете о чем-то тревожном, и в момент, когда ваши мысли спокойны. Помня это отличие, вы с большей легкостью сможете восстанавливать внутреннее равновесие.

Ваша следующая экспедиция внутрь себя" потребуют особой осторожности. Пользуясь тем же методом, что и раньше, теперь будем искать обстановку другого рода: места безобразные и пугающие: сцены, причиняющие боль; ситуации, где вы полностью утратили равновесие.

Вероятнее всего, нам хотелось бы избежать такого исследования, потому что неприятно вспоминать страх и боль. Не принуждайте себя: когда вы будете внутренне готовы, вы сами перестанете отворачиваться от этих воспоминаний, а если еще не готовы - честно признайте это.

Просматривая дорогу своей жизни, там, где встретится пережитая вами боль, задержитесь и запишите ключевые слова. Вам придется сосредоточиться на воспоминаниях особого рода, и это может вызвать бурную отрицательную реакцию. Если такое произойдет, обязательно найдите способ записать, что вы думали и чувствовали в момент перед этим.

Так вы получите ключ к пониманию того, какие события и переживания особенно сильно влияют на вас.

После того, как окончите упражнения, воспользуйтесь своим внутренним радаром, выясните, нет ли признаков напряжения в мышцах. При возвращении к тяжелым воспоминаниям человек, как правило, физически напрягается: в этом случае следует сделать перерыв, чтобы восстановить внутреннее равновесие с помощью релаксации и глубокого дыхания, и только после этого можно перейти к следующему этапу работы.

Если в ходе этого занятия у вас возникает очень бурная реакция, прервите упражнение и вернитесь к нему через некоторое время. Честно отметьте для себя, при каком воспоминании появилась эта реакция. Если довести упражнение до конца вам никак не удается, подумайте, не стоит ли обратиться к кому-то, кто помог бы вам выявить эти части вашего жизненного пути. Поищите помощи у людей, которым больше всего доверяете, или у тех, кто в собственной жизни перенес то же самое что и вы.

Если вы пережили тяжелые, травмирующие события, вам может быть очень трудно заполнить пробелы в своей истории, на которые нацелено данное упражнение. Даже если вы проводите исследование очень тщательно, обращаете внимание на все подробности, все равно временами у вас появится ощущение, что вы не можете разглядеть местность. Чтобы ясно увидеть все, потребуется время - это все равно, что постепенно, слой за слоем, очищать луковицу. Такую работу не назовешь ни легкой, ни приятной. Почти все, кого я знаю из проводивших такое исследование, скажут вам, что сначала бывает тяжело и только потом легче.

Это значит, что вам придется вновь столкнуться лицом к лицу с болью, страхом и депрессией при взгляде на безобразнейшие сцены своей жизни.

Это тяжело, даже если дело было давно, и вы с тех пор старались не вспоминать об этом.

Хотим мы или нет, но это действительно так. И я не знаю другого способа сделать эту боль слабее. Зато верно и другое: вам станет легче, когда вы, наконец, вырвитесь из плена отрицательных эмоций и вернетесь в более уравновешенное состояние. Чтобы скрытые темные пятна перестали причинять боль, они должны осветиться дневным светом.

Наконец, еще одно исследование. На этот раз вы будете искать те обстоятельства своей жизни, которым сопутствовала любовь. Она могла быть счастливой или неудачной: сейчас нам неважно, чем кончилось тогда дело.

Речь идет не только о любви сексуальной, но и о любви к родителям, к другу, к домашнему животному, к идее, к месту, к чему угодно. Все, что согревало сердце и очень много для вас значило - предмет ваших поисков.

Снова заберитесь на вершину холма и начните делать записи. Как и раньше, внимательно изучайте свой жизненный путь, двигаясь но времени вперед, повторяя: Я родился, а потом... Осматривайте дорогу и ищите места, где вы чувствовали любовь.

Возможно, у вас было тяжелое детство и вы не знали любви, пока не ушли из дома. Или, напротив, вы помните любовь только в детстве, а потом ее не было. Не бросайте поиска: где-то в вашей жизни любовь обязательно была, даже если на огромном участке пути она вам не встретилась. Ищите любовь, нежность, заботу - все, что делало вашу жизнь особенной. Найдите эти эпизоды и запишите ключевые слова. Постарайтесь ограничиться важными событиями и уложиться в 20-30 мин.

Смысл предлагаемых упражнений - помочь вам извлечь из памяти отдельные фрагменты вашей истории. Вы убедились, что в формировании вашей личности сыграли роль многие события: некоторые из них, может быть, больно вспоминать, так они безобразны, зато другие рождают приятные чувства. Были моменты, когда жизнь казалась по-настоящему прекрасной, когда испытывали любовь. И если до сих пор вы убеждали себя. что вам никогда не бывает хорошо, что вы не способны любить или быть любимым, то экспедиции в прошлое расширили ваше представление о самом себе.

Не с чьих-то слов, а из собственного опыта вы поняли, что на самом деле вы обычный, нормальный человек, способный вести какой угодно образ жизни.

С помощью этого метода можно заполнить и другие пробелы своей памяти: выберите любой интересующий вас аспект. Например, если вас беспокоит чувство страха, ищите, на каких участках вашего жизненного пути присутствовал страх, оказавший на вас большое влияние. Если вам хочется укрепить любовный или дружеский союз, исследуйте, как складывались на протяжении жизни ваши отношения с людьми. Ваш жизненный путь всегда с вами: вы извлечете из него все, что захотите, если будете готовы.