

ЧАСТЬ II

ОТКУДА

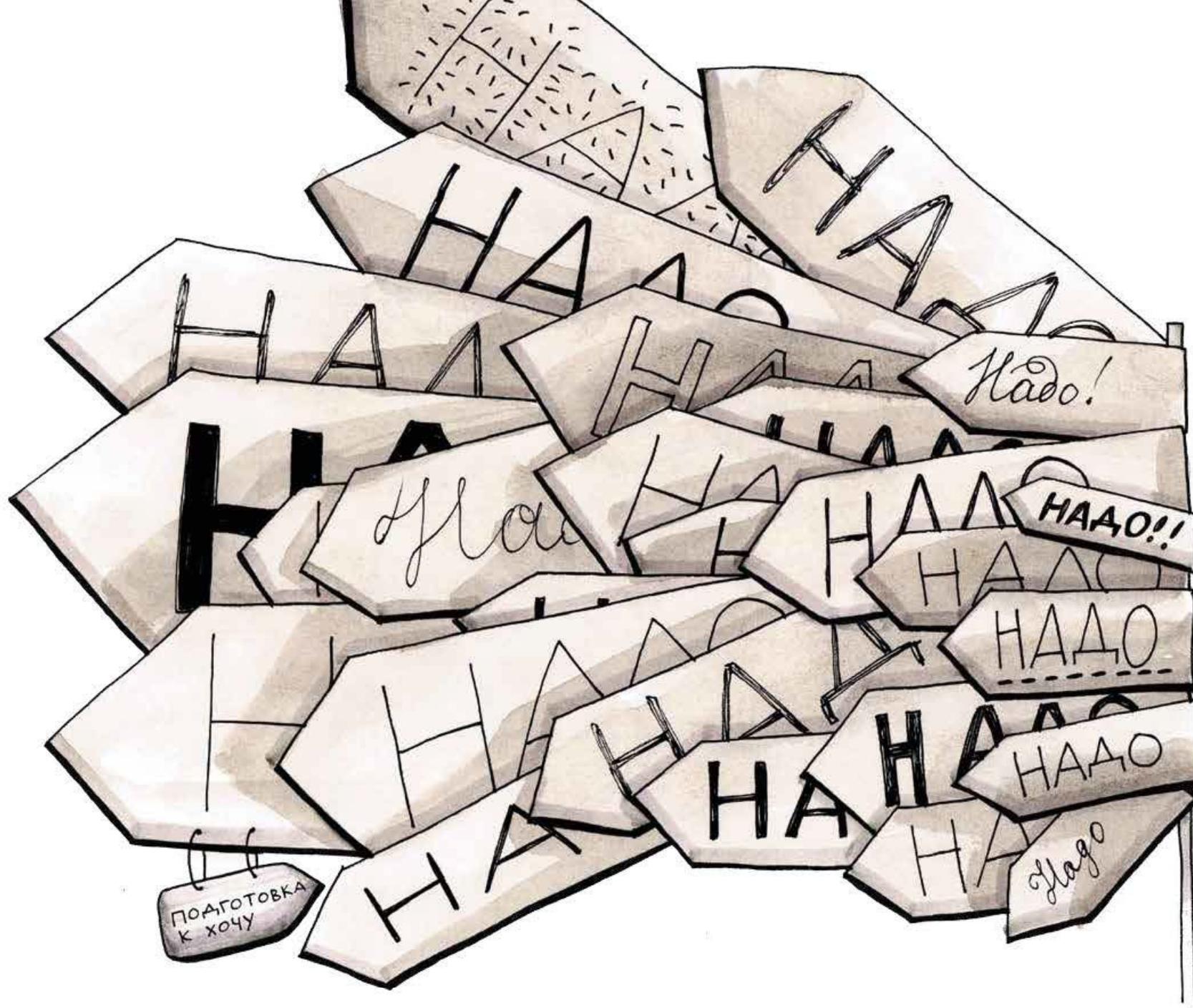
БЕРЕТСЯ

НАДО

С САМОГО РОЖДЕНИЯ ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО НАМ НАДО ДЕЛАТЬ.

Мы вырастаем под чужим крылом. Для родителей абсолютно нормально и естественно говорить детям, что им надо делать, а для малышей нормально их слушать. Потому что крохам нужно научиться ориентироваться в мире. Вдобавок к полученному от родителей мы также наследуем мировоззрение нашего сообщества, культуры и конкретной эпохи, в которой родились. Вырастая, получаем возможность решать, как относиться к той или иной картине мира. При этом естественно со временем осознать себя как отдельного человека, определиться с мировоззрением, убеждениями и мнениями, а также бросить вызов, исключив те *надо*, которые больше не соответствуют меняющимся убеждениям. Но иногда мы продолжаем жить по принципу *надо* немного дольше, чем ожидалось.





Иногда гораздо дольше.

Иногда мы вдруг оказываемся взрослыми, которые все еще живут в мире *надо* из детства, сами того не замечая.

«ТЫ ЗНАЕШЬ, КТО ТАКОЙ ГУРДЖИЕВ? — КАК-ТО СПРОСИЛ МЕНЯ ДРУГ. — ЭТО ДУХОВНЫЙ УЧИТЕЛЬ НАЧАЛА ВЕКА. ОДНАЖДЫ ОН ЗАДАЛ ВОПРОС УЧЕНИКАМ: «ЧТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ЗАКЛЮЧЕННЫЙ, КОТОРЫЙ ХОЧЕТ СБЕЖАТЬ ИЗ ТЮРЬМЫ?»

«ОН ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ОХРАННИКА», — СКАЗАЛ ОДИН УЧЕНИК.

«ОН ДОЛЖЕН НАЙТИ КЛЮЧ», — ОТВЕТИЛ ВТОРОЙ.

«НЕТ, — ПОДЫТОЖИЛ ГУРДЖИЕВ, — ЧТОБЫ СБЕЖАТЬ ИЗ ТЮРЬМЫ, НУЖНО ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЗНАТЬ, ЧТО ТЫ В НЕЙ НАХОДИШЬСЯ. ПОКА ТЫ ЭТОГО НЕ ЗНАЕШЬ, НЕ СМОЖЕШЬ ИЗ НЕЕ СБЕЖАТЬ?»

Если хотите жить полной жизнью, если хотите быть свободными, должны в первую очередь понимать, почему вы *не* свободны, что *мешает* быть свободными. Слово prison («тюрьма») происходит от латинского *praehendere*, что означает «захватить», «схватить», «поймать». Тюрьма — это не обязательно место в пространстве; ею может быть любая идея, созданная вашим умом. Что вас поймало? Естественный процесс социализации требует, чтобы человек поддавался влиянию различных *тебе надо*, функционируя таким образом как часть общества. Однако, вырастая, полезно отдавать себе отчет в тех *надо*, которые достались вам генетически или благодаря воспитанию. Некоторые *надо* можно ценить и сохранять, в то время как от других стоит отказаться.

Если вы хотите знать, как жить по принципу *хочу*, узнайте принцип *надо*. Это тяжелая работа. *Действительно тяжелая*. Мы бессознательно сажаем себя в тюрьму, чтобы избежать самых главных страхов. Мы выбираем *надо*, потому что выбирать *хочу* страшно и непонятно. Наша тюрьма построена из жизни по принципу *надо*, из бесчисленных ситуаций выбора, на которые мы невольно согласились, из «стен», которые уведут нас от себя настоящих. *Надо* ведет к *хочу*. Вы создаете свою тюрьму и сами можете освободить себя.

ТЕБЕ НИКОГДА

НЕ НАДО _____.

ТЕБЕ ВСЕГДА НАДО _____.

ТЕБЕ НЕ НАДО

БЫЛО БЫ _____.

ТЕБЕ НЕ НАДО _____.

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ ПО ПРИНЦИПУ НАДО?

Перестать жить по принципу *надо* трудно, это отнимает много времени. Чтобы исключить его, мы должны сначала понять его, узнать — *как родного*. Мы должны знать, откуда пришла каждая из установок *надо*, как она попала нам в голову и когда мы впервые включили ее в свою систему принятия решений. Ищите повторяющиеся схемы и их влияние на принимаемые решения, и большие, и маленькие. Как часто мы возлагаем вину на другого человека, работу или ситуацию, тогда как реальная проблема, реальная боль внутри нас? И мы уходим прочь, испытывая гнев, разочарование и грусть, бессознательно перенося те же самые установки в следующую ситуацию — следующие отношения, следующую работу, следующую дружбу, надеясь получить другой результат. Но пока мы не смотрим в глаза установке *надо*, картина повторяется. И несмотря на то, что побег от *надо* кажется более простым и приятным делом, если мы хотим освободиться от невидимой хватки наших установок в принятии повседневных решений, должны хорошо узнать свои *надо*.

Если вы готовы узнать ваши *надо*, можете это сделать. Вот один из способов.

Возьмите листок бумаги и составьте список, продолжив предложения со словами «тебе надо» с предыдущей страницы. Можете добавить фразы и повторять их несколько раз. Прислушайтесь к мыслям, которые приходят в голову первыми, и запишите их не раздумывая. Даже если сейчас эти слова для вас не имеют смысла, в них есть зерно, которое стоит уловить.

Посмотрите на каждое получившееся предложение и задайте мыслям и себе следующие вопросы:



ВАША ЖИЗНЬ
 ПРИНАДЛЕЖИТ ВАМ —
 НО ТОЛЬКО ЕСЛИ ВЫ
 САМИ У РУЛЯ. ПРАВИЛА,
 ПО КОТОРЫМ ВЫ ЖИВЕТЕ,
 ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВАШИМИ
 ПРАВИЛАМИ, ВАШИМИ
 ЦЕННОСТЯМИ, ВАШИМИ
 УБЕЖДЕНИЯМИ О ТОМ, ЧТО
 ХОРОШО И ЧТО ПЛОХО,
 ЧТО ПРАВДА И ЧТО ЛОЖЬ,
 ЧТО ВАЖНО, А ЧЕМУ
 НЕ СТОИТ ПРИДАВАТЬ
 ЗНАЧЕНИЯ.

ЭЛЕОНОРА РУЗВЕЛЬТ
 ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ

Мне помогли изучить мои *надо*. На протяжении всей жизни я чувствовала, что психологические консультанты, психотерапевты и самоусовершенствование окружены мощными предрассудками. Еще хуже, если человек признавался в *посещении* психотерапевта: это подразумевало, что с ним что-то не так. Это убеждение бесконечно далеко от истины. Принятое в нашей культуре отсутствие поддержки психологического здоровья — один из основных источников нашего несчастья, неудовлетворенности и глубокой внутренней боли.

Когда вы смотрите на свои *надо*, сознательно выбираете встречу с вашей персональной тюрьмой — ожиданиями других людей, системами убеждений, которые вы приняли без веры, и всем, с чем согласились, сами того не осознавая. Поднимая на поверхность список ваших *надо*, вы рискуете столкнуться с самыми глубокими страхами, и мудрым решением будет найти поддержку. Это работа для профессионалов — психотерапевтов, консультантов и специалистов, обученных заниматься этими вопросами. Работа с психотерапевтом в повседневной жизни похожа на работу с тренером в тренажерном зале, за исключением того, что психотерапевт работает не с мышцами, а с органом, который *считает себя* главным (мозг), и источником, который *действительно* всем управляет (душа).

Вам также могут помочь некоторые методики. Эннеаграмма* — это мощный инструмент типологии, который способствует осознанности. Понимая себя лучше, вы начинаете замечать схемы, которые бессознательно повторяете. С моим психотерапевтом мы тоже использовали эннеаграмму. Еще один эффективный метод — техника пустого стула. Она была разработана в 1940-х годах как часть гештальт-терапии. Все, что вам нужно, — это два стула и 15 минут.

* Эннеаграмма (от греч. *ennea* — «девять» и *gramma* — «изображение») — современная типология личности. *Прим. ред.*

ПУСТОЙ СТУЛ



Найдите пустую комнату и поставьте два стула друг напротив друга. Сядьте на один из них. Возможно, идея со стульями покажется вам глупой, но поверьте — проделывать это в голове гораздо сложнее.

Основная цель упражнения — разговор с самим собой. Можете использовать эту технику для любой темы, но в этом случае разговаривать друг с другом будут установки *надо* и *хочу*.

Сидя на первом стуле, вы говорите за *хочу* — ту часть вашей личности, у которой есть сильные устремления, убеждения, интуиция и чувства. Напротив сидит ваша часть *надо* — та, которая хочет прожить свою жизнь способом, не совпадающим с вашей личной истиной.

Что вы чувствуете, глядя на собственные убеждения *надо*? Испытываете раздражение? Благодарность? Безумную злость? Есть ли у вас вопросы к *надо*? Задавайте.

Когда вы сказали то, что хотели, садитесь на другой стул. Теперь вы — часть вашей личности *надо* и смотрите на *хочу*. Ответьте на собственные вопросы. Защищайтесь, злитесь, кричите; что бы вы ни чувствовали — выразите это. Когда закончите монолог, пересядьте и продолжайте разговор. Вы поймете, когда следует остановиться. Это может продолжаться сколь угодно долго, но для начала попробуйте потратить на упражнение хотя бы десять минут.



Изучить свои *надо* не так просто. Это больно, на это требуется время, и в процессе вы можете стать уязвимыми и раздражительными. Вы также начнете замечать, когда другие испытывают боль развития в жизни, потому что закрываются, замыкаются и отстраняются. Это нормально — перемены забирают много сил.

Змея — древний священный символ трансформации.

Чтобы расти, ей нужно сбросить кожу. Этот болезненный и опасный процесс необходим для роста. Внутренности змеи буквально перерастают ее внешнюю оболочку, и она вынуждена избавиться от ограничивающего ее внешнего слоя.

Рептилия трется и чешется, ощущая, что что-то идет не так. При этом ее окраска иногда меняется в сторону голубых оттенков. Если по какой-то причине змея не может скинуть кожу, со временем она теряет вес, возможно, слепнет и в итоге умирает от неспособности вырасти.

Но если она успешно завершает процесс, то в новом воплощении становится сильнее и здоровее.

Этот жизненный цикл, состоящий в изменении формы, представляет возрождение и обновление, загадочную силу жизни, препятствующую смерти. Метафора показывает, что вы — человек, наделенный необыкновенной способностью расти и меняться, — имеете возможность испытать это возрождение в своей жизни.

Неподвижно стоял Сиддхартха, сердце его будто замерзло, он ощутил его в груди, оно сжалось от холода, как маленький зверек, птица или заяц: он увидел, как он одинок. Годами он был бездомным и не чувствовал этого. Теперь он это почувствовал. Даже погружаясь в глубочайшее созерцание, он все-таки оставался сыном своего отца, высокорожденным, брахманом, мыслителем. Теперь он был лишь Сиддхартха, пробудившийся — больше ничего. Он глубоко вдохнул, чувствуя холод и озноб. Никто не был так одинок, как он. Человек не знатный и не принадлежащий к знатым, не знающий ремесла и не принадлежащий к ремесленникам, оказавшись среди тех или других, разделяет их жизнь, говорит их языком. Небрахман, живущий среди брахманов, неаскет, попавший в общину саманов, даже самый затерянный в лесу отшельник — и тот был не один, не одинок: его охватывала какая-то принадлежность, он принадлежал к какому-то сословию, и оно было его родиной. Говинда стал монахом, и тысячи монахов были его братьями, носили его одежду, разделяли его веру, говорили на его языке. А он, Сиддхартха, — к кому принадлежит он? Чью жизнь он разделит? На чьем языке станет говорить?

Из этих мгновений, когда мир рушился вокруг него, когда он замирал в одиночестве, как звезда на небе, из этих мгновений холода и отрешенности Сиддхартха вышел, еще глубже ощущая себя, еще тверже душой. Он чувствовал: это был последний озноб пробуждения, последнее усилие рождения. И он уже снова шел, он шел быстро и нетерпеливо — уже не домой, не к отцу, не назад.

ГЕРМАН ГЕССЕ, «СИДДХАРТХА»



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

