

12 ключей

к внутреннему освобождению

В 16 лет Эдит Эгер со всей семьей попала в Аушвиц; родители погибли, Эдит с сестрой остались в живых. Спустя много лет, став психотерапевтом и помогая другим людям пережить травмы, она поняла: самой страшной тюрьмой была не та, куда отправили ее нацисты. А та, которую она создала сама — тюрьма собственного разума. Такую порой строит каждый из нас — с помощью деструктивных паттернов поведения.

В книге [«Дар»](#) доктор Эгер рассказывает о 12 ключах к освобождению. Вот они.

Ключ №1.

Избавьтесь от синдрома жертвы

Многие из нас находятся в плену сознания жертвы. Мы постоянно спрашиваем себя: «Почему так случилось?». Рассудок вязнет в прошлом, его заклинивает на боли, он застревает на утратах. Жертвы задаются вопросом: «Почему я?» — а выжившие спрашивают себя: «И что теперь?»

Ключ №2.

Примите свои чувства

Есть причины, по которым мы сторонимся своих чувств: одни вызывают душевный дискомфорт, другие кажутся ошибочными, третьих мы боимся. Но пока мы делаем это — отрицаем реальность. Пригласите свое чувство войти в вашу жизнь и побудьте с ним. Подумайте, о чем оно говорит. И решите, как долго собираетесь его удерживать.

Ключ №3.

Не игнорируйте себя

С самого рождения мы нуждаемся в заботе других людей, поэтому рано усваиваем, как важно снискать внимание, любовь, одобрение. Но чужие ожидания загоняют нас в угол. Единственный, кто есть у вас навсегда — это вы сами. Полезно проявлять любовь и заботу по отношению к себе.

Ключ №4.

Поделитесь своей тайной

Мы прячем то, что происходит с нами: поступки, переживания, события. Но чем дольше мы их скрываем, тем больше они пытаются привлечь наше внимание. Любые секреты вредны, потому что заставляют стыдиться. А стыд — прямой путь к любой зависимости. Свобода приходит, когда мы говорим правду.

Ключ №5.

Не обвиняйте себя

Вина держит очень крепко. Она коренится в чувстве стыда: вы верите, что недостойны; думаете, что вас не хватает — не хватает на все, что вы делаете. Чувства вины и стыда могут быть крайне изнурительными. Но они не дают настоящей оценки тому, кто мы. Это образ мышления, который мы выбираем — и можем поменять.

Ключ №6. **Отпускайте сожаления**

Иногда думается: стоило быть добрее, чаще видаться с близкими, помогать им при жизни, если они уже ушли. Это правильно, что мы оплакиваем тех, кого потеряли, скорбим и испытываем душевную боль. Но жизнь не сводится к потерям. Печали и радости идут рядом. Вместо того чтобы умирать за своих погибших, мы можем жить ради них.

Ключ №7. **Мыслите гибче**

Мы хотим, чтобы отношения с кем-то были лучше. Идем к психологу, пытаемся найти решение. И порой, сами того не замечая, хотим убедить человека принять нашу точку зрения. Держаться своей правды, не отрицая правды других, не управляя их мнением, — важный секрет разрешения конфликтов и сохранения себя.

Ключ №8. **Снижайте планку**

Мы разочарованы, когда надежды не совпадают с реальностью: когда с нами поступили несправедливо, нечестно. Но, по существу, мы сами заманиваем себя в плен собственных завышенных ожиданий. Легко сосредоточиться на ошибках других людей. Но ведь в каждом из нас так много хорошего. В конце концов, нам выбирать, чему уделять больше внимания.

Ключ №9. **Преодолевайте страхи**

Страх подкидывает провокационные вопросы: что если? а вдруг? Нас настигает паника, а травма, которую мы давно пережили, грозит снова поглотить. Мы держимся за страх, чтобы не пропустить удар. Но в итоге он становится самосбывающимся пророчеством. Рассмотрите свои страхи, примите их — и сможете освободиться.

Ключ №10. **Не осуждайте**

Мы делим людей на категории: «хорошие — плохие», «правильные — неправильные». Но давать волю осуждению опасно: мы теряем свободу, становясь ограниченными рамками этих категорий. Самый скверный человек может стать лучшим учителем: так вы исследуете в себе то, что вам не нравится в нем.

Ключ №11. **Надейтесь**

Везде можно найти причины для отчаяния — его семена дают обильные всходы. Если мы решаем, что все бесполезно, так оно и будет. Но если действуем, то кто знает, что из этого выйдет? Надежда — это увеличенная во много раз версия любопытства. Особый акт воображения, наиболее смелый из всех известных.

Ключ №12. **Учитесь прощать**

Иногда мы уверены, что не можем простить. Так мы расходует энергию, вместо того чтобы тратить ее на свою жизнь — ту, которую заслуживаем. Прощать не означает разрешать другому продолжать нас ранить. Прощать — значит выбрать себя, перестать зависеть от обидчика и не тащить тяжкий груз.