

## Особенности кризиса. Работа с личными проблемами.

Julian Sleight

### Оглавление

Вступление .....	2
<a href="#">Шаг первый:</a> Обратиться к фактам. ....	7
<a href="#">Шаг второй:</a> Обращение к причине. ....	10
<a href="#">Шаг третий:</a> Повернуться к принятию. ....	12
<a href="#">Шаг четвертый:</a> Обратиться к значению. ....	16
<a href="#">Шаг пятый:</a> Обратиться внутрь. ....	18
<a href="#">Шаг шестой:</a> Обратиться к новому решению. ....	21
<a href="#">Шаг седьмой:</a> Обратиться к плану. ....	22
<a href="#">Шаг восьмой:</a> Обратиться к будущему. ....	24
<a href="#">Шаг девятый:</a> Обратиться к прощению. ....	27
<a href="#">Шаг десятый:</a> Обратиться к благодарности. ....	30
<a href="#">Шаг одиннадцатый:</a> Обратиться к радости. ....	32
<a href="#">Шаг двенадцатый:</a> Обратиться к миру. ....	33
Заключение .....	35

## Вступление.

В ваших руках эта небольшая книжка. Возможно, вы захотите прочитать ее, чтобы помочь другу, который столкнулся с какой-то проблемой в жизни. Или может быть есть проблема, которая беспокоит лично вас и вы встретились с кризисом в собственной жизни. Для описания метода работы позвольте мне предположить второе - что вы ищете способ пройти через тяжелую ситуацию и освободиться от нее.

Я разделю с вами этот путь, он проверен на опыте многих ситуаций консультирования. Каждый шаг необходим, поскольку составляет часть целого процесса. Шаги идут в последовательности, которая не может быть изменена, поскольку каждый новый шаг должен быть подготовлен предыдущими.

Я предлагаю направляющие принципы для того, чтобы вы испытали и проверили их для себя. Я убедился в их ценности, и, надеюсь, они окажутся полезным для вас. Я не буду говорить "он" или "некто", но буду вести разговор с вами так, как будто мы сидим вместе спокойно и открыто, не торопясь и не беспокоясь, установив доверие друг к другу. Взяв за основу кризис или длительную проблему, реальную или воображаемую, я намереваюсь работать вместе с вами.

Возможно, вы чувствуете себя не компетентным перед лицом проблемы, обременяющей вас. Вам не удастся понять ситуацию. Но вы можете почувствовать вызов, который содержится в ней, и вы готовы справиться с обстоятельствами и извлечь из нее новые силы и ясность.

Вы можете находиться в состоянии обиды или горя. Возможно, это вызвано какой-то утратой, смертью кого-то близкого; или, может быть, вы потеряли друга, который начал пренебрегать вами или покинул ради других отношений. Возможно, вы сделали какую-то ошибку и другие могут узнать об этом и указать на вас пальцем. Или что-то тайное, личное и интимное заставляет вас чувствовать внутренний дискомфорт или вы боитесь, что когда это откроется, на вас обрушатся неприятности. Возможно, вас задевают и причиняют вам боль действия коллеги, который хочет устранить вас со своего пути: он сам может бороться с трудностями, которые проецирует на вас. Возможно, вы потерпели неудачу, пытаясь достигнуть чего-то действительно важного для вас, и ваше представление о себе осталось разрушенным или разбитым. Вы могли пребывать в уверенности, что все в порядке с работой или взаимоотношениями, и теперь обнаружить, что вы совсем не понимали, что прямо у вас перед глазами что-то шло совсем не так. В результате ваша вера в себя или в верность друга может разрушиться; когда нас обманывают или мы сами обманываем, то страдаем от ужасного пробуждения, когда обман обнаруживается. Или что-нибудь могло случиться с вашим хорошим другом или с членом семьи, что ввергает вас в смятение и неразбериху, вызывая у вас смесь раздражения и сострадания. Вы можете чувствовать просто подавленность и продолжать говорить себе: "Я был дураком, не сумел понять". Вариантов множество. Человеческая жизнь сопровождается постоянным потоком сложных ситуаций, которые резко останавливают нас и вынуждают сменить

направление, или толкают вниз, оставляя, все же, маленькую надежду подняться снова.

Легенда говорит о демонах, летающих вокруг нас, безобразных и ужасных на вид, заставляющих нас отступать в страхе и отвращении, но под своими крыльями они несут спрятанные дары. Так что, если мы бросаем им вызов и вынуждаем их отдать дары, они будут удовлетворены и улетят прочь, оставляя нас с прибылью. Это может быть образом для нас, когда мы ищем способ увидеть хорошее даже в том, что кажется ужасным.

Какой бы ни была ваша проблема, были ли вы ее причиной или ее жертвой, появлялась ли она внезапно, подобно кризису, или вы жили с ней в течение долгого времени, у вас только три направления действий, одно из которых вы можете выбрать.

*Игнорировать ее и надеяться, что она уйдет.* Вы заблуждаетесь, думая, что можно просто отвернуться от вызова, скрытого в проблеме, и уступаете желаемым мыслям, что нет нужды принимать вызов. Можно мне спросить вас: “Как вы решали проблемы в прошлом?”. Некоторые могли исчезнуть сами по себе и вы были рады впоследствии, что не сделали их значительнее, придав им больше важности, чем они заслуживали в действительности. Но была ли у вас какая-либо *настоящая* проблема, которая бы ушла, не оставив следов? Обычно то, что мы проигнорировали, возвращается назад в свое время и требует внимания настойчивее, чем прежде. Этот демон приютил под своими крыльями подарок и ищет новой возможности заинтересовать вас в его получении. Мы можем теперь прийти к пониманию, что в действительности в нем нет ничего демонического за исключением обманчивой внешности. Так что, без сомнения, вы так просто не откажетесь от того, с чем вынуждены столкнуться и с чем необходимо работать.

Когда проблема решается сама по себе, то, возможно, так происходит из-за того, что вы уже знаете, как ее быстро преобразовать. Это то, чего я хотел бы помочь вам достигнуть в отношении всех ваших проблем, расписав шаги, необходимые для того, чтобы преобразовать проблему или заставить ее стать благом. С приобретением практики этот процесс может занимать не так уж много работы.

Вторым направлением может быть *попытка пожить с проблемой*, приняв, что вы не можете изменить ситуацию. Это означает нести ее с собой через дни и ночи, никогда не освобождаясь от ее бремени. Временами не существуют решения и состояние дел кажется невыносимым. Невозможно вернуть того, кто умер. Но вы можете задать вопрос: “Как мне следует переносить это горе? Должно ли оно быть постоянным в память о том, кого я потерял? Или существуют возможности позволить себе радость, не изменяя этой памяти?” Способность переносить боль, в действительности, часто необходима, но боль может быть уменьшена через разумный подход к ситуации. В другого рода ситуациях вы могли болезненно цепляться за прошлое, которое в этом случае окрашивает ваш взгляд на жизнь. Например, если вы пережили неудачу во взаимоотношениях, вы можете придерживаться мнения, что вы не способны любить, и это может сделать предвзятой вашу

позицию по отношению к себе и к любви. Ваши ожидания будут осуществляться и подтверждать навязчивую идею. Это может стать замкнутым кругом, что, конечно, непозволительно. Измените отношение, и новый свет сможет появиться.

Ни для какого из этих направлений не существует большой вероятности прийти к решению. Но, посмотрев на оба, мы видим, что можно избежать тупика, приняв третье направление, которое представляет собой *поиск внутри проблемы подарка и извлечение пользы из этого*. Целью книги является исследование этого третьего пути, для чего предлагается систематический подход к преобразованию любого рода проблемы так, чтобы она стала позитивной силой, ведущей к личностному росту вместо того, чтобы действовать на вас истощающим образом. Метод не предлагает мгновенного исцеления или облегчения, скорее наоборот: он требует серьезного исследования и анализа себя в связи с проблемой. Дело будет не в том, чтобы прогнать ее, но скорее оказать ей радушный прием и позаботиться о том месте, где она поселилась, т.е. о ваших чувствах, где она создает препятствие на вашем пути.

Никто не может полностью войти в ваши переживания и провозглашать себя пережившим их. Что вы испытываете, известно только вам. Где тупля жмет, знает только тот, кто ее носит. Это само по себе показывает, что вы уникальны, и никакая личность, событие или кризис не могут забрать вашу уникальность. Даже если вы чувствуете себя опустошенным или разбитым, вы являетесь личностью бесконечной глубины и ценности, и имеете задачу, выполнение которой принадлежит только вам одному.

Соответствующее урегулирование вашей проблемы может привести вас ближе к тому образу действий, который нужен именно вам. В большинстве случаев требующееся исследование и изменение привычного образа действий, может быть достигнуто только посредством вашей решимости и настойчивости. Таким образом, вызов помогает развивать эти качества.

Есть еще один аспект, о котором стоит упомянуть прежде, чем мы приступим к изложению. Этот аспект имеет дело с мистерией нашей биографии, объясняя, почему определенные события происходят в определенное время, как они происходят и какие последствия имеют. Важно исследовать ритмы и фазы жизни, и это может пролить свет на то, почему произошел кризис. Однако изучение этого вопроса увело бы нас за рамки этой книги, хотя эти вещи всегда заслуживают внимания. Помочь на вашем пути может идея, что все, написанное "почерком" вашей жизни, это то, что вы помогли писать до того, как ваша жизнь началась. Вы не помните содержания написанного и поэтому эти события могут стать для вас сюрпризом. Но мы можем знать, что жизнь имеет смысл, который часто будет оставаться загадкой до тех пор, пока мы не просмотрим ее всю в конце. И все, что происходит в жизни, также имеет свое значение.

Описание процесса не займет много времени, однако практическая работа с двенадцатью шагами может быть длительной, поскольку каждый требует определенного количества размышлений и оценки. Если вы делаете

работу совместно с компаньоном, может оказаться необходимым встретиться несколько раз. Если, однако, вы работаете один, то было бы полезно, во многих отношениях, выразить себя с помощью письма. Делая так, вы проясняете свои мысли. Это не означает, что вы должны сохранить то, что написали, полезным является сам процесс написания.

Есть несколько основных идей, на которых этот целостный подход основан: их не следует принимать как догмы, но как узловые пункты, которые помогут ориентироваться. Любая попытка иметь дело с человеческими проблемами требует концепции человека, которая выходит за границы чистой видимости и мы будем пользоваться представлением о человеке, имеющем три составляющие: физическую, вечную духовную и душу, которая находится между ними. Именно в душе наше мышление, чувства и воля будут расти, работать и взаимодействовать. Они подвергаются влиянию и сами влияют на физическую и духовную составляющие. Благополучие тела помогает душе и духу, затуманенная душа способствует болезни в теле; индивидуальный дух, который получает духовное питание, обогащает душу и может привносить энтузиазм в тело. Больное тело поражает силы души, но сильно вибрирующая душа может сиять и поддерживать слабое тело.

Тайна душевной человеческой жизни бесконечно широка и глубока. Достижение некоторой степени господства над этими широтами и глубинами дает возможность человеку стать в значительной степени автором своей жизни. Это дает ему “власть”. Любая решенная проблема и преодоленный кризис, усиливают эту власть. Следовательно, процесс, нарисованный здесь, может быть путем личностного роста.

Мы будем говорить о проблемах и кризисах: проблема может быть длительной или внезапной, постижимой сознательно или только частично таковой. Проблемы могут быть сбивающим с толку явлением, значение которого скрыто, они ставят вам задачу раскрыть секреты, которые они содержат. Кризис – это событие или случай, требующий неотложного внимания. И проблема, и кризис подразумевают затруднение, которое сложно, запутанно и содержит выбор, который часто трудно сделать. Разрешение его основывается на опыте, но также и на воображении: требуются новые идеи и взгляды. И проблема, и кризис имеют причины, которые лежат в прошлом и обычно требуют решений, которые подразумевают шаг в неизвестность. Они затрагивают нашу уязвимость и пробуждают нашу творческую способность. Одним словом, каждый кризис и любая проблема содержит в себе новую возможность.

По-гречески *problema* есть нечто выступающее перед чем-то или то, что выглядит как выступ. Это также может означать нечто “находящееся впереди”, подобно экрану или щиту. Латинский эквивалент этому – *projectus*: по-английски мы можем сказать о чем-то, что проектируется, но также и о проекте. Таким образом, проблема может блокировать наш путь или наметить что-то новое. Здесь есть о чем подумать. Возможно, слово могло бы привести нас к позитивному значению. Греческое слово “*krizis*” означает в общем “разделение”. Это что-то, что требуется отделить, понять и разрешить. Это



предполагает ситуацию, которую нельзя отложить и нуждающуюся в изменении. Другими словами это поворотная точка.

Мы собираемся рассматривать проблемы и кризисы подобным образом, так что мы будем использовать эти два слова взаимозаменяемо. Мы больше будем иметь дело со значением препятствий, имеющих на нашем пути, чем с их причинами и внешними эффектами. Мы будем искать путь, на котором личность сможет лучше овладеть собой для того, чтобы открыто встретить брошенный ей вызов. Загадка внутри этого вызова имеет код и мы будем стараться найти способ разгадать этот код.

## **Шаг первый: Обратиться к фактам.**

*Да, у меня есть проблема.*

Первый шаг состоит в том, чтобы признать существование проблемы. Когда вы в кризисе, необходимость сделать этот первый шаг очевидна. Но если существует проблема, которую вы имели тенденцию скрывать и теперь хотели бы решить, вам необходимо признать ее. Чтобы достигнуть этого, опишите проблему себе или другу в общих чертах и также каждую деталь: как проблема появилась, каково ее влияние на вашу жизнь и какие разнообразные трудности она вам создает. Ясное изложение этого на бумаге может принести пользу; упражнение в написании поможет упорядочить факты и выразить ваши чувства и эмоции в словах. Или же вы можете иметь возможность рассказать свою историю кому-то, кто может выслушать и таким способом поможет вам сдвинуться с начальной точки. Необходимо, чтобы этот человек был хорошим слушателем, поскольку его роль не в том, чтобы давать вам совет или оценку, но в том, чтобы принимать все, чем вы делитесь: факты, рассказ и объяснения, которые возникают в процессе изложения. Вам необходимо иметь возможность точно выражать свои чувства и не испытывать при этом неловкости. Слушатель, несомненно, должен быть готов держать в секрете все, что вы ему скажите. Его уши должны работать как вместе с сердцем, так и вместе с головой, чтобы его пронизательность и понимание фактов и чувств были проникнуты теплом эмпатии. Все, чем вы захотите поделиться, должно быть с радостью встречено его открытым сердцем и воспринято с безусловным вниманием.

Давайте сделаем паузу, чтобы уяснить разницу между эмпатией и симпатией. Человек, который чувствует симпатию, позволяет возникнуть в себе чувствам похожим на те, которые выражает собеседник, который делится своими неприятностями. Это может породить сострадание; другими словами, общие чувства могут стать «общим страданием». Это может также способствовать жалости, которая содержит элемент снисходительности. Эмпатия не означает чувствовать то же самое, что и другой. Вместо этого, человек оставляет себя вне картины и как можно тщательнее рассматривает то, что другой человек рассказывает ему, так, чтобы постигнуть умом и понять.

Слушание – это больше, чем восприятие. Слушание с эмпатией, в большей степени, чем слушание с симпатией является неким магическим действием: оно дает вам возможность сфокусироваться на своих мыслях и это делает вас в большей степени способным пристально разглядеть и «прочитать» то, что вы чувствуете. Это всегда трудно разглядеть точно и выразить в словах что-либо, живущее в ваших чувствах: хороший слушатель способствует этому самой силой своего слушания. В самом деле, слушание есть истинно человеческая активность, поскольку оно помогает тому, кто рассказывает, более глубоко проникнуть в себя и выразить свою человеческую сущность. Он может соприкоснуться со своими чувствами, гневом, ненавистью, сильными



желаниями и стремлениями, которые другим путем редко достигают сознания. Таким образом, человек, способный выслушать вас может помочь понять то, с чем вы столкнулись в данной точке жизни. Другой человек, тем не менее, может только помочь вам выразить свою проблему; он не может освободить вас от задачи встретиться лицом к лицу со всем, что она раскрывает и затрагивает в вас.

Вам необходимо различать факты и ваши чувства по отношению к этим фактам; и то и другое одинаково важно. Ваши чувства – это тоже факты, поскольку они реальны для вас. Некоторые аспекты проблемы будут существовать в объективной реальности, поскольку приходят к вам извне, другие будут состоять из ваших эмоциональных реакций. Вам надо рассматривать и то и другое, не пытаясь называть что-либо плохим, неправильным, глупым или несправедливым. Требуются факты сами по себе и вовлеченные чувства, а не то, что вы знаете о них или как кто-либо еще может судить их. Таким образом, на этой стадии вы нуждаетесь в описании и понимании, а не в оценке. Описание должно быть честным без тайн и отрицаний. Важно обратиться к деталям, но нет нужды искать решение или же спрашивать, как вам удастся с этим справиться. Когда вы ясно, честно и полно описали проблему, вы будете знать это. Один из признаков этого в том, что вы начинаете чувствовать нечто освобождающее от проблемы благодаря способности взглянуть на нее более объективно. Ваши эмоции перестанут энергично работать внутри вас и соединятся с картиной в целом. Таким образом, вы из человека переживающего превратитесь в человека в большей степени наблюдающего. Вы на пути к тому, чтобы выйти из проблемы.

Можете ли вы на этом шаге отличить то, как вы видите ваш кризис и то, как, по-вашему, другие видят его? Вы должны принять во внимание кто еще вовлечен и с какими мотивами: описать, но не оценивать. Если вы начнете понимать, что имели недостойные мотивы, такие как ревность или предубеждение, или, если есть какие-либо свидетельства таких мотивов у других, внесите это в свое описание. Все, что имеет отношение к проблеме должно быть осознано, каким бы это не было отталкивающим, тривиальным или несправедливым.

Не стоит говорить, что часто не легко изолировать проблему и сделать ясное разграничение вокруг нее. Вы можете сфокусировать ваше внимание на одном аспекте широкого спектра проблем, который вызвал кризис. Или то, что актуально и неотложно для вас может быть только внешней оболочкой или фасадом значительно более глубокой ситуации, требующей исцеления. Нет нужды беспокоиться об этом: все, что необходимо сделать – это осознать проблему так, как вы ее видите или как вы ее чувствуете. Описав ее настолько ясно, насколько возможно, вы сможете подойти к следующему шагу: широкие ответвления или глубокие слои, которые в настоящем скрыты, всплывут на следующих этапах этого процесса.

Только вы можете полно знать, что происходит внутри и вокруг вас, и таким образом, в конце концов, вы в своих владениях. Блудный Сын становился все более и более одиноким, когда растратил все, что получил от отца. Он



потерял здоровье, друзей и самоуважение; он был унижен и голоден; разрушение окружало его и никто не заботился о нем. В ужасной нужде и отчаянии он *пришел к себе*, и новый позитивный план сформировался в его уме: вернуться назад и просить прощения и позволения стать наемным слугой в доме его отца. План не мог появиться у него прежде, чем он приобрел смирение и желание измениться: сначала он должен был прийти к себе. Теперь он был готов вернуться и его отец мог даже встретить его, когда он подходил к дому. Отец возрадовался, потому что он услышал сына, говорящего новым голосом, и узнал в нем личность, которая начала расти. Его брат, который исполнял в безопасности свои постоянные обязанности, смог проявить только презрение, гнев и зависть.

## **Шаг второй: Обращение к причине.**

*Я ответственен за существование этой проблемы.*

Разделив факты и чувства, описывая и признавая их, вы помещаете проблему перед собой. Теперь возьмите ответственность за нее, поскольку она - *ваша*. Другие люди могут быть вовлечены: те, кто внес вклад в ее появление, и те, на кого она оказала влияние; они будут иметь *свои* проблемы, также как вы имеете ваши. К другим людям вы вернетесь на более поздних этапах, сейчас вам следует сконцентрировать внимание на том, как вести дело. Вы всегда ответственны за то, что происходит с вами. Вам может быть трудно принять такой подход, но только он откроет способ разрешить проблему и преобразовать ее. Если вы опечалены смертью кого-то близкого, то нельзя говорить, что вы ответственны за смерть, но вы ответственны за ваше горе. Ваше горе сформировано вашим отношением к этому человеку. Ваши взаимоотношения были значимыми, пока он жил, они должны стать значимыми теперь по-другому. Если вы с кем-то вступили в конфликт, не перекладывайте вину на него, как бы вы не были уверены в его неправоте. Проблема, которая возникла – *ваша*. Если вы взглянете осознанно на все, что привело к возникновению кризиса между вами, вы найдете, как это несправедливо, что он должен нести всю вину. Несомненно, он тоже должен чувствовать ответственность, но это не *ваша* проблема.

Существует точка зрения, проливающая свет на происходящее с нами. Следующая цитата Рудольфа Штайнера выражает этот взгляд:

*“В духовной жизни мы знаем, что ради нашей общей эволюции мы нуждаемся в определенном роде жизни в физическом мире, которая, когда мы попадаем сюда, может казаться несимпатичной или тягостной для души; несмотря на это мы стремимся к ней, так как в духовном существовании мы предпочитаем не то, что симпатично или приятно, но то, что необходимо для правильного развития нашего индивидуальной сущности.*

*То же самое относится к событиям жизни. Мы рассматриваем их и видим, как мы подготовили в духовном мире то, что антипатично, также как и то, что симпатично, и как мы сами свели вместе импульсы, которые вызвали как наши болезненные, так и радостные переживания в физическом существовании. Но даже тогда мы можем найти непостижимым то, что мы сами вызвали ту или иную ситуацию в жизни, до тех пор, пока мы переживаем себя только в физическом мире. В духовном мире, тем не менее, мы имеем то, что можно назвать сверхчувственным восприятием, которое вынуждает нас сказать: “Ты должен пройти через неблагоприятный или болезненный опыт, поскольку только такое переживание может привести тебя к следующему шагу в развитии”.*



Можно увидеть второе значение ответственности. Можно сказать, что это вы позаботились обо всем, так как помогли создать почерк вашей жизни. Это также может означать, что вы подошли к тому, чтобы *ответить* правильным образом на то, что происходит. *Взять ответственность* за проблемы не означает, что вы должны бить себя в грудь и говорить: “Это все моя вина”. Этого не требуется и это не помогает. Усиление вашего чувства вины или показывание на себя пальцем будет только помехой. Было бы значительно лучше обнять то, что случилось, как мать обнимает расстроенного ребенка. Станьте хозяином фактов и чувств. Как только вы сделали проблему своей собственной, вы не будете обвинять других за это, и это поможет вам растворить горечь, которая может так легко появляться. Вы будете затем смотреть на проблему по-другому, она начнет терять свою власть над вами.

### **Шаг третий: Повернуться к принятию.**

*Я ответственен за решение моей проблемы.*

Как только вы восприняли проблему как свою собственную, вы готовы что-нибудь делать относительно нее. Признавая ее существование, вы становитесь менее вовлечены в нее и, взяв ответственность за проблему, готовы допустить, что способны справиться с ней и преобразовать ее. Таким способом вы можете защититься от того, чтобы проблема затаилась на неопределенное время и не страдать от ее парализующего влияния. Кризис всегда требует решения, необходимо новое направление и изменение установившихся шаблонов. Мы пока еще не на той стадии, на которой можно разрабатывать план действий: преждевременное планирование отвлечет вас от более глубокого анализа, который все еще необходим. На этом этапе вы должны обратиться к вопросам: “Чувствую ли я свою вину и чувствую ли я себя жертвой предумышленных действий других? Или я жертва невезения?” И таким образом, если вы чувствуете себя жертвой, намереваетесь ли вы ждать, чтобы другие сделали первый шаг? Собираетесь ли вы позволить времени проходить в надежде, что раны исцелятся или проблема решится сама по себе? Или вы собираетесь взять ситуацию в свои руки и работать своим собственным способом над ней? Для вас может быть ясно, что определенные внешние вещи должны произойти и вы должны позаботиться о том, чтобы уделить им внимание. Но когда они приводят к боли и возмущению, которые вы чувствуете внутри, готовитесь ли вы принять их и сделать что-либо с ними или вы будете скрывать их и позволять им гноиться и сделать будущий кризис более взрывчатым? Можете ли вы понять, что они могут вести вас к более глубоким причинам ваших проблем? Они не смогут привести вас туда короткими путями и вам не будет предложено мгновенное исцеление или что-либо обезболивающее. Они только поставят вас перед вызовом: “Вы приготовились к страданию, которое необходимо для достижения вашей цели?” Чувство вины может бороться с чувством, что вы являетесь жертвой: если вы заметили появление у вас жертвенного умонастроения, вы должны работать с тем, что терзает вас изнутри. Это может быть гнев, страх, ненависть, вина, усталость, безнадежность. Любое из этих чувств, и, конечно, их комбинация, будут приводить вас в состояние неудовлетворенности.

*Гнев* – это сложная эмоция, которая простирается от раздражения до праведного гнева. Гневающийся человек чувствует бессилие перед лицом угрозы своим идеалам или своим представлениям о себе. Если вы чувствуете себя жертвой, поищите, не развился ли в вас гнев, гнев на человека, который был причиной вашего огорчения или на само свое огорчение? Вы можете обнаружить у себя чувства, такие как: “Почему, черт возьми, это должно было случиться со мной? Почему он должен так поступать со мной?” Противоположные чувства смешиваются.

Может быть, вы воспитаны относиться к гневу как к одной из эмоций, которая социально неприемлема и, следовательно, должна быть подавлена. Более того, вы можете притворяться *перед самим собой*, что его не существует. Часто результатом его подавления будет чувство депрессии, даже окаменелости: блокирующие образования, которые препятствуют вам в работе над вашей проблемой.

Вы должны спросить себя: “Я гневаюсь?” Когда вы подумаете над этим вопросом, вы можете быть удивлены необходимостью ответить со всей честностью: “Да! Да, я гневаюсь”. Вы можете даже увидеть как ваши чувства возмущения (или худшие) дают начало ростку ненависти в вашей душе, или даже импульсу для мести. Когда вы признали это, ваш гнев начнет растворяться. Когда это происходит, эмоциональная энергия гнева может работать позитивно и даже приводить к прощению вами тех, с кем связаны ваши эмоции. Сортировка чувств поможет вам их принять и чувство, что вы являетесь жертвой, уменьшится.

Когда вы полны *страха*, что-то парализует вас. Вы отступаете в себя: мысли и чувства принимают новые размеры, и страх неизвестности наполняет вас тревогой и трепетом. Но этот холодный душ, который вы принимаете, заставляет вас осознать вашу незначительность и необходимость повернуться лицом к силе или власти, которые могут подавлять вас. Карл Кениг описывает страх (а также и стыд) такими словами:

*“ Ни страх, ни стыд не могут быть объяснены рациональным образом. Не существует очевидных и известных причин для возникновения этих двух очень неудобных и весьма нежелательных условий внутренней жизни. Оба делают что-то, что неизвестно в нашем каждодневном существовании, доступным для нас. В страхе, также как и в чувстве стыда, мы сталкиваемся лицом к лицу с внезапно возникающим опытом. Что-то неизмеримое открывается перед нами; как будто показывается бездонный задний план всей жизни и человеческого существа. Наши мысли начинают носиться вокруг подобно раздраженным муравьям. Мы чувствуем вину, мы думаем о жизни и смерти, о Боге и наших ошибках. Наша совесть приводит в беспорядок наши мысли. Мы знаем, что другая совершенно новая область существования открывается перед нами, но нам не дают ясно взглянуть на этот новый мир. Открывается в дверь в комнату, которая обычно является запретной темой. Это случается так внезапно, что мы пугаемся и едва осмеливаемся стать около порога. И быстро дверь закрывается снова”.*

Благодаря страху мы начинаем осознавать мимолетность нашего существования здесь на земле. Это повышение нашей сознательности, вынуждает нас больше осознавать себя как слабых и нуждающихся в помощи. Таким образом, мы в большей степени становимся готовы к изменению.

Если вы обнаружили возникшую в вас *ненависть*, посмотрите на нее внимательно и спросите себя, не является ли это знаком сильной привязанности, показывающей только свою темную сторону. Когда вы

ненавидите человека, это показывает, что вы связаны с ним, и, принимая это, вы открываете путь для возникновения по отношению к нему позитивных чувств. Если вы обнаружили, что вы ненавидите кого-то, то может быть он имеет специальное сообщение для вас, и вы должны пробраться через гущу препятствий, создаваемых им или вами, чтобы установить с ним контакт. Ваши сильные чувства указывают на то, что он является фигурой в вашей жизни, столкновения с которой вы не можете избежать. Более того, само существование ненависти означает, что вы имеете эмоциональную энергию, которая не на месте. Изменив направление этой энергии, вы можете найти, что этот человек, которого вы ненавидели, возможно, очень важен для вас, потенциально даже является другом.

*Чувство вины* является ценным предупреждением о том, что вы нарушаете свою собственную целостность. Ваше поведение не гармонирует с вашим собственным высшим зрением. Нарушены ценности, не те, которые навязаны внешне, но другие, которые стали частью ваших внутренних стандартов. Когда появляется это чувство, оно подобно предупреждающему свету на приборной доске, который говорит, что бензин заканчивается или что ваш генератор перестал работать: опасно игнорировать предупреждение. Не предпринимая необходимых действий, вы можете получить в результате значительно более серьезный кризис, чем тот, с которым вы столкнулись сейчас. Любая попытка рационализации вины без обращения к ее причинам будет подобно маскирующей ленте на красном свете. У вас останется раздражающее чувство, что что-то не так. Расстраиваться по поводу вины – все равно, что обвинять красный свет за пустой бак или разбитую лопасть. Нет, вина должна быть осознана и ее причины убраны посредством прекращения поведения, которое ее вызвало. Здесь также может существовать необходимость внести изменения.

*Усталость* – знак того, что вы должны остановиться, вырвать себя из спешной деятельности, которая перенапрягла вас и, следовательно, получить новые перспективы того, что вы делаете. Это вполне естественно – страдать от усталости в предъявляющей требования жизни, но если вы игнорируете эти опасные знаки и переходите свои границы, вы можете начать делать ошибки или ошибаться в суждениях и даже прийти к депрессивному или недоброжелательному взгляду на жизнь, что может, очевидно, привести к всевозможного рода проблемам между вами и вашим окружением. Таким образом, если вы чувствуете истощение, необходимо признать это, и отдохнуть, поскольку это восстанавливает не только физическое тело, но и дает возможность приобрести новые перспективы каждодневного существования. Поэма о деревенской кузнице под каштановым деревом содержит линию: “Что-то предпринятое, что-то сделанное заслуживает ночной отдых”. Проблема современной жизни, что она, в отличие о кузницы, редко дает усталость от честного тяжелого труда и здорового напряжения, но значительно чаще истощение нашей нервной энергии, в сочетании с другими ослабляющими факторами, такими как стресс, ненатуральная пища и пассивные развлечения; так что мы поддерживаем себя разнообразными стимуляторами, и затем

желаем знать, почему возникают проблемы. Часто единственным способом решения этих проблем является изменение стиля жизни на более естественный.

С *чувством безнадежности* не легко смотреть позитивно. Безнадежность, при первом взгляде на нее, утверждает, что не существует решения и вы вынуждены признать, что ничего не можете сделать сами. Но вы можете, по крайней мере, поместить себя в расположение духа, которое позволит помощи прийти своим путем. Например, вы можете сказать себе: “Это безнадежно, но не серьезно”, - и вы можете только спокойно присесть на один момент и стать открытым тому, что может произойти в данный момент. Если вы сделаете это, то есть шанс, что, к вашему удивлению, помощь придет к вам “как гром среди ясного неба” из совершенно неожиданного места. Это, как нечто волшебное, что может помочь, когда кто-то действительно нуждается и открыт для этого. Блудный Сын должен был дойти до предела того, что мог вынести прежде, чем стал открыт новому свету.

Если вы можете сказать “Да” своей проблеме, вы уже движетесь. Только избегайте двигаться слишком быстро. Вам еще надо сделать три шага прежде, чем составлять план для перехода к новым перспективам. Но они придут.



## **Шаг четвертый: Обратиться к значению.**

### *Чему я должен научиться?*

Каждый раз, когда вы встречаетесь в жизни с кризисом, существует что-то, чему он вас учит. Вы будете чувствовать ненадежность и неопределенность и, следовательно, значительно больше склонности учиться. Когда все идет хорошо, вы менее открыты тому, чтобы извлекать уроки из приятных жизненных событий: привычные пути не требуют этого. Но если вы прокладываете новую дорогу, вы должны быть готовы учиться. Разрушение привычных моделей дает возможность образоваться новым способам поведения: когда появляется щель в структуре ваших привычек, туда может проникнуть свет. Глубокое проникновение в суть жизни и нашего понимания мира и себя может прийти, когда наши привычные пути повергнуты в беспорядок. Когда появляются такие переживания, это означает, что проблема пытается что-то сказать вам. Обычно это сообщение о необходимости отказаться от некоторых привычек. Или вы можете встретиться со своей слабостью, о которой вы знаете, но которую не хотите видеть, и это будет болезненно. Это может сильно раздражать вас: когда мы пытаемся игнорировать что-то, что мы не любим, мы не получаем удовольствия от того, что это сует нам под нос.

Возможно, проблема вынуждает вас прервать безудержный бег вашей жизни. Она может предупреждать вас об опрометчивости и о том, что вы попадете в неприятности, если будете продолжать так действовать. Это может касаться вашего здоровья, или это может быть требованием отказаться от заботливо созданного вами общественного положения. То, что происходит, может быть значимым в вашей биографии. Возможно, вы достигли новой стадии в своей жизни, связанной с какими-то ритмами и фазами, которые могут быть установлены при изучении жизненных историй: в любой биографии встречаются периоды, которые приносят кризисы, мало зависящие от внешних обстоятельств. Внутренние, часто биологические, изменения могут влиять на ваше настроение и призывать вас приспособить свою жизнь к новым условиям. Всегда полезно исследовать такие изменения и сделать то, что они требуют. Возможно, это время подтвердить намерения, которые ведут вас по жизни, заново посвятить себя целям, которые вы всегда держали перед собой или посмотреть могут ли цели, которые вы поставили в юности, обрести более ясные перспективы.

Вы можете спросить себя, что в вас подвергает испытанию эта проблема. Может быть ясность вашего понимания, силу воли в выполнении ваших решений, ваши чувства по отношению к другим, чувствительность к ситуации, вашу честность перед собой? Может потребоваться отказаться от чего-то, чему вы неохотно позволяли происходить. Это заставляет вас спросить себя, действительно ли это так важно. Может то, что кажется потерей, в действительности содержит в себе компенсацию? Если вы вынуждены

отказаться от позиции, приносящей вам влияние и положение, это может означать, что вам требуется развить новый род лидерства, который изменит ваше влияние с *властного* на *авторитетное*? Может, требуется быть менее умным и более мудрым. Таковы, для примера, задачи кризисов среднего возраста. Таким образом, кризис всегда имеет два сообщения: он забирает, но также и дает. Демон в маске хранит скрытый подарок и отдает его только тогда, когда мы сами способны потребовать этого.

Этот шаг призывает вас понять свою проблему, поставить ее перед собой и попросить открыть секреты и сообщить вам ее послание. Этого не произойдет, если вы подходите к ней с чувством гордости. Имеет смысл пережить покорность, даже страдая, если это ведет вас к росту мудрости. Блудный Сын вернулся назад страдающий от боли, униженный и лишившийся имущества, с ношей вины за расточительство, но он научился смирению: в то время как его брат, оберегаемый в доме отца, не имел шансов приобрести свой собственный жизненный опыт и осознать свою слабость.

## **Шаг пятый: Обратиться внутрь.**

*Во мне есть нечто большее, чем только я несчастный.*

Сделав четвертый шаг, вы стали открыты тому, чтобы узнать что-то о себе и стать более скромным, теперь вы готовы исследовать ваше величие. Можете ли вы на некоторое время стать очень спокойным? Это может быть трудно из-за беспорядка, бушующего в вас, который вызван обидой или недоразумением, от которых вы страдаете. Четыре шага должны были помочь вам значительно преуспеть в вашей проблеме, но, может быть, вам необходимо проверить эти шаги снова! Необходимо приобрести уверенность, что кризис или длительная проблема, ослабляющие вас сейчас, действительно осознаны. Поместили ли вы ее в объективную внешнюю картину, взяли ли ответственность за то, что произошло, можете ли принять, что должны работать над ней и узнать все, что возможно из нее?

Теперь вы должны глубоко прислушаться к себе и спросить: “Что представляет собой эта проблема *на самом деле*?” Если вы страдаете от разрушения собственного представления о себе или потери самоуважения, то, возможно, вам надо спросить себя: “Кто я? Идентичен ли я тому представлению, которое всегда имел о себе? Разве это все, что есть во мне? Что делает меня несчастным?” Тогда вы можете сказать себе: “Это моя совесть заставляет меня чувствовать себя неловко, внутренний голос неумолимо напоминает мне о моих ценностях всякий раз, когда я отклоняюсь от нужного направления”.

Затем спросите прямо: “Откуда пришел этот набор ценностей?” Происходит ли он из общества, в котором вы живете или из религии, которой вы придерживаетесь? Является ли он чем-то, что влияет на вас благодаря воспитанию? Другими словами, насколько значимы ваши ценности? Выработали ли *вы* их или живете тем, что внедрено в вас во время вашей юности? Пытаетесь ли вы сейчас освободиться и найти свою истинную личность? Это вопрос о вашей целостности? Подобные вопросы могут теперь показать вам, что вы принимаете за свою собственную совесть набор стандартов, принятых вами в те времена, когда вы еще не были способны выработать их для себя. Вы можете обратиться к этому и осознать необходимость решить вопрос, что является истиной для вас; она может оказаться отличающейся от той, что вы принимали до сих пор. Осознание этого неизбежно выводит из душевного равновесия и вы можете чувствовать потерю. Веревки, которые держали вас, протерлись и, если вы будете испытывать их дальше, они могут все порваться и вы окажетесь в растерянности и в опасности потерять основы для уверенности в себе. Опасно, но какой момент для возможностей! У вас есть шанс открыть себя и пригласить процессы углубления.

Именно в момент величайшей опасности может обнаружиться то, что находится глубоко внутри. В такое время вы можете уловить проблеск истины,

которая будет важна для всей оставшейся жизни. Вы можете быть вознаграждены возможностью по-новому утвердить себя и познать свою миссию в жизни, которую только вы можете выполнить и никто кроме вас. Ваша хрупкость говорит о том, что вы человек; человек – наиболее несовершенное из созданий, так мало достигшее в отношении своих величайших возможностей. Само ваше чувство потерянности открывает ваше сердце и ум к тому, чтобы услышать тихий спокойный голос, говорящий из глубин вашей личности; не голос стандартно запрограммированного “вас”, но голос вашего неизменного, вечного Я, которое излучает свет из центра вашей сущности. Представьте, что ваши настроения могут быть неустойчивыми и вы можете оказаться не в состоянии принять это подтверждение своей ценности. Более глубокая совесть может ошеломлять, когда становится слышимой.

Это опасный момент, кризис сам по себе. Требуется иметь силу пройти через это. Вы должны сказать: “Это совершенно правильно для меня сейчас”. Вы можете потерпеть неудачу или прорваться. Обнажив и разрушив все то, что создавало ваше чувство безопасности, вы имеете теперь только знание о том, что есть вы. Так не отвергайте свою собственную ценность: будьте спокойны и знайте, что вы *есть*. Из этого спокойствия могут появиться лучи света, проникающие в темноту окружающую вас. Будьте спокойны и позвольте свету начать излучаться. Оставайтесь в этом свете и разрешите новому мужеству вырасти в вас. Вы убедитесь, что вы больше, чем ваша слабость и ваша боль.

Здесь может появиться знание о собственном глубоко спрятанном Я. Об этом говорит Арнольд Маттью в своем стихотворении:

*Взгляд обращая внутрь, мы мужество находим  
Сказать о том, что есть, понять, что мы хотим.  
В переплетеньях жизненных картин  
К своей судьбы значению приходим.  
В ее движении различаем мы  
Дыханье ветра, шорохи травы  
И блики Солнца в шепоте листвы.*

*Здесь вечной гонки отступает рок,  
В которой каждый жертва и стрелок.  
И в мимолетной призрачной тени  
Нас остужает легкая прохлада.  
Нежданному спокойствию мы рады.*

*И растворяясь в этой тишине,  
Увиденному верим мы вполне:  
Там в высях видим жизни зарожденье,  
И к морю ее плавное движенье.*

Все это может происходить в самых разнообразных формах. В момент величайшей нужды к вам может прийти друг и сказать несколько слов, которые вдохновят ваше мужество и покажут вам новое направление. Он может говорить о книге, о поэме или о картине, не понимая, что в действительности дает вам ключ к новому выходу. Идеи, которые вы когда-то слышали, могут сейчас обнаружить свое значение; они идут рядом с вами как попутчики, чтобы привести в новую фазу жизни. Или незнакомец может войти в вашу жизнь и на некоторое время вы войдете в глубокое общение с этим человеком, тепло от сердца которого будет излучаться подобно свету, описанному ранее. Или случайно вы можете услышать какую-то музыку и благодаря мелодии возникнет возвышенный настрой, который глубоко проникнет в вас. Суть этих переживаний в том, что в то время когда вы полностью и безнадежно одиноки и слабы, нечто в вас дает сигнал, который будет услышан Тем, кто может ответить. Человек, который приходит в нужный момент может не понимать того, что он делает, но он был послан Высшим проводником, знающим путь, которым идет ваше внутреннее я. Это переживают многие люди во время нужды. Когда мы сталкиваемся с проблемой и понимаем, что не можем справиться в одиночку, мы открываем путь для работы Высших энергий и для того, чтобы случилось чудо.

Однако еще существует опасность, что когда страдания ослабнут, вы попытаетесь вернуться к старым привычкам и поэтому вы должны подготовить следующий шестой шаг.

## **Шаг шестой: Обратиться к новому решению.**

*После рассвета - день.*

Известно, что в консультировании, когда один человек по-настоящему слушает, изменения могут происходить у другого. Подобным образом, не может ли быть, что если вы по-настоящему слушали себя, то изменения могут произойти в вашей собственной ситуации? Вместе с такими изменениями возникает новая сила. Можете ли вы использовать эту энергию для изменений так, чтобы оставаться как можно ближе к истинной части себя? Это означает – иметь мужество меняться. Или вы хотите сохранить все так, как оно было? Когда вы *приготовились к изменениям*, вы можете обнаружить, что для изменений старых привычек и позиций необходимы упорные усилия. Решение измениться – это момент принятия решения. На вас могут действовать реакционные силы внутри вас, которые говорят, что вы не сможете уйти от старых привычных способов поведения, которые были приняты до сих пор. Будете ли вы слушать их?

Если так, то ваш процесс не продвигается. Все определяется вашей решимостью придать новую форму вашей жизни в отношении того, что вы узнали.

Прочно укоренившиеся шаблоны вашей жизни столкнулись с вызовом. Вы чувствуете нечто новое, ожидающее возможности войти в вашу жизнь: теперь ваши чувства или ваши представления должны дополниться вашей решимостью действовать. Благодаря этому вы обнаружите силу воли, мужество и упорство, которые требуются, чтобы пройти через следующие шаги.

## **Шаг седьмой: Обратиться к плану.**

*Сначала я должен набросать замысел.*

Благодаря проблеме, с которой вы столкнулись, вы начали осознавать, что в вашей жизни есть что-то, что не работает. Исходя из этого, пришло решение прийти к новым моделям поведения. Теперь вы подошли к моменту, когда необходимо ясно продумать план действий. На пятом шаге вы соприкоснулись с центром вашей сущности и смогли понять себя более глубоко, чем раньше, и на шестом шаге вы решили достигнуть изменений. Можете ли вы сейчас подумать о том, что следует делать?

В разработке плана существуют две части. Первая состоит в том, чтобы поставить себе *цель*, которая соответствует проблеме, связанной с тем, что произошло. Если кризис был длительным, то и ваш план может быть далеко идущим. Тогда ваша цель должна быть соответственно высокой и включать целый ряд новых достижений. Если ваша проблема выросла из чего-то более специфического, ваша цель, возможно, должна быть направлена на частный аспект поведения. Вы могли быть шокированы тем, что ваша целостность оказалась под сомнением, например, ваша правдивость, ваш самоконтроль или ваша способность владеть собою.

Вы можете проходить через мучительный процесс адаптации к потере взаимоотношений, пытаясь заполнить пустоту чем-то позитивным, основанном на более глубоком понимании себя. Каков бы ни был размер вашей проблемы и плана для ее решения, существует необходимость определения цели: она должна быть ясно определена, даже записана или рассказана другу, который станет свидетелем вашего нового решения. Если вы в действительности прошли пятый и шестой шаги, то ваши глубинные энергии усилились и это даст импульс для формирования вашей цели.

Второй стадией разработки вашего плана является постановка достижимых задач. Иногда они могут быть поставлены на периоды большие, чем те, на которых вы можете контролировать себя. Все вместе задачи должны вести к достижению вашей цели. Каждая задача, предъявляя вам какое-то требование, должна быть реально возможной. Это искусная работа – сформировать задачи так, чтобы первая вела ко второй и так в развивающейся последовательности. Опять же, полезно записать их, чтобы прояснить ваше мышление; поделиться ими с другом, что даст возможность увидеть их отраженными и проверить насколько они реалистичны. Затем вы должны установить способ контроля вашего прогресса. Здесь могут помочь записи в вашем календаре или ведение дневника. В календаре вы можете отметить стадии, которых вы намереваетесь достичь, и в дневнике записать, что сделано. Естественно, не все планы можно разместить во временном масштабе. Существуют такие, которые требуют внутреннего развития, и они должны разрабатываться больше как путешествия с далекими целями, которые могут быть в значительной степени нереальными. Также все ваши задачи могут



требовать внимания в одно и то же время. Предположим, вы нуждаетесь в изменении представления о себе. Обратившись к собственному представлению о недостатках, вы можете поставить цель быть высоко компетентным в ситуациях, который возникают в вашей рабочей жизни. Вы можете поставить себе многочисленные задачи такие, как быть пунктуальным каждый день, держать стол аккуратным, развиваться в отношении способности слушать ваших клиентов и коллег, сохранять спокойствие, когда люди раздражают вас; проявлять личный интерес к тем, кто работает для вас; находить время каждый день для медитаций; развивать способность к концентрации и ясность в способах изложения своего мнения. Все эти задачи можно симулировать. Каждая должна работать все время и таким образом вы должны наметить соответствующие методы контроля вашего прогресса. Регулярная оценка даст гарантию, что вы сохраните свою волевую энергию и ум, сфокусированными на достижении изменений, которые вы себе наметили.

## **Шаг восьмой: Обратиться к будущему.**

*Прошлое уже прошло.*

Составив свой план насколько можно более продуманно, вы обращаете свои мысли к будущему. Но все ваши решения могут оказаться под угрозой из-за страха сделать шаг в неизвестность. Существует тенденция рационально объяснять себе отступление в безопасность того, к чему мы привыкли. Те из нас, кто провозглашают себя прогрессивными, осознают тенденцию к консерватизму у *других*, но сами точно также сползают назад к старым путям. Таким образом, этот шаг должен иметь дело с сознательным и решительным освобождением от определенных прошлых привычек и точек зрения. Эти привычки и мнения первоначально кажутся бесспорными, но проблема или кризис, над которыми вы сейчас работаете, требуют их изменения.

Вам надо рассмотреть область ожиданий. Часто проблемы происходят из-за того, что наши ожидания отличаются от ожиданий тех, с кем мы связаны. Возьмем взаимоотношения. Как часто то, что вы ожидаете от взаимоотношений, значительно отличается от того, что ожидает другой человек; всегда очень легко переносить на других людей наши собственные ожидания. Это приводит к возникновению иллюзий. Тот факт, что вы имеете неверные ожидания раньше или позже вызовет кризис, особенно если вовлечены эмоции, надежды или сильные желания; вы интерпретируете знаки или читаете сигналы, которые питают ваши надежды или, возможно, вашу ревность. Третий человек может хорошо манипулировать ситуацией для своих собственных целей, и постепенно создается взрывоопасное напряжение, возможно, ведущее к трагедии: Шекспир драматизировал это в Отелло. Может не быть злого умысла в манипуляциях третьего человека, но из-за неуверенности и сомнений в отношении себя, вы становитесь сверхчувствительным и кризис происходит. Сейчас, когда вы пытаетесь привести в порядок хаос, вам необходимо осознать иллюзии, за которые вы держитесь. Готовы ли вы отказаться от этих иллюзий, теперь, когда вы знаете к чему они ведут?

Другим примером нежелательного багажа, который лучше всего выбросить за борт, является чувство возмущения. Этот материал обычно хранят не в хижине, а спускают в подвал, и необходимо его обнаружить, идентифицировать, вытащить и поработать с ним. Возмущение может быть одной из подчиненных проблем, которая сама по себе нуждается в том, чтобы пройти с ней двенадцать шагов, и это может быть необходимо сделать прежде, чем вы продолжите работу с главным процессом, в который вовлечены.

Таким образом, в целом, этот шаг имеет дело с разбором всего того, что делает вас несвободным, как это показывает проблема, над которой вы работаете. Но проблема теперь может обнаружить свои более широкие размеры, что заставляет обратиться к другим сферам, в которых вам следует освободиться от старого. Дело не только в освобождении себя от прошлого, но

также в создании пространства, чтобы могло прийти новое. Показательным примером может быть следующий: вы можете сделать хорошо, взяв другую фамилию, которая более точно выражает личность, которой вы стремитесь стать. Зачем обременять себя именем, которое вы не любите? Почему не стать смелым и не принять решение, которое поможет вам приблизиться к истинному себе? Другие привычки в вашем каждодневном существовании могут быть убраны или реформированы: например, ваш почерк; изменяя его, вы будете сознательно вносить новое на место, занятое привычным. Это не изменение ради изменения. Рассмотрите мнение о том, что ваш почерк сформирован на более ранних этапах жизни, теперь вы продвинулись, и ваш способ написания должен отражать это. Возможно, вам следует обратиться к мыслям о ваших привычках в отношении одежды, обстановки и украшении вашей комнаты, груде старых вещей, которые вы имеете в вашем шкафу. Или к вашим постоянным идеям в отношении того, что полезно есть, может быть, это не подходит тому человеку, который теперь появляется в вас, но, в конце концов, этот новый человек станет намного свободнее, если перестанет придерживать старых моделей. Даже змея только растет, когда сбрасывает свою кожу.

Все это может звучать радикально и ошеломляюще, но подобно отличию между намерениями и задачами, вы можете иметь *намерение* – стать “новой личностью”, но затем вы должны начать с постепенных изменений. Картина, взятая из природы, – бабочка, появляющаяся из кокона. Если бабочка пропустит момент выхода из него, она может никогда не обнаружить, что имеет шелковые крылья. Может быть, вы достигли момента, подобного тому, когда появляется бабочка, как грустно, если этот момент будет вами пропущен! Потребуется другой кризис, чтобы расщепить кокон и сделать вас свободным. Хотите ли вы, чтобы так произошло?

Неверные ожидания, иллюзии, возмущение, старые привычки формируют привязанность к прошлому; от чего еще, кроме этого, следует освободиться? Вы будете знать. Что может случиться, если вы не освободитесь? В нашем физическом теле раны исцеляются, хотя остаются шрамы; но в обширной подсознательной области наших чувств раны могут существовать долго, до тех пор пока не появится определенное лекарство для их исцеления. Воспоминания остаются активными, и продолжается работа эмоций, и глубокой боли не легко достигнуть. Польза работы с вашей болью в том, чтобы принести исцеление в область, где воспоминания живут и чувства возбуждены. Процесс осознания, взятия ответственности и принятия боли позволяет вывести ее в тепло света вашего сознания. Миротворительный пятый шаг поможет поместить боль в чрезвычайно широкое содержание вашей истинной сущности: это даст возможность уменьшить ее важность в по сравнению со всем, что живет в душе. Сам факт вашего обращения к боли будет помогать вашему исцелению. Таким образом, можно извлечь много пользы, выбрав конкретную боль и посмотрев на нее в свете описанных здесь двенадцати шагов.

Здесь приходит момент истины, когда вы можете сказать боли: “Уходи! Достаточно!” и каждый раз, когда она поднимает свою голову, снова будет

сказано, что ей нет места в ваших чувствах. Наполнить ваши чувства позитивностью может помочь активность в искусстве, культурных мероприятиях или помощь другим, или забота о растениях или животных, или физическая нагрузка, которые выведут вас из уныния и жалости к себе и заполнят пустоту, которая привлекательна для неясных тягостных настроений. Работа, в действительности, великий целитель: работа, которая востребована и приносит удовлетворение, работа, которая расширяет ваши возможности и связывает вас с другими людьми и новыми интересами. Но вы не должны быть движимы привязанностью к какому-либо воспоминанию или обиде, которые таким образом будут сохранять регулярное появление одиночных вспышек в вас, пытаясь заставить чувствовать подавленность, утрату или разбитость. Если они сохраняются, вы можете разобрать конкретную боль и обратиться к ней с двенадцатью шагами.

Энергия, упорство и позитивный подход к вашей настоящей жизни помогут вам отпустить прошлое.

Таким образом, теперь нам необходимо посмотреть более серьезно на достижение позитивного отношения так, чтобы завершить шаги преобразования кризиса или проблем в новую энергию и успех.

## **Шаг девятый: Обратиться к прощению.**

*Простить и попросить прощения.*

Другие люди могут быть причастны. Начиная с третьего шага, вы погружались в *свою* проблему, оставляя их самих работать с их проблемами. Теперь, когда у вас появилось намерение создать новое, и вы пытаетесь отпустить все элементы прошлого, которые удерживают вас, вам необходимо обратиться к области, которая действительно трудна и чрезвычайно важна. Те другие люди, принимавшие участие в том, что случилось, будут также страдать каким-то образом: может быть не так сильно, как вы; или, возможно, они страдают значительно больше, чем вы; поскольку, если кто-то причинил вам боль, ему не будет легко, когда он поймет, что он сделал и это обременит его. Собираетесь ли вы оставить его с этой ношей, или примете меры, чтобы облегчить его бремя, простив его? Это означает попытаться войти с ним в контакт снова, что может быть трудным или невозможным. Если это окажется невозможным, вы можете, по крайней мере, внести позитивное отношение во взаимоотношения, которые испортились. Если взаимоотношения разрушены, и массивная преграда сейчас стоит между вами, все ваши позитивные намерения сообщить свое прощение и желание быть прощенным могут потерпеть неудачу. Хотите ли вы устранить эту преграду и увидеть другого человека снова? Если так, то сам факт вашего объявления о желании взаимодействовать посеет семена, которым могут понадобиться годы, чтобы дать ростки, но, по крайней мере, вы сделали все, что могли. Вы должны сделать первый шаг, поскольку вы принимаете ответственность за преграду. Вы должны исцелить воспоминания о том, что случилось между вами. Благодаря всем тем шагам, которые вы уже сделали, вам будет легче увидеть в позитивном свете то, что случилось и принять решение привести положение в порядок.

Может быть, вы должны напоминать себе снова и снова, что если вы сохраняете недоброжелательность, даже совсем неуловимую, вы будете нести ношу, препятствующую вам свободно двигаться в новый период жизни. В ваших мыслях вы можете прогонять ваше недовольство, и восьмой шаг, над которым вы только что работали, должен был помочь вам убрать его из ваших чувств. Но как может другой человек узнать, что вы работали над этим, если вы не сообщите ему тем или иным путем? Если во внешних способах взаимодействия вам отказано, вы можете посылать ваши добрые намерения в его направлении и заполнить пространство между вами теплом позитивности. Теперь вы могли бы принять, что человек, который задел или обидел вас, сам по себе был действующим инструментом вашей более мудрой личности, спланировавшей кризис, в котором вы нуждались для следующего шага в вашем личностном развитии.

Если вы мыслите в этом позитивном ключе и позволяете вашему сердцу наполниться теплом благодаря этой позиции, ваши мысли полетят своим путем к нему и станут частью той субстанции, которая будет поддерживать его. Они

будут работать исцеляющим образом, даже если он не знает, откуда это пришло. И таким образом, если эмоциональный мост между вами появился, духовный мост сформируется на его месте.

Прощение является драгоценной человеческой способностью. Дело не только в отказе от болезненных чувств или решении забыть о том, что произошло между вами. Это позитивная сила, которая меняет вас и будет менять его. Не сомневайтесь в ценности этих усилий. Даже если результаты не видны, или он никак не отвечает на то, что вы предпринимаете, его истинная часть, которая духовна, приветствует ваши предложения.

Вы можете проверить себя и выяснить на самом ли деле вы простили и устранили любой след недовольства или возмущения. Представьте, что вы слышите, что с ним что-то случилось, о препятствии или неудаче в его жизни, или что он сделал ошибку и сам попал в кризисную ситуацию, это может не иметь никакого отношения к вам, но вы слышите об этом. Какова ваша реакция?

Появилось ли некоторого рода слабое удовлетворение на поверхности ваших чувств, след ликования? Или подавляемое чувство “Он заслужил это”? Или это побудило неподдельное сострадание и желание помочь каким-либо возможным способом. Даже если вы не узнали ни о каком действительном происшествии, вы можете представить что-либо подобное и понаблюдать какова ваша реакция. Вы можете обнаружить, что еще есть над чем работать!

Существуют еще два других аспекта прощения, к которым необходимо обратиться. Первый в том, что вы сами можете нуждаться в том, чтобы вас простили другие, кто был вовлечен. Ваши слова или действия могли быть ранящими или агрессивными, вы могли разрушить представление о самом себе или уверенность в себе другого человека; вы могли вызвать страдание или отчаяние. Вы могли выглядеть как предатель или обманщик. Все это должно было проясниться для вас на более ранних шагах нашего процесса, но теперь все еще испорчены мосты между вами и теми, кто еще был вовлечен. Пытаясь развивать смирение, вы можете проверить себя, вернувшись к тем людям и попросив прощения.

Этот процесс очень тонкий и чувствительный, так как вы можете не понимать, что вы нанесли боль. Восстановление отношений с теми, кто от вас отвернулся, сделает вас в полной мере понимающим эффект ваших действий. Вы могли ни в коей мере не намереваться предать, или обидеть, или обмануть, но каким-то образом задели другого человека. Наконец вы можете признать, что слова, которые вы использовали, были невежливыми или резкими. Если вы сможете получить ответ сразу, то обнаружите, что вы нуждаетесь в том, чтобы вас простили. Приходится считаться не только с тем, как вы понимаете ситуацию, но и с тем, как другие делают это. Это стремление к примирению принадлежит к одному из наиболее прекрасных особенностей человека, снабжая его достаточной храбростью и достаточным смирением для того, чтобы дать возможность этому произойти. Примирение означает построение моста для встречи с обеих сторон и соединение на середине: собираетесь ли вы быть тем, кто держится сзади, пока другой не сделает первый шаг?



И третья форма прощения – это простить себя. Если вы поняли, особенно во время пятого шага, что вы вышли из контакта с самим собой, вы встретитесь со своими эмоциями. Нет смысла продолжать критиковать себя из-за того, что что-то идет плохо.

Многие из нас делают это, и никому это не помогало. Когда вы проработали шаги до настоящего, то вы можете сказать: «Надо было, чтобы кризис произошел со мной, чтобы двинуть меня вперед в моей жизни». Если вы не можете простить себя, то вы несете старый багаж. Представьте бабочку, которая должна летать с коконом, прикрепленным сзади!



## **Шаг десятый: Обратиться к благодарности.**

*Я вижу хорошее во всем, что произошло.*

Можете ли вы быть благодарным тому, что происходит? Чувство благодарности помогает принять то, что уже произошло и то, с чем вы встретились сейчас. Вы можете иметь ясные мысли о ситуации, над которой работаете. Сейчас дело в том, чтобы снова успокоиться и позволить себе стать сердечным и полным интереса к тому пути, который способен трансформировать кризис. Гений нашего языка выражает это изменение от ясного мышления (*thinking* – с буквой I) к теплоте сердца в благодарности (*thanking* – буква A). Так *мышление* становится *благодарностью*, когда оно наполнено теплотой и чувствует ценность пережитого. Даже самые прозаические и трудные для понимания мысли могут только выиграть от притока благодарности.

Можете ли вы быть благодарным? Можете ли благодарить тех, кто вас расстроил или сделал вам больно? Можете ли благодарить судьбу или рок, который принес потерю или нанес урон, но привел вас в больший контакт с самим собой? Можете ли быть благодарным своей собственной выносливости, которая дала возможность вам выдерживать боль до тех пор, пока вы, в конце концов, не смогли преобразовать ее? Благодарность, как и прощение, одна из величайших человеческих способностей, так как она освобождает силу нашего сердца. Мы рассмотрели необходимость более глубокого понимания прощения, теперь мы должны сделать то же самое с благодарностью.

Обычно благодарность испытывают к чему-то, что принесло нам удовольствие, было приятно, сделало нашу жизнь более легкой или каким-то образом поддержало нас. Сейчас же мы пытаемся быть благодарными тому, что нас расстроило, сделало нам больно или разрушило наше уважение к себе. Мы уже начали работать с проблемой и нашли глубокие ресурсы внутри себя, мы можем повернуться назад и посмотреть, что приобрели. Это может сделать нас благодарными.

Что вы потеряли и приобрели? Можете ли вы принять потерю в свете того, что приобрели? Способны ли мыслить и оценивать подобным образом или еще слишком рано? Любая боль, которую вы чувствуете, может требовать времени, что бы стать менее болезненной. Может быть, вы еще не готовы на самом деле почувствовать благодарность за то, что случилось, внутренне и внешне. Ваш план действий может уже работать хорошо и ваши попытки прощения могли уже дать вдохновляющие результаты; но испытывать благодарность судьбе и всем вовлеченным людям может казаться невозможным для вас. Это не должно обременять вас: только остановитесь и спросите себя “Могу ли я быть благодарным?”, и это посеет семена благодарности. Мрачные размышления о страдании питают сами себя, чем больше вы размышляете, тем больше страдаете. Желание быть благодарным за

все, что вынудило вас страдать, может иметь эффект остановки хождения по кругу.

Первоначально необходимо привлечь силу воли, чтобы прийти к позиции благодарности: вы должны заставить себя изменить течение ваших эмоций. Это было бы почти невыносимо вначале. Но теперь вы стали внутренне более свободны для того, чтобы превратить ваши негативные эмоции в позитивные. Поставив перед собой вопрос: “Могу ли я быть благодарным кризису?”, вы проверяете себя. Если вы можете сказать: “Да, я благодарен”, вы показываете, что приобрели определенную степень умения владеть своей эмоциональной энергией, вы можете направлять ее в область позитивности. Кризис способствовал приобретению этого мастерства. Помогает ли это вам быть благодарным ему?

Кажется ли вам этот шаг в большей степени косметическим, чем существенным? Если вы так думаете, то может оказаться важным исследовать свои чувства, чтобы понять, не таится ли где-то на заднем плане старая гиена под названием желание мести. Вы можете быть очень культурным и сдержанным внешне, и даже достаточно глубоко внутри, но где-то глубоко внизу под всеми добрыми намерениями укрывается дикий зверь, который затаился молча, но он может проявить себя в следующем кризисе, обнаружив тот факт, что настоящий кризис не проявился существенным образом глубин. Желание отомстить может казаться безобидным до тех пор, пока не завладеет возможностью и не ударит. Таким образом, этот десятый шаг – больше, чем генерирование хороших чувств, это освобождение от паразитов.

## **Шаг одиннадцатый: Обратиться к радости.**

*Новая энергия во всех действиях.*

После темноты – свет, но также и после тяжести - легкость. Если разрешение проблемы идет тяжело, то выход из нее означает, что вы сейчас ощущаете легкость сердца, которая переполняет вас. Она может быть чем-то большим, чем эйфорическое облегчение, избавление от следов и возвращение туда, где вы были перед тем, как разразился кризис. Это может быть радость, бьющая ключом. Она может стать третьим источником в вас, которого вы достигли, - прощение, благодарность и сейчас радость.

Мы желаем друг другу «приятного дня» (enjoyable day) или «получить удовольствие» (enjoy) – предпринять некое действие (en – означает приводить в какое-либо состояние). Настоящая радость не есть что-то пассивное, своего рода удовлетворение после усилий: это ясно направленные, наполненные теплом волевые усилия, которые могут входить во все, что мы делаем. Хромой молодой человек с прогрессирующим склерозом сказал мне: “Мне не бывает скучно, так как я нахожу удовольствие в том, что делаю”. Все, что он делал, требовало усилий. Получать удовольствие (enjoy) – есть активное действие, подобно тому как получать возможность (enable), вводить в действие (enact), придавать бодрость (encourage), расширять (enlarge), оживлять (enliven). Причина того, что сегодня так мало радости в мире в том, что мы не понимаем, что способны обнаружить ее, живущую в нашей душе и способную окрасить своим качеством все наши дела.

Шаги, через которые вы прошли принесли вам новые цели и задачи, и новое понимание себя. Вы будете работать с вашими силами прощения и благодарности. Может ли проблема, с которой мы начали этот процесс, теперь уйти? Она сделала свою работу так, что вы можете встретить свое будущее с большей целеустремленностью и энергией. Это приведет вас к большей радости. Французы говорят о “joie de vivre”, что говорит о радости, как о чем-то родственном жизни: как свет, радость может наполнить все пространство, где нет преград. Вы можете получать удовольствие, размышляя о целях вашего существования и тайнах вашей сущности, и затем внести эту энергию в каждый день и во все маленькие дела, из которых состоит наша жизнь. Одно и то же скучное задание, состоящее из обязательной рутины, может быть *нудной обязанностью* или *удовольствием* в зависимости от степени вашей преданности ему.

## **Шаг двенадцатый: Обратиться к миру.**

*Теперь я готов идти дальше.*

Быть в мире – в первую очередь, значит быть в мире *с самим собой*. Мир с другими людьми, или со своей судьбой, или с Богом едва ли может быть достигнут, если вы не находитесь в мире с самим собой. Другие, вероятно, простят вас легче, чем вы простите сами себя, и Бог в любом случае прощает значительно быстрее, чем вы можете себе представить. Встреча с ожиданиями других может требовать много усилий, но то, что вы ожидаете от себя, может походить на кнут или раскаленное железо, опаляющее вашу душу. Многие из нас имеют тенденцию быть очень строгими по отношению к себе. Мы страстно желаем внимания и любви, но когда мы не проявляем этого сами по отношению к себе, то все внимание и любовь от людей, окружающих нас, будет проходить как вода сквозь решето. Вы можете восстановить или прояснить свои взаимоотношения с другими, но для вас не будет мира, если ваши взаимоотношения с самим собой в беспорядке. Возможно, все показывает вам, что миру можно доверять, но если вы не любите себя, вы будете по-прежнему ощущать ненадежность. Вы можете горячо молить о Божьей помощи, и в то же время продолжать создавать преграды для получения в ответ его милости, если не имеете значительной веры в себя.

Не существует легкой формулы для принятия себя. Во-первых, вам надо узнать себя. Работа с проблемой может помочь вам пережить нечто еще, что на первый взгляд кажется не относящимся к делу, но на самом деле жизненно важно для всего, что мы делаем: она может помочь вам почувствовать разницу между тем, что вы получаете и тем, кто вы есть, как получатель. Факты, относящиеся к обстоятельствам ситуации, другим людям и также вашим чувствам: все это три части того, что вы получаете. Но вы существуете не только в эти трех областях опыта. Вы - это не ваши страдания, не ваша слабость и не ваши настроения. *Получая* все это, вы становитесь осведомленным, что вы идентичны с чем-то кроме этого. *Размышляя* над этим, вы узнаете себя. Таким образом, вы утверждаете себя. Переживание истинного себя отделяет вас от беспорядка в ваших чувствах, и от всего, что давит на вас в вашем окружении. И тогда, вместо того, что быть переполненным этим, вы получаете то, что к вам приходит со спокойствием вашей истинной сущности. Это помогает успокоить ваши чувства так, что вместо бушующего водоворота они становятся подобными тихому озеру, которое отражает небо и весь пейзаж. Нет больше образа, разбитого на бесчисленное множество кусочков. Спокойствие приносит мир. Маленький человек в вас, который борется так тяжело, делая все, что он должен сделать, так много беспокоится и страдает при этом, нуждается временами, пусть только на мгновение, чтобы его держала и лелеяла *великая личность* в вас, которая есть весь мир и мудрость. Подобно Мадонне, держащей Ребенка.

Приобретая мир, вы можете двигаться дальше. Вы не завершите круг, так как вы не вернетесь туда, откуда начали. Это спираль: спираль, которая ведет внутрь, потому что она приближает вас к вашему центру. В личном росте каждый шаг внутрь делает возможным шаг дальше. Спираль внутренняя должна появиться первой. Другой путь выхода из проблем начинается с выхода во внешний мир: уход от реальности и поиск развлечений или бегство в иллюзии; переход к сверхактивности, обращение к алкоголю или поиск каких-то других средств для бегства от того, что расстраивает вас. Можно ли желать приблизиться к сути проблемы, если вместо этого убежать от нее? Но тогда она ждет, может быть тем временем вырастая, поскольку она еще не встречена, не узнана и не трансформирована.

Спираль ведет внутрь, через ваши проблемы и к вашему центру. Оттуда становится возможным двигаться вперед, имея контакт с источником новой энергии и новых надежд.

## Заключение.

Если вы поработали с проблемой предложенным способом, вы могли очиститься от залежавшегося или даже гноящегося груза, накопившегося в ходе событий вашей жизни, с которыми ранее вы не работали сознательно. Можно провести параллель с физическим благополучием. Когда тело человека свободно от токсинов, любую рану или инфекцию, от которой он страдает, можно быстро вылечить. Точно также и человек, который распутывает свои проблемы по мере их появления, не останется с грузом незаконченной работы, который имеет тенденцию обнаруживаться вместе с каждой новой проблемой.

Что можно сказать о маленьких огорчениях, которые происходят ежедневно и не дают возможности работы с ними по полной методике? Вы не можете проходить все двенадцать шагов с каждым маленьким огорчением, даже если каждый шаг уместен. Вы можете сконцентрироваться на первых четырех и позволить импульсу от этих сделанных четырех шагов работать самому. Когда вы разбиваете чашку, вы должна собрать осколки, а не смотреть вокруг в поисках того, кто сделает это; и вы можете остановиться на момент, чтобы понять чему вы можете научиться на неудаче, выбрасывая черепки в мусорное ведро. Если вы уронили что-то на пол, что укатилось из поля зрения, вы будете искать это значительно быстрее, если не будете корить себя за свою неуклюжесть. И когда обнаруживаете, что вы перебили кого-то, то быстро говорите: “Я вижу, что перебил вас, простите меня”. Часто проблема не только в том, что случилось, но в том, как мы браним себя потом.

Иногда необходимо приостановить работу над кризисом или проблемой до тех пор, пока не придет время сделать это. Актеры, как и пилоты должны знать, что, если они делают ошибку, то должны продолжать и не останавливать работу из-за того, что плохо знают свою роль. Это может быть сделано позднее, но сейчас они должны продолжать. Разве все мы тем или иным образом не являемся также актерами или пилотами? Практикуя работу с кризисами с помощью двенадцати шагов, мы можем надеяться, что кризисы постепенно станут менее значительными, и мы сможем распознавать их на более ранних стадиях, пока они еще не выросли до своих полных размеров. В идеале мы должны идти на один шаг впереди, предвидеть их и работать с ними прежде, чем они заявят о себе.

Современный образ жизни бомбардирует нас чувственными впечатлениями и затрудняет возможность размышления над всеми этими впечатлениями. Мы получаем не только то, что приходит к нам извне через наши органы чувств, но также то, что восходит в наше сознание через наши чувства и эмоции. Наши понятия, другими словами, то, что мы думаем о том, что воспринимаем, не идентичны этим восприятиям; они приходят из *другого источника*, а именно: из мира мыслей. Духовная задача современного человека в том, чтобы ясно слышать этот другой источник. Он может сделать это только благодаря своей способности мыслить. Эмоциональным результатом кризиса становится рост активности восприятия: есть так много всего, чтобы к этому обратиться или почувствовать, так много сведений для нашей



возможности *узнать*, что если думать обо всем этом, становишься перегруженным деталями.

Эта схема из двенадцати этапов нарисована, чтобы дать возможность нам подумать не только о фактах, которые мы воспринимаем нашими органами чувств, но также и об эмоциях и чувствах, которые приходят изнутри. Обратившись честно ко всему тому, что входит и, став осведомленным об этом, мы даем себе шанс уравновесить то, что мы *получаем* и то, что *постигаем*. И это освобождение.

Вы будете продолжать расти. Чтобы помочь вам сделать это, в будущем будет много кризисов и проблем. Стали ли вы теперь более способным встретиться с ними?

Я надеюсь, что это так.

Доброго пути!