Автор: admin
20.11.2011 19:48 - Обновлено 29.10.2014 10:06

Как вернуть душе утраченную силу?

Представьте себе, что вам три года, и вы в первый раз в жизни увидели море.

Вы еще не знаете, что на свете есть много разных цветов, и некоторым из них даны названия. Море, горы, деревья, цветы – живые, изменчивые и текучие, бесконечно разнообразные и в то же время сливающиеся в единой картине.

И вот Умный Взрослый решает, что пришла пора кое-что объяснить вам. Он показывает на землю и говорит: «Это черный цвет. Он очень мрачный и печальный. А вот эта роза – красная. Красный – цвет ярости. Небо – синее. Это цвет фантазии – если слишком долго на него смотреть, можно оторваться от земли. Камни – серые; серый – самый скучный и неприметный цвет. А вот зеленая трава. Зеленый – цвет любви и доброты. Это очень хороший цвет».

Похоже, у этого Умного Взрослого есть волшебный нож: пространство рассекается на части, каждая из них окрашена в определенный, свойственный только ей цвет, и на всякий случай к ней прикреплен ярлычок с названием и характеристикой этого цвета.

Теперь вы избегаете плохих цветов и стараетесь смотреть на хорошие; со временем вы привыкаете, и тогда ярлычки можно убрать. Теперь вы уже не помните, почему, когда вам случайно попадается на глаза черный цвет, вы оказываетесь в Царстве Печали, из которого не видно выхода, а красный вызывает у вас ярость, иногда пугающую вас самого.

Вы не верите? Это кажется вам страшной сказкой? А между тем невидимый волшебный нож когда-то разрезал на части ваш внутренний мир.

В детстве мы спонтанны и естественны. Мы плачем, когда нам плохо, смеемся и радуемся, когда нам хорошо. Когда мы учимся ходить, мы можем сто раз шлепнуться и столько же раз подняться. Мы забываем про падения – нам еще не объяснили, что только особо одаренные способны научиться ходить. Мы полны энергии и неутомимого

любопытства – нас еще не научили сидеть тихо, не шуметь и не задавать лишних вопросов.

Мы полны наивной непосредственности. Мы не знаем, что злиться плохо, а улыбаться хорошо; мы не знаем, что мальчики не плачут, а девочки не злятся. Мы доверяем своим чувствам и выражаем их. Мы отчаянно плачем и так же отчаянно радуемся. Мы доверяем миру, и в ответ на наше доверие он представляется нам волшебным и вечно новым. За каждым деревом мы видим приключение, и скука нам незнакома. Иными словами – мы в контакте с тем неуловимым, загадочным существом, которое называется «душа».

Что же происходит потом? Как мы теряем этот контакт?

Все начинается с одобрения и порицания. Эта мысль не нова. Мы сотни раз читали и слышали о родительском программировании, о том, как родители внушают нам модели, которые впоследствии оказываются вредными и мешают нам достичь успеха и счастья, и поэтому нужно пересмотреть эти модели и заменить их на более адекватные.

Однако все не так просто. Дело не только в том, какие модели нам внушают – правильные или неправильные. Дело в самих моделях, как таковых.

Вот например, ребенок злится. Мама говорит: «Злиться плохо». Ребенок запоминает это и в дальнейшем не злится даже тогда, когда это ему очень полезно.

Ребенок улыбается. Мама говорит: «Умница!» Ребенок запоминает: «Когда я улыбаюсь, меня хвалят и любят». В дальнейшем он улыбается, даже когда ему хочется плакать или ругаться.

Это неправильные модели. Правильные – позволить себе самому решать, какие чувства выражать. Так? Так, да не так.

Рассмотрим процесс глубже. Ребенок что-то ощущает – некую энергию, некий поток эмоций. Он позволяет потоку просто протекать. Эмоции меняются, но поток остается тем же. Именно это и называется: «Жить в потоке». Это состояние позволяет всегда оставаться энергичным и живым.

Что же делает мама? Она говорит: «Ты злишься». Ребенок запоминает: «Этот кусочек потока называется «Злость»». Из живого подвижного состояния энергия превращается в застывшую структуру. Поток замерзает, и вместо текучей воды образуется кусок льда. На него вешается ярлык «Злость» и суждение «Плохо».

То же самое происходит и с одобряемым состоянием. На него вешается ярлык «Улыбка» и суждение «Хорошо».

Теперь все чувства разложены по полочкам, и на них наклеены ярлыки: «Страх» (Бояться стыдно!), «Злость» (Хорошие дети не злятся!), «Радость» (Радоваться – хорошо, только потише, пожалуйста!)… Список может быть продолжен по собственному усмотрению.

Вы поняли, что происходит? Живой и непрерывный поток застывает и рассыпается на кубики – одни запретные, другие – дозволенные и поощряемые. Эти кубики застревают внутри нас, превращая нас из гибких, текучих, подвижных спонтанных творцов в жестких, осторожных, ригидных наблюдателей, отягощенных непосильной ношей. Мы больше не плывем в потоке – мы уныло влачим груду льда. Кубики застревают в нашем теле, замораживая его, наполняя смертельным холодом, тяжестью и болью и блокируя нашу силу. Она по-прежнему здесь, но нам она недоступна. А немногие остатки наших сил уходят на то, чтобы влачить на себе или в себе этот груз, который изначально должен был нести нас по жизни легко и радостно.

Давайте на минутку прервемся и сделаем упражнение.

Вот прямо сейчас вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали… скажем, страх. Не очень сильный, не смертельный – такой себе средненький умеренный страх.

Вспомнили? А теперь почувствуйте этот страх. Где он находится внутри вашего тела? Обнаружили? Отлично. Какой он формы? Какого цвета? Из какого он материала?

Теперь представьте себе, что на этот предмет направлены солнечные лучи, и он начинает таять под их теплом и становится все более мягким, пластичным и текучим, пока, наконец, не растает полностью и не превратится в текущую воду. Что вы сейчас чувствуете? Не правда ли, это ощущение гораздо приятнее?

Теперь представим себе, что текущая вода – это пластилин, из которого мы можем вылепить все, что захотим. Какое чувство вы хотите создать? На что оно будет похоже? Как вы его назовете?

Повесьте на ваше произведение табличку с названием. Представьте себе, что вы – посетитель музея, рассматривающий чужую, незнакомую скульптуру. Обойдите ее со всех сторон.

А теперь снимите табличку и снова превратите фигурку в текущую воду. Понаблюдайте за течением воды, а затем представьте себе, что вода начинает испаряться. Над рекой поднимается туман (кстати, какого он цвета – ваш туман?), который постепенно рассеивается, превращаясь в воздух. То, что было фигуркой, рекой и туманом, сливается с окружающим пространством, превращаясь в единую энергию, текучую, живую и бесконечную.

Ваше тело тоже создано из этой энергии. Впустите энергию туда, где давным-давно (или только что) жила фигурка по имени «страх». Если вы захотите, вы можете вылепить ее снова. Или любую другую фигурку. И повесить на них табличку. И поставить в музее под стекло. Или не лепить ничего и позволить энергии оставаться самой собой.

Потому что это ваш мир, и вы – его творец. Вы просто забыли об этом, уступив другим свое право распоряжаться в этом мире. Сейчас самое время вспомнить – и вернуть свою силу, которую когда-то вы отдали созданным вами фигуркам. Создали – и позволили им жить самостоятельной жизнью, играя в спектакле, сценарий которого тоже написали вы сами.

Как выйти из этого круга? Вспомнить, что вы – не один из актеров. Вы – автор, зритель и режиссер.

Автор - Алина Даниэль
Источник