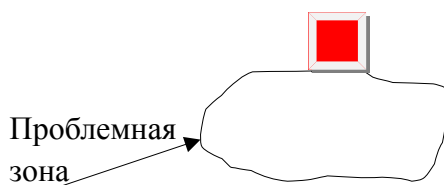


## Олег Гадецкий, семинар «Гармоничная, целостная личность». Часть 2. (Три формулы)

Очень интересна та работа, которую мы начали вчера. Мы говорили о том, что в личности есть изначальные потребности. В самом общем случае они на четырёх уровнях, связанных с физическим телом, эмоциональными или социальными потребностями, потребности интеллекта и духовные потребности. Как возникают эти проблемы? Когда одна из изначальных потребностей или какой-то аспект этой потребности блокируется, отвергается внутри личности, то возникает проблемная эмоция. И, соответственно, проблемная эмоция превращается в проблемную ситуацию.



И эта проблемная ситуация – это те самые кармические уроки, которые мы имеем. Это повторяющиеся эпизоды нашей жизни и нашей судьбы. Мы пытались обнаружить свои повторяющиеся эпизоды судьбы. Не все сумели это сделать. Тогда мы немного усложнили задачу и все смогли включиться. Мы обратили внимание, что в своей личности мы носим какие-то проблемные эмоции, и всё время живём в какой-то одной и той же проблемной эмоцией, может быть двумя. Не так важно их название, - чувство вины, с которым живёт человек, или чувство неуверенности в себе, или чувство, что он не может найти себе место среди людей, или у него постоянная агрессия к другим людям. В зале мы могли наблюдать, если мы идём внутрь проблемных эмоций... Кстати, что значит внутрь, хочу объяснить. Обычная ситуация, - это, когда мы имеем проблемные эмоции, и мы их отвергаем, они нам не нравятся. А обычное сознание проявляется в том, что мы в этих негативных, проблемных эмоциях, которые у нас есть, виним кого-то. Иначе говоря, мы считаем причиной нашего неудовлетворения, проблемной ситуации то, что проблемная ситуация создаёт проблемное настроение. Мы обвиняем внешние обстоятельства потому, что считаем, что в силу наличия внешних обстоятельств есть наши переживания. Есть плохой человек и поэтому у меня плохое состояние. Это философия нашей жизни, наше убеждение в то время, когда всё на самом деле наоборот. **В силу того, что у вас есть внутренняя проблемная зона, привлекается проблемная ситуация.** Именно эта проблемная эмоция и является корнем проблемной ситуации. Вся ситуация вырастает из проблемной эмоции. Если мы понимаем эту простую схему, то исчезает почва для обиды. Потому что обида - это не исполненное ожидание, - я хочу, чтобы было по-моему, а не выходит, поэтому я обижаюсь.

На самом деле мы всегда работаем сами с собой, и жизнь нам помогает в этом деле. Жизнь нам поставяет эти проблемные ситуации, которые делают видимым нашу внутреннюю проблемную зону. То, что во внутреннем мире скрыто от нас, незаметно, вырастает в виде проблем в жизни. Это как сорняки, которые взошли. Семян не было видно, но когда это всё взросло со своими колючками, мы начинаем замечать проблемы. Поэтому проблемные явления в жизни – это проявление проблемных эмоций, которые вы носите в себе. И чтобы изменить эти внешние проблемные ситуации, нужно перестать с ними бороться. Они ваши учителя. Они ведут вас внутрь вас самих же, чтобы вы нашли свои неосвоенные эмоции. Это общая методология, которую мы вчера разбирали. Как же эта работа проявилась у вас чуть позже? У кого она продолжалась и как? (0:05:01) – (0:05:03)

Мне хотелось бы показать вам некоторые детали потому, что очень важно, чтобы работа по осознанию себя и проработка проблемных эмоций совершалась вами постоянно. Потому что нам необходима постоянная осознанность. Как только вы начинаете отвергать какие-то свои изначальные потребности, будут формироваться проблемные эмоции, которые приводят к развитию проблемных ситуаций. Это культура опознавания себя. Как эта культура проявляется? Например, если какая-то проблемная ситуация пришла в вашу жизнь, какой-то человек, который доставляет вам беспокойства. **Перестаньте его обвинять.** Потому что этот человек вызывает у вас какое-то проблемное чувство. Постарайтесь с этим чувством разобраться. Что это такое. Это не к тому, что мы должны перестать взаимодействовать с людьми, которые, например, пытаются разрушить наш бизнес и для этого совершают какие-то манипуляции, то я теперь должен разбираться со своими чувствами. Каждый делает свою работу. Он отнимает у меня бизнес, а я разбираюсь со своими чувствами. Может быть в этом и есть как раз проблема, что вам не хватает решительности взаимодействовать с тем, кто ведёт себя агрессивно. Поговорим о проблемной зоне. (0:07:14)

Я прошу вас вновь подумать о проблемных ситуациях, которые есть у вас в жизни или что-то новое, что вы не прорабатывали вчера. Какие-то повторяющиеся сюжеты в жизни. Трудности, которые приходят к вам с внешнего плана, в каких-то отношениях или каких-то обстоятельствах. И обратите внимание, какие проблемные эмоции они вызывают. Что это за проблемное чувство. **Каждый осознайте реальность негативных эмоций, с которыми вы живёте.** Не так важно как-то их называть, просто ощутите их в себе. Наметьте ту зоны, в которой вы застряли, осознайте её в себе. Обычно мы её вытесняем, считаем, что проблема не внутри нас, а вовне, поэтому мы обвиняем кого-то и не довольны кем-то. Осознайте свою проблемную зону. Вы можете как-то ощущать эту эмоцию, можете осознать в какой части тела, где именно вы её ощущаете. Кто хочет поработать со мной? (08:36)

Маргарита, г. Владивосток.

- Я нашла 4 проблемные эмоции, раздражение, гнев, неприязнь и равнодушие.
  - С какой внешней ситуацией связана эта проблема, как она проявляется на внешнем плане?
  - Сейчас никак, а раньше это были острые конфликты с матерью. Конфликты ушли, т.к. я знаю, что проблема во мне, но чувства остались.
  - Итак, у нас не только к матери, к любому человеку может возникнуть неприятие потому, что он вызывает у меня плохие ощущения. Здесь мы возвращаемся к нашему стереотипному восприятию, что проблемная эмоция возникает из внешней ситуации. Нет. **Внешняя ситуация возникает из проблемной эмоции.** А как именно вы ощущаете эти эмоции?
  - Мне трудно слушать её слова и отвечать ей.
  - **Наша первая ошибка, - когда у нас возникает какая-то проблемная эмоция, мы её отвергаем.** И здесь могут быть даже очень высокие ценности привлечены, - так нельзя себя чувствовать, так нельзя к этому относиться, это нужно проработать. Вопрос в том, как это проработать. Очень важно понять, что это может быть проработано только в том случае, когда мы это принимаем. **Принимаем, не значит, что мы с этим соглашаемся.** Мол, я разрешаю себе чувствовать так по отношению к своей матери. Всякий раз, когда она будет меня что-то спрашивать, я буду испытывать гнев. Теперь я имею на это право. Нет, нет. **Когда мы говорим, - принять, - это означает прожить эти чувства.** Потому что вы можете углубиться внутрь этих чувств, пойти к изначальным потребностям, запрещённым вами внутри, и начать их проживать внутри себя. Не окутывать их оценками плохо, нельзя, недопустимо. Они мешают вам идти внутрь ваших переживаний. Нам нужно это принять и прожить, т.е. лучше разобраться в этих чувствах.
- Мать вам что-то рассказывает, и вы не хотите её слушать. Итак, что это за чувство?

- Равнодушие.
- Сейчас начинается настоящая работа, т.к. вместо того, чтобы отвергать эти чувства вы начинаете их осознавать. Вам не хочется вникать в разговор матери. Какое чувство у вас возникает в этот момент?
- Безразличие.
- Вам всё равно, как у неё проходит жизнь, вы не хотите этим интересоваться?
- Я думаю, что то, что она говорит – это не верно.
- Т.е. не то, что вы вообще не хотите слушать из того, что она рассказывает. Вы не хотите слушать о её неправильных действиях, потому что у вас есть желание, чтобы она была другой, такой как вы хотели бы её видеть.
- Да.
- Вы хотите, чтобы ваша мама была такой, как вы хотите. Это уже происходит на грани потребностей и проблемной эмоции. Потребность – я хочу, чтобы ты была такой, а так как ты такой не являешься, я не хочу тебя слушать. А если вы ещё больше осознаете? А какой вы хотите её видеть?
- Чтобы образ жизни и рассуждения были другими.
- Что вы сейчас чувствуете?
- Неудобство от того, что я не воспринимаю её такой, какая она есть.
- А с чем связано неудобство?
- Я считаю, что я не вправе требовать от неё того, кем она не является.
- Опять оценка. «Я не должна от неё что-то требовать». Давайте мы уберём оценку и посмотрим, какое чувство там осталось. Я хочу, чтобы ты, какая была?
- Я хочу, чтобы она иначе вела домашнее хозяйство, чтобы досуг по-другому проводила, чтобы развивалась.
- Вы делаете ещё одну ошибку. Она небольшая, но важная. Вы сейчас говорите не о своей потребности, а о том, как она реализовалась бы в вашей матери. Я вас прошу обозначить саму потребность вашу. Что вы хотите, когда думаете о том, что ваша мама могла бы делать то-то и то-то? Вернитесь к своим потребностям, т.е. зачем вам это нужно, чтобы она всё делала так, как вы того хотели бы? Потому что это и есть та претензия, которую мы испытываем к людям. **Мы хотим их поменять, а работать-то должны с собой.** Зачем вам это нужно?
- Я хочу видеть её счастливой.
- Т.е. вам важно видеть её счастливой. А вам это зачем нужно?
- Тогда я тоже буду более счастлива.
- Т.е. если она будет счастливой, то и вы будете счастливы.
- Да.
- Т.е. это связано?
- Я и так счастлива, но могу стать ещё более счастливой.
- Т.е. на самом деле вы думаете о себе?
- Нет.
- А что это за счастье? С чем оно связано? Я так понимаю, что оно связано с изменением её образа жизни. А почему вы будете счастливой от этого?
- Может быть это мой эгоизм и то, что я не могу быть полноценно счастлива от того, что она несчастна? Получается, что я от неё этого хочу и завишу от этого.
- Вы могли бы сейчас сказать вслух, - мама я хочу, чтобы ты была счастливой. Это моя потребность. Представьте это мысленно и скажите вслух.
- Маргарита произносит фразу.
- Что вы сейчас чувствуете?
- Лёгкость. Спокойствие.
- У вас есть потребность, чтобы ваша мама была счастливой, и когда вы принимаете в себе

эту потребность, вы обрываете чувство лёгкости, комфорта, внутренней целостности. Если потребность истинная, она всегда даёт ощущение внутренней целостности. Это признак. Вы сейчас в контакте с собой. Вы осознали свою потребность. Это естественное чувство ребёнка, который хочет, чтобы родители были счастливы потому, что это естественное чувство благодарности, которое живёт в сердце каждого из нас. Нам хочется воздать родителям за их заботу о нас. Вы сейчас приняли эту свою потребность, и что вы чувствуете сейчас?

- Спокойствие.

- Вы долго бегали от этого чувства, превращали его в претензию к матери, избегали контакта с собой.

Вчера мы работали с парой, и Светлана осознала, чего она действительно хочет от Вячеслава, и сказала ему об этом. Тут же что-то изменилось внутри обоих. Научитесь сознавать свои потребности, а не предъявляете претензии к людям, какими они должны быть. И **высказываете эти потребности по отношению к другому человеку.** Это нечто другое, чем требование что-то сделать для вас. Мы ещё немного поисследуем.

Итак, вы сказали, что вам не хочется слушать мать, когда она вам что-то рассказывает. И мы поняли, что вы не хотите её слушать потому, что она не делает того, что вы хотите. Мы пошли дальше и выяснили, что у вас есть потребность, чтобы она была счастлива. Но даже, когда она счастлива, вам не очень интересно это. Давайте разберёмся с этим. Здесь есть что-то ещё. Мать счастлива, но у вас есть по-прежнему равнодушие к ней.

- Да я её выслушиваю, но без интереса. Может, я как-то иначе должна это делать?

- Вы опять оцениваете. Перестаньте прятать проблемные эмоции в какие-то оценки. Что вы чувствуете, когда ваша мама счастлива? Нам нужно проживание потому, что через проживание мы идём в глубину.

- Порой я чувствую безразличие.

- Если вы сейчас вспомните это безразличие и опишите его, то какое оно, с чем оно связано? Внутри этого безразличия, какая ваша потребность? Если вы находитесь в контакте с собой во время общения со своей матерью, т.е. сознаёте, какие у вас есть потребности, то тогда меняется ситуация.

- Получается, что я запрещаю себе радоваться.

- А почему вы себе запрещаете радоваться радостям матери? Что вы чувствуете сейчас, когда осознали это?

- Удивление. Я не могла подумать, что я на самом деле не даю себе порадоваться за её чувство счастья.

- У вас есть эта потребность, но вы её закрывали при этом.

- Т.е. у меня потребность радоваться? Да?

- У вас есть потребность радоваться за мать или нет? Это же ваша потребность.

- Получается, что она у меня есть.

- Если вы сейчас подумаете о запрете, который вы в себе обнаружили, то какое чувство у вас возникает?

- Лёгкость и открытость, внутренне спокойствие от того, что я знаю, почему это. Что у меня внутри есть потребность на выражение своих чувств радости по отношению моей матери.

Это общий механизм. Когда ребёнок подходит к родителю и начинает выражать свои чувства, удивление по отношению к какому-то, как кажется, незначительному явлению, родитель, в нашем случае мать, отмахивается, просит не мешать. Тогда у ребёнка возникает запрет выражать искренние чувства по отношению к матери, хотя чувства есть, т.к. это изначальная потребность личности любого ребёнка. Возникают оценки. Если вы сейчас внимательно посмотрите на свои оценки, Маргарита, то какие слова вы сейчас услышите по поводу

чувств, которые у вас возникают? Или какие убеждения там есть? Мы сейчас говорим о том, откуда возникает запрет. Возникает шизофреничная ситуация раздвоенной личности потому, что с одной стороны есть ваши личность настоящая, которая хочет проявлять открыто эмоции в отношениях с матерью, и есть другая часть личности, которая запрещает это делать потому, что там, в детстве кто-то запретил испытывать эти чувства. Возникает конфликт разных частей личности. Хочется и этого и этого. Начинается борьба. В такой внутренней борьбе мы с вами постоянно живём. Важно понять, что одна из составляющих этих двух частей – истинная, она связана с изначальными потребностями, а вторая иллюзорная. Она не свойственна нам по природе, но в силу того, что произошли какие-то ошибки во взаимоотношениях, возникли эти запреты, блоки, оценки.

Какой путь мы с Маргаритой сейчас прошли? Мы пошли к изначальной потребности, и вдруг, она обнаружила, что у неё есть запрет принимать эту потребность в себе. И когда она это заметила, огонь разума сжёг всё лишнее, поэтому сейчас этого запрета уже нет. (32:18)

- Как вам кажется, в чём сейчас изменились ваши отношения с матерью? Что вы чувствуете сейчас?

- Счастье, спокойствие.

- Вы стали контактировать с собой и убрали ложные оценки, которые мешали вам проявлять свои истинные потребности. В данном случае была потребность открыто проявлять эмоции по отношению к своей матери. Но это ещё не всё. Это важно! Психология не должна заканчиваться на уровне терапевтического сеанса, который помогает обрести связь с собой.

Но жизнь – там, где нам нужно проявить этот опыт. Теперь нужно действовать. (33:28)

Когда вы будете выражать свои чувства матери, говорить ей о том, что у вас есть потребность проявлять свои чувства, чтобы она вас слушала. Ваш запрет возник, когда в детстве ваша мама вас не слушала. Очень важно, чтобы вы отпустили те обиды, которые у вас в детстве накопились, и перестали предъявлять претензии к матери, а стали бы говорить о своей потребности.

\*\*\*\*\* (Конец первой части второго дня семинара)

Диалог продолжается. (36:03)

- Что вы сейчас чувствуете по отношению к своей матери?

- Мне хочется поговорить с ней и сказать, что я её люблю.

- Вам этого хочется потому, что вы не смогли этого раньше сделать в полной мере и запретили себе это чувствовать. **Родители могут иногда неверно относиться к нам. У них не хватает этой культуры понимания потребностей ребёнка.**

Первая фраза, которую мы учили, была – «Я рада, что я есть». Вы принимаете себя, как личность. Потому что личность сотворена для счастья. АНАНДА (блаженство) – это природа души. Осознайте свою личностную природу. Другие тоже личности, и они тоже имеют это блаженство внутри, и поэтому, когда вы общаетесь с ними, вы можете от них получить эту энергию счастья и радости. Это и есть настоящие отношения. Мы очень часто закрываемся от отношений потому, что думаем, что в отношениях даётся боль. Боясь этой боли, мы уходим от других людей. **Но важно понять, что в другом человеке есть эта природа любви, и наша ответственность состоит в том, как мы строим эти отношения, чтобы любовь от другого человека стала проявляться. Это наша помощь ему.** Поэтому вместо предъявления претензии мы можем делать что-то иное. Поэтому вторая формула, которую мы учим – «Я рад, что ты есть».

Пожалуйста, подумайте о людях в своей жизни, которым вы не могли сказать эту фразу потому, что у вас были претензии к ним. И когда вы говорите эту вторую фразу, вы можете

думать о том, что вам даёт этот второй человек. Ни чего он вас лишает, - это претензия возникает в таком отношении к другому. Когда мы думаем о том, чего меня другой лишает, что он мне не додаёт, возникает претензия. Вместо этого думайте о том, что он вам даёт, что вы получаете рядом с ним. И думая об этом, скажите, - «Я рад, что ты есть. Я очень благодарен тебе».

Но вы не доделываете эту работу сейчас почему-то. У многих из вас сохраняются претензии. Проблемный человек, который пришёл в вашу жизнь... Не он создаёт ваши проблемные эмоции, но он показывает то, что они у вас есть. Это означает, что он ваш учитель, что прорабатывая отношения с ним, вы сможете пройти куда-то очень глубоко внутрь себя и осознать что-то внутри себя, что-то очень важное, непринятое вами, какие-то ваши изначальные потребности. Поэтому просто поблагодарите его. Пока вы не знаете, может быть, чему он вас учит. Но просто поблагодарите его.

Третья формула – это принять, что Бог есть, и что из него исходит энергия любви, заботы, покровительства. «Я благодарен Тебе за то, что Ты есть». Снимите претензии к Богу, и обиду потому, что, когда в жизни у нас возникают проблемы, у нас есть эта претензия и обида к Нему. Но не проблемные ситуации создают проблему внутри вас в виде тяжёлых переживаний, а напротив, проблемные переживания, которые есть внутри вас, согласно любви Бога, проявляются в виде проблемных ситуаций. Зачем? Чтобы вы заметили эти проблемные эмоции и начали с ними работать. Начав с ними работать, вы пойдёте вглубь своей личности и начнёте контактировать со своими какими-то очень важными глубинными потребностями.

Поэтому механизм кармы или судьбы, который нас от внешних проблем ведёт нас внутрь к нашим изначальным потребностям, это механизм того, как любовь Бога проявляется по отношению к нам. Так Он помогает нам стать самим собой. Поэтому третья формула, которую мы учим, - «Я благодарен Тебе за то, что Ты есть. За то, что Ты помогаешь мне становиться самим собой. За то, что Ты помогаешь мне раскрывать отношения с другими людьми, насыщая их энергией радости и счастья. Я благодарен Тебе за то, что Ты ведёшь меня». Пожалуйста, настройтесь на эту благодарность сейчас. (1:01:10)

Поделитесь, пожалуйста, какой опыт вы сегодня получили. ☺ (1:02:15)

Итак, мы учили сегодня три формулы. Хочу попросить вас жить с этим тремя формулами. «Ты есть», - это ваше общение с другими. Радуйтесь этому контакту. Общайтесь, обсуждайте что-то. Спрашивайте другого, что он понял, что осмыслил. Перенимайте этот опыт другого, вступайте в глубокие отношения и сохраняйте чувство связи с Богом, Который позволяет вам раскрывать своё сердце, обретать связь с собой и целостность, Который помогает нам различными способами, Который ведёт нас, иногда давая какие-то проблемные ситуации, чтобы через них мы могли углубить эту работу. (1:03:00)

**КОНЕЦ 2-ГО ДНЯ СЕМИНАРА**