



Мы и Они

Светлана Кутузова

Психологические эссе

Светлана Кутузова

Мы и Они. Психологические эссе

«Издательские решения»

Кутузова С.

Мы и Они. Психологические эссе / С. Кутузова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501439-9

Книга «Мы и Они» родилась из психологических статей, написанных практикующим психологом по следам своего опыта работы. Анализируя наиболее частные случаи обращения клиентов, то, с чем сталкивается каждый человек в своем личностном росте и развитии, Светлана описывает эти процессы в живой и художественной форме. Эссе помогают задуматься о нашем внутреннем мире, посмотреть на него с разных сторон, и, возможно, в некотором образе трансформировать его.

ISBN 978-5-00-501439-9

© Кутузова С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Мы и Они	7
Мне сорок...	9
Загадка Пифагора	10
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	11
«Если б мишки были пчелами...» или о свободе	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Мы и Они

Психологические эссе

Светлана Кутузова

© Светлана Кутузова, 2019

ISBN 978-5-0050-1439-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Когда опыт облекается в слова – это поворотная точка в любом маршруте.

Мы можем, наконец, осмыслить накопленное и поделиться им с другими.

Мне очень хочется, чтобы эта книга послужила вам навигатором на вашем пути к самому себе и к своему личному счастью. Путь она поможет найти ответы на те вопросы, которые рано или поздно задает себе любой человек. Это могут быть неудобные вопросы, которые не хочется видеть, но именно они помогают нам родиться как личности, понять себя и наметить примерный путь, по которому мы хотим идти.

Он будет у каждого свой – и совсем не обязательно вы придете к тем же однозначным выводам, к которым пришла я. Но это будет уже осмысленное путешествие, а не череда хаотических случайностей, падающих на вашу голову.

С искренними пожеланиями радости, успеха и личностного роста всем моим читателям.

Мы и Они

Я теряю человека, когда он переходит на «Вы». Не то уважительное «Вы», которое нам вполне приятно, а то, которое про «всех нас». Нечто вроде «вот вы все», где «вы» равно «мы», то есть люди.

В этот момент человек становится каким-то чужим – он не говорит о том, что его волнует, то есть не говорит о себе. Он отчуждается от себя и начинает морализировать, вещать, поучать, с ним становится неуютно – потому что этот диалог перестает быть про нечто между мной и им. Он становится – совсем про другое.

Причин этому масса – от большой мозоли (жизненной темы), до попытки найти этих других во мне.

Психологическое слово «проекция» описывает как раз этот процесс, который с виду похож на некую слепоту. Мы не видим изначально собеседника, но уже имеем по его поводу набор мнений, суждений и выводов. Делаются они автоматически. Но, что более важно, – делаются на основе прошлого опыта.

То есть, вот была Маша (Люба, Петя) и она поступила нехорошо. Чем в душу и запала. Через некоторое время, как после ожога на плите надо отдернуть руку, так и человек начинает ЗАРАНЕЕ эту Любу в других людях потенциально отыскивать. Не от малого ума, а, чтобы потом не было больно. Увидел девушку, примерил на нее Любу – подходит/не подходит – и решаешь бежать сейчас или можно попробовать повзаимодействовать.

Не-Люба обычно в таких ситуациях начинает переставать понимать, что вообще происходит, потому что обвинения – выводы часто сыплются на пустом месте. И да – рано или поздно может последовать «Все вы...» Далее возможны варианты, но я думаю, что вы их прекрасно знаете сами.

Психолог в этот момент обычно спросит: «А кто „вы“? Кто именно? Можно имя хотя бы одного/одной». И как правило тут и возникнет милая Люба, в варианте «Да вот была одна такая...» Правда Люб могло быть несколько, что и создало предпосылку перестать доверять людям вообще.

Разлепить в глазах другого человека Любу и себя бывает достаточно сложно. Потому что это травма. И этот травматический опыт сидит внутри, как заноза, часто не пережитый до конца, не заверченный. Там и море эмоций, и не отданные чувства, и отсутствие попытки эту ситуацию проанализировать и извлечь из нее опыт, который, на самом деле может обогатить и изменить человека достаточно кардинально.

Иногда человек фиксируется на этой травме, делая какие-то масштабные и резкие заявления (от которых, впрочем, может вполне стихийно потом отойти), например, «Я больше никогда...» Застывая в прошлой травме, он ее лелеет, культивирует, и таким образом словно окукливается, заматывается в кокон своей боли и не хочет из нее выходить. Много несчастных любовей с рефреном «Я буду помнить/ждать его всегда...» относятся сюда же. Также, как и скрытых протестов, направленных на самом деле к тому, с кем мы когда-то не договорили, не доказали, что-то не отдали (чаще всего маме и папе или другим близким родственникам).

Это как набор кукол, которым мы играем, переставая замечать, что вокруг нас могут быть совсем другие, живые и интересные люди. Хотя и у них может быть свой кукольный домик....

Как быть? Самый простейший вариант – научиться вопрошать. Не придумывать ответ за другого, а выслушивать его. И желательно до конца. Не ищите там себя, тетю Машу или дядю Петю. Представьте, что человек, который сейчас перед вами – это инопланетянин. У него все устроено по – другому, видит мир он по – другому, пьет и кушает, вполне возможно, тоже. И начинайте изучать его инопланетную культуру – и желательно с неподдельным интересом и вниманием. И вот тогда – случится настоящее чудо. Вы обретете опыт самого интересного

душевного общения, который только может быть. Но описать это словами достаточно трудно. Давайте пробовать, а?

Мне сорок...

Через полгода мне будет сорок. Искренне надеюсь, что это всего лишь, половина, а не две трети моего пути. Окончание года и такие рубежи провоцируют подвести промежуточные итоги. Мои 10 копеек на эту тему и мои 10 тезисов о жизни.

– Береги зубы смолоду. Это самая хрупкая часть тела, возобновлению подлежит за большие деньги, а иногда и не подлежит вовсе.

– Бояться уколов в вену и падать от них в обморок можно в 20 лет, ну ладно – в 25. В 40 уже просто не солидно. Но не значит – нельзя.

– После стажа курения длиной в 20 лет, бросить это дурное дело – было самой замечательной вещью, которая со мной случилась. О том, как именно это случилось, можно написать книгу, и, наверное, когда –нибудь я так и сделаю. Начало же было положено одной фразой: «Господи, подай мне здоровья».

– Чем раньше вы осознаете, что вы в один прекрасный день умрете, тем быстрее поймете, как ценна жизнь и как важно беречь время и расходовать его мудро. Правильные мысли о смерти полностью перевернут вашу жизнь, заставят найти в ней смысл, сформировать картину мира и, при хорошем раскладе, отбросить все дурные привычки и бесполезные занятия.

– Чужие книги и мнения не делают вас ни умнее, ни мудрее. Делает это только жизненный опыт. Он оставляет шрамы, но это единственный настоящий учитель. После его уроков вы становитесь другим человеком.

– Мир – это гораздо больше, чем мы можем понюхать, потрогать или пощупать. Чтобы в этом убедиться – достаточно начать читать. Бехтерева, Дуров, Андреев, Талбот – огромное количество людей имели в своей жизни опыт, который выходит за рамки обычного. Нужно лишь быть готовым его принять и не удивляться потом, что жизнь будет регулярно показывать вам такие чудеса. Да – это, как говорилось выше, – чужой опыт. Но он может сподвигнуть вас получить ваш собственный, но уже под другим углом.

– Пишите, разговаривайте сами с собой или иначе собирайте капли своих мыслей. Там вы найдете и себя, и мир вокруг и причины ваших неудач и пути к вашим радостям. То, о чем вы даже боитесь подумать, уже давно стоит за вашей спиной. Нужно только открыть этому дверь. Ручка и бумага – не единственный, но прекрасный вариант.

– Когда вы поймете, что в этой жизни вам совершенно нечего бояться, она заиграет совершенно другими красками. Нечего терять, некого винить. Очень многие вещи – гораздо проще, чем кажутся. Если вы хотите с кем-то быть – не усложняйте, просто будьте. Страх всегда показывает ваши границы и болезненный опыт, но почти никогда не показывает истинную реальность впереди вас.

– Половину жизни почти каждый человек проживает внутри себя, разговаривая с призраками людей, которые прошли через его жизнь. Как только ему удастся выйти из этого театра, можно поздравить его с истинным рождением.

– Это мои правила и советы. У вас будут ваши.

Загадка Пифагора

В пору моего студенчества и обучения на философском факультете у меня в руках оказалась книга Александра Меня – одного очень известного российского богослова и священника. Книга была посвящена объединению всех религий. Однако, экуменизм (так называется идея единства всех религиозных учений) не поощрялся тогда и мало поощряется сейчас среди официального христианства. Мне же очень хочется во всем искать и находить то, что объединяет разных людей, а не разъединяет их. Ибо настойчивый поиск и педалирование этих различий приводит к раздору и войне. Всегда находится «лучший», за ним, естественно «худший», выстраивается система «свой – чужой» и звучит клич: «Ату!»

Тем не менее, если не перенимать истины из чужих уст, а кропотливо и заинтересованно изучать их в первоисточниках, то в глаза бросается как раз уникальное и универсальное единство духовных истин, которые красной нитью проходят через все мировые религии и учения.

Именно эти мысли пришли мне в голову, когда я вдруг, при написании статьи по нумерологии и философии числа, наткнулась на один из древних текстов, который приписывается Пифагору. Тому, о котором современные поколения знают только в связи со школьной теоремой, и который на самом деле был одним из самых мистических и глубоких философов древности.

«Нет ничего нового под Солнцем», – эта мысль приходила мне, когда я читала в его текстах о бессмертии души, о божественной любви, о преодолении страстей и пути добродетели. Безусловно, эти тексты относят к более позднему времени и называют компиляцией основных идей пифагорейской школы, сделанной учениками Пифагора. Но ценность и актуальность их также велика, как и в нынешние времена.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

*Да не сомкнет тихий сон твоиотяженные вежды,
Раньше чем трижды не вспомнишь дневные свои ты поступки.
Как беспристрастный судья их разбери, вопрошая:*

«Доброго что совершил я? Из должного что не исполнил?»

Так проверяй по порядку все, что с утра и до ночи Сделал ты в день – и за все, что содеяно было дурного, Строго себя обличай, веселясь на добро и удачу.

Пользуйся сим наставленьем; думай над ним непрестанно

И постарайся к нему навсегда привязаться всем сердцем, Ибо советы мои тебя к совершенству приближат.

В этом клянусь тебе Тем, Кто вложил в нашу душу Тетраду,

Символ божественной сущности и добродетели высшей;

Прекрасный совет – научиться рефлексировать, то есть осознавать свои действия, мысли и поступки. Оценивать прошедший день с точки зрения реализованных планов, намечать планы на следующий день. Анализировать, что не получилось и почему. Навык невероятно бесценный, потому что начинаешь видеть впустую потраченное время, хаотичность организации собственной работы, отсутствие жизненного или более локального вектора. Привыкаешь спрашивать результат с себя (и дальше об этом просто гениально будет у Пифагора), а не с кого-то. То, что было непонятным нечто, а по сути твоя собственная жизнь, как стихийный процесс, начинает обретать план, стратегию, направление. Отсюда же выстраиваются цели и способы их достижения. Безусловно, у Пифагора это еще и про нравственность и личный рост – сделал ли ты сегодня что-то хорошее, помог ли кому-то?

Но принимаясь за дело, прежде к богам обратися

С жаркой молитвой, дабы с помощью их ты окончил

Дело свое; а когда на пути ты своем укрепилсь,

Все о бессмертных богах ты узнаешь, а также о людях,

О разделении существ; о Том, Кто в Себе их содержит,

Цепью единой скрепляя, а также о том, что Природа

Мира сего однородна и в Вечном мертвого нет вещества. Это познав, ты надеждой тщетной себя не обманешь, — Все тебе будет открыто.

Будем ли мы вспоминать знаменитую цитату Никола Тесла о том, что мир целиком состоит из электромагнитного излучения, или вспомним об атомах, которые, как универсальные строительные кирпичики, составляют основу любого вещества, рассуждать современными терминами о вакууме или о теории струн – так или иначе мы будем говорить о том, что в основе мира лежат единые процессы – химические и физические. И нет такого места во вселенной, где бы мы не могли наблюдать происходящие микропроцессы на уровне атомов. В этом смысле в мире совершенно нет мертвого вещества.

Будешь ты знать еще то, что люди свои все несчастья

Сами своею виной на себя навлекают в безумьи

И выбирают свободно каждый свои испытанья. Горе несчастным! В своем ослепленье безумном не видят Люди, что в их глубине таится желанное счастье.

Очень немного меж нами тех, что усилием могут

Сбросить несчастье с себя, ибо их рок ослепляет:

*Словно колеса они катятся с гор, за собою
Горестей бремя влача и раздоров, что с ними рождаются, Их управляя судьбой незаметно
до самой кончины.*

Этот кусочек можно смело ставить заставкой к любому психологическому тренингу, описанию идей буддизма или анализу библейских заповедей. Источник всех страданий человека – его неумные желания, которым он все время потворствует, не умея держать их в узде. Когда-то, услышав такую фразу, я кривила губы и спрашивала: «Что же теперь, мне перестать хотеть?» Со временем понимаешь, что есть разница между желанием и страстью. Желанием человек может управлять сам, а страсть – управляет человеком. И он именно «катится с горы», потому что не знает – как – и не умеет остановить этот процесс. Была бы рефлексия... Но до нее тоже нужно созреть. Именно в этом смысле буддизм говорит о страстях, как источнике любого страдания человека, и именно поэтому основные библейские заповеди стараются нас оберегать от тех же самых страстей, с которыми потом совершенно не понятно, что делать. И это отсутствие осознания того, что ты движешься по жизни не сам, а тебя тащат за шиворот твои минутные (именно порой минутные – как у ребенка, который срочно хочет получить то, что только что увидел) желания Пифагор и называет ослепленностью. А счастье (как вам обязательно будет твердить каждый психолог) находится внутри самого человека. И это гениальная мысль. Как удивительно видеть ее в те времена. Невозможно сделать кого-то счастливым или ждать, что кто-то сделает счастливым вас.

Счастье вырастает только внутри. Но об этом поговорим в другом месте.

*Вместо того, чтоб искать ссоры, где только возможно, Люди должны бы ее избегать,
уступая без спора.*

*Отче Зевес всемогущий! Ты один в силах избавить Род весь людской от несчастья,
Демона им показавши, Что ослепляет их очи. Все же не должен надежду*

*Ты покидать на спасенье, ибо божественен корень Рода людского и тайны Природа ему
открывает.*

«Божественен корень рода людского» – чем вам не «создан по образу и подобию Божию»?

*Если же в них ты проникнешь, то скоро окончить ты сможешь
То, что тебе предписал я. Так излечив свою душу,
Будешь вполне ты свободен от этих работ над собою.
Но воздержися от мяса, оно помешает природе
При очищеньи твоём. Если же хочешь избавить Душу свою от земного, то руководи
свуйся свыше
Данным тебе пониманьем. Пусть оно правит судьбою!
После того как очистишь душу свою совершенно,
Станешь ты богом бессмертным, смерть раздавившим стопою.
перевод Е.П.Казначевой*

И вот он – залог бессмертия – выход из колеса перерождений (а Пифагор очень много говорил о перерождении души и рассказывал о том, что помнит свои прежние воплощения) – это усмирение своих страстей, которое дает в итоге истинную свободу.

Про свободу еще подробнее и интереснее, но уже в ракурсе современности, в следующей главе.

«Если б мишки были пчелами...» или о свободе

Если вы спросите у меня секрет успеха... Успеха не в материальном смысле, а в смысле достижения желаемого или поставленных перед собой конкретных целей... То я скажу вам, что этот секрет называется словом «свобода».

И тут же выяснится, что мы понимаем ее по – разному. Давайте расскажу, как понимаю ее я.

Это, безусловно, не свобода для, а в первую очередь свобода от.

– От гнева. Возможно у вас не получается, да и наверняка не получается и это нормально, совсем не злиться. Но пусть гнев приходит и уходит. Он чаще всего появляется там, где вы не можете контролировать ситуацию или других людей. Что-то случается не так, как хотелось или предполагалось. Но вы уже не можете никак повлиять на это. Гнев лишь фиксирует этот факт. Фиксирует вашу беспомощность. Совет лишь один: отпускайте его также быстро, как он приходит. Пойте, качайте пресс, учитесь принимать несовершенство других людей и позволяйте миру быть таким, какой он есть, а не каким вам бы хотелось, – в общем вариантов отпускать гнев достаточно много. Ищите свой. Главное – не носите свой гнев за пазухой, давась словами и пламенными речами. Найдите способ его высказать в уравновешенной манере, напишите письмо собеседнику или сходите в спортзал. Энергия, которая выделилась в момент агрессии, должна быть утилизирована. Иначе порвет, как воздушный шарик, в первую очередь именно вас. Инфаркты и инсульты редко случаются на пустом месте.

– Обида – это такая штука, как мед у Винни Пуха. Она вроде есть, но ее на самом деле нет. Нет ее потому, что крайне редко кто-то специально придумывает адские комбинации, чтобы вас обидеть. Чаще всего каждый выплескивает на другого свои невроты, боль от нереализованных желаний, скрытую зависть, в общем тараканов надо куда-то и где-то выгуливать. Когда вы это понимаете, то начинаете видеть в этом небольшой уютный и забавный театр. И это театр одного актера – вашего собеседника. А вы в нем трепетный слушатель. Первый сказал что-то через свою боль, второй что-то услышал через свою – и вот уже случилась вселенская катастрофа. Когда у вас получится не обижаться – а это рано или поздно обязательно получится, если вы все время будете помнить, что человек говорит практически всегда о себе и через свое кривое зеркало – жить станет намного проще. Вы будете воспринимать это как погоду. Не станете же вы обижаться на то, что пошел дождь? Да, вас намочило. Но на самом деле – это сущие мелочи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.