

## 2 ЧТО ВЫЗЫВАЕТ НАШУ БОЛЬ?

Боль, так же как и все другие чувства, находится под контролем человека, испытывающего ее. Однако если мы отказываемся от ответственности за то, что происходит с нами в жизни, то будет казаться, что это другие причиняют нам боль, а значит, она неизбежна. Боль, которую испытывал Ричард, была результатом внутреннего процесса, она не была создана другими людьми. Чтобы избавиться от нее, Ричарду было необходимо отстраниться от своего внутреннего диалога, убеждавшего его, что каждый встречный человек создавал проблемы в его жизни. И отстраниться ему требовалось довольно далеко, чтобы услышать что-то еще помимо того, что творилось в его голове.

- Ты говорил, что у тебя было множество несчастливых отношений с женщинами, и я понял, что твой ум преподносит это так, будто источник твоих страданий находится вне тебя. Думая, что причина является внешней, ты ошибочно принимаешь механизма «включения», «запуска» твоей боли за механизм, который ее создал. Боль, которую ты испытываешь, не зависит от внешних событий, и никто другой, кроме тебя, не может создать то, что ты чувствуешь внутри себя.

Его ответ был колким и язвительным:

- Ты просто пытаешься навязать мне больше вины! - выпалил он. - А все, что я хочу сейчас – это убедиться в том, что переживания, через которые я прошел, больше не повторятся!

Когда я познакомил Ричарда с идеей, что каждый из нас несет ответственность за свою боль, он, как и многие из нас, когда нам указывают, что мы, возможно, неправы, услышал что-то другое. Я говорил об ответственности, но Ричард интерпретировал мои слова по-своему, придав им совсем другой смысл. Здесь мы видим существенный момент, необходимый для процесса исцеления. Существует разница между событиями, происходящими в мире, и интерпретациями нашего ума на базе этих событий. Первое лишь «запускает» уже известные человеку чувства, тогда как создаются они именно вторым. Овладение этой идеей является ключом к накоплению личной энергии и избавлению от боли. То, что Ричард воспринимал как «причину» своих несчастий, было ни что иное, как «механизм запуска», который служит для того, чтобы вывести на уровень осознания опыт, аккумулятированный внутри человека, опыт, который так часто повторялся, что стал уже знакомым и привычным.

- Ричард, если ты хочешь изменить свою дальнейшую жизнь, ты должен начать с понимания того, что причины всего, что ты переживаешь, коренятся в тебе. Это станет мощным источником энергии, если ты будешь знать, что ты сам являешься причиной всего, что происходит в твоей жизни, и прекратишь постоянно следовать старым сценариям.

Нам может быть трудно принять мысль о том, что мы отвечаем за свою жизнь, когда мы слышим это в первый раз. Ричард колебался между страстным желанием понять новую идею и нежеланием принять ответственность за свою жизнь.

- К примеру, Ричард, несколько минут назад я говорил тебе об ответственности. Ты понял мои слова как слова о вине, ошибке, осуждении. В это время твой внутренний диалог сообщил тебе о потенциальной боли, присущей состоянию виноватого. Вслед за этим появилась защита, которую ты выстроил против того, чтобы быть виноватым, и все это были интерпретации твоего ума об ответственности.

Причина, по которой ты не можешь избавиться от своей боли, когда ты покидаешь город или прекращаешь отношения – в том, что боль находится внутри, и ты берешь ее с собой, когда уходишь. Тот факт, что ты можешь успешно скрывать свою боль, не означает, что она ушла. За существование, наполненное негативной энергией, даже если эту энергию ты не осознаешь, придется платить. Любой, кто всего лишь скажет нужные слова, может вызвать на поверхность переживания, которые ты стараешься скрыть от себя самого. Но создана эта боль энергией, которую ты удерживаешь внутри себя, а не окружающими.

- Ну, не понимаю я этого - про причину и механизм запуска! - вскипел Ричард.

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ:** Если ты уходишь, это еще не значит, что ты не остался на том же самом месте.

- Давай рассмотрим пример, который поможет понять смысл этой идеи, – предложил я. - Представь, что мы нашли дикаря из джунглей, посадили его на берегу реки и попросили определить, что является причиной подъема разводного моста. И вот он видит, что мост поднимается каждый раз, когда подплывает корабль. Он также замечает, что когда корабль уходит, мост опускается. Наш наблюдатель, не будучи знакомым с устройством разводных мостов, придет к очевидному выводу, что корабль вызывает подъем моста!

Но мы-то знаем, что корабли не могут заставить мост подниматься или опускаться, хотя с их появлением и начинается процесс движения моста. Поскольку мы знакомы с устройством мостов, мы знаем, что механик, обслуживающий мост, приводит в движение внутренний механизм моста щелчком выключателя. Выключатель подает энергию к двигателю, который в свою очередь заставляет мост подниматься.

А что произойдет, если мы поручим нашему наблюдателю сделать так, чтобы разводной мост никогда не поднимался? Если он останется верен своей ошибочной идее, что подъем моста производится кораблем, ему предстоит проделать огромную работу. Чтобы добиться поставленной цели, ему придется заставить

изменить направление движения каждый корабль, приближающийся к мосту, потенциально – все корабли в мире! И, с другой стороны, если он поймет, что существует внутренний механизм, поднимающий мост, ему потребуется только войти внутрь диспетчерской и отсоединить одну проволочку, и мост навсегда останется неподвижным.

- Я понял, Майкл, что ты имеешь в виду, и прости меня за резкость, - сказал Ричард, - Однако, что же из этого следует?

- Ричард, эта концепция – это главный ключ к избавлению от боли! Твоя реальность возникает внутри тебя. Мои слова лишь запускают картинки, которые записаны в твоей голове. Смысл слова «ответственность» не включает в себя ни вину, ни ошибку, ни осуждение, и, тем не менее, ты услышал именно это. Тебе потребуется принять ответственность за свои чувства и за то, что происходит внутри тебя, если ты действительно собираешься изменить шаблоны, существующие в твоей жизни, и избавиться от боли.

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ:** Если ты будешь продолжать думать так, как думал всегда, ты будешь получать тот же результат, который получал всегда.

Моим стремлением было помочь Ричарду увидеть, что все мы имеем систему идей и представлений, на которых строится наша структура реальности. Большинство людей постоянно в мыслях разговаривают сами с собой, но абсолютно не осознают, что они вовлечены во внутренний диалог, который укрепляет их представления о жизни и подвергает проверке все происходящее. Некоторые люди постоянно вычисляют, как в такой проверке оправдать себя перед внутренним судьей, роль которого они присваивают образу родителей, супругов или каких-то других людей. «Что скажет судья, если увидит, что я сейчас делаю?» - спрашивают они себя.

Наши внутренне созданные реальности и постоянный беззвучный внутренний диалог последовательно и автоматически формируют основы для наших решений в жизни, даже самых, казалось бы, мелких и незначительных.

Я продемонстрировал Ричарду наличие у него внутреннего диалога на примере его реакции на слово «ответственность». Он и не подозревал, что идеи вины, ошибки и обвинения происходят из его внутреннего диалога, беззвучного разговора с самим собой. И что более важно, ему никогда не приходило в голову, что его восприятие действительности не обязательно соответствовало тому, как воспринимали реальность другие люди.

- Ричард, решения, которые мы принимаем в своей жизни, возникают из нашей внутренней реальности и содействуют как формированию событий нашей жизни, так и рождению чувств и переживаний по поводу этих событий. В большинстве

случаев люди живут, не осознавая, какое воздействие эти внутренние убеждения оказывают на то, что происходит.

Я предложил Ричарду изучить, как наши внутренние убеждения и внутренний диалог с самим собой управляют событиями нашей жизни. Я посоветовал ему исследовать его внутренний диалог, чтобы определить механизм его действия.

- Обстоятельства жизни многих людей в значительной степени отличаются от того, что они выбрали бы сознательно. Часто случается, что внутренний диалог человека с самим собой, да и его внешние разговоры сфокусированы на том, чего человек не хочет, и в этом случае уклонение от нежелательных событий составляет всю его жизнь. Стремление избежать чего-либо становится проблемой номер один в сознании человека, поскольку оно фокусирует его энергию на том, чего он избегает.

Похоже, что Ричард возвращался в комфортное состояние. Он наклонился вперед, свободно опустил локти на свои колени и сосредоточенно слушал меня. Улыбка пробежала по его лицу.

- Ты имеешь в виду, что не я один постоянно веду внутренний диалог?

- Да, не ты один. Но ты можешь стать более осознанным и осуществлять контроль над своими внутренними процессами, если захочешь этого. Корректировка того, что происходит внутри, является ключом к созданию изменений во внешнем пространстве. До тех пор, пока ты не примешь ответственность за свою внутреннюю структуру реальности, тебе придется вновь и вновь переживать то, чего ты стараешься избежать.

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ:** Наши мысли – это то, что мы просим у жизни. Мысль о том, чего ты не хочешь, так же сильна, как и мысль о том, что ты хочешь. Будь осторожен со своими просьбами.

- Как же мне создать изменения, которые я хочу? – спросил Ричард.

- Первый шаг – это корректировка твоей внутренней динамики. Я бы посоветовал тебе направить свои мысли на новые идеи и выбросить из головы болтовню, которая мешает тебе услышать их. Прислушаться к новым идеям безопасно и полезно, и проделывая такую внутреннюю работу, ты изменишь основное, глубинное взаимодействие с жизнью.

Следующим шагом в процессе изменения твоей внутренней реальности будет принятие ответственности за твой внутренний диалог. Если он не изменится, то обстоятельства, основанные на твоих старых мыслях, будут возникать вновь и вновь.

Признание Ричарда, что он много раз ощущал гнев, подобный тому, что испытал только что, во время своего рассказа, показывает, что его внутренний диалог часто помогал ему воссоздавать в жизни одну из прежних реальностей.

- Изменив свой внутренний диалог, ты изменишь свою структуру реальности, и это изменит также обстоятельства, которые ты привлекаешь в свою жизнь.

- Звучит так, будто ты хочешь сказать, что если нужно изменить результат, я должен изменить фокус своего внимания и исходные данные!

- Ты верно понял это, Ричард! Всем известно, что если ты хочешь изменить данные на выходе системы, нужно изменить данные на входе. Но, кажется, мало кто помнит, что для того, чтобы изменить входные данные человеческой системы нужно изменить ее фокус. Изменить фокус можно, меняя внутренний диалог и направление внимания человека. Когда твой внутренний диалог говорит тебе, что твои страдания - будь то гнев, разочарование, чувство беспомощности или страх – вызваны другими людьми, твои рассуждения ведут тебя по неверному пути.

Когда ты принимаешь ответственность за все, что происходит внутри тебя, ты вновь обретаешь свою силу. Но если ты думаешь, что тебе нужно изменить других людей, чтобы они не «приводили тебя в бешенство», ты берешь на себя невыполнимую задачу - изменить каждого, кто может потенциально вызвать твой гнев!

- Можешь мне этого не говорить, - сказал Ричард с ухмылкой. - До сих пор все мои усилия изменить окружающих были тщетными. Но я не хочу быть единственным, кто должен измениться, единственным, кто должен проделать всю работу! А как же остальные? Я хочу, чтобы они по справедливости выполнили свою часть, - стал роптать Ричард. Он выглядел напряженным и ерзал в своем кресле. Казалось, что ему было трудно найти удобное положение.

- Те сферы твоей жизни, которые до сих пор складывались для тебя не слишком удачно, можно изменить, просто проделав ту работу, о которой мы говорим. Никто другой не должен изменяться, чтобы тебе стало хорошо - возможно, это самая лучшая новость, которую ты когда-либо слышал. Ты сам должен проделать работу, чтобы для тебя открылись новые возможности.

Не нужно убегать от жизни и заикливаться в своих переживаниях о том, что все безнадежно, как это происходит с тобой сейчас. Есть нечто, что можешь сделать ты сам, и выполнение этого будет твоим процессом исцеления. Что же касается других, то если они страдают, они сами должны проявить готовность изменить свою жизнь. Им потребуется изменить самих себя, включить себя в этот процесс изменений, чтобы осуществить собственное исцеление и обрести силу, и в итоге изменить свою жизнь.

Нужно запомнить два простых правила:

Если я чувствую боль, то я допустил ошибку.

Каждый, кто чувствует боль, может избавиться от нее, проделав свою внутреннюю работу.

Ричарду непросто было понять, как начать жить по-новому, не изменяя других людей, и его замешательство типично для большинства из нас, оно основано на том, как мы видим мир. В любом затруднении, возникающем между людьми, существуют две конфликтные реальности, два человека испытывают боль, при этом каждый из них должен взять ответственность за себя, чтобы избавиться от страданий. Между тем, наиболее распространенная тактика заключается в том, чтобы избегать этого, указывая пальцем на то, что не сделал кто-то другой, в то время как собственная работа остается невыполненной.

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ:** Давайте отложим в сторону увеличительное стекло и достанем зеркало. Пора перестать критиковать других и обратить внимание на самого себя.

Ричард признал, что в моих словах есть смысл, но его смущал тот факт, что негативные чувства возникали у него лишь в отношениях с женщинами. Враждебность моего собеседника, казалось, ушла, уступив место скептицизму. Я объяснил, что чувства легче прятать, когда рядом нет никого, кто может вновь вызывать их на поверхность, и напомнил о примере с мостом, который остается неподвижным, если ничто не дает ему повода проявить его способность подниматься. Я рассказал Ричарду о работе бывшего научного сотрудника IBM Марселя Вогеля, который измерил высокочастотные волны, излучаемые головным мозгом человека в процессе мыслительной деятельности.

- Ричард, я называю эти энергетические волны «мегафон психики». Каждая реальность в твоём мозге создает волны энергии, привлекающие людей, которые настроены созвучно этой реальности, затем они приводят в движение реальности, существующие внутри нас, но они не создают наши чувства, они лишь резонируют с тем, что уже находится внутри нас.

Мы с Ричардом проанализировали, каких людей он звал через свой «мегафон психики», и как они потом запускали его внутренние реальности. Важнейшей областью исследования была его долгая история несчастливых отношений с женщинами. По ходу разговора Ричарда охватили сильные эмоции, его память подсказала ему целый список неразрешенных обид.

- Я привлекал только охотниц за сердцами! Женщины, которые мне нравятся, сначала кажутся очень теплыми и любящими – на какое-то время. Затем внезапно

они становятся холодными, отстраненными, и мне не удается привлечь их внимание, что бы я ни делал. Это меня расстраивает, буквально делает несчастным, затем я начинаю злиться и нападать на них!- Он заметно разволновался, когда говорил об этом.

Ричард винил именно женщин за огорчения и гнев, которые он испытывал, и не мог понять, почему он ощущал эти чувства только когда возникали отношения с женщинами. «Разве это не их вина?» – снова повысил он голос.

- Когда ты поймешь, что ум обладает способностью не только создавать образы, но и трансформировать, исказить их, я думаю, ты увидишь, каким далеким от истинного положения вещей может быть восприятие человека. Одной из сложностей на пути понимания и стремления увидеть что-либо сквозь искаженные образы является то, что мы пытаемся достичь ясности, не прочистив прибор, который создает эти искажения – наш ум!

Существует древний способ, позволяющий избежать искажений, присущих уму. Это - притча, слово, которое на Арамейском языке означает «параллельное значение». Притча занимает ум своим буквальным значением, а в это время глубинное послание, которое не может быть передано прямо, минует интеллект и воспринимается другой частью нас, которая является чем-то большим, чем просто ум. Я хочу рассказать тебе притчу, которая поможет понять, насколько ограничены существующие человеческие убеждения. Кроме того, она будет способствовать созданию клеток мозга, необходимых для функционирования в совершенно другой жизни – с другими реальностями, управляющими нами.