

## 1 ДИЛЕММА

Ричард, преуспевающий мужчина лет под сорок, ехал на Запад после расторжения уже не первого своего брака. Он позвонил мне рано утром. «Я только что дочитал книгу «Селестинские пророчества» Джеймса Редфилда. Друг, который дал мне эту книгу, рассказал о твоей работе и посоветовал встретиться с тобой, когда я доберусь до Спрингфилда. Он сказал, что ты, возможно, ответишь на мои вопросы и сможешь понять некоторые вещи. Я не знаю, может быть наша встреча окажется пустой тратой времени и для тебя и для меня, но в моей жизни все так запутано... я в отчаянии».

Спрингфилд находится в полутора часах езды к северо-западу от Хартланда, где мы проводим наши интенсивные семинары. Летний сезон недавно закончился, у меня было несколько свободных дней перед отъездом, поэтому я предложил Ричарду встретиться со мной этим же утром. Он согласился.

День был ясным, дышал свежестью, листья начинали окрашиваться в цвета осени. Когда я увидел Ричарда, вышедшего из своей машины, он оказался выше, чем я его себе представлял. На нем были джинсы, темно-синий блейзер, надетый поверх выцветшей футболки, и кроссовки, а не горные ботинки, которые я ожидал увидеть на человеке, направляющемся на Запад. Он выглядел как человек, который в любом месте чувствует себя как дома и может найти общий язык практически с каждым. В его лице читались интеллект и способность тонко чувствовать, но оно несло на себе и явные следы печали. Пониженные плечи говорили о тяжелом грузе переживаний.

Его рассказ о разрушившихся отношениях и распавшихся брачных узах начался даже раньше, чем мы устроились в доме. В словах Ричарда слышались разочарование, гнев и страх – типичные проявления чувств для многих из нас, пока мы еще не начали искать альтернативу пути, по которому нас учили идти в жизни. Казалось, что он тонет в своей боли, пытаясь найти опору в жестких и резких словах, которые, насколько я знаю, рождаются в нас без меры, когда мы начинаем обвинять себя и окружающих.

В его голосе ощущались неуверенность и гнев, пока еще контролируемый, но уже готовый в любой момент вылиться в насилие. Я воспринял это как результат потрясшего его разочарования и чувства бессилия из-за невозможности контролировать происходящее - проблемы, которые часто встречаются у людей, с которыми я работаю.

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ:** Насилие – это попытка контроля. Чем больше в людях чувства неуверенности и отсутствия контроля над ситуацией, тем больше насилия будет в их мыслях, словах и поступках.

Он закончил свой рассказ и сокрушенно произнес: «Иногда я чувствую такое отчаяние. Даже не знаю, существует ли какой-нибудь выход». Теперь он смотрел на меня, охваченный своей болью, ожидая от меня ответа.

- Звучит так, будто прямо сейчас эти проблемы для тебя трудноразрешимы, - начал я. - Попробуй-ка лучше сделать глубокий вдох и мгновение просто побудь в неподвижности. К счастью, такие проблемы решаются. У нас есть действенные инструменты, которые помогут ускорить этот процесс и обеспечат более легкое и мирное наступление будущего. Случалось ли раньше с тобой что-то подобное тому, о чем ты рассказал? Доводилось ли тебе прежде испытывать какие-то из этих чувств?

Ричард признал, что он много раз переживал такие же чувства сильного гнева и ярости. Он описал обстоятельства, сопровождавшие несколько любовных историй, каждая из которых внезапно прерывалась. По его мнению, независимо от того, что он делал или как он поступал, любые отношения, да и сама жизнь были совершенно безнадежны. Он объяснил, что снова меняет место жительства, чтобы избавиться от гнетущих воспоминаний, которые преследуют его в каждом городе, где он жил. Несомненно, он чувствовал себя жертвой обстоятельств, одиноким и запутавшимся в том, что происходит в его жизни.

Его дилемма была в том, что он не знал, что делать; он боялся повторять свои ошибки. Это мешало ему сделать настоящий выбор. В то же время он был уверен, что его прошлое не имеет никакой связи с настоящим. Он совершенно ясно дал понять, что намерен говорить только о том, что происходит в его жизни сейчас, а не о том, что происходило в прежние годы.

- Ричард, обрати внимание, что все «ситуации» в твоей жизни имеют кое-что общее: каждый раз, когда «это» происходит, там присутствуешь ты! Общим, повторяющимся фактором являешься ты сам. Осознаешь ты это, или нет, но в каждом событии в твоей жизни ты играешь свою роль.

- Ты считаешь, что я сам хотел, чтобы все это происходило со мной? - вспыхнул Ричард.

- Хотел – нет. Участвовал – да! Когда ты сможешь понять и принять свою ответственность за собственное участие в происходящих событиях, многое начнет меняться. Ответственность – это не груз, который нужно взвалить себе на плечи, это ключ к восстановлению своей силы.

- Ну, конечно! – воскликнул он с возмущением и скрестил руки. - Значит, все это – моя вина, и стоит только мне принять обвинения, признать, что во всем виноват я сам, как все станет замечательно. Ты это имеешь ввиду? Но я не дам себя обвинять!

Если ты хочешь кого-то обвинить, обвиняй других! Я уже слишком долго был жертвой и больше не собираюсь этого допускать!

Его зубы были стиснуты, плечи напряжены, он смотрел на меня немигающим взглядом.

«Если его ум так же закрыт, как подсказывает язык его тела, то мне определенно предстоит большая работа», - подумал я. - Похоже, что ты закрылся, Ричард. Сделай глубокий вдох. Я здесь для того, чтобы поддержать тебя. Я говорил “взять ответственность”, а не “ты виноват”. Эта работа направлена на освобождение от осуждения и чувства вины путем обнаружения наших собственных паттернов, шаблонов поведения и последующего избавления от того, что вызывает в нас эти шаблоны. Моя задача – помочь тебе осознать твою роль в каждой болезненной ситуации в твоей жизни, вести себя ответственно, что позволит, в конце концов, избавиться от этой роли и научиться поступать иначе!

Обвиняя других, мы просто убегаем от ответственности и растрачиваем свою силу. Если все, что происходит в твоей жизни – это результат ошибки кого-то другого, то почему каждый раз это происходит именно с тобой? - я старался задавать вопросы со всей мягкостью, на которую только был способен. - Если проблемы существуют только у других, то почему страдаешь ты?

Проблема, которая так болезненно ощущалась Ричардом, заключалась в вопросе «Почему это происходит со мной... СНОВА?!». Этот вопрос многие из нас неоднократно задают в своей жизни. Не важно, какие именно события происходят в окружающем мире; любые переплетения человеческих отношений, проблемы с работой, финансовые трудности или что-то другое. Не важно, что за обстоятельства, важен один общий фактор, который присутствует всегда: человек, переживающий что-либо на своем опыте, всегда в нем участвует!

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ:** Обвинение – это способ растратить свою силу и делать вид, что виноват кто-то другой