

## Олег Гадецкий, семинар «Гармоничная, целостная личность». Часть 1.

Когда мы говорим о целостной личности, на самом деле мы говорим о двух вещах: во-первых, она должна двигаться верном направлении, т.е. мы должны двигаться к верной цели. У нас должна быть способность двигаться туда, куда нам нужно, к нашим самым важным потребностям. Второе – это внутренняя проработка этого мира, не должно быть закрытых, болезненных зон, куда мы боимся заглянуть.

Т.о. с психологической точки зрения целостной личности нужно освоить эти два навыка, - проработать неосвоенные зоны внутри нас и научиться правильно ставить цели, осознавать свои потребности и реализовывать их.

### **Повторяющиеся проблемы (03:40)**

Я прошу вас сейчас задуматься о своих повторяющихся проблемах. Ответы из зала: (03:45 – 07:50).

Повторяющийся эпизод - это когда вновь и вновь случаются одни и те же обстоятельства. Некий кармический урок, который даётся нам по судьбе. Это - одно понимание. Второе понимание, это когда мы можем увидеть эту повторяющуюся ситуацию на внешнем плане, как повторяющийся сюжет. Но есть ещё одно измерение повторяющейся ситуации. Что это такое, как вам кажется? Это измерение – наши чувства или наша реакция, наш внутренний мир. Вот там повторяется какой-то сюжет. Что значит сюжет? Это одни и те же эмоции. Раз за разом.

Когда вы говорите, что вы, конечно, любите своих друзей, то вы даже свои эмоции не принимаете. Это то, в чём вы себя уговариваете, а какие эмоции вы испытываете, какова ваша эмоциональная доминанта?

- Это усталость от постоянного ущемления себя в чём-то.

Когда у нас есть какая-то повторяющаяся эмоция, она повторяется потому, что вы её отвергаете. И сейчас мы это наблюдаем у Наташи. Вы обозначаете эмоцию потому, что я об этом прошу, и сразу что начинаете делать после этого? Вы начинаете её отвергать, т.к. такого не может быть. Что же вы хотели на самом деле сказать?

- Извини, я устала, я не могу принимать гостей сейчас.

**Сейчас нет возмущения, сейчас вы ставите себе задачу. Если раньше у вас было возмущение, - «Как я могу это чувствовать?», и вы находились всё время в нервном состоянии, то сейчас вы ставите себе задачу, - чему вам нужно научиться. (11:24)**

Мы с этим ещё поработаем, но сейчас я обращаю ваше внимание на то, как болезненно нам идти внутрь себя.

Итак, Наташа говорит, что её основное чувство – это усталость. Потом она уточняет, что она на самом деле не умеет говорить «нет». Это уже более глубокое формулирование. И наконец, третьим она сказала, - быть самой собой. И при этом глубоко вздохнула потому, что сама это испугалась.

Хочу обратить ваше внимание на то, что сценарии жизни проявляются на внешнем плане, но прежде всего они проявляются на нашем внутреннем плане. Это некие повторяющиеся эмоции. Вы можете очень эффективно работать сами с собой, но для этого нужно понять правильные принципы. (12:29)

### **Правильные принципы**

Нужно заметить эти эмоции. Это второе, что я прошу вас сделать. **Первое**, что мы сделали – мы нашли какие-то повторяющиеся эпизоды. Кто-то их не нашел, но и тем и другим я сейчас предлагаю сделать **второй** шаг, - найдите повторяющиеся эмоции, с которыми вы живёте. Это не обязательно негативные эмоции, но те, с которыми вы постоянно живёте. Негативные, т.е., когда вместо полноты, счастья, гармонии, есть что-то иное. Что-то иное – это негативное. Найдите свой эмоционально повторяющийся сюжет.

- Кто обнаружил эти эмоции?

- А кто не нашел их?

Нужно заметить, что мы с вами ученики. Жизнь даёт нам уроки, и нам нужно им обучаться.

**Третий** шаг. В чём он будет состоять? Мы обретаем постепенно квалификацию. В чём она состоит? Вы сейчас обнаружили свои повторяющиеся негативные эмоции, которые вас беспокоят. А теперь подумайте, в каких ситуациях эти эмоции проявляются? Как они связаны с внешним планом? Как это проявляется на внешнем плане, в виде чего? В виде каких взаимоотношений с людьми? Или каких ваших событий, которые случаются у вас в жизни? Просто подумайте сейчас об этом. (15:21) Я прошу вас рассказать, что вы сейчас обнаружили. Сначала назовите повторяющуюся эмоцию, и потом скажите, в каких внешних обстоятельствах она проявляется, с чем она связана, с какими деталями внешнего плана?

ПАУЗА ДЛЯ ОТВЕТОВ УЧАСТНИКОВ ЗАНЯТИЯ

Из зала

- Чувство безысходности, раздражения. Повторяется, когда мы с супругом не понимаем друг друга. Связано с отсутствием взаимопонимания.

- Т.е. вы замечаете, как эта первая эмоция связана с этой повторяющейся ситуацией?

- Да.

- Скажите, пожалуйста, - всякий раз, когда у вас есть взаимонепонимание с мужем, есть эта эмоция?

- Да, всегда.

- Спасибо!

Далее другие говорят из зала. (16:29 –

- Я ничего не могу поменять в ситуации. Не хватает смелости сказать другому человеку о том, что меня не устраивает. Нет сил проявить открытость и честность.

- Какое внутреннее чувство есть у вас?

- От меня ничего не зависит.

- И с этим чувством вы идёте по жизни? Но всё время присутствует внутри.

- Нет не всегда. Периодически.

- Это означает, что оно есть всё время, но периодически напоминает о себе. Т.к. это продолжается многие годы, то это говорит о том, что вы достаточно давно живёте с этим чувством. И обратите внимание, всё то время, что у вас есть это чувство, повторяются и ситуации, в которые вы снова и снова попадаете. Когда это случается?

- Когда мне нужно проявить это качество решительности.

- Я правильно понимаю, что вы сами оказываетесь в каком-то неудобном положении, в которое вас ставит другой человек или ситуация? Когда им очень удобно, но вы при этом оказываетесь в очень не удобном положении. И вы не можете об этом сказать из-за чувства, что вы всё равно ни на что не можете повлиять.

- Раньше я уходила из ситуации, сбегала, а сейчас, когда без этого явно не обойтись, я стараюсь говорить.

- Когда вы некоторое время назад начали делать эти шаги, преодолеть эту эмоцию, то сколько раз вы уже делали это? Это преодоление. 10, 15, 30 раз.

- Раз 50.

-И какую динамику вы замечаете? Т.е. когда вы начинали это делать, было очень страшно идти в эту сферу, страшно контактировать с этими эмоциями. То по мере ваших усилий, что изменилось?

- Иногда я могу это делать даже без усилий, но в этот момент у меня есть силы для этого.

- Т.е. если раньше таких ситуаций не было, то сейчас есть ситуации, когда вы легко преодолеваете свою проблему. А какие ещё изменения кроме этого? Т.е. в чём изменилось отношение к этим пугающим эмоциям?

- Я понимаю, что становлюсь более зрелым, бесстрашным человеком.

- Это и есть путь работы с собой. Престаньте искать психотерапевтов, которые за вас решат ваши проблемы. Научитесь сами работать с собой. (22:39)

Вячеслав (жена Светлана сидит рядом)

- Когда от меня хотят что-то неприемлемое для меня, чувствую эмоцию напряжения, раздражения.

- Скажите, пожалуйста, что первично на внешнем плане, - эти эмоции или повторяющиеся ситуации? Что из чего следует? (23:20)

Поднимите, пожалуйста руку те, кто чаще испытывает обвинительное настроение, к другим людям, к жизни, вы не довольны тем, что с вами случается, обвиняете других, стремитесь их изменить. (23:40)

Обратите внимание, это очень важный навык. Если у нас нет открытости и честности в признании, в умении проговорить проблему, то мы никогда её не изменим. Это первый самый важный навык, с чего начинаются внутренние изменения. Если мы пытаемся что-то от себя скрыть, умолчать, то мы не можем на это повлиять никак.

Вопрос к Светлане, - правильно ли я понимаю, что вы всегда высказываете своё недовольство, когда у вас есть это непонимание?

- Да. Это именно недовольство.

- Недовольство, что он вас не понимает, так? А что вы ожидаете от него, когда он вас не понимает?

- Согласия.

- А что это значит для вас?

- Единый взгляд на что-либо.

- Т.е. вы ожидаете, что Вячеслав проявит согласие, т.е. он должен увидеть ситуацию так же, как и вы. Вы от него ожидаете эмоциональной поддержки или чего-то другого?

- Именно эмоциональной поддержки ожидаю.

Я прошу вас сказать сейчас вслух, - я, как личность, нуждаюсь в эмоциональной поддержке.

И что вы почувствовали, сказав это?

- Внутренний подъём. Облегчение.

- А что ушло?

- Претензии.

- Претензии к кому?

- К мужу. Потому что я, наверное, не всегда могла сформулировать именно это.

- Вы могли бы сейчас сказать это Вячеславу, что вы нуждаетесь в получении эмоциональной поддержки.

Далее Вячеслав, Светлана и Олег говорят об испытанных сейчас чувствах.

- Сейчас вы поняли в удовлетворении каких потребностей нуждается Светлана, и что вы чувствуете связи с этим?

- Успокоение и уверенность.

- А что вы, Светлана, чувствуете?

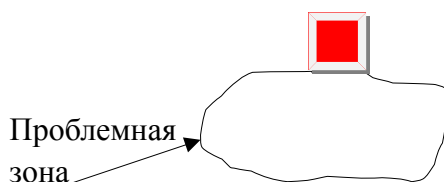
- Ушло чувство безысходности и пришло чувство уверенности в том, что мы теперь будем понимать друг друга. (28:14)

Теперь вам нужно идти дальше. Это только первые шаги, т.к. всё это время вы не решали этой своей проблемы. Я хочу сейчас нарисовать, с чем мы имеем дело. Мы говорили, что личность имеет 4 уровня потребностей. Это потребности физического тела, - потребность в здоровье, есть, спать, отдыхать. Далее – эмоциональные потребности. Они связаны с отношениями. Мы хотим реализоваться в социуме, хотим признания, поддержки, одобрения. Это эмоциональная сфера. Затем – интеллектуальные потребности. Это потребность получать знания. Читаем книги, путешествуем, чтобы получить новые впечатления, обрести новый опыт. Ставить цели – это очень важный момент. Когда мы ставим цели, мы чувствуем, что реализуем что-то важное, что есть внутри нас. Анализ, стремление осмыслить, размышлять, понимать - это тоже относится к интеллектуальным потребностям. Воля тоже здесь потому, что воля всегда связана с достижением поставленной цели. Итак, это всё потребности разума или интеллекта. И, наконец, самые высшие потребности – это потребности духовные. Мы не совсем понимаем, что это за потребности. Например, ходить в театр и слушать классическую музыку – это не духовные потребности. Это общение с духовно развитыми личностями, у которых есть духовный опыт, духовные знания. Учиться у них, перенимать их опыт, искать духовного наставника. Вот эта потребность. Проявлять безусловную любовь и всех воспринимать, как частичек Бога. Научится быть проводником божественной любви. Итак, духовный уровень связан с бескорыстием, когда мы связаны с Богом, когда мы чувствуем Его любовь к нам и передаём эту любовь другим. Это изначальные потребности личности.

**И целостная личность – это та личность, которая реализует все эти потребности.** Это определение целостной личности. Если что-то отсутствует, то будут проблемы, не будет целостности. Перекос в духовное и отвержение других планов вызывает проблемы потому, что одиночество – это очень эгоистичное состояние на самом деле. Оно может быть очень духовно наполненным. Скажем, Серафим Соровскому часто был одинок в молитве, но можем ли мы сказать, что это ущербное состояние? Нет. Он был полон чувством любви и отдавал его людям. В духовном сосредоточении он накапливал это чувство. Он не отделял себя от других людей, он не наслаждался отношениями с Богом. Чувства и любовь Бога он хотел раздавать всем. Очень важно понять, что духовный уровень очень тесно связан с очень глубокими отношениями со всеми живыми существами. Это не должно противопоставляться. Духовный человек это не человек, который сбежал от мира потому, что Бог любит всех, и тот, кто идёт к Богу, также начинает чувствовать эту любовь ко всем. (33:20)

## ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Итак, мы дали определение целостной личности, которая живёт четырьмя основными потребностями. И теперь мы говорим о том, что некоторые из этих потребностей мы можем не признавать в себе, отвергать их. И именно здесь и возникают психологические проблемы. Второе, что мы сказали, - это то, как возникают психологические проблемы. Есть изначальные потребности личности. Когда какую-то из этих потребностей вы отвергаете в себе, то именно здесь и возникает психологическая проблема.



Вернёмся к опыту Светланы и Вячеслава. Мы видим, что потребность Светланы – это потребность в эмоциональной поддержке. И относится эта потребность к эмоциональным потребностям, т.е. потребности в отношениях. Потребность в эмоциональной поддержке – это естественное, здоровое чувство, особенно у женщины. Но вместо того, чтобы принимать эту потребность в себе, что делает Светлана? Пожалуйста, будьте сейчас очень внимательны. Я прошу вас быть в контакте с собой. Вы взяли какие-то свои непрожитые эмоции, и возможно наш разговор поможет вам осмыслить что-то в вашем внутреннем опыте.

- Светлана, я правильно понимаю, что вы раньше никогда себе не признавались, что нуждаетесь в эмоциональной поддержке?

- Да. Это был запрет на естественное проживание своих эмоций. Я всегда должна была радовать. Я не осознавала, что мне нужны эмоции других людей.

- Я всех должна радовать. Вот она поддержка. Зачем? Чтобы они обратили внимание на меня. Это сценарий, в котором вы живёте. Сделать что-то приятное для других, чтобы они обратили внимание на вас. И вы все годы старались что-то делать для Вячеслава, и что?

- Он не радовался. Он единственный, кому я не могла принести радость.

- Скажите сейчас вслух, - Я могу быть самой собой. И что ты вы чувствуете сейчас? Как вы это понимаете? Что значит для вас эта фраза?

- Я могу быть иногда и грустной, печальной. Раньше я думала, что если я всегда улыбаюсь, то ему от этого будет хорошо.

- Вы хотели, чтобы ему было хорошо, и скрывали свою собственную боль. Какую?

- Если я не буду его радовать, то он меня оставит.

- Это потребность в поддержке, но на самом деле мы обнаружили сейчас более глубокую потребность. То была потребность номер 2, а какая номер 1? Какая первоначальная потребность? Светлана сказала, - быть самой собой, т.е. принятие себя. Естественно, если человек не принимает сам себя внутри, то ему нужно, чтобы другие его приняли.

Мы ещё вернёмся к разговору, но сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что у вас могут быть какие-то изначальные потребности, но внешне вы их закрываете. Что делала Светлана в отношениях? Она выставляла претензию, которая продолжалась 28 лет, и вы никогда не думали, с чем связана эта претензия. Хочу обратить ваше внимание на то, что у вас у всех есть своя какая-то эмоция, которую вы нашли. Но это поверхность ситуации. Та повторяющаяся эмоция, которая у вас есть – это только поверхность ситуации потому, что в глубине её есть какая-то ваша потребность, которую вы боитесь, которую вы отвергаете в себе. И в силу того, что вы её не принимаете, рождается некая поверхностная эмоция, которая затем рождает повторяющуюся ситуацию, которая очень болезненна для вас. Ситуация возникает вновь и вновь. Это внешний круг проблемы. Это рисунок жизни. Есть начало, которое состоит в том, что мы отвергаем какие-то базисные потребности, что ведёт к появлению внешней эмоции, связанной с этим отвержением, и далее эта эмоция проявляется в какой-то повторяющейся ситуации. (39:51)

Кто ещё нашел свою повторяющуюся эмоцию?

- У меня досада, что я не могу достучаться до человека, чтобы он понял, что я не могу быть как прежде. Я каждый день другая. Прежде я была удобной для него, я его радовала, делал то, что он хочет. А теперь я себя спрашиваю, - доставляет ли мне это радость? У него это каприз, а я желаю быть самой собой.

- Это два полюса. Первый, когда я всё делаю для него, но несчастна, а второй, когда я забываю про него, и теперь радую только себя. А он что-то требует. Но здесь нет отношений, ни в том, ни в другом случае. Отношения есть тогда, когда есть две личности. Если вы полностью зарываете себя, есть только другой, то где отношения? Вас то, как личности нет.

Поэтому это проблема в отношениях. Но не меньшая проблема в отношениях, когда вы забываете другого, и теперь есть только я, как личность. Тоже нет отношений. Отношения – это что-то третье. Что же это за эмоция, которая у вас всё время есть?

- Я хотела бы, чтобы мы шли и менялись вместе. А он пытается меня поставить в прежние рамки, - будь такой, как раньше.

- А что вы чувствуете, когда это происходит?

- Я становлюсь более гибкой, начинаю играть.

- Я обращаю ваше внимание. Пока вы ставите акцент на другом, на то, что он должен измениться под вас, вы не сможете ничего изменить.

- Я же этого не требую.

- Не требуете, но настойчиво ожидаете. Внешне вы этого не требуете потому, что тот, кто радуется другим, не требует от других ничего. Но внутренне вы этого ожидаете. А кого ваш муж вам напоминает? Вашего отца, мать? И ваши взаимоотношения с ним, когда вы видели его раньше. Где вы видели подобные отношения? В вашем детстве? Вы похожи на свою мать в ваших ожиданиях от мужа?

- Нет. Я ей противоположна. Мама была очень мягкая.

- Она всё делала для вашего отца? И как он к этому относился?

- Как к должному.

- У неё была сфера личной жизни? Она была целостным человеком?

- На работе она была строгой, жесткой, как отец, а дома очень мягкой, но она обижалась на отца, на его жесткость.

- А ваш муж жесткий человек?

- Нет. Он хитрый.

- Что вы имели в виду, сказав, что вы противоположность матери?

- Я не обижаюсь. Я хочу, чтобы у меня была личная свобода.

- А он вам нужен? И зачем?

- Делает меня более гибкой.

- Это помогает вам быть разной, отказаться от себя и делать что-то для другого?

- Я могу это делать.

- Вы противоположность своей матери. А что делала мать?

- Обижалась и плакала.

- А на что обижалась?

- Его не интересовали её эмоции, что наверное, ей доставляло боль. Она не чувствовала эмоциональной поддержки.

- А вы чувствуете её от вашего мужа?

- Периодами чувствую.

- Он замечает ваши эмоции, а вы его эмоции чувствуете?

- Мы поменялись ролями. Он стал более, а я менее эмоциональной.

- А какие свои потребности вы хотите реализовать в отношениях с ним?

- Любви. Причём более глубокой, чем сейчас.

- Вы хотите, чтобы он вас понимал? Понимал ваши интересы, поиски, ценности? И в какой форме вы хотите получать это понимание?

- Сотрудничество.

- Т.е. делать что-то вместе. А вы ему об этом говорили?

- Да.

- Что вам дало это общение? (50:17)

- Оно вернуло меня в детство.

- Что это значит?

- Моя модель семейных отношений напоминает отношения бабушки с дедушкой. Я дедушку не знала, но слышала разговоры об их жизни. У них был всегда диалог и мир, в отличие от противостояния друг другу моих родителей.

- Вы себе запретили сильные чувства в отношениях.
- Я сейчас это поняла.
- Скажите сейчас себе, - я имею право открыто проявлять эмоции в отношениях со своим мужем. Он тоже имеет право открыто проявлять эмоции в отношениях со мной.
- Что вы сейчас чувствуете?
- Теплоту. Мне хорошо.
- Это потому, что хитрым был не он, а вы, которая прятала свои чувства и эмоции, и смотрели кто кого победит. Но в начале был запрет на чувства, запрет проявлять свои эмоции. Потому что, когда мы говорим – эмоциональные потребности – это в том числе и проявление своих чувств в отношениях, когда мы хотим поделиться чувствами и эмоциями с другим. И что вам мешало? Это страх родительских отношений, когда они так действовали. Мы вновь обнаружили, что **если запрещается какая-то потребность, то она превратится в какие-то проблемные эмоции.** И эти проблемные эмоции создают проблемную ситуацию.

- Что вы сейчас чувствуете в отношении вашей проблемной ситуации с мужем?
- Мне спокойно и радостно.
- Вы нашли свою не реализованную потребность проявлять эмоции. И как только вы приняли эту потребность внутри себя, ушли сразу проблемные эмоции.

Итак, если вы не принимаете какие-то свои потребности, то это проявится какими-то проблемными эмоциями, и соответственно, проблемными ситуациями. Поэтому, когда мы говорим о правильном отношении к себе, мы говорим о том, что важно принимать свои потребности. Важно идти внутрь своих эмоций. Эмоции могут быть пугающие. Есть какие-то внешние образы, которые вызывают эти эмоции, и мы можем весь свой гнев направить на них. Это сценарий побега от самого себя. Нужно идти внутрь своих чувств. За каждой проблемной эмоцией находится какая-то исходная потребность, которую вы отвергли в себе. (57:57)

У нас было два диалога. Что вам лично это дало?

- Я осознала свою потребность – принятие своей женственности.
- Что изменилось, когда вы это осознали?
- Стало легко. Нет необходимости ожидать подтверждения этого со стороны.
- Т.е. нет необходимости менять другого, менять внешнюю ситуацию, нет необходимости делать революцию в этом мире, чтобы он стал более удобным для меня. Изначально мне нужно принять свои потребности, и когда начинается мир внутри, уходят внешние проблемы. Потому что внешние проблемы, которые давят на вас, указывают на какой-то внутренний не выученный вами урок. Они для того и существуют, чтобы вы обернулись к себе.
- Я попробовала одну повторяющуюся ситуацию, но надо ещё поработать с этим. Но стало легче, появилось чувство освобождения, отсутствие тяжести.
- Вы ещё не докопались до исходной потребности, но вы приняли проблемные эмоции вместо того, чтобы выливать их на внешнюю ситуацию, на других людей. Само это принятие – это уже путь к себе, и поэтому есть чувство комфорта и свободы. Но нужно пойти ещё дальше, там ещё что-то есть в глубине. Но первый шаг уже сделан. (1:00:04)
- Вы сказали, - внешне не требуете, но ожидаете. Это про меня. Возникло разочарование от неоправданных ожиданий. А потребность моя – это эмоциональная поддержка.
- Вы осознали, что у вас есть ожидание от других, и оно связано с вашей потребностью эмоциональной поддержки. И что изменилось, когда вы приняли в себе эту потребность?
- Я поняла, что я отгораживаюсь от людей, но хочется уже открыться, сказать о том, что я хочу. Я долго была не собой.

- Если вы другому говорите о своей потребности, то лучше говорить, - **«Я нуждаюсь»**.  
- Я старалась больше делать для других, тем самым показывая, в чём я нуждаюсь.  
- Вы не принимали в себе потребность получать эмоциональную поддержку от других, но она-то есть. Поэтому мне нужно очень много делать для другого, чтобы он, в конце концов, сам догадался. А если я начинаю принимать в себе эту потребность, что я нуждаюсь в поддержке, вы становитесь более целостной личностью и сможете больше дать другим людям. Потому что сейчас в отношениях с другими вы давали от дефицита, от внутренней пустоты. У вас ничего не было, поэтому вы очень много делали для других, чтобы они заполнили вашу пустоту. Но если вы начинаете принимать себя, как личность со своими потребностями, обретаете целостность, то ваши отношения с другими становятся более богатыми. (1:02:30)

Я вас хочу попросить, до нашей завтрашней встречи помнить эту схему. Проблемные эмоции, - во-первых, вызывают проблемную ситуацию, они первичны, но есть ещё более глубокий корень, - какие-то ваши не принятые чувства, не принятые потребности. Постарайтесь принимать свой внутренний мир и идти в глубину. Поймите, чего вы хотите на самом деле. Поисследуйте себя к завтрашней встрече. (1:03:23) **КОНЕЦ ПЕРВОГО ДНЯ СЕМИНАРА**