

# Оглавление

От автора.....	7
Благодарности.....	8
Предисловие .....	9
Введение .....	12

## Часть I. Почему нужно отпустить «добро» и взамен научиться быть искренними

Глава 1. Стать искренними.....	23
Глава 2. Как связаны проекция, интроекция и самоидентификация хорошего человека .....	40
Глава 3. Факторы подкрепления самоидентификации хорошего человека: сострадание и торг .....	61
Глава 4. Истинное «Я» .....	73

## Часть II. Осознание заблуждений, которые мешают жить

Глава 5. Нужно доверять людям .....	89
Глава 6. Я просто щедрый человек .....	95
Глава 7. Смысл жизни — в служении другим .....	100
Глава 8. Вы эгоистичны, если... ..	105
Глава 9. Не суди.....	109
Глава 10. Любить значит доверять .....	114
Глава 11. Чувствовать вину — это хорошо .....	120
Глава 12. Невинность священна .....	124
Глава 13. Ты отвечаешь за то, что я чувствую .....	129

Глава 14. Ложь о верности.....	135
Глава 15. Выполняй свой долг .....	141
Глава 16. Я должен любить безусловно.....	147
Глава 17. Я должен прощать .....	155
Глава 18. Я должен всегда улыбаться.....	163
Глава 19. «Быть выше этого».....	167
Глава 20. Когда хороший человек поступает плохо .....	171

**Часть III. Исцеление: как подружиться  
с трудными эмоциями**

Глава 21. Понимание своего внутреннего мира: ваша внутренняя система оповещения.....	179
Глава 22. Мой друг негодование .....	187
Глава 23. Мой друг гнев.....	194
Глава 24. Мой друг страх .....	201
Глава 25. Мой друг печаль.....	210

**Часть IV. Исцеление: как подружиться  
с личными силами**

Глава 26. Мой друг интуиция .....	217
Глава 27. Мой друг пронизательность.....	223
Глава 28. Мой друг желание .....	229

**Часть V. Чего ожидать от процесса исцеления**

Глава 29. Процессы дифференциации и интеграции.....	241
Глава 30. Практика, которая становится процессом...	247
Глава 31. Обретение внутреннего покоя .....	269
Список литературы .....	275

## ГЛАВА 5

### Нужно доверять людям

Одно из главных заблуждений, жертвой которых становится хороший человек, таково: *людям нужно доверять*. Легко принять это заблуждение, поскольку оно звучит так благородно, так великодушно — и позволяет доверяющему выглядеть хорошим человеком.

Для начала давайте разберемся, что значит эта фраза. Сама формулировка предполагает, что недоверие *возможно*. Иногда сомнения являются внутренней реакцией на внешние стимулы — и очень часто эти сомнения обусловлены интуицией, наблюдательностью, проницательностью либо какой-то серьезной эмоцией, например страхом. Сомнение означает, что мы не уверены, стоит ли доверять кому-то или чему-то; сомнение побуждает нас остановиться, оглядеться и прислушаться, чтобы убедиться в безопасности взаимодействия с чем-то или кем-то.

Сомнение бывает очень важно для обеспечения безопасности и благополучия, поскольку является следствием впечатления, что некто выглядит неблагонадежным и, возможно, является обманщиком. Благодаря сомнению мы можем заметить, что происходит совсем не то, что кажется на первый взгляд, и что чьи-то претензии необоснованны.



СОМНЕНИЯ ДАЮТ НАМ ТУ ИНФОРМАЦИЮ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ СДЕЛАТЬ БОЛЕЕ ВЗВЕШЕННЫЙ ВЫБОР И ЛУЧШЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ.

Когда же мы решаем, что людям нужно доверять, в большинстве случаев мы склонны игнорировать свои сомнения ради того, чтобы сохранить видимость своего благородства, милосердия или доброты. Мы позволяем своему разуму руководить ситуацией, то есть вместо того, чтобы обработать информацию, полученную в виде эмоциональных и интуитивных реакций на собственные наблюдения, и попытаться выяснить, что правда, а что ложь в данной ситуации, мы просто убеждаем себя, что несправедливы, предвзяты, невеликодушны или еще как-нибудь «плохи», из-за того что продолжаем сомневаться в человеке или в происходящем.

## Доверять людям кажется таким благородным

Что в этом плохого, правда? Вы изначально выдаете человеку кредит доверия и тем самым как бы немного придаете ему уверенности в себе, так? Он не очень уверен в себе — вы это чувствуете, — так что вы даете ему понять, что доверяете ему, чтобы он почувствовал себя уверенней. Это же так великодушно и безобидно — обычно думает хороший человек.

**Однако изначальная установка на доверие означает, что мы игнорируем информацию, которая взывает к нашему вниманию.** Эта информация может поступать в виде эмоций, например страха, возмущения или гнева, — об этом мы еще поговорим подробнее далее. Эта информация может содержаться в тоне голоса, взгляде, языке тела и других проявлениях того, кому мы выдали кредит доверия. Наша интуиция также может что-то сообщать. Однако при самоидентификации хорошего человека уделить внимание таким вещам сложно, поскольку хороший человек устремляет все

свое внимание на то, что ему нужно сделать для других, чтобы те сочли его хорошим, добрым и заботливым.

Хорошие люди иногда доверяют даже в тех случаях, когда сомнения буквально кричат, — но их громкость просто заглушают до минимума, убеждая себя в том, что кредит доверия — это нормально при взаимодействии хороших людей. А потом, когда это взаимодействие выходит боком, мы просто не можем понять, как это произошло. Мы не можем понять, как плохие люди пользуются добротой хороших, потому что в нашем представлении хорошие все. Мы слепо отдаемся своей добродетели, не замечая, как это используют другие.

Когда с нами поступают плохо, казалось бы, это должно отрезвлять, но слишком часто этого не происходит, потому что мы ограничиваемся обвинениями в адрес того человека, которому решили довериться, — просто решая, что это плохой человек, а плохие люди делают плохие вещи. А хорошие люди, со своей стороны, делают хорошие вещи — и все, на этом мы успокаиваемся, так больше ничего и не усвоив из этого опыта.

## Доверять людям кажется милосердным

Самоидентификация с добродетелью часто побуждает нас выдать кому-то кредит доверия, поскольку это кажется неким проявлением милосердия. Милосердные люди — это хорошие люди, а в конечном итоге ведь хочется быть хорошим. И вот мы выбираем быть милосердными тогда, когда милосердие — явно не лучший выбор.

То есть всегда можно выбрать милосердие, но это всего лишь один из вариантов выбора. Выбирать милосердие, когда лучше быть настоже, — глупо. Однако это не кажется

глупым человеку, побуждаемому к милосердию своей самоидентификацией, это кажется ему правильным — очень правильным. Потому что остальное — неправильно, а значит, приведет к чувству вины, а чувство вины — это то самое, чего хороший человек стремится избежать, правда, для этого ему приходится брать на себя ответственность за ошибки других людей, за их счастье и благополучие.

**Милосердие — это проявление доброты к тому, кто сделал нечто, с чем мы не согласны и что мы не одобряем.** Например, ребенок украл что-нибудь в магазине Карла, но был пойман на выходе. «Он всего лишь ребенок, — думает Карл, — не всерьез же он ворует?» И вот он говорит ребенку, что на этот раз отпустит его и не будет вызывать полицию. Он читает ребенку небольшую лекцию о том, что хорошо, а что плохо, и отпускает его со словами: «Но если я еще раз поймаю тебя за этим в моем магазине...» Карл уверен, что проявил милосердие к этому воришке, и, наблюдая за тем, как мальчик подрастает, он думает, что, возможно, когда-то преподавал ему хороший урок.

Но что если этот юный воришка вырастет продавцом машин, который часто завышает стоимость товара и преувеличивает его достоинства, считая, что это выгодно? И вот Карл уже готовится подписать договор купли-продажи. Какое-то интуитивное предчувствие подсказывает ему, что машина дефектная и что его пытаются надуть. Однако он решает, что это не очень хорошие мысли; кроме того, он знает этого парня с его детства, и посмотрите, какой симпатичный молодой человек из него получился. Не нужно быть таким подозрительным, говорит себе Карл, и подписывает договор, выезжает на своей новоприобретенной развалюхе и проводит несколько следующих недель в автосервисе, удивляясь тому, как этот мальчик мог превратиться в такого мошенника.

Таким образом Карл сам «заговорил себе зубы». Интуиция подсказывала ему, что что-то не так, и если бы он дал

себе труд прислушаться к ней, то смог бы отметить некоторые свои наблюдения и ощущения, доходящие до сознания в виде сомнений, которые в итоге проигнорировал, чтобы снова проявить милосердие к тому пареньку из магазина.

## Доверие делает меня хорошим человеком

Когда я выдаю кредит доверия тому, кто этого еще не заслужил, я хороший человек, потому что проявляю непредвзятость. Я добрый и отзывчивый. Разве не так поступают хорошие люди? Хороший человек хочет подтвердить свою добродетельность. Безусловно, многие другие тоже добры к людям, но не всегда к тем, кто пока не заслужил доверия, а вот хороший человек добр ко всем без исключения.

Это позволяет хорошему человеку сохранять прекрасное расположение духа: выдав кому-то очередной кредит доверия, он отправляется домой в очень хорошем настроении, все его страхи оказаться плохим нейтрализует сам факт того, что он проявил доверие к кому-то. Он даже будет лучше спать этой ночью. Люди часто говорят, что хорошие поступки повышают настроение, а для хорошего человека каждое доброе дело означает, что ему снова удалось на время отделаться от чувства собственной ничтожности. Поэтому завтра необходимо будет сделать очередное доброе дело, и послезавтра, и так далее — покой ему только снится, ведь если он остановится или промедлит, чувство собственной ничтожности снова настигнет его.

Кроме того, если я хороший человек, можно быть уверенным, что тот, кому я выдаю кредит доверия, не будет мне вредить, — подобная наивность характерна для образа мыслей хорошего человека. Он предполагает, что хорошие поступки обязательно будут хорошо вознаграждены, и даже

если он много раз видел, что его добрые дела были использованы другими в своих интересах или просто не замечены, он снова и снова торгуется с собой в надежде на то, что на этот раз он все-таки получит свою награду в виде одобрения, чувства собственной ценности и т. п.



ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ В ЛОВУШКЕ: ОН ОБРЕЧЕН, КОГДА ЧТО-ТО ДЕЛАЕТ И КОГДА НЕ ДЕЛАЕТ, — ЕСЛИ ОН НЕ ВЫДАЕТ КРЕДИТ ДОВЕРИЯ, ОН ОЩУЩАЕТ СИЛЬНУЮ ВИНУ, А ЕСЛИ ВЫДАЕТ, ЕГО ДОВЕРИЕМ ПОЛЬЗУЮТСЯ И ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮТ.

Однако он уже привык к постоянным злоупотреблениям, к тому же ужасное чувство вины от попытки выйти из привычной роли, принятой в семье, гораздо хуже любых злоупотреблений. Он полностью управляет этой виной: стоит ей лишь поднять свою страшную голову и сказать: «Если ты не сделаешь этого, потом тебе будет очень плохо», как он тут же это делает. Уступать чувству вины всегда кажется выгодным — до тех пор, пока человек не сможет преодолеть это в себе и перестать доверять всем и каждому и начать жить под руководством истинного «Я».



## ГЛАВА 6

### Я просто щедрый человек

Иногда человек, отождествляющий себя с добродетелью, говорит людям, указывающим ему на странности в его поведении: «Ну, я просто щедрый человек, такой уж я есть. Ничего не могу с этим поделать, таков мой характер». На самом деле это означает, что он настолько отождествился с навязчивой потребностью брать на себя ответственность за других, чтобы не ощущать себя виноватым или отверженным, что уже не может по-другому. Он живет как в тумане, в котором не видит дальше своего носа. Нередко он в курсе, что несчастлив, но уверен, что это часть той жертвы, которую он приносит, чтобы быть хорошим и щедрым, либо считает, что недостаточно хорош, чтобы заслужить счастье.

Но формулировка «я просто щедрый человек» означает, что со мной все в порядке — я не невротик и не несчастный человек, нет, я хороший человек. Это лучшая психологическая защита для человека, который хочет ощутить причастность к кому-то или чему-то. Она эффективна, потому что избавляет от необходимости видеть собственное жалкое положение, включая все обязательства, которыми связывает себя хороший человек и которые ничего не значат для истинного «Я». Это убеждение выгодно, потому что позволяет считать, что проблемы не у тебя, а у всех, кто критикует твое поведение, — они ведь просто не понимают, о чем говорят.

Эти хорошие и щедрые люди часто ссужают крупные суммы денег членам семьи и друзьям, часто бывают на по-

бегушках у людей из своего окружения, оказывая тем различные услуги. Однако есть один неприятный момент: они также часто жалуются, что все эти люди никогда ничего не делают для них, никогда не поддерживают, не благодарят и не пытаются взять собственную жизнь в свои руки, чтобы самостоятельно о себе позаботиться. Конечно, хорошие люди никогда не высказывают таких претензий — ведь это оскорбит чувства других, и можно лишиться их благосклонности. Жалобы хорошие люди держат при себе, а на лице сохраняют улыбку.

## Рост негодования

Если хороший человек настолько проникся жертвенностью, что даже неспособен вслух пожаловаться на неблагодарность, со временем в нем может начать понемногу накапливаться негодование. Тогда он ощущает вину за это негодование, поскольку это нехорошее чувство. Кроме того, он чувствует необходимость каким-то образом превзойти все ожидания от хорошего человека и стать святым. *Святым* в том смысле, что он никогда не делает ничего такого, что можно счесть сомнительным, то есть он не только должен вести безупречно нравственную жизнь, но и чистота его помыслов не должна подвергаться сомнению.

Несмотря на свое стремление к абсолютной чистоте, этот человек не самонадеян: он всегда сам критикует себя, так что у остальных нет шансов. Такие люди часто страдают от депрессии, потому что никак не могут стать достаточно хорошими, чтобы угодить настырному внутреннему голосу, который никогда не оставляет их в покое. Так что, несмотря на депрессию, они продолжают идти дальше, как тот зайчик из рекламы батареек, осеняя всех своей щедростью в надежде, что это поможет заглушить требовательный голос внутри них.

## Торг за возможность быть принятым

Отдавать — не торговать. Хороший человек, который считает себя «просто щедрым», часто оказывается по уши в обязательствах перед другими. Он щедр не в порыве естественного желания помочь, искреннего сострадания — он щедр, потому что не быть щедрым — плохо. Он щедр в надежде на то, что за это его будут ценить, и страшно боится, что если перестанет быть щедрым, то все от него отвернется. **Такая щедрость не бескорыстна — это результат торга, это сделка.**

В целом хороший человек придерживается той схемы, с которой подсознательно согласился, когда впервые пытался торговаться со своими родителями: «Я душу продам за возможность быть принятым семьей». Чего он не понимает, так это того, что, продав свою душу, он не сможет быть принятым никем, даже самим собой, и что то слабое ощущение принятия, которое ему удалось наскрести за годы, — всего лишь иллюзия. Его истинное «Я» всегда было спрятано в шкафу подсознания, а в жизни он играл роль хорошего человека и только в этой роли был приемлем — истинному «Я» нигде в жизни не находилось места.



ТАКИМ ОБРАЗОМ, ИСТИННОЕ «Я» СНАЧАЛА БЫЛО ОТВЕРГНУТО РОДИТЕЛЯМИ, ПОТОМ СВОИМ ОБЛАДАТЕЛЕМ, А ПОТОМ И ВСЕМИ ОСТАЛЬНЫМИ — А ВМЕСТО НЕГО БЫЛА СОЗДАНА ИЛЛЮЗИЯ «Я».

С этой иллюзией связан миф об абсолютной добродетели, и он так заманчив: хороший человек получает надежду, что однажды он достигнет того уровня добродетели, когда каждый его знакомый наконец осознает, насколько

это хороший человек. ТОГДА они пожалеют о том, как обращались с ним. ТОГДА они поймут, насколько он всегда был чист в сердце своем, ТОГДА они наконец примут его с распростертыми объятиями и поддержат его, как никогда раньше. Кроме того, ТОГДА ему больше никогда не придется страдать от этого постоянно ноющего, выматывающего всю душу чувства вины, и ТОГДА он наконец почувствует себя достойным человеком. Такая фантазия лежит в основе всех отношений в жизни хорошего человека.

## Взаимодействие самоидентификаций

Самая захватывающая часть всех неискренних отношений — это взаимодействие самоидентификаций партнеров. Например, если я принимаю в жизни роль вечного ребенка, в которой отказываюсь взрослеть и брать на себя ответственность за свою жизнь, то меня подсознательно привлекают отношения с людьми, которые смогут и готовы нести эту ответственность за меня, — остается лишь найти такого хорошего человека. Вечный ребенок подсознательно ищет кого-то, кто возьмет за него ответственность, а хороший человек подсознательно ищет кого-то, за кого он может быть ответственным. Такое взаимодействие возможно в случае хорошего человека и человека с комплексом жертвы, либо хорошего человека и того, кто болен и нуждается в заботе хорошего человека. **Это идеальные пары, и души их тянет друг к другу — но не искренне, а в силу действия нерешенных проблем.**

Хороший человек, который наполняется чувством собственной важности, когда говорит «я просто щедрый человек», не сможет проявить свою неслыханную щедрость в искренних отношениях: искренний партнер в этом случае либо

покинет отношения, потому что почувствует манипуляцию, либо вообще не притянется к такому хорошему человеку. Искренние люди ищут себе подобных, поскольку единственный способ быть принятым другим человеком — это быть тем, кто ты есть, с тем, кто тоже является таким, какой он есть, и поощряет искренность с обеих сторон. Прекратить взаимодействие самоидентификаций означает стать искренним — чтобы отношения стали взаимодействием двух искренних людей.

## ГЛАВА 7

# Смысл жизни — в служении другим

Как-то раз от одного пастора я услышала такую шуточную метафору ада и рая. Рай — это то место, где у всех людей вилки вместо кистей рук, и поэтому им легко накормить себя и других. У жителей ада тоже вилки вместо кистей, но их руки не гнутся в локтях и запястьях, так что накормить они могут только других. Но поскольку дело происходит в аду, они не хотят помогать другим и кормить их, поэтому все голодают. Можно сказать, что, пытаясь выбраться из своего личного ада, хороший человек начинает кормить других, но его так никто и не кормит, а собственные руки не гнутся, поэтому сам он голодает.

Хороший человек верит в заблуждение, что смысл человеческой жизни — в служении другим. Это ложь, потому что люди, как и прочие живые организмы, не нуждаются в смысле, оправдывающем их существование.

## Ложь о смысле жизни

Множество книг было написано за последние годы о поиске смысла жизни — но ни одна наука или философия не говорит о ее необходимости. Приведу примеры позиции нескольких философов. В Библии сказано: «Что есть человек,

чтобы Ты думал о нем? И сын человеческий — чтобы Ты заботился о нем? И все же Ты сделал его чуть меньше Бога и одарил его славой и величием»<sup>5</sup>. Совершенно очевидно, что люди не нуждаются в смысле жизни, чтобы иметь ценность для Бога. Этот священный текст подразумевает, что человек ценен без всякого смысла — просто потому, что существует.

Буддизм призывает нас отказаться от привязанности к вещам, людям, местам и идеям, чтобы причаститься сущности Будды — сущности, исполненной умиротворения и полностью живой — глубоко человеческой. Следовательно, нам не стоит цепляться за свои самоидентификации ради какой-либо цели, идеала или идеи и отрешение от них позволит пробудить в себе нечто более глубокое и искреннее. То есть мы можем перейти на более глубокий и истинный уровень бытия *при условии* отказа от поиска смысла. Вот всего лишь два примера, но религия в целом не призывает нас к поиску смысла жизни — равно как и наука не ставит перед собой задачи определить цель существования человечества.

Однако мы продолжаем бесконечные поиски смысла. Почему? Потому что верим, что обретенный смысл наконец убедит нас в том, что мы представляем ценность — что мы достойны бытия. Нам кажется, что мы можем измерить собственную ценность тем, исполнена наша жизнь смысла или нет. Чем величественней и благородней нам видится этот смысл, тем более ценными мы себе кажемся, но все это, конечно, иллюзия. **Необходимость иметь смысл жизни отрицает реальную необходимость иметь Себя.** Такая позиция предполагает, что какие-то наши действия — искренние или не очень — способны увеличить нашу ценность, тогда как на самом деле мы уже представляем ценность просто по факту своего бытия. Однако парадокс в том, что мы можем в поисках смысла случайно наткнуться на собственное

---

<sup>5</sup> Псалмы 8:4–5 (New American Standard Bible).

«Я» — и осознать, что никакой смысл нам никогда не был нужен, мы нуждались только в обретении себя.

Но для хорошего человека наличие смысла жизни, особенно если он звучит благородно, представляет собой причину существования. Самоидентификация доказывает его существование, а смысл жизни доказывает существование по важной причине — очень достойной причине. Пребывать на этой планете с миссией помощи другим — это предельно достойно с точки зрения наших ограниченных и поляризованных представлений о хорошем и плохом. Противоположность этой миссии, безусловно, заключается в жизни только ради себя — то есть в эгоизме. Следующая глава будет полностью посвящена эгоизму, поэтому сейчас остановимся на том, что отсутствие достойной жизненной миссии пугает хорошего человека, потому что тогда ему нечем обогатить свою ценность.

Хороший человек должен, прежде всего, быть достойным, потому что от этого зависит любовь других, а люди любят достойных, восхищаются ими — а недостойных не любят, на них смотрят сверху вниз и осуждают. В конечном итоге хороший человек приходит к выводу, что, ЕСЛИ он сможет вызвать в других любовь, ТОГДА он может быть уверен, что является действительно достойным человеком. И как ему, с его-то жадной любовью, чувствовать себя хотя бы в безопасности, будучи человеком без достойной жизненной миссии?

## Ложь о служении другим

В религиозной и социальной литературе много написано о том, что нужно быть добрыми к другим, помогать менее успешным и т. д. Кроме того, начиная с ранних лет родители, учителя и другие призывают нас заботиться о других,



делиться с ними, быть добрыми, не драться и не обижать никого. В общем, хорошему человеку есть на что опереться в своей самоидентификации.

Хороший человек задается целью служить другим по большей части бессознательно, не задумываясь о том, насколько искренне его сострадание к другим, есть ли у него силы на воплощение такой миссии и, вообще, способны ли те, кому он помогает, принять его помощь. Все, что ему нужно знать, — это то, что у него есть достойный смысл в жизни. Он даже не прислушивается к своим собственным желаниям, которые изначально считает эгоистичными, поэтому обычно не знает, делает ли он то, что на самом деле хочет... Он просто делает это, потому что это поддерживает его роль хорошего человека, которая обосновывает его существование.

**Служение другим как смысл жизни противоречит самой главной человеческой возможности — праву выбора.** У других людей эта возможность есть: они могут выбрать, принимать им помощь или нет. Вы можете протянуть кому-то руку, но если он откажется протянуть вам свою, вы не сможете взяться за руки. Вы можете давать людям деньги, но если они выберут не брать их или спустить на какую-нибудь ерунду, это будет их выбор и их право. Вы можете читать им лекции, которые будут в одно ухо входить и в другое выходить, можете предоставлять им жилье в надежде, что они смогут наладить свою жизнь, — и наблюдать, как они пользуются вашим имуществом на вашей территории, продолжая вести свою прежнюю ужасную жизнь. Вы можете проделать кучу работы совершенно безрезультатно.

Только сам человек может себе помочь, и хотя я консультировала людей более тридцати лет, я не помогла никому из них. Почему? Потому что если они и получили помощь, то только благодаря тому, что использовали те инструменты, которые я им предложила, или нашли свои собствен-

ные. Я могу дать, но нужно, чтобы это приняли. Повторюсь, только сам человек может себе помочь.

**Следовательно, вы — тот единственный человек, которому вы можете помочь.** Вы *можете* изменить свое поведение, свои представления о жизни. Вы *можете* перебраться в новое, более здоровое окружение. Вы *можете* раскрыть свою истинную натуру и начать жить в гармонии со своей душой, но вы *не можете* заставить другого человека сделать все вышеперечисленное.

Хороший человек поступает с точностью до наоборот: пытается сделать то, чего не может, но изо всех сил избегает делать то, что может. Он застревает в убеждении, что, ЕСЛИ служить другим, ТОГДА собственная жизнь станет лучше, и какое-то время ему удастся себя так обманывать. Но есть надежда, что надолго его не хватит и ему все-таки придется научиться сгибать руки, чтобы кормить самого себя.