ВСТУП

Життя, як і природа, дуже часто працює на нашу користь, навіть коли здається, що нас супроводжують лише труднощі, дискомфорт та зміни.

Як лісові пожежі важливі для довкілля, бо розкривають нове насіння, що потребує тепла для проростання та відновлення популяції дерев, так і наш розум проходить через періодичні епізоди позитивного розпаду або очищення, завдяки якому ми вивільняємо й оновлюємо свою Я-концепцію. Ми знаємо, що природа дає найбільше плодів і поширюється на теренах, де поєднуються різні кліматичні умови, так само й ми змінюємося, коли досягаємо граничних станів, тих умов, за яких ми змушені покинути зону комфорту й перегруповатися[1]. Коли нам більше не під силу покладатися на свої захисні механізми, які відволікають нас від життєвих проблем, може здатися, що ми досягли дна. Правда полягає в тім, що таке пробудження відбувається, коли ми нарешті навчилися долати проблеми, які існували протягом тривалого часу. Часто провал є лише переломним моментом, який передує прориву, це момент вибуху зірки, що передує утворенню наднової зорі. Як гора утворюється, коли стикаються дві ділянки земної кори, так і ваша гора виросте з паралельних, проте суперечливих потреб. Вона вимагає від вас примирити дві частини себе: свідоме й несвідоме — ту частину, яка

усвідомлює, чого ви хочете, і ту, яка не усвідомлює, чому ви все ще стримуєте себе.

Історично гори були метафорою для духовних пробуджень, шляху особистісного зростання і, звичайно ж, перешкод, які, здавалося б, неможливо подолати, коли ми перебуваємо на дні. Як і багато іншого в природі, гори дають нам невіддільну мудрість про те, що потрібно зробити, аби піднятися та досягнути свого найвищого потенціалу.

Мета людського буття полягає в тім, щоб зростати. Це відображається в кожній частинці життя. Види розмножуються, ДНК розвивається, щоби позбутися певних ланцюгів та створити нові, а краї Всесвіту постійно розширюються назовні. Так само й наша здатність відчувати глибину й красу життя спроможна назавжди розширюватися всередину, якщо ми готові сприймати свої проблеми й розглядати їх як каталізатори. Лісам для цього потрібен вогонь, вулканам — виверження, зорям — стиснення, а людям, для того щоб змінитися, часто необхідно, щоб зміни стали єдиним варіантом вибору.

Те, що попереду вас гора, не означає, що вас повністю щось зламало. У природі все недосконале, і саме через цю недосконалість можливе зростання. Якби все існувало в однорідності, не було б гравітації, яка створила зірки, планети й усе, що ми знаємо. Без розривів, недоліків і прогалин ніщо не могло б рости та нічого не відбувалося б[2]. Те, що ви недосконалі, не є ознакою того, що ви зазнали невдачі, натомість це ознака того, що ви людина, і, що ще важливіше, це ознака наявності у вас значного потенціалу.

Можливо, ви знаєте, що є вашою горою. Може, це залежність, надмірна маса тіла, стосунки, робо-

та, мотивація чи гроші. А ймовірно, і не знаєте. Це може бути невиразне відчуття тривоги, низька самооцінка, страх або загальне невдоволення, яке, здається, виливається на все довкола. Часто гора — це не стільки зовнішня проблема, скільки проблема всередині нас, це нестабільна основа, яка може бути непомітною ззовні, проте вона змінює майже кожну частину нашого життя.

Зазвичай, коли в нас трапляється випадкова проблема, ми стикаємося з реальністю життя. Коли ж наша проблема хронічна, ми стикаємося зі своєю внутрішньою реальністю. Ми часто думаємо, що зіткнутися з горою означає постати перед життєвими труднощами, але правда полягає в тім, що майже завжди це пов'язано з роками, які ми витратили на накопичення крихітних травм, пристосувань та захисних механізмів, які з часом посилилися.

> Ваша гора — це те, що стоїть між вами й життям, якого ви прагнете. Зіткнення з нею і є тим єдиним шляхом до свободи та становлення. Ви тут, бо певний тригер* указав вам на рану, і ця рана вкаже на шлях, а шлях укаже на вашу долю.

Щойно ви опинитеся в цьому переломному місці, біля підніжжя гори, серед жару від вогню чи серед ночі, яка нарешті розбудить вас, ви досягнете епіцентру вибуху, і якщо ви готові попрацювати,

---

* Подія, що викликає у людини з посттравматичним стресовим розладом раптове повторне переживання психологічної травми. — *Прим. перекл.*

то зрозумієте, що це дорога до прориву, на який ви чекали все своє життя.

Ваше колишнє «я» більше не може підтримувати життя, яке ви намагаєтеся вести; настав час оновлення й переродження.

Ви повинні відпустити своє старе «я» у вир свого сприйняття й бути готовими думати так, як ви ніколи раніше не думали. Ви повинні оплакувати втрату свого молодшого «я», особистості, яка завела вас так далеко, але яка більше не спроможна скеровувати вас далі. Ви повинні уявити своє майбутнє «я» і стати єдиним цілим із ним, героєм свого життя, який виведе вас звідси. Перед вами постає мовчазне, просте й монументальне завдання. Це подвиг, який більшість ніколи так і не ризикне здійснити. Тепер ви повинні навчитися спритності, стійкості та розуміння себе. Ви повинні повністю змінитися, щоби більше ніколи не бути колишніми.

Гора перед вами — це покликання всього вашого життя, ваша мета перебування тут і ваш шлях, який нарешті прояснився. Одного разу ця гора залишиться позаду, але те, ким ви станете в процесі її подолання, залишиться з вами назавжди.

Зрештою, ви повинні підкорити не гору, а самих себе.

РОЗДІЛ 1

ТВОЯ ГОРА — В ТОБІ

Немає нічого, що стримує вас у житті, окрім вас самих.

Якщо між тим, де ви є, і тим, де ви хочете бути, існує непроглядна прірва й ваші намагання подолати її розбиваються об власний спротив, біль та дискомфорт — це майже завжди самосаботаж.

На перший погляд, самосаботаж схожий на мазохізм. Здається, це результат ненависті до себе, невпевненості або відсутності сили волі. Насправді ж самосаботаж — це просто наявність несвідомої потреби, яку ви втамовуєте, завдаючи шкоди самому собі. Потрібно пройти шлях глибоких психологічних розкопок, щоби подолати його. Ми повинні точно визначити подію, яка призвела до травми, вивільнити непропрацьовані емоції, знайти здорові способи задовольнити свої потреби, переосмислити власне «я» й розвинути емоційний інтелект та стійкість.

Це нелегка робота, і все ж це завдання, яке кожен із нас повинен виконати в той чи інший момент.

САМОСАБОТАЖ НЕ ЗАВЖДИ ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ ОДРАЗУ

Одного разу в дитинстві Карл Юнґ упав у школі й ударився головою. Травмувавшись, він подумав:

«Гаразд, можливо, тепер мені не доведеться повертатися до школи»[3].

Хоча зараз Карл Юнґ відомий своєю проникливою працею, насправді він не любив школу й не ладнав з однолітками. Невдовзі після нещасного випадку в Юнґа розпочалися спорадичні й неконтрольовані втрати свідомості. Сам цього не усвідомлюючи, він захворів на те, що назвав «неврозом», і зрештою дійшов висновку, що всі неврози є «замінником(-ами) справжніх страждань».

Юнґ установив підсвідомий зв'язок між непритомністю й ходінням до школи. Йому спало на думку, що знепритомнення є проявом його підсвідомого бажання вийти з класу, де він почувався незручно й нещасливо. Так само для багатьох людей їхні страхи та прив'язаності дуже часто є симптомами глибших проблем, які вони не можуть розв'язати в ліпший спосіб.

САМОСАБОТАЖ — ЦЕ ЗАХИСНИЙ МЕХАНІЗМ

Самосаботаж — те, що трапляється, коли ми свідомо відмовляємося задовольнити наші найпотаємніші потреби часто через те, що не віримо у свою спроможність впоратися з ними.

Іноді ми шкодимо своїм стосункам, бо насправді прагнемо знайти себе, хоча й боїмося самотності. Іноді ми шкодимо своїм професійним успіхам, тому що насправді прагнемо творчості, навіть якщо за мірками суспільства це видаватиметься менш амбітним. Іноді ми саботуємо наш шлях зцілення за допомогою психоаналізу почуттів, тому що це гарантуватиме, що ми їх уникнемо. Іноді ми саботуємо свій внутрішній діалог, бо якби ми повірили

в себе, то змогли б повернутися у світ і ризикнути, а це зробило б нас уразливими.

Врешті-решт, самосаботаж дуже часто є просто дезадаптивним захисним механізмом, це спосіб дати собі потрібне без необхідності з'ясовувати, що це за потреба. Але як і будь-який захисний механізм, це просто спосіб упоратися. Це не відповідь, не рішення, це насправді ніколи не розв'язує проблеми. Ми лише приглушуємо свої бажання й даруємо собі незначний присмак тимчасового полегшення.

САМОСАБОТАЖ ПОХОДИТЬ ВІД НЕРАЦІОНАЛЬНОГО СТРАХУ

Іноді наша найшкідливіша поведінка насправді є результатом давніх і невивчених страхів, які ми відчуваємо до світу й до самих себе.

Можливо, це думка, що ви не розумні, не привабливі або вас не люблять. Можливо, це страх утратити роботу, користуватися ліфтом або прив'язуватися у стосунках. В решті випадків це може бути щось більш абстрактне, наприклад уявлення про те, що хтось «прийшов за вами», порушив ваші кордони, страх бути «спійманим» або помилково звинуваченим.

Ці переконання з часом стають прив'язаностями.

Для більшості людей абстрактний страх насправді є відтворенням раціонального страху. Оскільки було б занадто моторошно аналізувати справжній страх, ми проектуємо ці почуття на проблеми або обставини, які мають меншу ймовірність. Якщо ймовірність того, що ситуація реалізується, дуже низька, вона стає «безпечною», тому що підсвідомо ми вже знаємо, що цього не трапиться.

Тому ми маємо можливість висловити свої почуття, не наражаючи себе на небезпеку.

Наприклад, якщо ви дуже боїтеся бути пасажиром в автомобілі, можливо, ваш справжній страх — це втрата контролю або думка, що хтось чи щось контролює ваше життя. Можливо, страх криється в «русі вперед», і автомобіль, що рухається, є просто проекцією цього.

Якби ви усвідомлювали справжню проблему, то могли би почати працювати над її вирішенням, можливо, визначивши, яким чином ви відмовляєтеся від своєї сили або виявляєте нерішучість. Однак, якщо ви не знаєте про справжню проблему, то продовжуватимете марнувати свій час, намагаючись заспокоїти себе під час їзди в машині. Але згодом усе ж виявите, що все лише погіршується.

Намагаючись поверхнево усунути проблему, ви завжди будете наштовхуватися на стіну. Це тому, що ви намагаєтеся зняти пластир, до того як знайдете спосіб загоїти рану.

САБОТАЖ ПОХОДИТЬ ІЗ НЕСВІДОМИХ НЕГАТИВНИХ АСОЦІАЦІЙ

Самосаботаж також є однією з перших ознак того, що ваша внутрішня історія не актуальна, обмежує вас або просто неправильна.

Ваше життя визначається не лише тим, що ви думаєте про нього, а й тим, що ви думаєте про себе. Ваша Я-концепція — це ідея, якій ви присвятили все своє життя. Вона утворилася через об'єднання інформації та впливу тих, хто вас оточує: віри ваших батьків, думок ваших однолітків, того, що стало очевидним завдяки особистому досвіду,

тощо. Самооцінку важко підлаштувати, тому що упередженість вашого мозку підтверджує ваші попередні переконання про себе.

Наш самосаботаж спричинений тим, що в нас існує негативний зв'язок між досягненням бажаної мети й тим, щоби бути людиною, яка це має або робить.

Якщо ваша проблема в тім, що ви прагнете фінансової стабільності, але зводите нанівець всі зусилля, яких докладаєте, щоб досягти цього, вам доведеться повернутися до своєї первинної концепції грошей. Як ваші батьки розпоряджалися фінансами? Навіть значно важливіше, що вони розповіли вам про людей із грошима й тих, у кого їх не було? Багато людей із фінансовими труднощами виправдовують своє становище в житті, повністю відрікаючись від грошей. Вони стверджують, що всі багатії жахливі. Якщо ви виросли з людьми, які все життя говорили вам, що люди, у яких є гроші, жахливі, вгадайте, чому ви будете опиратися?

Занепокоєння, спричинене саботуванням себе, зазвичай є відбитком вашої обмеженої віри.

Можливо, для вас здоров'я асоціюється з уразливістю, тому що ваші батьки були абсолютно здоровими, а тоді раптово захворіли. Можливо, ви пишете свій *magnum opus** не тому, що насправді хочете писати, а просто хочете, щоб вас вважали «успішними», адже це принесе вам похвалу, а саме цього зазвичай хочуть люди, які прагнуть визнання, але не отримують його. Можливо, ви продовжуєте їсти шкідливі продукти, тому що вони вас заспокоюють, але ви не ставите

* Головний твір *(лат.). — Прим. перекл.*

собі запитання, *що саме* вони повинні заспокоїти. Можливо, ви насправді не песиміст, але не знаєте, як спілкуватися з людьми навкруги, окрім як скаржитися їм.

Щоб уладнати це, ви повинні кинути виклик уже наявним ідеям, а потім прийняти нові.

Ви повинні визнати, що далеко не всі, у кого є гроші, корумповані. Крім того, надзвичайно важливо, щоб добрі люди зі шляхетними намірами безстрашно прагнули отримати цей важливий інструмент, аби здобути більше часу, можливостей і добробуту для себе й інших, особливо враховуючи, що є ті, хто використовує свої гроші егоїстично. Ви повинні визнати, що здоров'я знижує, а не підвищує вашу вразливість і що критику породжує створення чогось для людей, але вони не є причиною цього не робити. Ви повинні показати собі, що існує багато різних способів самозаспокоєння, які є ефективнішими, ніж шкідлива їжа, і що є набагато ліпші способи спілкування з іншими, окрім як через негатив.

Щойно ви почнете по-справжньому ставити під сумнів старі переконання й відстежувати їх, то почнете помічати, наскільки викривленими й нелогічними вони завжди були, не кажучи вже про те, що вони помітно заважали вам реалізувати свій потенціал.

САМОСАБОТАЖ ПОХОДИТЬ ІЗ НЕВІДОМОГО

Природно, що люди опираються невідомому, бо це, по суті, означає остаточну втрату контролю. Це справедливо, навіть якщо «невідоме» є добрим або навіть корисним для нас.