

## «Это всё из-за тебя» против «Ты имеешь право»



Кому-то везёт, и он с детства слышит фразы «Тебе можно быть собой» или «Ты имеешь право», а кто-то только «Это всё из-за тебя». Конечно, они формируют наше восприятие мира и то, как мы думаем. Блогер, психолог Любовь Тихомирова, рассказывает, какие голоса есть в каждом и как постараться

их услышать.

За всех не скажу, но у многих людей, похоже, так: в наших головах звучат два голоса. Один из них очень громкий, его утверждения звучат весомо, серьёзно, безапелляционно. Мы почему-то привыкли ему верить и подчиняться. С ним сложно спорить, а порой от него нет сил защищаться. Он говорит:

«Ты обязан (а), ты должен/ты должна»

«Ты виноват (а)»

«Это всё из-за тебя»

«Ты не имеешь права»

«Тебе должно быть стыдно»

«Фу, и кто ты после этого?!»

«В этом мире ты никому не нужен, ничего просто так не даётся, здесь надо сильно стараться и заслуживать, бороться и надрываться»

Этот голос - голос отрицания, отказа, запретов, насилия. Он продиктован дефицитом, нехваткой, страхом, ненавистью и презрением. Настаивает на исполнении долга, призывает к ненужной пустой жертвенности, выдвигая чрезмерные требования: отдать всё, даже если нет ни желания отдавать, ни сил, ни возможностей. Порождает страх и ненависть, приводит к напряжению и сжатию в теле. Лишает выбора - остаётся только подчиниться. За отказом последует наказание. Здесь холод, мрак и нет выхода. Здесь бессилие и безвыходность. Если следовать ему, энергия как будто сворачивается. Здесь остановка, парализующий ужас, стагнация, небытие...

На протяжении долгих лет этот голос в моём сознании был громким и сильным, но всё-таки он не был единственным. Было ещё что-то во мне, что даже в самые трудные моменты придавало сил, позволяло жить и получать удовольствие, радоваться и радовать, одаривать, делиться и принимать дары от других людей, отстаивать свои и чужие права, защищать человеческое достоинство и призывать к человечности. Любить, делиться, заботиться, расти и растить. Это «что-то» - голос жизни. Он говорит:

«Тебе можно быть собой»

«Ты имеешь право»

«Ты можешь, и при этом ты не обязан (а)»

«Ты мне нравишься»

«В этом мире для тебя всего вдоволь, всего достаточно и за просто так»

Этот голос - голос разрешения, принятия, признания. Он идёт из любви, из избытка, от щедрости, порождает любовь и радость, свободу и право быть собой, желание и возможности. Он не ждёт и не требует того, что превышает человеческие силы. Можно дышать, глубоко и свободно. В теле появляется расширение, поток, гибкость. Здесь свобода и выбор. Много хорошего, и много хороших вариантов. Если следовать ему, энергия как будто поднимается, растёт, ширится. Здесь движение, изменения, развитие, жизнь. Этот голос может звучать тихо, но если прислушиваться, его можно расслышать. Если доверять ему, слышать его в себе и от других людей, если позволять ему звучать, он становится крепче, громче, увереннее. Последовав за ним, можно уйти оттуда, из того жуткого места, в которое завёл голос небытия, и пойти своей дорогой, жить свою жизнь. Можно остановить насилие и увеличить добро и справедливость. Мне нравится верить этому голосу и следовать за ним, нравятся те жизненные результаты, к которым приводит доверие голосу жизни.

Какой бы голос ни зазвучал в вас, вы всегда можете прислушаться либо к одному, либо к другому, поверить и последовать ему. У каждого из нас есть свобода воли. Наша жизнь, кажется, и состоит в том, что мы делаем свой выбор в пользу жизни или небытия каждую секунду. Это непросто. Кажется, умение слушать и слышать себя, верить и доверять себе и другим людям можно строить на этих критериях: приводит нас это к потере сил и желания жить - или к увеличению жизни и её полноте.