

Мариана Шканчикова

В ПОДВОДНОМ ЦАРСТВЕ



«Аквамарин»

Москва
2013

ББК 88
Ш66

Ш66 Шканчикова М. «В Подводном царстве». Москва, «Аквармарин», 2013 г. – 258 стр.

Автор этой книги – руководитель гуманитарной школы «Человек среди людей», психолог, блогер. Книга составлена на основе постов 2012-13 годов, которые были посвящены темам, волнующим многих людей: психологии межличностных отношений, развития личности, отношения с деньгами, целительства.

© М. Шканчикова

© Оформление и обложка Egoruch

ОГЛАВЛЕНИЕ

Я – КОНСУЛЬТАНТ

- Разрешите представиться 6
- Неотвеченные вопросы 15
- Случаи из практики 20
- Ценность человеческого общения 23

Я И МОЕ

- Психология собственности 28
- Успех – дело тонкое 38
- Самооценка 46

ЖЕНСКИЙ КЛУБ

- Все хорошие мужчины давно разобраны? 56
- Незамужество после тридцати 64
- Чего ждет от меня мой мужчина? 69
- Сон взросления 93

ДЕЛА МАССАЖНЫЕ

- Я и мое тело 98
- Массажист и клиент 104
- Приемы и инструменты 110

ДЕНЬГИ

- Личные финансы 116
- Деньги в жизни человека 127
- Деньги во внутреннем мире человека 139
- Патриции и Финансисты 147
- Субличности и деньги, или Внутри финансового клуба 158

ПОЛИМОДАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Заметки о школе «Человек среди людей» 174
- Консультирование 185
- Полимодальная психотерапия 196
- Философ и Конкрет 204
- Учитель, учение, ученик 218
- Личностный рост. С чего начинать? 227
- Субличности и отношения между ними 236
- Проблемология: основные законы и принципы 241

Я – КОНСУЛЬТАНТ

Разрешите представиться

Человеку, собирающемуся на психологическую консультацию важно, к кому он обращается: кто-то интересуется квалификацией и дипломами избранного им специалиста, кто-то ориентируется на рекомендации, а кто-то сам изучает информацию о консультанте, нередко щедро рассыпанную по просторам интернета.

Предлагаю вашему вниманию рассказ о своей профессии консультанта, своем опыте и предпочтениях.

1. Для меня консультация это возможность дать человеку **новый взгляд на проблемную ситуацию** – не только ответы на его вопросы, но и инструменты для изменения своей жизни.

Например, если человек приходит с темой плохого взаимопонимания в семье, мы можем разбираться с его взаимодействиями с партнером (мужем, женой, детьми, родителями), а можем заниматься выработкой его отношений с самим семейным эгрегором – например, разобраться с тем статусом, который человек имеет в семье, и с той ролью, которую ему предлагают ближние.

Тут могут быть яркие открытия.

Пример. Муж уволился с работы, потому что ему там дали понять, что он не уважаемый специалист, а «шестерка» на уровне курьера; он пришел домой за поддержкой своего поступка, но, вопреки его ожиданиям, семья сказала в ответ примерно следующее: «Как ты посмел уволиться, ведь нам нужны деньги на поддержание нашего уровня жизни (имелось в виду – не на необходимые нужды, а на поддержку имеющегося уровня жизни среднего класса)». В его большой семье никто не пожелал ни на йоту подвинуться, ни от чего не хотел отказаться и даже принять, что происходящее для главы семьи – серьезно. Мужчина в один день

потерял прежнюю работу и, можно сказать, прежнюю семью – во всяком случае, он увидел, что его роли, его статусы на работе и в семье довольно сильно отличаются от того, какими он себе их представлял. Вместо уважаемого специалиста – мальчик на побегушках; вместо главы семьи – ее бездонный кошелек. Кроме того, что с этим надо как-то дальше жить, надо еще и выстроить новые отношения в семье. Первое нуждается в поддержке, а второе – уже в инструментарии.

Другой пример и инструмент: устранение взаимонепонимания в семье путем освоения модальностей, которые люди употребляют в общении. Большое открытие может принести даже один из архетипов – Диадический, который помогает освоить и понимать принципы активности и адаптивности, в том числе в общении.

Упражнение «Отказ от янской модальности на два дня в неделю» для одной женщины был откровением. Она увидела, что муж (вне семейной жизни весьма успешный специалист и руководитель) без ее разрешения не мог даже кошку покормить, а с вопросительным взглядом ждал указаний с банкой корма в руке. Во всяком случае, так оно было в присутствии жены. Такое доминирование семейного климата не улучшало; а освоение женой адаптивного поведения принесло свои плоды.

2. Я *не* предсказатель. Даже больше – я **антипредсказатель**. Я считаю, что предсказания – удел не астрологов, а ясновидящих, которые иногда знают и используют астрологию.

Я считаю, что жесткие предсказания человека во многом ограничивают. У человека из каждой ситуации есть множество выходов, и развитие идет путем не их сокращения, а развитием умения увидеть варианты и сознательно выбрать один из них.

Разнообразие выборов в жизни конкретного человека – как разнообразие движений руки. Она может

двигаться не только вправо-влево, но и множеством других способов. Конечно, есть и ограничения – например, человек не может поднести свой локоть к лицу, «укусить себя за локоть», но даже с этими ограничениями вариантов движения руки остается множество, а изучение, например, танцевальных техник помогает их расширить.

Это мой пример и образ того, что у человека будут ограничения на развитие того или иного сюжета, но одновременно будет и множество возможностей, причем:

- какие-то ему доступны сразу;
- какие-то возможности доступны через освоение новых навыков (пример: в путешествии – от того, водите вы машину или нет, знаете ли иностранный язык или нет, зачастую зависит качество вашей поездки, а то и ее возможность вообще);

- какие-то возможности даже представить себе сложно, это требует расширения представлений человека о мире и природе вещей (пример: слишком жесткие этические ограничения или представления, которые устарели или неуместны: скажем, пожилая женщина уверена, что после пятидесяти лет на себе надо ставить крест, тем более, если она еще и вдова).

Моя задача – не сузить, а расширить человеку количество выходов и вариантов дальнейшего поведения.

Я представляю себе это так: жизнь есть огромное пространство, наполненное непонятными событиями, вещами и существами: огромный незнакомый мир – перед каждым человеком свой.

Жесткий предсказатель сводит путешествие по этому миру к одной дороге.

Я как астролог стараюсь объяснить человеку, как устроен его личный огромный мир, что в нем есть и как оно называется, как проходят по этому миру дороги и куда они ведут, какими походками надо овладеть для

каждой дороги (где-то бегом, а где-то на цыпочках), какие могут понадобиться инструменты (микроскопы, телескопы, атласы-определители), и как их освоить.

Можно попробовать показать, где на личном небосводе Путеводная звезда, какие дороги ведут к ней, какие нет, и кого и что человек может на том или ином пути встретить.

Выбирает же дорогу уже сам человек.

Что-то похожее, но с гораздо большей определенностью и меньшими вариантами, делал придорожный камень-указатель в русских сказках: «Направо пойдешь – .., налево пойдешь...», – но выбирал все же сам богатырь.

3. Я – плохо впитывающая **жилетка**. С одной стороны, я могу слушать человека часами – он выговорился, ему полегчало, и он ушел, – но это не совсем моя специализация. У меня в руках, видимо, много застоявшихся, заскучавших Подводных инструментов, которые хотя и проявятся и поработают, и мне сложно сдержать их в такой ситуации. И мне гораздо интереснее и важнее не утешить человека, а объяснить, рассказать, дать ему практику, упражнение или взять его на обучение.

4. Благодаря Подводной школе я умею работать с **несформулированными запросами**.

Я жду тех, кому сложно не только сформулировать, но зачастую даже понять, что же конкретно их тревожит и волнует (примеры: «что-то мне нехорошо», «я потерял смысл жизни», «я как-то не так живу»...), но это «что-то» явно и волнует, и тревожит.

Приходите – это мы делаем вместе.

5. Конструктивно работать можно уже даже с самыми **общими запросами**.

Например, нередко запрос звучит так: «Как мне жить лучше?» Согласитесь, чтобы что-то делать лучше, надо потратить время на изучение предмета, и собственная жизнь не исключение.

Ответ прозвучит так: «Хотите жить лучше: потратьте время на изучение себя и своей жизни». А инструменты для этого изучения у меня имеются.

Кроме того, мы разберемся, что вы понимаете под «лучшей жизнью» и с помощью натальной карты (гороскопа) посмотрим, какие дороги ведут в эту лучшую жизнь, и, если желание лучшей жизни не есть попытка «укусить локоть» (увы, так тоже бывает), подберем упражнения и практики.

6. Мне очень интересны люди, чьи запросы позволяют забираться в **тонкости** астрологии, в частности – в интерпретацию минорных аспектов.

Это, например, темы идеалов в своей жизни, ценностной кризис, сложные моральные вопросы, этические проблемы, согласование своего миропонимания с социальным, осознание и выстраивание своей ценностной иерархии, а также интеграция собственной жизни, развитие интуиции, ритуализация событийного потока и изучение языка подсознания.

В качестве примера представляю вам несколько своих подходов к распространенным запросам клиентов.

Непоследовательность, или Сам себе враг

Наверное, каждый человек сталкивался с непоследовательным поведением – и своим, и окружающих.

С одной стороны, я склонна считать, что сама возможность быть непоследовательным – это одно из проявлений свободы воли, имманентно присущей человеку. Непоследовательность дает нам возможность исправлять свои ошибки, передумывать, изменять ранее принятые решения, забирать обратно свои слова, лавировать среди жизненных событий и менять свое поведение на более, с точки зрения человека, адекватное.

Но, как и многие другие свои возможности, человек часто использует возможность быть непоследова-

тельным не только на благо, но и во вред самому себе. Во всяком случае, он так может счесть.

И если ваша собственная непоследовательность становится проблемой, то это уже основание для нашей встречи.

Причины «злостной» непоследовательности, сильно мешающей человеку жить, могут быть разными, но две из них обычно «ходят парой»:

– невыстроенные отношения между субличностью и;

– плохое осознание человеком своих ценностей и их иерархии.

Поясню на примере.

Мужчина тратит много своих сил на карьеру (например, учится, выстраивает отношения с нужными людьми, набирается опыта работы по специальности), но сделать решительный шаг – послать свое резюме на новую должность, шансы получить которую у него велики, никак не может. Почему?

Игру здесь ведут две его субличности: Специалист и Семьянин, которые говорят каждая о своем: Специалист о необходимости карьеры, а Семьянин – о важности растить детей и заботиться о супруге.

Мешают им договориться не только плохое взаимопонимание, но и непонимание человеком того, что его семья подсознательно стоит для него в иерархии ценностей гораздо выше карьеры. Новая же должность – это ненормированный рабочий день и частые командировки, то есть отсутствие мужа и отца дома не только поздними вечерами, но и целыми неделями. И это для человека не компенсируется ни финансами, ни той должностью, которую он сможет занять в фирме.

Осознание этой иерархии поможет человеку поставить запросы своего внутреннего Специалиста ниже потребностей Семьянина, и все свои планы соотносить с этим положением вещей.

Это не обязательно избавит человека от мысли «эх, был бы я начальником», но, наверняка, понизит навязчивость таких мыслей, снимет с темы карьерного роста нервозность и избавит его от множества внутренних терзаний.

На языке клиента

Общие правила ведения консультации предписывают разговаривать с клиентами на обычном, понятном им языке, не употребляя астрологических терминов.

Но мои клиенты часто сами переходят на язык планет и аспектов: «Вот посмотрите, у меня здесь квадрат, это ведь ужас, да?»

Тогда я превращаюсь из консультанта в преподавателя астрологии – я уточняю и расширяю часто наивные представления астролога-дилетанта, которыми обычно являются такие клиенты, о том или ином астрологическом понятии. Например, я объясняю, что:

– квадрат это не «ужас», а возможность достичь больших результатов, вспахав и засеяв целину, и здесь сама судьба будет вас постоянно направлять, не давая вам спуску;

– трин Сатурна это не просто везение – это ваши обязанности, которые до поры до времени всей своей массой лежат на ком-то из вашего окружения;

– соединение планет – это хаос только на первом уровне, а при проработке аспекта он сулит поддержку одной планеты другой;

– восьмой дом – не дом смерти, а дом трансформации, что для современного человека гораздо актуальнее, хотя сами «чернушные» темы могут быть для клиента в этой сфере привлекательными.

Таких клиентов я приглашаю не только на консультации, а на консультационное обучение в нашей школе, чувствуя их стремление не только получить локальный ответ, но и самим разобраться во всей полноте своей карты, ибо, как ни крути, события своей

жизни человек знает лучше любого другого – остается лишь ее (жизнь, а также карту) лучше понимать.

Тема общего баланса

Представьте себе губернатора большого города. Он должен хорошо понимать его структуру, управление, знать об имеющихся городских институтах, дорогах, финансовых потоках, видеть актуальные проблемы города в целом и его сильные и проблемные места (например, в городе хорошая экология, но пока нечем занять молодежь, и отсюда много мелких правонарушений).

Губернатор, понятно, обращает внимание на частные события в жизни города как на символы общегородских успехов и проблем.

А теперь представьте себе консьержа, который хорошо знает жизнь своего подъезда: кто когда пришел, кто кого привел и куда надо ткнуть носом плотника (когда попадетсЯ), чтобы заделал эти ужасные щели.

Губернатор обратит внимание на конкретный подъезд, если в нем произойдет Событие – доброе (родятся тройняшки, двор выиграет конкурс на лучшую клумбу) или злое (круто затопит жильцов или совершится резонансное преступление); возможно будет выборочный визит или парадная телесъемка.

Консьерж об общегородских событиях знает немного и в общих чертах – плохо себе представляет, например, бюджет города и процесс его формирования.

К проблемам человека тоже существует два подхода.

Первый подход – как у консьержа: вы можете прицельно заниматься конкретной ситуацией человека – отцеплять репейник от свитера так, чтобы не повредить ни того, ни другого.

Второй подход – губернаторский: вы можете налаживать общие балансы в человеческой жизни – от идеалов до крупных болезней. Отдельные события, тревоги и успехи человека будут рассмотрены при та-

ком подходе как отправная точка и использованы для определения общих дисбалансов и благополучия.

Я как консультант скорее губернатор, чем консьерж, хотя могу быть и тем, и другим. Но успешнее я работаю именно с общими балансами. Мне важнее найти общий дисбаланс (он проявляется не только в том, о чем человек рассказывает на консультации, но и в том, *как* он это делает, какую роль придает тем или иным событиям в своей жизни) и дать взгляд на его проблемную ситуацию скорее в рамках его общей судьбы, чем как на отдельно взятую.

Неотвеченные вопросы

Заметки этого поста можно объединить в одну главу по следующему признаку – они больше ставят вопросы, чем дают ответы и решения. Во всяком случае, для меня.

Есть такой вид проблем, когда человеку не только сложно найти их решение, но сложно найти даже *понимание* у других важности и актуальности своей проблемы. Редко ему встречаются и коллеги по несчастью, с которыми можно было бы объединиться в кружок родственных душ – проблемы такого типа обычно весьма индивидуальны.

Такие люди часто сетуют: «На меня друзья и близкие смотрят так, как голодные смотрят на гурмана, беспокоящегося о том, что сыры будут ему поданы не в том порядке». Или так: «Мне говорят, у меня и так все хорошо, о чем мне еще беспокоиться, или что уж больно заковыристо я живу, или похуже – что я не видел настоящих проблем. А я их не только видел, но и решал. Но суть не в этом...».

Да, суть в ином – ни снижение пафоса самой проблемы, ни следование принципу «будь проще» облегчения человеку не приносит и сложностей не уменьшает.

История из архива: Авессалом не раз мне рассказывал о спортсмене-марафонце, у которого болело колено. Он отправился к врачу, тот колено осмотрел, постучал, потрогал и, ничего не обнаружив, спросил пациента: «В каких ситуациях оно у вас болит?» – на что получил ответ: «Когда я бегу, то где-то на двадцатом километре оно начинает ныть». Получив такой ответ, доктор хмыкнул, встал и выпроводил бегуна за дверь.

Нашел ли наш марафонец помощь? Не знаю. Не уверена. Надеюсь.

Но для спортсменов есть спортивная медицина, пускai и ориентированная не на здоровье, а на результаты, но ее опытом можно воспользоваться.

А теперь – тревоги и ситуации людей, которым мне хотелось бы помочь.

Театральное сакральное

Талантливые и успешные режиссеры нередко в своих интервью и разговорах сетуют на то, что они не удовлетворены уровнем воздействия своих спектаклей на публику. Они говорят, что, с одной стороны, приходится идти на компромисс, ставя не совсем то, что по настоящему хотелось бы, потому что иначе не поймут и не придут, а с другой – считают театр гораздо более сакральным пространством, чем оно сейчас получается, где могут происходить более сильные сюжеты, и что театр – это пространство для настоящих мистерий.

А потом такая жалоба: «Когда я пытаюсь говорить об этих проблемах, нередко слышу либо совсем простодушное: «Да ты и так в шоколаде, вон у тебя известность, признание, спонсоры, актеры первой величины, аншлаги, сборы», – либо более утонченное: «Твои спектакли заставляют пережить состояния, которые современная нам жизнь предложить не может, да и задуматься после есть о чем. Что тебе еще надо?»

Предположу, что неудовлетворение режиссеров может быть от того, что магическое пространство спектакля хотя и способно во многом изменить зрителей, но действует на них только на время пьесы, а «когда опускается занавес, точка сборки зрителей возвращается на место, срабатывает защита психики, и реальные магические переживания профанируются подсознанием до игры эмоций и фантазии самого человека».