

КРИСТИНА ВАДИМОВНА
ПАРИОТИ

История из жизни моей Кристины



Кристина Парюти

История из жизни

моей Кристины

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67120656
ISBN 9785005599605

Аннотация

В момент я приняла решение. Я сделаю эту ситуацию, которая была в моей жизни, своей силой. Я беру из нее опыт, мудрость и все счастливые воспоминания и моменты. И я обещаю себе написать историю, которая поможет людям пережить тяжелое время. Эта книга позволит посмотреть на некоторые ситуации с других сторон. Здесь заложена и собрана вся информация, которая в своё время помогла выбраться из того состояния дна, в котором мне удосужилось прожить два года своей драгоценной жизни. Цените и вы свою.

Содержание

Предисловие	5
Обращение к читателю	9
Испытание	12
Рпп, я и другие пострадавшие	17
Ограничения в мышлении о масштабах жизни	23
8 стадий развития по Эрику Эриксону	28
Детство. Влияние семьи и формирование привычек	34
Юность. школьные годы	39
Конец ознакомительного фрагмента.	52

История из жизни моей Кристины

Кристина Париоти

© Кристина Париоти, 2022

ISBN 978-5-0055-9960-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Перед прочтением этой книги, у меня к вам одна просьба. Она сложная, но вы справитесь. Поблагодарите мир за то, что вы имеете сейчас. Правда, самое ценное, что у вас имеется уже сейчас и будет всегда, это возможность жить. Потому что в большинстве своих случаев, количество людей, которые ценят то, что имеют, значительно меньшее, чем количество тех, которые прожигают жизнь и ее возможности. Что значит жить? Каждый это может трактовать по-своему, но основные жизненные процессы присущи всем. Именно жить – проживать, быть здесь и сейчас – а не существовать, слышать – а не слушать, видеть – а не смотреть, осознавать – а не думать, чувствовать – а не притворяться, действовать – а не мечтать. Мы очень мало даем отчёт себе о своих действиях, поступках по отношению к самому себе, о сказанных словах окружающим. Это кажется мелочью, но именно из таких мелочей и состоит наше отношение к жизни.

Счастливая жизнь – это ты в балансе, когда ты живешь в гармонии с собой, головой и телом, и окружающим миром. Вы одно целое.

Люди же привыкли все утрировать, делать из себя жертв.

«Начинаем ценить, когда теряем»

Наверняка все слышали эти слова, но в серьез задумы-

вались о их смысле, только тогда, когда уже что-то потеряли. Также случилось и со мной. Поэтому я знаю, о чем говорю, уж поверьте. Собственно, это и послужило поводом для написания этой книги. Многие люди отвергают негативные события в нашей жизни, которые приходят как испытания, но именно в испытаниях, в негативе, в трудностях мы получаем новые возможности.

В определенный период моей жизни я могла лишиться той самой возможности, напому, возможности – жить. Только побывав на самом дне, ты не допустишь оказаться там снова. То, чего не можешь заполучить, всегда кажется лучше того, что имеешь. В этом состоит романтика и идиотизм человеческой жизни. Она состоит не в том, чтобы найти себя, а в том, чтобы создать себя. Ключевое слово «создать». Личность не была подготовлена к плантационному периоду, и я не была готова к социализации. Даже в познании, казалось бы, очевидных и банальных вещей. В силу отсутствия как такого жизненного опыта, был запущен процесс «саморазрушения» в попытках сделать лучше. Парадоксально, не правда ли?

«Я ждал годы, что моя жизнь изменится, но сейчас я знаю, что это она ждала, когда изменюсь я»

Фабио Воло

За последние 2 года моей жизни я прохожу важнейшие процессы, которые кардинально меняют мою жизнь и реальность вокруг. Эти трансформации исходят из готовности ме-

няться, развиваться самостоятельно, изучать этот мир и то, что окружает вокруг, чтобы понять всю суть человеческого бытия и существования. Желание идти вперед, трансформироваться, эволюционировать и расти имеет огромную глубину, которая затем формирует мудрость. Мудрость, которая априори не сравнима с количеством лет, что мне довелось жить в определенный период жизни. Спустя эти годы поисков ответов, я могу с твердой уверенностью сказать: духовность это не про то, чтобы стремиться куда-то вверх и уходить от реальности.

Духовный рост – это когда ты учишься чувствовать и ощущать свою жизнь здесь, в моменте, применяя все то, что открылось тебе там.

– Кто такой взрослый человек? Это тот человек, который берёт ответственность в свои руки за всё, что с ним происходит и идёт создавать свою жизнь, делая ее лучше с каждым днём, применяя на практике то, что открылось. Просто информация не равно знание. Знания – это информация, которая применяется тобой на опыте. Если ты прошёл определенный этап, ты знаешь, какого оно. Ты там был, это честно, это правдиво и это реально. Духовность же ближе, чем многие думают.

Вдруг я осознала, что мне даже не надо никаких инструментов. Я просто могу делиться своим опытом, а он будет запускать в людях процессы, которые им необходимы. Когда в современном мире все люди делятся своим опытом через

камеру, посты, социальные сети, я отдам предпочтение текстовому формату, который по своей природе имеет неизменяемую структуру, и каждое слово идёт именно в таком порядке, в каком мне хотелось бы вам преподнести информацию.

Таких историй с РПП большое количество и люди справляются самостоятельно, без психологов, психотерапевтов и живут дальше, как и в моем случае, но мало кто говорит о том, что пережил.

На самом деле, это бесценное чувство, когда ты можешь передавать свой опыт для других, чтобы они эволюционировали быстрее и качественнее. Чтобы у них был Маяк, который может подсветить дорогу, который направит их в нужный путь, когда вокруг много осуждения и не понимания того, что происходит.

Я не знаю, как вы здесь оказались, и почему выбрали именно меня. Но я точно знаю, что это удивительный дар открываться миру и нести в него свет и добро. Как живет человек с ограничениями? О чем его мысли? Как он выживает, а не живет? В этой книге все подробно описано.

Обращение к читателю

Одной из целей человеческой жизни является служение людям. Эта книга была написана с целью помочь девушкам, которые столкнулись, если не с такими же, но похожими проблемами, ведь мы все попали в одно и тоже заблуждение. Обманчивые установки РПП, которые в корне искажают реалии жизни и меняют мышление человека до бессознательного уровня. Для расстройства пищевого поведения характерны несколько состояний: анорексия, булимия, компульсивное переедание и т. д. Меня же коснулось первое.

«Нет открытий без случайных ошибок. Нет тезисов без корректировок. Нет людей без промахов»

В какой-то момент я приняла решение. Я сделаю эту ситуацию, которая была в моей жизни, своей силой. Я беру из нее опыт, мудрость и все счастливые воспоминания и моменты. И я обещаю себе написать историю, которая поможет людям пережить тяжелое время и исцелить свое сердце.

Эта книга также позволит, если не изменить призму восприятия, то хоть немного посмотреть на некоторые ситуации с других сторон. Здесь заложена и собрана вся информация, которая в своё время помогла мне выбраться из того состояния дна, в котором мне удосужилось прожить два года своей драгоценной жизни. Начните ценить и вы свою.

Осознанность – это когда ты осознаешь свою жизнь в каждый ее момент: себя, своё поведение, свои реакции, мир вокруг, связи, тонкие детали, и все целиком. Это когда сознание расширяется, чтобы ты выходил за рамки. И мы здесь, чтобы это пройти.

Однако, при наличии РПП – это невозможно. На какой-то промежуток времени ты погружаешься в другой образ, в другую жизнь, с другими убеждениями, и проживаешь его как другой человек. Только испытав это состояние, ты в праве говорить о нём и о том, что внутри.

Также, книга посвящена тем людям, которые бояться начать жить, как это было со мной. Почему я говорю про осознанность? В какой-то момент я действительно осознала, что я не хочу жить в позиции жертвы. Я хочу жить как Творец.

МОЕ СОСТОЯНИЕ = МОЙ ВЫБОР.

Поэтому я направила свой фокус на то, что я могу и хочу создать, а не на то, что уже принадлежит прошлому и это изменить нельзя. И можно бесконечно посылать туда свои мысли, но это ничего не изменит и будет только длить страдания.

И теперь моя цель и этой книги заключается в том, чтобы донести до всех через свой опыт, что существовать – не значит жить, и это можно изменить, так не будет всегда. Это обстоятельство было послано мне как знак того, что я сильная личность и смогу справиться с этим, ведь так оно и получилось. Люди, которые сейчас столкнулись с трудными обстоя-

ательствами, запутались в себе, знайте, вы не одни. Тяжело быть сильным, но вы можете. Замените понятия «не могу» на «тяжело», и обретите силу веры в себя.

Данная книга поможет вам более осознаннее начать относиться к своей жизни, больше разбираться в жизненных обстоятельствах и справляться с определёнными трудностями. Если же, вы и понятия не имеете, что происходит у человека с мыслями и мировоззрением в последствии РПП, попрошу вас ознакомиться с моей историей, а именно, история из жизни моей Кристины.

Вы со мной?

Испытание

Мне было послано данное испытание, как знак того, что я справлюсь. Ко мне пришло это осознание в тот момент, когда в голове сложился пазл из ситуаций в моей жизни. О моем детстве, школе – ключевое место, университете мы поговорим чуть позже. Сказать сразу, что всё к этому шло – было бы глупостью. Обычная девочка живет своей жизнью, с малыми незначительными проблемами, как и у всех в принципе, ведь без них никуда. И в какой-то момент ты становишься другой личностью. И сейчас речь не о шизофрении или о тотальной раздвоении личности. Второе возможно что-то похожее, но не в общепринятом понятии явно. На какой-то промежуток времени я погрузилась в другой образ, в другую жизнь, с другими убеждениями, и проживала её как другой человек. Спустя продолжительное количество времени, оглядываясь назад, это можно охарактеризовать как РПП.

«Только испытав это состояние, ты в праве говорить о нём и о том, что внутри»

Расстройства пищевого поведения (РПП) – это психическое расстройство, которое проявляется в нарушении пищевых привычек и искажении восприятия собственного тела.

Я всегда была честным человеком, в первую очередь с собой и с окружающими. Но когда ты живешь в этом состоя-

нии, то ты не осознаешь, что ты делаешь, кому и какие слова ты говоришь, как твои поступки выглядят со стороны, разумны ли они вообще. К тому же признать тот факт, что присутствует РПП было бы оскорбительным и унижительным. В первую очередь – это психическое заболевание и уже от данного факта страшно только подумать, что это может в принципе тебя коснуться, ведь твое состояние находится в здравом рассудке здесь и сейчас – но нет. Бесконечный порочный круг самообмана и страха признания, в том, что это действительно так.

Если лгать себе и окружающим ещё не так противно, то близким – очень. Во всей этой истории помимо меня были задействованы ещё мои родные и близкое окружение. Они все время находились рядом со мной, особенно в тяжелые периоды. Люди, которые сопровождали, поддерживали, давали правильные и нужные советы, они хотели исключительно как лучше. Я им безумно благодарна за то, что выдержали этап и любят меня не за то, какой хотели бы видеть, а за то какая я есть. О семье, родных, близком окружении и о его влиянии мы поговорим чуть позже.

Мне удалось побывать в самых различных формах телосложения. Я смогла похудеть на очень большое количество килограммов, перейти из размера XL на XS. Эти цифры вызывают и восхищение, и недопонимание со стороны окружающих. Люди слишком ленивы по своей натуре, так что же тогда можно требовать от них, если им это не свой-

ственно. Мне приписывали различные ярлыки, задавали глупейшие вопросы, как и в большом весе, так и в критически малом. Проводя сравнение, можно сделать вывод только о том, что люди проявляют свою истинную сущность исключительно тогда, когда выходят из зоны комфорта. Как это связано? Основываясь на базе информации из прочитанных мною книг по психологии человека, можно охарактеризовать агрессивное поведение человека, как инстинкт защиты для самосохранения. Бояться того человека, от которого ничего не ожидают. Кто бы мог подумать, что та упитанная девушка в принципе может быть девушкой с дефицитным индексом массы тела. В чем ещё заключалась сложность. Сколько негатива, столько и восхищения. Люди задавали много вопросов и очень разных, но никто из них не получил настоящий ответ. Истинную правду узнал только врач-гинеколог, когда все закончилось и началась ремиссия. Если солгать себе ещё можно, но признаться себе в истине – за пределами человеческого комфорта. «Правда глаза колит». Когда ситуация дошла до критического момента и казалось, что всё закончилось, но это было лишь начало конца.

Долгое время длилось это состояние существования, жить было априори невозможно. Об этом мы поговорим чуть позже. Что же тогда произошло, что поспособствовало изменениям в мышлении и вы сейчас читаете эти строки? Случилась огромная внутренняя поломка. Мне хотелось всё это за-

кончить и положить конец этим страданиям. Речь не о суициде, вовсе нет. Суицид совершают все по своим причинам, но в основном те люди, которым нечего терять. Мне же было что терять – себя и возможность прожить счастливую жизнь. Именно прожить, а не просуществовать. И я поняла, в этот момент, по кому скучаю. Я поняла, какого человека мне не хватает в жизни. Я со своей ясностью осознала, по кому я невыносимо тоскую, тоскую давно, и кого мне так недостает каждый прожитый мною день. Это конкретный человек. Я скучаю по себе. Начался обратный процесс в поисках той самой себя личности. Своего рода состояние бриллианта – максимальное оттачивание границ, чтобы засеять.

Я спасал себя сам – самоанализ, самодисциплина, самообразование, самоусовершенствование.

К сожалению, не многим удастся вернуться из таких состояний. Посмотрев лишь статистику по смертности от анорексии, можно сказать, что мне повезло, но нет. Это испытание было дано мне, чтобы открыть себя с другой совершенно новой стороны сильной личности. Истина кроется в противоположном. Я благодарна этому опыту, потому что именно он сделал меня такой, какая я есть сейчас. Лишь целомудренные люди способны это осознать и принять. Но этого также недостаточно. Мало принять, важно прожить, простить и отпустить. Оставить тот опыт и двигаться дальше обретать новый. В этом ведь и смысл, разве нет? Я уже была на двух концах разных берегов. Затем золотая середина, в которой про-

исходит рождение новой личности, которая проживет всю свою оставшуюся жизнь в балансе, как Инь и Ян.

РПП, я и другие пострадавшие

По статистике смертность от анорексии гораздо больше, чем от других болезней. Речь идёт именно о заболеваниях и состояниях при РПП. Булимия, компульсивное переедание также негативно влияют на качество человеческой жизни, но с менее сильным ущербом для здоровья, в отличии от анорексии.

РПП – это симптом низкой самооценки, эмоционального одиночества, не выраженной злости, повышенной тревожности, потребности в любви и принятии, не умение ставить границы. Нарушение пищевого поведения – это симптом, иначе говоря, телесное проявление эмоциональных проблем. Справиться самостоятельно с болезнью возможно, но могут не все. Дело не только в физическом истощении, но и в эмоциональном состоянии заболевших, ведь РПП – это психические расстройства.

Расстройство пищевого поведения – это когда у человека нездоровые отношения с едой. Когда он живет, чтобы есть, или наоборот отказывается от еды и обесценивает ее. Это самый простой способ успокоить и поддержать себя. Душевный дискомфорт, который хочется утолить. Чем больше худеешь, тем больше себя истязаете и тем ниже самооценка. Справиться с такими проблемами возможно либо с врачом, либо самостоятельно. Выход из этих состояний

заключается не в достижении идеальной отметки на весах, а в том, чтобы вернуть себе свою само ценность и повысить самооценку. Важно подметить, что одними из признаков нездоровых отношений с едой являются частые разговоры и мысли исключительно о еде и калориях. Пищевая зависимость имеет ощущение внутренней пустоты. Человек страдает от неё, и еда – это доступный метод и способ заполниться. Затем наступает раскаяние и самоедство. Человек заедает стресс потому что это заложенная привычка, которая создает лишь видимость и искаженную иллюзию. В таких ситуациях, очень важно заменить мнимую поддержку на реальную. Много разговоров существует о принятии себя, что в дальнейшем снизит риск ночных зажоров. Справиться с перееданиями возможно, но сложно. Если человек сам захочет – он это сделает. Анорексия, булимия и компульсивное переедание характеризуется внутренней болью.

Главная сложность преодоления пищевого расстройства в том, что человеку так комфортно, у него есть все доступные средства успокоиться. Другие методы успокоения более энергозатратны. Лечение РПП зависит от самого пациента, если он осознает для чего ему лечение и для чего ему это нужно, то шансы вылечиться велики.

Однажды был проведен некий эксперимент. Попросили людей, болевшими РПП, выбрать какие чувства и эмоции они испытывали из-за болезни. По данным проведенных опросов, было выявлено и установлено, что чаще всего они

испытывали страх, одиночество, тревогу, апатию и равнодушие, желание умереть и стыд. Некоторые из них поделились своими чувствами более подробно:

«Безысходность, чувство, что я ничего не могу изменить». «Беспомощность, ощущение, что всё летит в ад». «Ненависть к себе и своему телу». «Злость и гнев на себя и других». «Страх за здоровье и будущее». «Радость и гордость за свой якобы успех и силу воли». «Такая я – недостойна существования». «Панические атаки, ужас, истерики». «Потеря контроля над собой, своим телом и жизнью». «Ненависть к тем, кто говорил о еде». «Невыносимое желание быть нужной хоть кому-то».

Истории самые разные и их, к сожалению, очень много. Не все об этом говорят, дабы не беспокоить себя, создавать ещё больше проблем, заставляя нервничать близких людей, семью, друзей и продолжать держать в себе свою боль.

Подавляющее большинство говорит об унижениях одноклассниками, друзьями и семьёй, а также о стереотипах в обществе: «стандарты» красоты на фотографиях в инстаграме, популярности худобы, романтизации психических расстройств.

«В мире полном искушений и соблазнов – я выбираю самопожертвование»

Если поведение человека изменилось, стоит задуматься всё ли в порядке. Со стороны можно заметить: отказ от пищи или чрезмерное ее употребление, фанатичное сжигание

калорий, строгое отношение к «правильным продуктам».

Informburo.kz высказал мнение участников опроса о своих чувствах и дал совет тем, кто борется. Ниже предоставлены строки цитирования на условиях анонимности:

—

«Не начинайте. Я несколько раз чуть не умерла, не выдерживало сердце... Больные органы и лишний вес, несмотря на все попытки. Ищите помощь везде, где только можете. Одно время меня остановили родные, которые жили со мной. Сейчас некому. Переехать к маме, папе, сестре, пусть за вами следят, как за самоубийцей. Потому что на самом деле это – неосознанное самоубийство».

—

«Я хочу сказать, что этот вид психических расстройств ужасен. Он уничтожает тебя полностью, а ты и не сопротивляешься, напротив, только восхваляешь свою болезнь, подталкивая себя ещё ближе к пропасти. Вы действительно заслуживаете счастливой и прекрасной жизни без загонов и мыслей, убивающих ваш разум и тело. Любите себя и перестаньте винить во всём еду и цифру на весах».

—

Поймите, что вы прекрасны и вам не нужен голод, чтобы много читать, двигаться и узнавать, чем вы точно занимались в периоды жёстких диет, пытаясь отвлечься от запретной пищи. Я даже больше скажу: чтобы по-настоящему получить удовольствие от саморазвития и жизни в целом, еда ДОЛЖ-

НА БЫТЬ в вашем желудке. Продукты дарят нам энергию, силы на новые цели, она останавливает вашу суматоху в будний день, поднимает настроение – и это нормально, перестаньте думать, что получать удовольствие от вкусного мамино ужина – омерзительно. И тем она хороша. И поэтому не стоит от неё отрезаться в сторону мнимого «идеала». Забудьте про это. Начните заново, но уже без голода!».

—

«Когда я была слишком худой, меня фотографировали на улице и показывали пальцем. Мне нравилось быть худой, но это постоянная слабость, невозможность даже сидеть на твёрдом и принимать ванну, потому что выпирают кости и становится очень больно. Волосы выпадают, кожа, как у ящерицы. Месячных не было два года и ЖКТ не работал столько же. И это постоянная тревога о еде, которая отнимает все время, да и жизнь. Я не могла рисовать, играть на гитаре и писать. Стала агрессивной дома и мало общалась.

—

«За два года у меня впервые пошли месячные. Я сначала не поверила. Заплакала. Сказала маме, и она тоже плакала. Это случилось на папин день рождения, и, когда папа узнал уже вечером, он пришел ко мне в комнату и просто обнял. Так он не плакал никогда... Я поняла, что не важно, какой у меня вес: похудение не стоит потерянного здоровья и нервов».

—

Первоисточник: <http://surl.li/beipg>.

Ограничения в мышлении о масштабах жизни

Вы когда-нибудь задумывались, о том, что происходит в голове у человека с ограниченными рамками в мышлении, запретами и определенными установками, которые в дальнейшем негативно влияют на качество жизни?

«Любое лекарство может стать ядом, главное знать меру».

Человеческий разум восхитителен. То насколько широко он способен смотреть на вещи и обстоятельства под другим углом, настолько он позволяет человеку больше и обширнее мыслить и раскрываться. Зависит ещё то, как мысли формируются, и потом в последствии сформировавшихся порций информации, влияют и меняют реальность. Это две стороны одной медали. В жизни под воздействием некоторых ситуаций или других внешних факторов, мысли и взгляд человека на те или иные вещи меняются или же остаются неизменными долгое время. Однако, при наличии желания у человека измениться возможно всё. Вот тут вопрос: «Измениться в какую сторону и для чего?».

Большим заблуждением является то, что при достижении определенной конкретной цели, в подсознании есть только один путь, основываясь на предыдущем опыте и другие

способы якобы не рабочие. Здесь идет речь именно за процесс похудения. Следовательно, когда есть цель и её нужно добиться любой ценой и любыми способами, разумными и рациональными действиями или нет, это уже другой вопрос. Происходит следующее, в голове уже заложена подсознательно инструкция и последовательность конкретных действий, которые в совокупности и постоянстве помогут тебе получить желаемое, и остается только следовать этому.

Приведу пример на собственном опыте.

Настоятельно вас прошу, то, что вы прочтете, воспримите как данность и оставьте свои мысли здесь, не выносите их за пределы книги. Эта информация здесь изложена исключительно для теоретических размышлений и выводов, но никак не для применения практик. К моему счастью, я могу преподнести информацию, не переходя от теории к практике, а из пройденной практики, к данной теории.

Будучи не опытным человеком в вопросе о снижении массы тела, самое банальное, что может прийти в голову абсолютно любому человеку – это голод. Так, только без поспешных выводов, обо всем по порядку и поподробнее далее. Если ешь – получаешь энергию, если не ешь – не получаешь, соответственно, не набираешь. От части это правда, НО важен баланс и здравый рассудок.

«Потребляешь больше, чем тратишь – профицит, набираешь вес.

Потребляешь меньше, чем тратишь – дефицит,

снижение веса».

В подсознании уже образовалась порция информации, своего рода формулы. И теперь по законам математики, нужно правильно её использовать, чтобы получить решение, которое приведет к ответу задачи. В нашей ситуации формула – это порция информации, решение – это действия, и ответ – наша цель.

На тот период времени, в интернете не так много было суеты на тему здоровья, правильного питания, спортивного образа жизни, модельного бизнеса (который меня коснулся, поговорим о нём чуть позже и по порядку), в общем, быть той самой девушкой. Тогда только начинало развиваться направление кето-диет, аутофагии и иг.

Интервальное голодание – это режим питания для похудения, заключающийся в периодическом отказе от еды. Наиболее популярным методом является система 16/8 – полный отказ от пищи на 16 часов и 8 часов, когда есть можно. Также существуют другие методы 18/6, 20/4. Из-за заложенных заранее порций, подсознание решив, что этого мало, создало ещё один особый метод – 22/2.

Как обещают, подобное питание заставляет тело сжигать жировые запасы. Само собою биологические процессы берут своё, однако, важно отметить, что исключительно при соблюдении дефицита. Даже, если придерживаться системы 18/6 и быть в профиците, о каком похудении может идти речь.

Как можно сделать вывод, 22 часа – полный отказ от пищи и 2 часа, когда есть можно. По моему распорядку дня и образу жизни, единственное свободное время, когда мне удосуживалось побыть с самой собой наедине, в полной тишине и покое являлся вечер. Так, и был один единственный прием пищи в день, исключительно в вечерне-ночное время, когда все дела сделаны, и есть возможность уделить себе время. Соответственно, когда организм находится около 22 часов в состоянии «ожидания энергии», о каких радостях жизни можно говорить, если единственное о чём все твои мысли – это поскорее дождаться вечера, добраться до дома и поесть впервые за день. Мало того поесть, ещё и попить, даже самой обычной воды. По поводу воды выявилось парадоксальное явление. Опять-таки, образовалась порция информации из прочитанного где-то материала о том, что есть в организме лишняя жидкость, и её нужно выводить, так как это провоцирует отеки и добавляет вес. Наша с вами цель, напомним – похудение, т.е. снижение веса. Раз в организме и так лишняя жидкость, добавлять и употреблять воду ещё дополнительно отдаляет меня от моей цели.

Смотрите, образовались уже две порции информации, которые целиком и полностью кардинально меняют качество жизни. При чем, как и физическое, так и внутреннее состояние находится на самом дне. Как следствие, это привело к ещё большим проблемам, если не с весом, то с мышлением и восприятием жизни.

«Ваше решение – поступки – результат».

8 стадий развития по Эрику Эриксону

Известный психоаналитик Эрик Эриксон считал, что нашу жизнь можно разделить на 8 сменяющих друг друга стадий развития. Все они предопределены и несут внутренний конфликт переживания себя, взаимоотношений с людьми и миром. Каждому этапу сопутствуют свои проблемы, задачи и столкновения интересов. В зависимости от того, решены или нет основные нюансы развития, личность приобретает сильные или слабые качества той или иной стадии.

С точки зрения возрастной психологии, именно кризис заставляет человека расти как личность. Переходя на следующую стадию, человек испытывает недовольство тем, что его желания и потребности могут не соответствовать действительности. Иногда кризис протекает мягко, и тогда приоритеты и ценности меняются постепенно. Но бывают и переломные моменты, когда хочется резко отказаться от старых паттернов и впустить в жизнь все новое. В любом случае травма от потери прошлого и параллельные внутренние изменения на пути к будущему – это то, что предстоит преодолеть. Разрешая внутренний конфликт в свою пользу, человек вступает в новую фазу с приобретениями.

По Эриксону, в отличие от Фрейда, характер человека

хоть и формируется в детстве, но не раз и навсегда. Пока жизнь продолжается, всегда есть шанс наверстать упущенное.

Как может помочь данная информация? Возрастной кризис – это когда человек находится на распутье. Период, когда ясно одно: как прежде, уже не будет. И совершенно не понятно, что будет дальше. На каждом новом этапе предстоит заново создавать собственную реальность. Это сложный путь, когда цели могут казаться недостижимыми, а усилия тщетными. Для перехода на новую стадию без потерь, необходимо разрешить внутренний конфликт.

—

Младенчество 0 – 1 год

Конфликт: доверие против недоверия.

Главный вопрос младенца «Могу ли я доверять миру, в который пришел?». Если мама дает ему достаточно любви и заботы, малыш воспринимает мир как надежное место. И тогда ему проще формировать теплые эмоциональные отношения с собой и окружением.

Достижение этой стадии – это способность выдерживать фрустрацию. Это когда ребенок без особой тревоги и гнева переносит исчезновение матери из поля зрения. Сперва малыш обходится без нее короткое время, опираясь на доверие между ними. Затем учится переносить разлуку подольше. Противоположность ЭТОМУ – Недоверие, из которого вырастает подозрительность и пессимизм.

—

Раннее детство 1 – 3 года

Конфликт: автономия против стыда и сомнения.

Раннее детство – первая серьезная заявка маленького человека на независимость. Дети открывают возможности своего тела и способы управления им. Они наслаждаются и гордятся самостоятельными достижениями: уверенными действиями, умением ходить.

Разумная родительская дозволенность на этом этапе способствует становлению автономии ребенка, помогает обрести самоконтроль и уверенность в себе. Если ребенка чрезмерно опекают или часто ругают на пути к самостоятельности, он привыкает испытывать стыд и сомнение в своих силах, что ведет к неуверенности в себе и слабоволию.

—

Дошкольный возраст 3 – 6 лет

Конфликт: инициатива против чувства вины.

Ребенок взрослеет, растет его тяга к независимости, увеличивается исследовательская активность. Его переполняет жажда знаний о том, как устроен мир и как можно на него воздействовать. Если родители поощряют самостоятельность ребенка, признают его право на фантазии, не мешают обрести ощущение собственной компетентности, ребенок разовьет целеустремленность и инициативность. Если же родители равнодушно показывают, что стремления ребенка неинтересны или вредны, он испытывает чувство

вины, беспомощности и ненужности, неуверенность в собственной уникальности и способности внести в мир что-то свое.

—

Школьный возраст 6 —12 лет

Конфликт: трудолюбие против чувства неполноценности.

Ребенок выходит за пределы семьи и активно общается со сверстниками. Он примеряет разные роли, ищет примеры для подражания, конкурирует за хорошие оценки и поощрение. В социальном смысле эта стадия решающая, ведь через сравнение с другими ребенок ищет свою идентичность.

Центральное качество периода – трудолюбие. Ребенок вдвойне старается, чтобы получить знания, умения и удовольствие, когда дело завершено. Социум может признать эти успехи или указать на неудачи. Если общество игнорирует ребенка, тот копит сомнения и не верит, что способен отделиться от взрослых и выжить в большом мире.

—

Пубертат и юность 12 – 19 лет

Конфликт: идентичность против смешения ролей.

Эриксон считал юность ключевым этапом развития личности. Это период турбулентности. Рушатся точки опоры и ценности, авторитетные фигуры и собственное всемогущество подвергается сомнению. Физический рост и половое созревание лишь подстрекают внутренний бунт.

Подросток хочет быть, как взрослый, но он крайне чувствителен к оценкам и критике. Если он сможет объединить все свои социальные роли из прошлого, разместить их в настоящем и представить в будущем, то получит сформированную эго-идентичность. В противном случае возникнет дезориентация и неприкаянность.

—

Начало взрослого возраста 20 – 25 лет

Конфликт: близость против изоляции.

Это период, когда распахиваются символические ворота во взрослую жизнь. Человеку предстоит проверить на прочность, найденную на предыдущем этапе самоидентификацию. Если подростком он стремился выделиться из окружения, то теперь хочет приобщиться к другим. Самым важным в этот период становится близость, способность отдавать тепло и сопереживание другому, уважать и любить его, при этом не боясь потерять себя. Если же стремления человека не получают обратной связи, он выбирает противоположный полюс одиночества и изоляция, избегает контактов.

—

Взрослый возраст 26 – 64 лет

Конфликт: генеративность против стагнации.

Взрослый возраст самый продолжительный этап длиной практически в сорок лет. Это пиковая стадия развития: человек знает, чего хочет, у него сформировано мировоззрение. Центральной задачей, которую важно решить на этой

стадии, Эриксон называет генеративность, то есть желание проявлять заботу, помощь, наставничество и поддержку близких и окружения. Если предыдущие этапы развития были успешны, это позволяет во взрослом возрасте передать накопленный опыт дальше. При неблагоприятном прохождении предыдущих стадий реализовать себя в следующих поколениях становится гораздо сложнее.

—

Зрелый возраст 65 лет – смерть

Конфликт: целостность против отчаяния

Человек постепенно отходит от активной деятельности, уделяет время подведению итогов, размышлениям, анализу достижений и неудач. Если, оглядываясь на прожитую жизнь, он чувствует покой и удовлетворение, ощущает себя целостным. Если же прошлое видится бессмысленной цепочкой дней, непоправимых ошибок и упущенных возможностей, человека охватывают разочарование и безнадежность. В этом случае люди остро боятся неизбежной смерти. Однако никогда не поздно переосмыслить прошлое, успеть сделать что-то значимое и важное, найти смысл.

Детство. Влияние семьи и формирование привычек

У нас была среднестатистическая семья: я, мама, папа, и брат. Я росла как старшая дочь в семье. У нас с братом была разница в три года. Если раньше в малом возрасте эта разница была заметно ощутима, то сейчас, и со временем она стирается. Всё-таки мы вырастем, становимся старше и формируемся как личности, которые могут уже решить далеко не детские проблемы и конфликты между собой, если они возникают. В моем детстве мы жили в однокомнатной квартире моей прабабушки по линии мамы. Спустя время, мы переехали в другой район, поближе к бабушке и дедушке и к сестре моей мамы и её семье. Мы все теперь жили на одном районе, поближе друг к другу – это послужило весомым поводом для переезда, к тому же, тогда родился брат, и вчетвером в однокомнатной квартире становилось тесновато. Мама с папой жили в гармоничных и романтических отношениях, однако после переезда, это все обрушилось. На время покупки четырехкомнатной квартиры, курс доллара был значительно ниже, что поспособствовало взять квартиру по выгодной цене с небольшим кредитом. Но когда его цена значительно возросла, это наложило определенные финансовые трудности на нашу семью. Отношения между

моими мамой и папой перестали быть супружескими, в том понимании как я их воспринимаю. Начались ссоры, скандалы, крики, непонимание с обеих сторон, рукоприкладство и все эти вещи мы с братом видели, наблюдали и переживали по-своему. Однако, уйдём от этой негативной стороны, и вернемся к положительной.

Как и в любой хорошей семье, детей любят, помогают и дают им то, что им нужно, и в меру то, чего бы они хотели. По воспоминаниям помнятся мне совместные просмотры фильмов по вечерам, прогулки по паркам и морю, поездки куда-либо, посещения кинотеатра, парка-аттракционов, посещения культурных мест: театр, музей, посещения хороших заведений с хорошими блюдами, в общем, есть, что положительное вспомнить. Также спорт был неотъемлемой частью воспоминаний из детства. Отец положил начало развитию во мне целеустремленности и силы воли через спорт. Он отвел меня на секцию по занятиям айкидо. Я была единственной девочкой из-за чего по началу было пристальное внимание. Со временем я приспособилась и стала одной из лучших среди лучших. Тренера меня хвалили, отправляли участвовать в различных соревнованиях, проводить показательные выступления, таким образом я получала определенные даны, которые говорили о моем уровне. Позже и брат пошел, так как он видел мои достижения ему хотелось тоже. Мы проходили так ещё какое-то время, но потом началась школа и тогда всё внимание нужно было направить на неё. Че-

рез какое-то время мы с братом пошли на плавание с целью научиться плавать, что у нас и получилось. Занятия по этому виду спорта поспособствовали развитию выносливости, что также остается неизменным и присущим качеством мне и брату по сей день.

На то время, родители как могли старались максимально нас обеспечить, дать нам всё нужное и избавить нас от чувств обделенности. На то были свои причины. Из-за того, что был кредит на квартиру, и нужно было все полученные средства отдавать на его погашение, ремонт в квартире отсутствовал полностью. Бетонные и серые стены, деревянный поломанный паркет, старая мебель в еле пригодном состоянии, которая осталась от предыдущих владельцев, и так мы жили на протяжении долгого времени, но мы были счастливы. Тогда я была слишком мала, чтобы обращать внимание на такие вещи, как уют, комфорт. Самое важное для ребенка быть с родителями рядом, ведь когда вы вместе, присутствует чувство безопасности и тепла. Шли годы, в квартире были изменения именно ремонтные, отбеливание потолка, постройка стены из бетона, снятие полов, и за всем этим мы наблюдали и в этом жили. Вскоре, отец понял, что для погашения набежавшей суммы из-за больших процентов, работать здесь не выгодно, и решил уехать на заработки в другую страну. Для нас с братом, как для детей было сложно пережить разлуку с отцом, как оказалось после, это затянулось на долгие годы.

Оставшись здесь втроем, мы старались жить как могли. Нам помогали часто бабушка и дедушка, они своего рода сыграли свои роли наставников, вторых родителей, чье мнение безупречно важно. Так в целом, мы жили, как и все. Встречались все вместе, обсуждали различные текущие дела, придерживались семейных традиций, проводили совместные ужины, устраивали праздничные застолья по праздникам. Все поддерживали друг друга, я была окружена людьми, которые желают только хорошее, самое лучшее, большее. Однако, это не всегда хорошо.

«Меньше – больше»

Речь идет о соотношении еды и её порций. Тогда, у меня не было каких-либо запретов – абсолютно адекватное отношение к еде. Хочешь – бери, не хочешь – не бери. Чистая интуиция и доверие к себе. Правда, часто бывало так, что, придя после школы домой к бабушке, она могла угостить обязательно чем-то вкусным и домашним, и ещё с собой добавку положить. Мама, также могла что-то вкусное приготовить на ужин, с братом могли за просмотром фильма что-то перекусить, с друзьями собраться на пикник и т. д. На семейных праздниках всегда готовили достаточное количество блюд, так, чтобы наестся. И вот здесь начались сбои. Когда перед тобою стоит много чего разного, всего хочется попробовать, и даже насытившись, продолжаешь есть дальше, так как бери пока дают. Особенно, если твое мнение важно, и то как ты оценишь то или иное блюдо. Все что было на столе жела-

тельно было попробовать. По поводу телосложения и фигуры отсутствовали любые мысли. Живешь, двигаешься, дышишь, ешь – всё в порядке и лишних поводов думать о чём-то плохом нет. Однако потом случилась школа.

В процессе взросления и подросткового периода возникают некоторые вопросы на разные темы. У меня сложилась определенная порция информации о том, что, если я поделюсь своей проблемой или вопросом с кем-либо из семьи – меня не смогут понять и я не буду правильно услышанной, что может подвергнуть мой вопрос критике и осуждению за его размышление. Оставалось только искать поддержку из вне. Услышанные где-то советы, наблюдения за всем происходящим, запоминание всего, что говорят образовало в моем подсознании не мое личное мнение, как я считала, а общее мировоззрение всех тех всесторонних мнений с разными позициями по той или иной теме, которые были услышаны мной в тот конкретный момент.

Юность. школьные годы

Годы с первого класса и до окончания 9-го класса проходили хорошо, беззаботно. Мои оценки были средних баллов и выше. Приоритетом для меня являлся английский язык, так как этот предмет мне приходился, и в удовольствие, и нужен был необходим для хорошей сдачи ДПА, чтобы поступить в 10 класс. Единственное, что мне давалось в тягость, так это математика. До сдачи экзаменов остро стоял вопрос по поводу выбора будущей профессии. Я рассматривала две профессии с абсолютно разными направлениями. Первый вариант – это медицинский университет с такими направлениями: стоматолог, хирург или же патологоанатом, но сейчас понимаю, что последнее, скорее, юношеский максимализм, чем реальное осознание профессиональной деятельности. Второй вариант – это иностранные языки, перевод. Обе профессии подразумевают окончание 11-го класса, поэтому рассматривать вариант ухода в техникум бессмысленно. На то время в учебной программе нужно было сдать определенные предметы для соответствующих специальностей. Если украинский везде обязателен, то далее либо математика, либо история на выбор, и последний предмет по направлению. Однако, если для поступления в какой-то вуз нужны определенные сертификаты, то можно сдать больше предметов. Так вот, чтобы поступить в медицинский университет,

сертификаты ЗНО (экзамены после 11 класса) должны быть от 150 баллов по всем предметам. Даже учитывая тот факт, что после 9 класса я пошла в профильный математический 10 класс, с моими математическими способностями я всё же решила поступать на переводчика. Родители на меня не давили, скорее наоборот, поддерживали и давали полную свободу в праве выбора, за что отдельная благодарность. Однако было давление и контролирование моей школьной деятельности, целью которого было мотивировать меня выйти хорошисткой для табеля, собственно, как оно и получилось. Сказать, что я сильно беспокоилась по этому поводу и усердно училась, чтобы получить оценки, то нет. Это скорее, как игра. На удивление, мне всегда легко давалось запоминать информацию. Достаточно было одного раза пробежать глазами по тексту, так тут же я помню каждое слово и последовательность за ним другого. С математикой так не работало.

Я могла бы это связать с воспоминанием из детства в младших классах. Как-то нужно было сделать буквально пару номеров задач из домашнего задания по математике. Тогда, очень уставший после работы папа решил со мной позаниматься. Даже, если задачи были легкие, мне было максимально сложно сосредоточиться, так как чувствовала напряжение и нервозность со стороны отца из-за моих неправильных домыслов. Каждый раз, произнося мои размышления или мысли насчет решения, становилось страшнее. После очередного провального ответа, получив учебником по ли-

цу, мне стало быть очевидным, то, что лучше молчать. Даже, если знаешь правильный ответ, лучше оставить его при себе. Отец ушел, захлопнув двери, оставив меня наедине с задачами и слезами. Посидев ещё над заданиями некоторое время, я всё же решила их и нашла ответы на задачи, но не нашла ответы на вопрос почему произошло то, что произошло. Это своего рода наложило определенную травму, важно было её проработать, я же её умолчала.

В конце концов уже на тот период времени я понимала, что оценки не главное. Важны знания, применение их на практике и твоё отношение к этому. Что ты вкладываешь, то ты и получаешь. Синдромом отличницы или хорошистки я не болела, но маму и бабушку с дедушкой хотела порадовать, в особенности маму. Учитывая финансовое положение в семье, она оплачивала дополнительные как могла. К тому же, те знания, которые давались в школе, были исключительно по учебе, и то в недостаточной мере. Жизни же ты учишься самостоятельно. Если неправильные глаголы, падежи, склонения, теорему Пифагора, синусы, косинусы, тангенсы и их формулы тебе расскажут, то формулы как вести себя в жизни, нет.

В школьное время мои отношения с едой были достаточно простыми и «нормальными». Перед занятиями в школе завтрак я иногда пропускала, иногда нет. Это зависело от времени, и от того, что приготовила мама, но по большей части после пищи с утра была тяжесть, после чего, через какое-то

время я отказалась от завтрака вовсе. В младших классах у меня была справка о том, что у меня питание с собой, так как были многочисленные случаи отравлений в школьной столовой. Уже ближе к концу 9-го класса нередко можно было меня застать с булочкой или пиццей, однако всё в меру и без каких-либо ограничений.

У нас в школе было два 10-тых класса. Это важно подчеркнуть. В одном профильном украинском классе было около 30 человек, как и сильные, так и слабые ученики, и большая часть людей из параллели. В другом профильном математическом классе было до 20 человек, и тут большая часть людей из моего класса, с которыми училась до. Так как большинству нужно было сдавать именно математику как основной предмет, то они пошли именно туда.

Нередко от людей из нашего класса, в основном от ребят, можно было услышать банальные подколы, шутки, приколы и т. д. – обычное школьное дело. Здесь же, это было больше похоже на «буллинг» как принято такое деяние называть. Когда шутки перерастают в насмешки и издевательства, уже переходя конкретно на личности, то становится смешно не всем, скорее наоборот, довольно печально. Бесспорно, бывают ужасные ситуации, которые доводят до крайностей и до плохих последствий, но то, что происходило внутри класса очень сильно отразилось на мне.

Конечно, можно было не поддаваться этому влиянию и жить дальше, но как я уже говорила ранее, личность

не была подготовлена к плантационному периоду, и я не была готова к социализации и к собственной защите себя же. Даже в познании, очевидных и банальных вещей. Оскорбления в чью-то сторону я рассматривала как невозможность быть сильным. Сформировалась порция информации, что если человек слаб, то в свою защиту против другого человека будет использовать ругательства и оскорбления. Я не хотела соответствовать этому. Однако, в этой порции информации позиция не совсем верная. По факту, если человек в принципе чувствует себя лучше, за счёт оскорбления другого, тем самым повышая свой статус, значит проблемы у него, а не у другого оппонента. Доказывать что-то такому типу людей либо бессмысленно, либо если вступать в схватку с ним, то привести четкие аргументы, которые загнали бы его в тупик, чтобы поставить на место. Второй вариант действительно рабочий, но лишь для сформировавшихся личностей, у которых есть основание и чувство внутренней опоры, что абсолютно не было свойственно мне. Для меня было предпочтительнее промолчать, ибо кто знает, что в последствии могло бы произойти, основываясь на детском опыте с папой и математикой. Это было чувство страха с внутренней неуверенностью в себе и о какой защите могла идти речь.

Я человек не злопамятный от слова совсем, и в этом был минус, в конкретной ситуации с классом. В мою сторону летели оскорбительные высказывания различного типа по поводу моей специфической внешности, особенностей фигуры

и т. д. без каких-либо логических оснований. Сказать, что я была сильно крупной, то нет. У меня большой рост, соответственно и параметры должны быть соответствующие согласно нормам ИМТ (индекс массы тела). Правда, после воспринятых мною слов на счет фигуры и веса, это начало становится действительностью.

В последствии, я достигла своего максимума, в котором уже было тяжело жить, ходить. Анализируя тот период жизни, можно сделать следующий вывод. Как бы парадоксально не звучало. Еда – являлась тем, что было со мной всегда и принимала меня в любой ситуации, не в зависимости от типа личности, черт характера, параметров фигуры. Сместился фокус внимания в жизни.

«Как подняться на 3 этаж, когда тебе сложно от тяжести веса поднимать себя?

Как подняться на 3 этаж, когда у тебя нет сил поднимать себя?»

В сформировавшемся 10-том классе большая часть людей мне оставались знакомыми, но были и другие люди с других классов и школ. В плане дружбы и общения, помимо своей компании, я сблизилась с одной девушкой. Она ранее училась в параллели, и мы были знакомы поверхностно. С того периода наше общение длится и по сей день. Это важный момент и об этом поговорим чуть позже.

Старшая школа, подростки, первые чувства и их проявления. Все учатся на ошибках, но лучше, когда чьих-то, ибо

на своих больнее. Вернемся чуть назад, в лето перед старшими классами. Тогда я долгое время нравилась одному человеку. Он по совместительству являлся хорошим и открытым человеком, моим одноклассником и одним из компании ребят в школе. Первые теплые слова, переписи, признания, встречи, интрига. Наши родители хорошо общались и нередко можно было проводить совместно холодные летние вечера. Это было лишь общение, без отношений, которое продолжалось до начала школы.

Так сложились обстоятельства, что в конкретно этот период параллельно начала развиваться другая любовная линия с другим молодым парнем, который по своей натуре значительно отличался от другого парня. Начиная от возраста, заканчивая взглядами на жизнь. Образовавшийся равносторонний треугольник, нужно было как-то решать. Рассмотрев все стороны за и против, прочувствовав одного партнера и другого, мой выбор повлек за собой многочисленные последствия. Время – именно то, что проверяет людей на прочность, стойкость и их намеренность в жизни. С одним из них мы вместе по сей день, об этом поговорим чуть позже.

Самый опасный вид обмана – это самообман. Чем его больше, тем больше притворщиков слетается вокруг. Чтобы через внешнее обнаружить, обнажить то, что внутри. Не буквально, конечно, скорее метафорически: по аналогии и закону подобия. Рассвет, который приходит на смену ночи, ясность на смену потемкам, чтобы дальше идти, а не плутать,

и быть с теми, кто свои, а не с теми, кто как будто.

Первый год обучения в 10-м классе дался как обычный школьный год в плане обучения. Наконец можно было насладиться долгожданным летом. Перед началом учебного года в старшей школе, мы семьей поехали в гости к отцу за границу. Он жил и работал в Санкт-Петербурге, что довольно далеко от Мариуполя, но долгая разлука не могла продолжаться дальше. Раннее, мы там уже бывали, когда в Украине настали тяжелые времена в 2015 году по политическим причинам, мы переехали в Петербург на какое-то время. Нам тогда с братом хорошо досталось. Мы ходили в местную школу, учились по другой системе оценивания, с другими детьми и единственное, что радовало, так это то, что мы были друг у друга в сложное время и семья была наконец-то вместе.

Во второй поездке же, в более осознанном возрасте, нам понравилось быть там больше, чем в первый раз. И так, наша семья снова воссоединилась, и мы проводили вместе время около двух месяцев. Петербург удивительный город. Он помог мне раскрыть некую частичку себя. Я осознала, что люблю большие города, эту атмосферу, движение, скорость, поток людей, городской шум, большие площади и территории, необычайной красоты архитектуру, эстетику искусства и окружение вокруг, чего мне не хватало здесь. Проводя беззаботно семейные вечера, нам пора было возвращаться домой.

Однажды, за несколько дней до нашего уезда, мне написа-

ла двоюродная сестра о том, что наша бабушка умерла, у неё остановилось сердце. Я тогда самой первой узнала об этом и нужно как-то это сказать маме, ведь это её родители. Позже узнали и брат, и папа. Тот день нам дался очень тяжело. Я очень сложно его пережила, и очень жалела об упущенном времени, которое могла провести с ней. Бабушка была той, кто всегда была рада меня искренне видеть, и я её очень ценила. Вспоминались горькие моменты, когда она звала к себе зайти вечером, а я отвечала, что погуляю с компанией, за что я чувствую стыд. Последний наш с ней разговор был в последний день июля, тогда в Петербурге был необычайно прекрасный закат, который навсегда мне запомнится как в вечной памяти о разговоре с ней. Мне писали слова поддержки друзья, когда тоже узнали это, за что отдельная благодарность, мне становилось легче. Из-за того, что отъезд по билетам у нас был через 4 дня после этого случая, мы не успели на похороны. Кто знает, как бы всё было, если б мы оказались там раньше. По приезду домой, я находилась в подвешенном состоянии. Меня разрывали чувства скорби и тоске по бабушке и чувства радости по возвращению домой, многочисленные стрессы провоцировали многочисленные срывы. Со временем боль притуплялась, и я постепенно с реальностью смирялась. Дело близилось к осени, начинался учебный год.

После прошедших событий, нужно было приводить себя в чувства, но находясь в обстановке постоянного стресса –

это невозможно. Тут школьные проблемы оказали ещё больше влияния.

Если ты долго сидишь в раздумьях и начинаешь самокопание, то это чревато развитию нервозности, обидчивости, стеснительности, закрытости и т. д. Быть добрым – да, но позволять тебе садиться на шею – нет. Поэтому так важно начинать учиться себя позиционировать как личность ещё со школы, уделять этому должное внимание, так как это формирование того, что останется на всю жизнь. Как таковой информацией я не владела, в школе этому не учили, родители мне не говорили, что собственно и образовало причинно-следственную связь.

«Сильное впечатление производит не общепринятая красота, а удачно подчеркнутая индивидуальность».

Меня грели мысли о том, что рано или поздно это закончится. Эти люди наконец повзрослеют и изменятся, примут другую модель поведения, однако всё только укоренилось. Атмосфера создавалась напряженной, обстановка усложнялась, единственное, что давало мне повод радоваться и подбадривало так это баскетбол. Получилось довольно спонтанно принять решение заняться этим видом спорта.

Изначально, нас девочек попросили организовать команду из 5 людей основного состава и ещё каждой по замене, чтобы можно было школе принимать участие в соревнованиях. У нас в классе сформировались определенные группы и компании людей, которые между собой в основном и об-

щались, и лишь время от времени по необходимости решали общие классные вопросы вместе. Одной из таких компаний была группа ребят, которые и уделяли своё внимание другим людям путем неуместных высказываний. Помимо них, были и другие группирования, но суть в том, что я тоже относилась к одной из групп и вместе с теми людьми в ней и образовалась наша баскетбольная девичья команда.

До появления баскетбола в нашей жизни, мы все общались между собой. Много гуляли, проводили время вместе, ходили друг к другу по домам, подъездам, творили, что в голову взбредет. Разумеется, с адекватными намерениями. Казалось, что это никогда не закончится. Мы бесконечно строили планы, вечерами хохотали, устраивали шумные встречи и много разговаривали. Мы – пять человек, волей случая объединённые одним теплым желанием дружить. Как мне это казалось. Уважали друг друга за сложность характеров. За два года старшей школы мы преодолели вместе трудности совместной командной работы, распады и воссоединения, научились поддерживать и дарить крепкие объятия, принимать и благодарить. Забегая немного наперед, скажу, что это было лишь мое восприятие таковым, а не действительность.

А потом, по окончании школы, мы все повзрослели. По-разному, каждый в своем темпе. Это не случилось внезапно – но однажды стало отчетливо видно, что как раньше уже не будет.

Я всегда относилась к дружбе серьезно и ответственно,

как и во всём в своей жизни. Для меня это что-то большее, чем просто понятия «дружба» и «друг». Точно также, как и с выражением «Я тебя люблю». Современное поколение потеряло ценность и важность слов. Сказать и отвечать за эти слова всё же разные вещи. Отличие только в людях, кто-то их ценит и на ветер не бросает, а кто-то этим жестко пренебрегает.

Когда наши пути начали расходиться, сначала ты находишься в потерянном состоянии, ищешь причину в себе, думаешь, стал острее шутить, меньше вкладываться и уделять внимания. Потом раздражаешься, а потом обиды копятся, как снежный ком, и вы обнаруживаете себя уставшими от бесконечных упреков и выяснения отношений. Встречаетесь, чтобы снова «как всегда», и понимаете: на этом всё. Последние встречи. Мы изменились, увидели себя других за пределами нашей комфортной компании. Преодолели авантюры, нашли новых людей и новые точки опоры, сменили окружение, взгляды и интересы. Выросли.

Мы больше не пытаемся склеить то, что рассыпалось, и не обещаем то, что не выполним. Мы живем: планируем и достигаем, общаемся с другими людьми и выбираем, что нужно и важно сейчас. За нашими плечами тёплые воспоминания, два года необыкновенной дружбы и лично моё горькое сожаление о том, что не получилось. Когда-нибудь это переболит: мы перестанем рассказывать новым друзьям о старых приключениях и откроемся новым возможно-

стям, перестанем вздыхать над совместными фотографиями и нереализованными планами. Перестанем шутить утратившие актуальность шутки и, наконец, признаем поражение. Так случается. Не потому, что кто-то плохой или неправ, и даже не потому, что мы мало старались. Так случается, потому что мы меняемся, и нет смысла этому сопротивляться. На смену горечи приходит искренняя, согревающая благодарность, занимающая почетное место, за всё то, хорошее, что было.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.