

18+

Ирина Шахина

На чьей
ты
стороне?



Ирина Александровна Шахина

На чьей ты стороне?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70758160

ISBN 9785006403116

Аннотация

С помощью этой книги вы:— глубже узнаете себя, обретая душевное спокойствие и баланс— улучшите отношения со своим партнёром и родными людьми— поймёте какие отношения у вас с деньгами— укрепите здоровье, за счёт гармонизации вашей жизненной энергий— освободитесь от стресса и негативных мыслей, заменив их радостью— научитесь доверять своему внутреннему голосу и восстановите свою интуицию— откроете новые горизонты воображения и творчества— обретёте уверенность в себе и своих силах

Содержание

Слово Ирины Шахиной	5
Глава 1. Гармоничные отношения.	7
Диагностика ваших партнёрских отношений	29
Упражнение	30
Глава 2. Сепарация. Завершаем сепарацию, когда тебе уже далеко за 18	51
Тест. Пройдена ли сепарация?	84
Упражнение «Обрубание энергетических хвостов»	86
Глава 3. Родовые программы.	87
Конец ознакомительного фрагмента.	99

На чьей ты стороне?

Ирина Александровна Шахина

© Ирина Александровна Шахина, 2024

ISBN 978-5-0064-0311-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Слово Ирины Шахиной

С течением времени борьба между добром и злом сохраняется, пронизывая все аспекты жизни. Это не просто конфликт людей, а противоборство энергий. Тёмные силы, выраженные в деструктивных эмоциях, борются со светлыми силами, источником которых являются любовь и радость бытия. Важный вопрос, на который необходимо найти ответ – на чьей ты стороне? Поддерживаешь ли ты тьму или стремишься к свету?

Ответить на этот вопрос требует серьезного внутреннего труда над собой. Только через внутреннюю работу над исцелением своего сознания и души мы можем достичь настоящей эволюции.

Признайте, что вы являетесь проявлением абсолютной божественной любви и обладаете силой творчества, которая никем не должна быть подвергнута вмешательству или энергетическому истощению. При таком осознании все деструктивные привязанности будут отпадать от вас, как отпадают пиявки, лишённые возможности извлечь из вас что-либо.

Не забывайте, что живете на планете, где царит свобода воли. Это условие эксперимента, который вы сами выбрали, придя на землю для духовного опыта. Вы исследуете энергии, используя их по своему усмотрению, а затем наблюдаете результаты и делаете выводы о том, было ли ваше действие

правильным или нет.

Божественные силы Вселенной направляют вас и предоставляют подсказки, но решение принимать их или нет остаётся за вами. Принцип свободной воли действует здесь также.

Начало духовного пути лежит в смирении и открытости. Как постоянный исследователь жизни, стремящийся к учению, росту и готовности к адаптации, каждый день дарует новую возможность стать лучшей версией себя. Это и есть истинная красота духовности, открывающая бесконечные горизонты для развития и вдохновляющая человека исследовать новые сферы, о которых он даже не подозревал.

Прежде всего определитесь, что важно и действительно необходимо в вашей жизни. Отбросьте лишние желания, не стремитесь заполнить свою жизнь излишествами. Простота и сбалансированность принесут вам больше радости и удовлетворения. Никому из нас не нужен избыток бесполезных обременений и материальных вещей.

Глава 1. Гармоничные отношения. Исцеляем отношения с партнёром

Нельзя стать счастливым, живя по чужим правилам. Будь честным с самим собой и признайся себе, чего и как хочешь именно ты. Только живя в согласии со своим сердцем и исполняя истинные желания, можно обрести счастье.

В жизни нам приходится встречаться с манипуляторами, скрытыми или явными агрессорами, с теми, кто так или иначе претендует на наши жизненные силы. Если говорить об этом явлении без прикрас, то его можно характеризовать как паразитизм. А вы понимаете, мои любимые, что паразитизм – это деструктивное явление. Причём деструктивно ведёт себя не только тот, кто пытается паразитировать на других, но также и тот, кто отдаёт свою силу, тем самым потворствуя паразитизму.

В современном мире каждый из нас слышал злое слово – сочетание – энергетический вампир.

Энергетический вампир – это человек, отнимающий у другого человека энергию и жизненные силы осознанным или неосознанным путём. Происходит это от того, что «вампиры» своей силы и энергии в жизни не имеют, ему попросту неоткуда её черпать, поэтому он берёт её у других людей, са-

мыми различными способами. Проще говоря, это паразитическая связь, где один индивид «питается» силой другого.

На самом деле мы постоянно обмениваемся своей энергией с другими людьми посредством общения, взглядов, прикосновений, и даже элементарного рукопожатия. Этот круговорот обмена энергией происходит постоянно и бессознательно, а также совершенно бесконтрольно.

Но что делать, если энергетическим вампиром является ваш партнёр?

Когда речь идёт о близких людях – энергетических вампирах, здесь очень важно знать, что, скорее всего, перед вами неосознанный вампиризм.

Основная «пища» энергетического вампира – это жизненная энергия, и он любой ценой хочет её забрать. «Выпил всю кровь» – знакомое выражение для многих. К счастью, большинство этих несчастных «пьют» её совсем неосознанно.

Это обычные люди, ничем особо внешне не выделяющиеся, да и по поведению тоже. Единственной волшебной или мистической особенностью, которой они обладают, это не бессмертие, а быстрый расход своей собственной энергии, низкий жизненный потенциал.

Энергетический вампир совсем не понимает и не осознаёт, что доставляет кому-то неудобства или портит настроение, но это совсем не меняет всей сложности ситуации и требует незамедлительных действий с вашей стороны.

Для начала поймите то, что вампир – это не чудовище,

не монстр из сказок, а человек с большим количеством душевных страхов (страх одиночества; страх, что ему откажут; страх быть никому не нужным и нелюбимым; страх измены), и, нарушенными границами.

А главным признаком того, что вам выпала честь пообщаться с вампиром, это опустошение внутри, начинают рушиться некоторые сферы жизни, усталость приходит «из ниоткуда», появляется: обида, злость или раздражение, отсутствие настроения, упадок сил, обострение хронических заболеваний или общее недомогание, ослабление иммунитета, головокружения и боли, отсутствие или полное исчезновение мотивации, смысла жизни, желания двигаться вперёд или что-то делать.

Защититься от него довольно легко, если вы уверены в себе, с вашей самооценкой всё в порядке и вы можете отличить необоснованные нападки на вас от справедливой критики.

Отдельно хочу отметить такое явление – как самовампиризм. Никто не может забрать больше сил, чем человек сам у себя. Разрушительные мысли, самокритика, негативные чувства – обида, злость, все эти действия опустошают энергию жизни быстрее, чем она успевает наполниться.

Лень, эгоизм, жалость к себе, вредные привычки и зависимости – это самовампиризм в чистом виде.

Необходимо разобраться со своим внутренним миром, научиться восполнять и пополнять регулярно свою жизненную энергию и силу.

Как действовать?

1. Развивать любовь к себе, учиться самостоятельности. Также, как и страх, зависимость и привязанность лучшие друзья вампиров и их жертв. Необходимо иметь своё личное пространство, своё время, свои интересы, своё хобби, своё любимое дело, общение с друзьями.
2. Выявить и устранить свои самые слабые и уязвимые места. Избавиться от своих слабостей, страхов, навязчивых идей, и мыслей, или научиться ими управлять. Очень важно понимать, что между вампиром и его жертвой есть одно связующее слово – это страх. Лишив обидчика его пищи, вы станете ему абсолютно неинтересны. Но при этом сохраните теплые отношения повысив свою уверенность в себе. Поэтому нужно стать интересной самой себе.
3. Говорить с ним/ней, максимально честно и открыто объясняя свои чувства и эмоции.
4. Стараться не реагировать на провокации к скандалу или ссоре, где-то молчать, сменять тему или выходить из помещения.
5. Учиться отстаивать свои личные границы и говорить: «Нет», тогда, когда хочется сказать нет.
6. Игнорировать все возможные и бесконечные жалобы на жизнь, работу, семью и правительство, нации и прочее.
7. Не воспринимать всерьёз слухи, сплетни, пересуды о других людях.
8. Выйти из роли несчастной/ого и перестать считать себя

жертвой. Заняться любимы делом.

9. Какое-то время не рассказывать много о себе, чтобы она/он не мог использовать информацию против вас.

10. По возможности временно избегать телесного и зрительного контакта, пока не восстановите жизненные силы.

Я ещё раз повторюсь, дело не в том, что кто-то из близких «вампирит» вас, а в том, чтобы вы задумались, и начали работу над собой. Умели вырабатывать столько внутренней энергии и иметь жизненной силы, что она позволит вам создать те отношения, о которых вы мечтаете. Более того, меняясь сами, вы неосознанно побуждаете меняться и своего партнёра к лучшему.

Жизненная энергия – это та сила, которая заставляет каждого человека вставать утром с кровати, мечтать, ставить цели, добиваться их, это положительной позитивный заряд, помогающий человеку наслаждаться жизнью во всех её проявлениях. Люди, обладающие высоким уровнем этой энергии, отличаются успешностью, бодростью, они более счастливые и довольные жизнью. В то время как низкий уровень жизненных сил выражается в депрессии, усталости, апатии и нежелании что-либо делать.

Мы подчас отдаём свои силы партнёру (например, когда жертвуем своими интересами, делая то, что хочет он, даже, если нам это не нравится). При этом нам может казаться, что мы делаем благое дело. Но это глубочайшее заблуждение потому что, отдавая силы другому, мы не только причиня-

ем вред себе, но и культивируем слабость и беспомощность партнёра. Отдавая ему силы, мы демонстрируем, что у него недостаточно своей собственной силы. Хотя это не так. Каждому из нас дана сила, чтобы мы осуществляли свои собственные задачи, служили своему Духу, шли своим путём и жили своей жизнью. Если мы начинаем жить жизнью партнёра, то просто предаём себя, не достигаем целей своего Духа, не выполняем то, ради чего пришли на Землю, и в большей степени лишаем смысла само своё существование.

Вы спросите меня: Что делать? Как перестать отдавать свои силы партнёру, если вы обнаружили, что ваш партнёр энергетический вампир?

Для начала ответьте себе на следующие вопросы:

1. Испытываете ли вы на своего партнёра такие привычные для вас чувства как: раздражение, обиду, злость? Или наоборот, в ваших отношениях эти чувства испытывает к вам ваш партнёр?

2. Есть ли привязка, а возможно зависимость в чем-либо от партнёра (деньги, недвижимость, работа, настроение)?

Если ответили «да» на один из вопросов, то самое время начать действовать.

В целом для выздоровления помогает всё, что связано с положительными эмоциями: радостью, смехом, увлечением, чувством собственного достоинства и силы, активным образом жизни. Поэтому, подумайте над тем, что доставляет вам радость. Попробуйте ввести в рацион жизни:

1. активные виды отдыха
2. пешие прогулки на природе
3. спорт
4. пение (возможно караоке)
5. творчество
6. просмотры комедий
7. анекдоты, весёлые истории, много смеха

Прямо сейчас предлагаю эффективное упражнение по неуязвимости для деструктивных воздействий. Давайте его сделаем, и продолжим.

Упражнение «Прозрачные границы»

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов. Сосредоточьтесь на своём дыхании. Представьте, что вы находитесь внутри потока очень яркого, сияющего белого света, который соединяет небо и землю, уходя в бесконечность в обоих направлениях. Сделайте несколько вдохов, представляя, что вдыхаете этот сияющий свет, а на выходе мысленно распространяйте его по всему телу.

Мысленно поблагодарите партнёра и произнесите про себя: «Благодарю за то, что ты тренируешь меня, пытаюсь отнимать у меня силу. Благодаря тебе я избавляюсь от своих проблем и учусь становиться сильнее.

Затем представьте, что вы стали прозрачной (прозрачным), и любые воздействия могут проходить сквозь вас.

Обратите внимание, что вместо того, чтобы с्रोить

стены и прочие границы, вы, напротив, делаете границы прозрачными. Представьте, что негативные воздействия, исходящее от партнёра, проходят сквозь вас и соединяются с потоком света, внутри которого вы находитесь. Этот поток уносит нежелательные энергии через ваше тело вниз, вглубь земли. Попросите Землю, чтобы она помогла вам заземлить и нейтрализовать нежелательные воздействия. Представьте, что образ партнёра, отнимающего вашу силу медленно тает и наконец, исчезает из зоны видимости совсем.

Снова глубоко дышите, представляя, как ваше тело очищается от всех остатков нежелательных энергий, а то, что остаётся, мгновенно преобразуется в свет.

Оцените, как изменилось к лучшему ваше состояние. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и открывайте глаза.

Безусловная любовь – это любовь, которая ни от чего не зависит, не ставит никаких условий, то есть любовь бескорыстная, чистая, всепрощающая. Бог любит людей именно безусловной любовью. Это любовь, которая не судит и не наказывает, а только прощает и принимает. Каким бы ни был человек, как бы себя ни вёл, чтобы ни делал – он не может лишиться Божественной любви. Человек может сам начать себя считать недостойным любви, сам вывести себя из её энергий, но Бог никогда не закроет перед ним двери, никогда не перестанет любить, и в любой момент будет готов снова

принять его в свои объятия.

На подсознательном уровне мы все знаем о своей Божественности. А значит знаем, что такое безусловная любовь. Нужно обратиться к себе и возродить её источник.

Безусловная любовь – это и есть основное свойство Божественных энергий. Энергия творящая, созидающая.

Всё, что задумано, начато и сделано с такой любовью, просто обречено на успех.

А вот когда мы делаем что-то не из любви, а из каких-то других соображений (корысти, выгоды, желания получить награду или благодарность), то провала не избежать.

Безусловная любовь очень сильно отличается от того чувства, которое люди привыкли называть любовью. В человеческом обществе преобладает как раз условная любовь: люди готовы любить друг друга лишь на каких-то условиях: («Если ты будешь любить меня, тогда я буду любить тебя», «Если ты будешь вести себя так, как я хочу, я буду любить тебя», и т.д.), такая любовь по сути не является любовью вообще, и в ней даже близко нет Божественной чистоты.

В этом случае достичь успеха тоже можно, но успех будет временным и непрочным, и рано или поздно обернётся своей противоположностью. И всё-таки, несмотря на: веками вырабатываемую привычку к условной любви (которая не даёт силы, а только отнимает её), у каждого человека в глубине души есть источник безусловной любви. Среди нас нет слабых людей. Есть те, кто не знает о своей силе. И ещё есть те,

кто добровольно отдаёт свою силу другим людям, из чувства жалости, или чувства долга, или сдаваясь под напором тех, кто привык пользоваться чужими энергетическими ресурсами.

Хочу заметить, что делиться любовью и светом – это не то же самое, что отдавать силу. Если вы нашли источник безусловной любви в себе, если вы направили эту любовь прежде всего самому себе, то вокруг вас образуется притягательная аура любви. Вы не отдаёте свою силу, но партнёр может «греться» в лучах вашей ауры, и благодаря этому открывать источник любви в самом (самой) себе.

Начать ценить себя, свою божественную суть, поставить на первое место своё Божественное Я, окружить себя аурой любви – вот лучшая защита от всевозможных деструктивных воздействий извне, от всех посягательств на вашу силу и энергию.

Сейчас пришло время выработать новую привычку – жить своей жизнью и удерживать свою силу.

Хочу обратить ваше внимание, что партнёр может отнимать силу не обязательно проявляя агрессию. Партнер может делать это и молча, например, затаив обиду или молча укоряя в чём-то. Чаще всего у нас отнимают силу, провоцируя на одно из двух: чувство жалости и чувство вины.

Если вы поддаётесь на такие провокации и в самом деле начинаете жалеть другого или чувствуете себя виноватым – вы невольно отдаёте ему свою силу, и по сути переста-

ёте принадлежать самому себе, потому что начинаете жить не своей жизнью, а постоянно думаете, как угодить партнёру.

Собственные же нужды при этом часто остаются неудовлетворёнными, и в собственной жизни начинается упадок, в то время как партнер, кто провоцирует вас отдавать ему силы, процветает.

Невозможно выстроить гармоничные партнёрские отношения до тех пор, пока вы не осознаете кто вы есть на самом деле, что вы хотите, и что вам следует делать в этой жизни.

Предстоит проделать определённую работу для того чтобы понять себя и начать движение по своему пути. Только когда вы примите себя со всеми своими достоинствами и недостатками вы сможете принять и партнёра с его достоинствами и недостатками. В любом случае не будем забывать о том, что всё, что происходит в нашей (вашей) жизни – это уроки, которые вам по силам пройти, для того, чтобы стать сильнее, стать совершеннее и в итоге познать свою Божественную суть.

А для этого у вас есть свободна воля, которая позволяет вам выбирать – быть жертвой или быть творцом своей реальности. И может быть вы делаете выбор неосознанно, но от этого он не перестаёт быть вашим выбором. И на страницах этой книги я призываю и предлагаю вам, мои любимые, подойти осознанно к тому, что вы творите. Обратите внимание на то, что происходит в вашей жизни. Честно проанализируйте своё поведение, и проверьте, нет ли

у вас привычки искать виноватых, перекладывать ответственность на партнёра, за свои ошибки.

Признать ошибку, значит получить шанс на её исправление. Тот, кто не признаёт своих ошибок, не только не имеет шанса их исправить, но и в дальнейшем будет совершать ещё больше ошибок. Просто потому, что не признаёт их, а значит не может извлечь из них урок.

Только признавшись себе честно, что всё существующее в вашей жизни, создано вами, и больше никем, вы имеете возможность выйти из состояния беспомощности и зависимости и создать что-то лучшее. Это и будет означать – взять ответственность за свою жизнь на себя.

Именно из фундамента ответственности за свою жизнь, вы сможете начать исцелять свои отношения с партнёром и жить осознанно, предоставляя друг другу свободу в выборе жизненного пути и чистых намерений по достижению поставленных целей.

Здесь хочу обратить внимание на важность поставленных целей каждого из партнёров и совместной цели, к которой идут партнёры параллельно, но вместе.

Это когда вы безусловно хотите получить желаемое – то есть не ставите никаких условий, и готовы полностью принять на себя ответственность за свой выбор, своё решение, и за ту ситуацию, которая возникнет в вашей жизни в следствии этого решения.

Например, вы по-настоящему и всерьез мечтаете о доме.

В этом случае вас не смутит, что до работы нужно дольше добираться, возможно придётся уделять время хозяйству, пожертвовать развлечениями во благо семье, возможно придётся чему-то научиться новому, например, стричь газон.

А если ваше намерение чистое, то вы непременно получите желаемое, есть такая счастливая закономерность.

Что значит взять ответственность на себя? Это значит быть в ответе за те результаты, которые вы получите вследствие своего выбора или свободной воли, которую изъявите.

Так почему бы ни взять ответственность за то, чтобы построить отношения полные любви, взаимоуважения, доверия, взаимопонимания, взаимоподдержки.

Однако, если взрослые люди не достигли психологической автономии, они не проживают свою жизнь полноценно, а играют в ней роли. Эти роли создают созависимости, и в них попадают люди именно те, которые не до конца отделились от родительской фигуры и не могут преодолеть этапы созависимости и контразависимости. Такими ролями являются: жертва, агрессор, спасатель. Эти роли образуют так называемый треугольник Карпмана (драматический треугольник), который показывает динамику взаимоотношений. Участники в этой схеме могут меняться местами (см. схему «Треугольник Карпмана»).

Позиция жертвы пассивная. Её установка – вот если бы я родился/родилась на десять лет раньше, тогда... (например)

Субъективно жертва действительно может находиться

в глубокой депрессии и искренне считать, что ничего невозможно сделать.

На самом деле жертва не хочет ничего менять. Такие люди старательно избегают ситуации, в которых проблемы можно решить. Жертве не нужно, чтобы её проблемы решились. Ей нужен спасатель, на которого можно взвалить бремя ответственности за свою жизнь. Позиция жертвы кажется проигрышной, но это не совсем так. Человек, который поставил себя в эту роль, перекладывает ответственность на другого, а ему гарантируется защита и поддержка со стороны спасателя.

Треугольник Карпмана

Агрессора жертва приманивает в свою жизнь своим поведением. Спасатель самоутверждается за счёт властного доминирования, поэтому ему кажется, что «трепетная и беззащитная» жертва идеально ему подходит. На самом деле Агрессор сам трепетен и беззащитен, а желание подчинить себе Жертву – это не что иное, как гиперкомпенсация: человек слишком пытается компенсировать какие-то свои проблемные ситуации. Например, зачастую, Агрессор когда-то сам подвергался физическому или психологическому насилию (в детстве или позже). Хотя эта роль и деструктивная, но выйти из неё проще всего, потому что она очевидна.

Куда сложнее спасателю. Его поведение отличается тем, что обычно называют добропорядочностью, эмпатичностью, желанием прийти на помощь. И спасатель действительно ве-

дёт себя так, как если бы эти качества у него были, – но, до известного предела. Истинный мотив Спасателя – поднять самооценку за счёт помощи «сырым и убогим». Часто бывает так, что благодеяний от него не ждут и даже не нуждаются в них. Но такой человек считает своим долгом участвовать в «спасении утопающего» – и эта игра никому не приносит радости, не говоря уже о решении проблем, порой мнимых.

Спасателя ждёт Жертва. Но ей с ним несладко: глубоко внутри Спасатель не хочет, чтобы Жертва выходила из своего «униженного положения». Если это произойдёт, мало ему не покажется, Спасатель переносит такую ситуацию крайне болезненно. Субъективно он испытывает чувство вины из-за того, что «опять сделал что-то не так», очень стараясь быть хорошим и полезным.

Самобичевание в целом свойственно Спасателю. Эту роль могут усвоить в детстве те, кому выпал счастливый билет «хорошего мальчика» или «хорошей девочки». Таким ребёнком хотят видеть родители, бабушки, дедушки.

К сожалению, играть роль Жертвы, Агрессора или Спасателя можно годами. Иногда это становится жизненной стратегией и закрепляется в чертах характера. Но треугольник Карпмана динамичен. Конечная цель этой созависимости – стать жертвой. Люди в созависимой паре могут меняться ролями. А иногда роли остаются стабильными, потому что не происходит соответствующего триггера.

Триггер запускает импульс, подталкивающий вступить в вербальную коммуникацию. Начать коммуникацию с зависимым это – отыграть поведением возникший импульс, что является заходом в треугольник Карпмана в одну из ролей (Жертва, Агрессор, Спасатель). Когда вы внутри треугольника – вы уже не управляете ситуацией. Ситуацией управляет роль, которую вы исполняете в этот момент.

И, единственная здоровая позиция у созависимой/ого – это наблюдатель.

Оставаясь в позиции наблюдателя, созависимый имеет возможность:

- здраво оценивать поступки зависимого, и свои собственные
- идентифицировать свои состояния, и искать ключи к равновесию
- не поддаваться импульсам и говорить себе «стоп», «нет», «достаточно»
- очерчивать границы дозволенного, и самой их не нарушать
- бережно относиться к своей психике

Итак, если вы обнаружили, что живёте с зависимым человеком, и он вас регулярно триггерит. Не бросает употреблять, спорит, скандалит, подворовывает деньги, не работает. Тут любой здоровый станет созависимым. Но! Вы с ним живёте, не уходите, не гоните в самостоятельность.

Каждый созависимый должен понимать и осознавать, что

каково бы не было состояние зависимого, – это его выбор, и его ответственность.

Вот вы меня спросите: Можно ли перестроить созависимые отношения или нужно выходить и искать здоровые?

Отвечаю вам: Здоровые отношения создают, а не сами они создаются, и их нельзя найти. Найти можно партнёра, сделать правильный выбор. А вот здоровые отношения нужно выстроить.

Осознанные здоровые или невротические будут у мужчины и женщины отношения – это зависит от их умения эти отношения выстраивать. Если они не умеют этого делать, то никаких здоровых отношений выстроить не смогут, хоть дай им самого лучшего партнёра. Их мышление и навыки, установки, взгляды на жизнь, претензии и страхи любые отношения разрушат под корень. И из любых отношений создадут проблемы.

Легко увидеть людей, которые не умеют строить отношения – один манипулирует партнёром из родительской роли, второй из детской. Оба инфантильны.

В конечном счёте вы получите или создадите ровно такие отношения, какие отношения умеете выстраивать, создавать, какие у вас есть схемы построения в голове (программы) и навыки жизни (негативный или положительный опыт общения). Если не приобретёте новые знания и здоровые навыки (новые здоровые программы), то по умолчанию будете строить такие, какие умеете.

Любые отношения, как вы уже поняли, начинаются с со-зависимых. И вот как раз второй этап отношений – это их перестройка в равные, во взрослые, в осознанные партнерские отношения.

Чтобы перейти на второй уровень, партнёрам нужно приобрести новые роли в отношениях, роли самостоятельных и ответственных партнёров. Взять каждому ответственность за свою жизнь на себя и далее объединить ответственности.

Кто с родителями не прошёл сепарации – тот и в отношениях её не проходит, так как не знает, что это такое, и не может перевести отношения на следующий уровень. И пытается силой удерживать отношения (контролировать) на первом уровне – созависимости.

Это искусственное удержание партнёра в слиянии, что отношения и начинает разрушать. Они теряют ценность, начинаются конфликты из-за переизбытка близости и нежелания кого-то из партнёров расти и брать ответственность за свою жизнь и самостоятельность. В данном случае человек ждёт изменений от партнёра, а не от себя. Он пытается переделать других, а не менять себя. И именно ему в отношениях нужно начинать взрослеть, лично расти.

Замечу, что личностный рост партнёра – это не ваша ответственность. Только он сам знает, как ему расти.

Вы берёте за качество построения отношений на себя, иначе ничего не получится.

Что значит нести ответственность за свою жизнь?

По сути это означает признание роли, которую вы играете в своей собственной жизни. Признание своих слабых и сильных сторон.

Вместо того, чтобы искать кого-то или что-то ещё, кого можно обвинить, вы должны признать, что вы отвечаете за то, что происходит.

Развить ответственность в себе можно следующим образом:

1. Победить свои страхи. И первый страх – страх ответственности вырастает из низкой самооценки, неуверенности в своих силах, сомнений в своих возможностях. Что в свою очередь, может возникать из-за нехватки опыта принятия решений.

2. Научиться признавать свои ошибки и прощать ошибки другим. Каждому приятно, когда его хвалят и благодарят. И здесь для начала начните с прощения себя и своих слабых сторон, и недостатков. Более того, начните работать со слабыми сторонами и превратите их в сильные.

3. Стать объективным и начать проводить чёткие личные границы. Наши границы обеспечивают безопасность тому, что лежит в основе нашей самоидентификации. То есть умейте взять свою ответственность на себя, но и чужую отдать чужому. Ответственный за свою жизнь человек понимает, что от него на самом деле зависит, а что нет, осознаёт границы своих возможностей и становится намного сильнее. И таким образом он понимает, что взять на себя ответствен-

ность – это значит обрести полную свободу.

4. Придумать себе правила и стараться их придерживаться.

5. Быть честным с самим/ой собой. Жить по воли своего сердца. Прислушиваться к своей интуиции. Развивать свою интуицию, чтобы слышать свои потребности и желания, которые потом перейдут в цели, а не подстраиваться под чужие, теряя таким образом себя.

6. Делиться своими планами с близкими, и делать их своими единомышленниками.

Счастливые, гармоничные партнерские отношения можно создать в том случае, когда вы:

1. Перестанете бороться со своим партнёром за право быть лучше, выше, умнее и так далее.

2. Увидите в партнёре то, что у него есть свои желания, свои потребности, свои страхи, свой жизненный путь.

3. Начнёте уважать и ценить своего партнёра за то, что он есть, со своими слабыми и сильными сторонами.

Чем больше меняетесь вы сами, тем больше меняется ваш партнёр. Поэтому не пытаетесь переделать партнёра, работайте над собой.

Если женщина берёт на себя роль мамы, и начинает взращивать из мальчишка мужчину, то с вероятностью 100% такой мужчина вырастая уйдёт от жены, потому что ему действительно захочется быть с настоящей женщиной.

Если же роль папы берёт на себя мужчина, то женщине

это тоже надоест, так как она захочет иметь рядом с собой настоящего мужчину, а не папу.

Когда вы обретёте свою целостность, то ваши отношения выйдут на другой уровень. А возможно ваши отношения уже себя изживут и им придёт логический конец. Ваш учитель (муж/жена) выполнил для вас свою миссию, и вы освобождены. Вас ждёт другое будущее. Но к этому тоже нужно быть готовым. И это отдельный разговор. А если просто сбежать из отношений ничего не сделав, то это только усугубит проблему и ничего положительного не даст.

Здесь важно понять почему вы выбрали такого партнёра и какой урок нужно пройти?

Давайте попробуем разобраться в том, как у вас обстоят дела с вашим партнёром?

вытесняется
агрессия

Жертва

Вся вина

Отрицает наличие собственных ресурсов, просит совета, не принимает решений, отказывается от ответственности.
Вариант игры «Да, конечно.. но»

Приглашение поучаствовать
«Избей меня»

Приглашение поучаствовать
«Спаси меня»

вытесняется
уязвимость

вытесняется
бессилие

Агрессор

Вся злость

Приглашение поучаствовать
«Измени меня»

Спасатель

Вся доброта

Активный
Карающий
Пассивный

Обесценивает жертву, считает ее неспособной взять ответственность или принимать решения.
Вариант игры «Почему бы вам не..?»,

Диагностика ваших партнёрских отношений

1. Партнёр не интересуется, что происходит вашей жизни
2. Вам вместе просто не о чем говорить
3. Отсутствуют тактильные взаимодействия
4. Вы оба очень раздражительны
5. Пропало желание идти домой
6. Вы вместе ничего не делаете
7. Между вами нет близости и удовлетворительного секса
8. Возникает желание пожить отдельно
9. Каждый из вас уже мысленно изменил партнёру

Если вы обвели хотя бы одно из предложений, то вам есть над чем задуматься и начать трудиться над собой.

Я не понаслышке знаю сколько боли могут причинить нам мужчины. Но, помните, что Богородица всепрощающая, всеприемлющая, всепонимающая. Простите своего мужчину за несовершенство, за ту боль и страдания, которую он когда-то вам причинил. Избавьтесь от груза прошлого, злости и обид на партнёра. Отнеситесь с мудростью и спокойствием к ситуациям, которые раньше вас тревожили и вызывали негатив. Теперь вы сможете находить компромиссы и решать конфликтные ситуации на стадии их зарождения, а то и вовсе их предотвращать.

Каждое утро начинайте день с благословения своего мужчины на достижения и реализацию своего потенциала.

Мужчине, в свою очередь, можно пересмотреть своё отношение к женщине как к цветку, за которым необходим регулярный и соответствующий уход: комплименты, добрые слова, поддержка в её любимом деле, цветы, подарки, объятия, забота в виде помощи по дому, поглаживании по голове, выслушать о том, что у неё на душе, помочь в решении её лич-

ных жизненных задач, в силу своих возможностей.

Суть гармоничных отношений заключается в том, что каждый из партнёров в любой момент времени понимает, что он делает, как делает и для чего делает.

С вашей стороны нужны сознательные и постоянные усилия, чтобы в ваших отношениях царили мир и любовь. Попробуйте начать анализировать ошибки и делать выводы. Нужно понимать, как и почему в вашей жизни возникают те или иные события. Вы ведь знаете, что они возникают не сами собой, их создаёте вы.

И те, кто по-настоящему стремится к жизни наполненной любовью и благополучием никогда не скажет: «За что мне всё это?» или «Это несправедливо по отношению ко мне». Такой человек вместо этих вопросов задаст себе другие вопросы: «Чем, какими мыслями, чувствами, намерениями, действиями я притянула/притянул к себе это? «Что я должен/должна понять из этого, чему научиться?» «Как я должен изменить свои мысли, чувства, намерения, действия, чтобы изменить ситуацию к лучшему?»

Осознанного человека отличает способность учиться, быть вечным учеником. Это вовсе не тот, кто уже всё знает и умеет, кто никогда не ошибается и ни в чём не сомневается. Осознанный человек – это тот, кто любую неприятность встречает словами: «В чём тут урок для меня?», или «В чём моя ошибка?»

Когда вы преисполнены чувством Божественного досто-

инства – вы не стесняетесь учиться, не боитесь совершать ошибки, не смущаетесь своим незнанием или непониманием чего-то, потому что уверены: всё это никак не может поколебать вашего собственного достоинства.

А тот, кто в глубине души уверен в себе, из-за того, что утратил (или ещё не обрёл) связь со своим Божественным «Я» – тот пытается доказывать себе и другим, что он чего-то стоит, путём кичливости и хвастовства, отстаивания своей правоты и демонстрации своей самоуверенности.

Статус ученичества свидетельствует о высшей степени вашего Божественного достоинства.

Осознанный партнёр не откладывает на потом исправление ошибок. Он из всего старается извлекать опыт. Он докапывается до истины и пробует снова, меняет свои мысли, намерения, эмоции, действия, до тех пор, пока они не принесут желаемого положительного результата.

Всмотритесь в своего партнёра – он (она) отражает вас. Оглянитесь по сторонам, и вы увидите картину своего мира целиком. Внешний мир отражает ваш внутренний. Обстоятельства показывают вам насколько вы следуете (или не следуете) своей Божественности.

Если в ваших мыслях раздор – раздоры будут и вокруг вас. Если вы воюете с собой и с другими, пусть даже мысленно, если вашей душе нет любви, мира, гармонии, покоя – не исключено, что вам придётся пройти очень жестокий урок. А всё потому, что вы упорствуете в своём желании учиться

в школе жизни. И лучший способ избежать жестоких уроков – учиться буквально у всего, даже у малейших неприятностей.

И когда вы начнёте учиться у мелких неприятностей, то крупные в вашу семью и в ваш дом уже не придут.

Одно знаю точно, если жизнь преподнесла вам урок – значит, он вам по силам. А научившись балансу брать – давать, давать – брать, как в материальном плане, так и в духовном, вы начнёте испытывать радость от взаимных отношений, счастье, и жизнь ваша наполнится любовью и благодарностью.

Короткая памятка для пары:

1. Женщине необходимо позволить мужчине проявлять покровительство и заботу. Таким образом мужчина сможет отдавать энергию, а женщина принимать. И чем больше мужчина вкладывает в свою женщину, тем больше он может от неё получить. И я сейчас говорю про энергообмен, благодаря которому целостно функционирует пара в жизни. Если же всё время даёт только женщина (внимание, заботу, время, подарки, деньги), то она сама перекрывает поток энергии и в конечном счёте начинает болеть и чувствовать своё бессилие. Поэтому здесь важно женщине приобрести навык перекладывать на мужчину тяжелые, мужские дела, не переутомляться, правильно отдыхать. Необходимо научиться видеть силу в своём мужчине. И это возможно через принятие его сильных сторон и конечно же доверия к нему

и веры в него. А для мужчины в данном случае – это принятие ответственности на себя, за выявление причинно-следственной связи партнёрских отношений. Выяснение потребностей женщины и в каких-то вещах себя самоограничивать, не разбазаривать. Сюда можно отнести алкоголь, измены, которыми частенько злоупотребляют мужчины. И здесь задача женщины разговаривать с партнёром и понимать, почему ему хочется отдыхать именно таким образом, чего ему не хватает в паре?

2. Позволить себе (женщине) получать удовольствие буквально от всего. От пространства, от жизни. Также учиться наслаждаться и создавать то, где удовольствие она получает с другими. В первую очередь со своим партнёром. И более того, создавать мужчине уютный, комфортный мир. Ведь не стоит забывать, что по принципу жизни мужчина отвечает за внешнее – он добытчик, а женщина за внутренне в паре – она хранительница очага. И, если женщина критикует своего мужчину за то, что принёс не ту добычу или не того качества, то женщина ломает мужчину. Радоваться малому, например, букету цветов от него, ужину. Если это не то, что вы хотели, поговорите об этом, мягко скорректируйте, направьте. Тогда, женщина окрыляет своего мужчину, и он стремится к ещё большим результатам. Отмечайте те дела, которые он делает и будьте вкусной для него через своё ресурсное состояние, которое вы получаете в том числе и через свой собственный отдых и свою женскую красоту. Когда

вы поймёте, что дарит наслаждение и отдых вашему мужчине, то создавайте это – это и ваших интересах тоже. И, когда вы начнёте всё делать с радостью, то мужчине захочется вам давать и дарить всё больше и больше.

3. Мужчина голова, женщина шея. И задача женщины, чтобы мужчина смотрел с ней в одну сторону. А если женщина будет бороться с мужчиной, то в долгосрочной перспективе она проиграет. И здесь подходит поговорка: Хочешь идти быстро – иди одна, хочешь идти далеко – идите вместе. Очень важно уважать себя, уважать других женщин, и только потом идёт уважение мужчин, и потом уважение своего мужчины. И здесь мы говорим про уважение и целостность всех людей. Когда мы понимаем свою природную суть, то принимаем всё вокруг с благодарностью. Мужчины должны выстраивать свою жизнь принятием ответственности и осматривать свой рост в направлении карьеры, делегирования, управления и так далее. Умение отстаивать свои границы, позволяют мужчине не вступать в агрессивные взаимоотношения с окружающим миром, а именно выстраивать отношения из позиции, что у меня всё хорошо. Я себя ощущаю комфортно. И тогда у мужчины пропадает желание бороться с женщиной из позиции своей слабости, и доказательства самому себе, что его хоть кто-то уважает.

4. Если женщина не реализуется как женщина, то есть не позволяет защищать себя мужчине, соответственно он будет отбирать у неё эту энергию через унижения и, страдания

и боль. Мужчина проявляет свою любовь к женщине через материальный мир. Он обустроивает жизнь теми материальными благами, которые на его взгляд необходимы для комфорта пары. И, опять-таки, если нет совместных разговоров о комфорте обоих, то вы понимаете, что мужчина будет реализовывать только то, что у него в голове и что именно он подразумевает под комфортом. И здесь важно дать мужчине посыл начать с вами говорить, а женщине дослушивать до конца. Если вы корректируете и говорите о том, как вы понимаете и воспринимаете любовь к себе, то именно это даст плоды и результаты взращивания любви в паре.

5. Мужчине важно реализоваться вне семьи. На первом месте стоит у него не семья, а социум, реализация. А для женщины наоборот на первом месте семья. Именно поэтому женщины больше сплетничают о том о сём, а мужчины обсуждают. Но, если мы говорим с любовью, то мы говорим не так много и по делу, а мужчины заявляют о намерении и делают. Не зря же говорят: Мужчина сказал, мужчина сделал. И женщине в данном случае необходимо слушать и поддерживать своего мужчину, верить в его реализацию, чтобы его намерения превратились в жизнь, материализовались. Но здесь важно, чтобы мужчина понимал, что именно он отвечает за коммуникацию и общение, связи с социумом. Женщина не должна заставлять мужчину общаться со своим близким кругом. Со своей мамой, папой. Только в случае, если он хочет. Зато мужчина должен вести в круг своих родных

и своего круга должен. Причем много говорить там не обязательно. Задача женщины показать уважение к своему мужчине. Если мужчина у вас не общительный, то здесь самое время обратиться к себе и понять, почему вы его не можете наполнить, чтобы он начал общение и заявил о себе в социуме.

6. Задача женщины предостерегать мужчину, помогать выстраивать планы. А задача мужчины прислушиваться к женщине, чтобы достигать результатов наилучшим и быстрым путём.

7. Когда происходит совокупность мужчины и женщины, то есть они живут в рамках одной парадигмы, то у них остаётся меньше конфликтов, чтобы делать что-то не так. Единение даёт возможность гармонично развиваться семье.

Хочу обратить ваше внимание, на то, что присутствие страданий в отношениях между мужчиной и женщиной показывает присутствие несвободы. Надо думать, и поступать так, чтобы не было больно ни телу, ни душе. Свобода – это радость. А радость – есть самый объективный критерий свободы. Честно посмотрите на свою жизнь и ответьте себе на вопрос: Много ли у меня в жизни радости? А что я вообще понимаю под словом радость?

Если радости мало, то явно есть несвобода. Удалить корни несвободы непросто. Ведь самая большая несвобода сконцентрировалась в семейных отношениях: мужья владеют жёнами, жёны мужьями.

И стремление к свободе часто выливается в поиск свободы во внешних проявлениях: в оригинальности поведения, в одежде, в свободных сексуальных отношениях. И такая внешняя свобода зачастую есть проявление внутренней несвободы. И в первую очередь она живёт в подсознании.

Свободу часто путают с независимостью. Женщина часто говорит, что хочет быть независимой. Но независимость и свобода – это разные категории.

Реализация свободы начинается с себя. Свобода начинается в голове. Именно в сознании накапливается больше всего несвободы, поэтому так важно *освободить сознание от отживших заблуждений, убеждений, комплексов*

Высокая осознанность, проявленная любовь, стремление к постоянному развитию – вот условия внутренней свободы, которая и проявляется истинной свободой в окружающем мире.

Когда у человека является полная свобода, то одновременно появляется состояние полёта и человек расцветает.

Задача женщины и мужчины – развить себя, а не слиться с другим, не дополнить друг друга создав слипшуюся фигуру, а помочь друг другу раскрыть личность, создать свои сферы жизни во всей её полноте.

И вот, когда партнёры взаимодействуют в полноте своих сформированных жизненных сфер, то тогда будет наибольший резонанс, через который они смогут дать друг другу всё богатство. Каждый из партнёров от этого взаимодействия

будет расти, и оптимально увеличивать свои сферы жизни и совместную семейную жизнь в целом.

Полная свобода каждой личности – естественный и духовный принцип развития.

Потому что только так возможно создать гармонию в отношениях.

И такое осознанное партнёрство может быть тогда, когда мужчина/женщина имеют качества зрелого человека.

Человек может считать себя зрелым, если он не остановился в своём психическом развитии на одном из более ранних этапов: детском, подростковом, юношеском и проявляет следующие : *характерные качества зрелого человека*

- Зрелый человек уважает права других людей и старается не нарушать их свободу.

- В его жизни приобретает большую часть ценность не количество, а качество.

- Зрелый человек – способный ученик, он уже умеет учиться, знает, чему учиться, и применяет полученные знания и опыт других людей в своей жизни. Он сознательно реализует свой творческий потенциал.

- Он понимает важность своего развития, и его устремления направлены на развитие личности.

- Он сбалансировал свои качества.

- Он гибок и некатегоричен.

- В его мыслях, словах, делах и поступках проявляется мудрость.

- Он осознаёт единство Мира и своё место в нём.
- Сострадание он стремится выразить конкретным действием, уменьшающим страдания.
- Он активен и динамичен.
- Взрослый человек умеет наслаждаться жизнью. Любовь к себе для него не просто слова, а основа жизни.
- Для него труд – один из способов раскрыть себя, поэтому он мудро и с удовлетворением трудится.
- Взрослый человек знает ценность физического тела, понимает значение природы и старается уделять время своему здоровью и активному отдыху.
- Взаимоотношения мужчины и женщины, в том числе, и сексуальные, являются неотъемлемой частью его жизни.
- Пара, семья, род для него не просто общепринятые категории, а важные ценности его жизни.
- Он осознаёт миссию, предназначение и задачи своей жизни и выполняет их.

Ниже написаны вопросы, которые превратят ваш вечер в удивительное свидание и знакомство друг с другом, позволят достичь высшей степени доверия, искренности и открытости. Вы поймёте, чего не хватает вашим отношениям и каждому из вас. Как восполнить этот дефицит и относиться к чувствам друг друга бережно и с любовью.

Задание «Вопрос-ответ»

Отношения – это постоянный труд. Невозможно выстроить отношения и забыть про них. Жизнь движется, меняем-

ся мы, меняется наш возраст, наши предпочтения, наш вкус, наши цели. Поговорите со своим партнёром задав ему следующие вопросы и внимательно выслушайте его, желатель-но, без критики и осуждения.

1. В какие моменты нашего взаимодействия ты чувствуешь, что я тебя люблю? Как ты понимаешь, что я тебя люблю?

2. Где тебе нравится, чтобы я тебя потрогала/потрогал?

3. Что тебе в моём поведении не нравится и вызывает оби-ду, злость, агрессию?

4. Чего тебе не хватает в наших отношениях?

5. Что тебя возбуждает во мне, в моих действиях, поступ-ках?

6. Как тебе нравится, чтобы я к тебе обращался? Если не имя, то какое уменьшительно-ласкательное прозвище?

7. Какие у тебя опасения, связанные с нашими отношени-ями? За что ты переживаешь больше всего?

8. Какие мои черты характера ты хотел/хотела бы видеть в наших детях?

Можно посмотреть на отношения, как на инструмент для собственного развития.

Истинная любовь говорит: «Я желаю тебе то, что ты хо-чешь себе!»

Любящее присутствие может принимать пять элементов любви. Именно осознанные отношения безусловно их дарят. На них не влияют ни страхи, ни эго, ни завышенные ожида-

ния, ни осуждение или контроль.

Посмотрите на приведённую таблицу и выявите те установки, которые сейчас проявляются в ваших отношениях с партнёром. Поговорите с партнёром о том, что каждый готов сделать ради другого и ваших отношений.

Подумайте, что нужно вам от вашего партнёра в ваших отношениях?

Что для вас ценно?

Спросите его, что он хочет получить от вас?

Определите какие потребности стоят за этим. Например, очень часто за желанием, чтобы вас выслушали, может скрываться потребность в искреннем внимании, в том, чтобы человек сосредоточился на ваших словах и чувствах, проявил к вам уважение и выразил одобрение.

Слушать и слышать партнёра сердцем означает прислушиваться к его нуждам без страха, осуждения, критики, нравоучений, возражений и проекций.

Такие отношения будут осознанными и эффективными.

Продолжите предложения и закончите их настолько подробно, насколько сами захотите:

У моего партнёра есть такие привычки или такое поведение:

Как вы думаете, что стоит за этой привычкой или поведением? Выберите подходящий вариант.

- Желание уважения
- Самоутверждения
- Внимания
- Заботы
- Любви
- Отстаивания своего права
- Желанием жить своей жизнью
- Заниматься тем, чем нравится
- Занять себя делом
- Остаться наедине
- Отдохнуть

Как вы думаете, что с ним происходит? Из какого чувства, эмоции, состояния он это делает? Выберите подходящий вариант.

- Обида
- Страх
- Вина
- Стыд
- Неуверенность

ких формах и словах нравится вашему партнёру проявление любви от вас. Скажите, что нравится вам. Необходимо найти те выражения любви, которые будут понятны и приятны вам обоим.

Просите о том, что вам нужно, и принимайте любовь в той форме, в которой вам её дают, одновременно открываясь новым формам любви!

#

** Дополнительно, в конце книги я предлагаю вам пройти тест и задание по этой главе:*

1. Э. Берна «Трансактный анализ: ребёнок, взрослый родитель», и выяснить какая ролевая позиция у вас преобладает и над чем стоит поработать, чтобы сбалансировать свои состояния в межличностных отношениях.

2. Задание «Распознай энергетического вампира»

- Ваши слабые стороны	+ Сильные стороны партнёра
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
- Слабые стороны партнёра	+ Сильные стороны ваши
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Внимание: проявление интереса, внимание к партнеру, умение слушать и быть открытым к правде	Игнорирование, отказ слушать, отсутствие, боязнь правды
Принятие: способность принять партнера таким, какой он есть, без попыток изменить его под себя, и без желания перекроить в соответствии с собственными планами и желаниями.	Желание переделать партнёра в соответствии со своими планами желаниями и фантазиями
Признание: выражение признательности и поддержки	Критика, уничижительные высказывания
Привязанность: стремление к близости и взаимопониманию	Эгоизм и насилие
Свобода: доверие, уважение личного пространства и самостоятельности партнера	Контроль, требования и манипуляции

***Благословляю тебя на сегодняшний день
(имя партнёра)***

***Гармоничные отношения – это отношения мира,
тепла, заботы и спокойствия.***

Глава 2. Сепарация.

Завершаем сепарацию, когда тебе уже далеко за 18

Ты можешь иметь всё, что хочешь. Прими решение достичь этого и сделай всё, что зависит от тебя. Ты уже знаешь, что делать, но откладываешь это на потом. Пришло время сделать смелый шаг в своей жизни. Назад пути уже нет, только вперёд!

Сепарация – это процесс взросления, становления независимой личностью.

Начинается этот процесс в младенчестве и завершается с наступлением совершеннолетнего возраста. В этом процессе всегда участвуют две стороны: дети начинают отделяться от родителей, в то время как родители отпускают своих детей во взрослую жизнь.

Сепарация позволяет человеку стать Творцом (хозяином) своей жизни, свободно ею распоряжаться и получать от неё удовлетворение. Человек становится независимым и обретает уверенность в себе. Он может направить свою энергию на достижение своих истинных целей, а не на попытку соответствовать чьим-то ожиданиям.

Сепарация от родителей (детей) – это естественный пси-

хологический и эмоциональный процесс отделения от родителей (детей), для того чтобы стать полноценной и состоявшейся личностью, способной принимать решения и нести за них ответственность и жить самостоятельной, наполненной жизнью.

Признаками незавершённой и нарушенной сепарации являются:

- Низкая самооценка, неуверенность, зависть, ревность
- Не ладится с работой (человек не может найти себя и своё дело)
- Не может себя обеспечивать и находится в постоянных долгах
- Появляются разного рода зависимости: пищевая, эмоциональная, никотиновая, алкогольная, игровая, сексуальная
- Сильное чувство к родителям, как результат детских эмоциональных реакций (обида, злости, чувства вины, ненависти, страх, тревога, манипуляции)
- Ожидание, что родители поймут и исправят все свои ошибки
- Когда что-то происходит, то возникает первая мысль посоветоваться с мамой/папой
- Ощущение дня сурка и невозможности вырваться из замкнутого круга
- Желание уехать как можно дальше, чтобы полностью разорвать с ними отношения (то есть физическим расстоянием компенсировать невозможность отделиться на психо-

логическом уровне).

Почему так произошло, что, будучи уже в зрелом возрасте человек не сепарировался от родителей?

Со стороны детей тормозящими факторами могут стать привычка и удобство, когда им комфортно и выгодно жить с родителями и пользоваться их ресурсами, особенно, если те поощряют такое поведение и продолжают их обслуживать. В атмосфере комфорта сложно сформироваться импульсу на отделение. Иногда препятствиями могут служить проблемные отношения в семье.

Так вот, чтобы делать, получать, то что вы хотите необходимо снять блоки в виде: боязни неудач, неправильного выбора, страха оценки и перемен.

Тогда вы начнёте делать и получать то, что действительно хотите, не предавая свои желания и интересы.

Во взрослом возрасте задача не только отделиться от родителей, но и не испортить с ними отношения. При этом во время целенаправленной работы по отделению от родителей неизбежно будут всплывать обиды, вина, злость и прочие негативные чувства. Не только с их стороны, но и с вашей. Все ваши деструктивные переживания должны стать материалом для переработки и трансформации в здоровое отношение. Чувства и поступки родителей – это уже их выбор и зона их ответственности. Однако, если их плохое эмоциональное состояние вызвано вашим плохим отношением – это и ваша ответственность. А всё почему? Потому что вы все-

гда можете выбрать сторону любви и нести её прежде всего своим родителям как благодарность хотя бы за то, что они есть. Если же вы поступили с любовью, но родители в силу своих личностных особенностей не готовы принять ваш выбор и простить вас – это уже их выбор.

В ходе сепарации от родителей во взрослом возрасте следует изменить своё поведение и вместо угождения родителям угождать Богу. По отношению к родителям сохранить божественную любовь, а порой учиться ей, вырабатывать её в себе.

Взрослому человеку для завершения сепарации нужно:

1. Принять решение повзрослеть.

По-настоящему зрелый человек умеет преодолевать трудности, не теряя глубинного чувства радости жизни. При здоровом взрослении осознание того, что детство кончилось, наполняет душу не ужасом, а окрыляющим чувством свободы. Ведь человек получает возможность полноценно жить. Сердечная радость тоже может быть не где-то там, а здесь, каждый день – если жить с чистой совестью, по-доброму относиться к любви, трудиться не только ради собственного блага.

2. Стать независимым функционально.

Самостоятельный человек должен сам зарабатывать, чтобы обеспечивать себя, по возможности жить отдельно, уменьшить объёмы родительской помощи или совсем отказаться от помощи родителей.

3. Оценить степень влияния родителей на собственную личность и поведение.

Мы все в той или иной мере руководствуемся тем, что в психологии называют «родительскими установками» – приказами или разрешениями, которые отражаются в наших жизненных принципах касательно всех сфер нашей жизнедеятельности («не плачь», «ты должен быть хорошим», «ты должен всё контролировать», «богатым могут быть только бандиты и воры» и т.д.). Нужно провести ревизию собственных мысленных установок, чтобы понять, что из них уже настолько своё, что от этого не хочется отказываться, а что – наносное и мешает полноценно жить. Многие живут до самой старости стремясь оправдать ожидания своих родителей. Для сепарации во взрослом возрасте необходимо выстроить свой собственный жизненный путь – и физически, и психологически. Действовать прямо как в народных сказках – повзрослевший сын уходит из отчего дома и начинает искать своё счастье.

4. Научиться выстраивать здоровые личностные границы.

Необходимо научиться говорить, когда вам что-то не нравится в отношении к вам. Например, что вам не нравится, когда без вашего разрешения берут ваши личные вещи; без вашего разрешения приходят к вам в квартиру в ваше отсутствие, настойчиво требуют совершать визиты, звонить, отчитываться о своих делах и местонахождении, затрагивают те-

мы, которые вы не собираетесь обсуждать; дают непрошенные советы и тем более навязывают своё мнение; вмешиваются в ваши отношения с другими людьми и так далее. Говорить об этом надо прямо, спокойно, не в формате упрёков и претензий, а как о правилах общения с вами. Нужно настаивать на соблюдении этих правил уверенно и спокойно, без агрессии. И не менее важно, что вы и сами должны скрупулёзно следовать этим правилам.

5. Противодействовать манипуляциям.

Это действие относится к защите своих личностных границ. Нужно учиться распознавать манипуляции и уходить из-под их влияния. Для этого придётся проработать болезненные темы – те особенности своей личности, которые становятся крючком, за который вас цепляют манипуляторы (вина, иррациональное чувство долга, страхи, неуверенность). Самые действенные родительские манипуляции – управление вашим чувством вины.

6. Избавиться от чувства вины перед родителями и перестать им угождать.

Когда идёт процесс воспитания ребёнка, тот обязан подчиниться родителям: «Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего требует справедливость» (Еф. 6:2).

Но буквальное послушание родителям заканчивается с обретением человеком полной самостоятельности. Взрослый человек своё послушание полностью «переадресует» Богу, и его отношения с родителями тоже протекают в рам-

ках послушания Богу – соблюдением пятой заповеди о почитании родителей. Они навсегда остаются вашими родителями, вы на всю жизнь остаётесь обязанными почитать их, но чем старше вы становитесь, тем меньше ваше послушание им касается вашего образа жизни.

Долг детского послушания соответствует родительскому авторитету и простирается на всё, что относится к воспитанию и порядку в доме. В выборе жизненного призвания дети не обязаны родителям послушанием, ибо этот выбор не относится к воспитанию, хотя и предполагает его. Но размышления и диалог чада с родителями необходим, так как у родителей больше жизненного опыта и в процессе беседы развивая аргументы и факты это способствует пониманию и наиболее лучшему принятию решения самого человека, вне зависимости от возраста. Разговаривать, дискутировать, обмениваться вопросами и ответами – это ценно в отношениях родители-дети.

Нередко бывает, что человек вырастает, а неспособные отпустить его родители по-прежнему хотят послушания. Они не всегда именно требуют их, порой родители добиваются своего иными методами. Они могут манипулировать неуверенностью в себе и гиперболизированным чувством долга; своими словами и поведением они искусственно вызывают у давно выросшего сына или дочери чувство вины, чтобы управлять им. Такие родители порой в свою пользу интерпретируют требование почитать родителей как «посвятить

свою жизнь угождению им». Помните, что с того момента, как вы повзрослели и стали самостоятельными, вы ответственны за чувства родителей лишь в той мере, в которой вы совершаете или не совершаете злое. Вы не должны соответствовать их житейским ожиданиям, тем более неразумным.

Работа с чувством вины обычно требует серьёзного анализа собственной личности, так как вина глубоко проникает в личностную структуру, определяя иногда не просто характер и поведение, но всю жизнь человека. Для избавления от иррационального чувства вины нередко требуется помощь психолога. При этом не стоит забывать, что не всякая вина перед родителями иррациональна. Дети, независимо от возраста, и в самом деле могут быть виноваты, и тогда нужно идти не к психологу, а к священнику (хотя порой и в этом случае без психолога не обойтись – если чувство вины уже привело к повреждению психики). Но реальная вина требует в первую очередь покаяния, полноценного покаяния – с испрашиванием прощения, исправлением или компенсацией причиненного вреда, изменением себя, очищением от греха в Таинстве Исповеди.

7. Освободиться от обид, принять родителей такими, какие они есть.

Прошлое изменить нельзя. Можно сколько угодно переживать о том, что родители чего-то недодали, слишком много требовали, жестоко наказывали, недостаточно или не так любили. Но это те условия, которые для взрослого челове-

ка – факт из прошлого. Как дано в математической задаче. Мы не можем переделать своё детство и своих родителей.

Однако именно мы во многом определяем то, каково наше настоящее.

Даже, если родители стали причиной каких-то душевных травм или сформировали у вас неудобные личностные качества, начиная с подросткового возраста именно сам человек лепит и переделывает себя.

Примерно в это время одни молодые люди осознают, что их родители – обычные люди, у которых масса слабостей, у которых есть недостатки, которые могут серьёзно ошибаться и плохо поступать. И они принимают право родителей быть несовершенными. Такие люди отказываются от своих обид, так как не хотят определять свою жизнь, свою личность чужим влиянием и прошлыми проблемами.

Но некоторые люди неспособны отпустить свои обиды и простить родителей. Они тонут в своих переживаниях, связанных с прошлым, переносят обиды в настоящее, наращивают на них новые обиды. При этом легко погрузиться в депрессию, как корабль, облепленный ракушками, погружается глубоко в морскую воду.

Обида – это некая такая защитная реакция на несправедливость по отношению к нам. Чувство обиды осложняет нашу жизнь. Уходя во внутреннее недовольство, мы избегаем тех жизненных задач, которые как раз имело бы смысл решать, а не убегать от них. И чаще всего раздражение и злость

возникают именно тогда, когда наши ожидания от чего-либо или от кого-либо не совпадают с реальностью.

Подсознательно человеку нравится состояние обиды, потому что он привык так жить. Всё дело в том, что через состояние обиды человек научился манипулировать окружающим миром. Делая вид оскорблённого, человеку нравится, что перед ним когда-то кто-то чувствует себя виноватым и извиняется. Таким образом человек подчёркивает свою важность, свою значимость.

Всё дело в том, что человек может сделать это по-другому, но не умеет, пока не знает как.

И именно в этом и кроется та самая волшебная сила, с теми качествами, навыками, знаниями, умениями, которые позволяют нам выражать свою важность совершенно другим способом взамен обиды.

Обида – это то, что мы в себе вытеснили, не разрешили проявить во внешний мир, и в результате перенесли на проекцию другого человека. Более того, таким образом теряется управление своей собственной жизни.

Обида – это нездоровая реакция человека, деструктивное чувство, которое закладывается у нас с детства. При этом мы понимаем, что обида тоже осуществляет определённую функцию. Она даёт нам возможность дистанцироваться, и не причинить боль.

Нет ни одного страдания, которое нам было бы причинено просто так. Обиды содержат в себе драгоценную часть,

Мне было обидно, когда ты мама/папа...

Мне было страшно, когда ты мама/папа...

Я рада, что ты мама/папа...

Я прошу прощения у тебя мама/папа за то, что...

Я прощаю тебя мама/папа за то, что...

Мама/папа, я признаю и принимаю тебя такой/таким, ка-
кая/какой ты есть со всеми твоими достоинствами и недо-
статками.

Я признаю и принимаю, что я не моя мама и не мой папа,
и я вправе выбирать жить свою жизнь и свою судьбу. Я при-
знаю и принимаю своё право на благополучную жизнь.

Дорогие мои мама и папа, вы сделали для меня всё, что
могли, любили меня всегда так, как умели. Вы для меня все-

гда большие, а я для вас всегда маленькая, и я по праву занимаю своё место ребёнка рядом с вами.

Я люблю тебя мама!

Я люблю тебя папа!

Задача взрослого человека, желающего сепарироваться – отказаться от попыток изменить родителей, не ждать их извинений или компенсации причинённого в детстве ущерба. Вместо этого надо сконцентрироваться на своей личности, на своей жизни, направлять свою личность и своё поведение в добродетельное, правильное, позитивное русло. Работать над собой. Жить полноценной духовной жизнью в виде прощения, смирения, благодарности, если не от родителей, то от Бога, с надеждой на его милосердие.

Важно в процессе сепарации изменять свой образ мыслей, свой образ жизни на более конструктивные, без неразумного самобичевания и разрушающего упоения собственной виной. Духовные проблемы и чувство меры в отношении к се-

бе будет является залогом благополучной сепарации.

В данном случае я хочу затронуть вопрос довольства собой, которое является проявлением высокой самооценки.

Можно разделить чувство удовлетворения на составляющие: радость от успеха и благодарность к источнику успеха и радости. Часто оба этих чувства обращаются на самого человека – человек доволен именно собой, ощущает, какой он молодец, или какой он красивый, способный и т. д.

Однако, это путь, замыкающий человека на самом себе и провоцирующий горделивые, тщеславные помыслы.

Стоит распределять эти чувства между собой и истинным источником успеха.

Человек должен помнить, что без Бога он немощен, и не приписывать свой успех и свои способности исключительно своим заслугам, стечению обстоятельств и другим людям. А уж внешностью своей и вовсе не должно тщеславиться.

Позитивное ощущение довольства тогда может выражаться в чистом ощущении радости с разумным признанием своего вклада в успех или помощи других людей, но без самопревознесения и человекопреклонения, а остальные позитивные чувства преобразуются в благодарность к Богу.

Например, если человек три года работал над изготовлением какой-то сложной технической конструкции, и сделал её так, как и задумывалось, то, обладая здоровой самооценкой, он не будет упиваться тем, какой он молодец. Успех при-

несёт ему чувство радости от выполненной работы. Отрицать сделанное им человек тоже не будет – он ведь понимает, что реально много труда вложил в дело. Однако он знает и то, что без Божьего произволения он не сумел бы сделать ничего – это Бог дал ему ум, способности, здоровье, силы, условия для работы. И он испытывает светлое чувство благодарности за всё это. Успех его сопровождается высокой самооценкой, но это приводит его не к самовосхвалению, а к радости и благодарности Богу.

Лучше избегать низкой самооценки, так как даже временное негативное отношение к себе подавляет человека, а реалистичность негативной самооценки вообще может стать пагубной, ведь осознав свою критическую неполноценность в чём-то, человек может душевно сломаться.

Отсюда депрессии, алкоголизм, суициды и так далее.

Но, повторю слова о невозможности полноценного лечения без правильной постановки диагноза. Негативная адекватная самооценка подобна признанию некоего диагноза, это точка начала «лечения»: отрицая наличие болезни, невозможно вылечиться.

Вообще при оценивании себя нужно понимать, что наши качества – это как «дано» в математической задаче. Что-то является переменной, что-то является постоянной. И с тем, что изменить нельзя, нужно смириться, принимать это. А в отношении изменяемых качеств открывается простор для работы над собой. Самооценка – как раз такое из-

меняемое качество.

Человеку порой кажется, что какую-то свою черту изменить нельзя. Однако это не так. Это всего лишь дело привычки, а привычки можно и нужно менять для улучшения собственного же состояния и качества жизни.

Например, человек считает, что он по жизни пессимист. Подобное убеждение иррационально. Так как рождаемся мы все одинаково любящими жизнь. А наши мысленные установки – это уже прижизненное приобретение. И вот как раз над ними и стоит поработать. Конечно, не всегда можно полностью искоренить ту или иную позицию, но смягчить её, сделать менее категоричной, значит, облегчить себе жизнь. И это вполне возможно.

Крушение иллюзий о себе, действительно, чрезвычайно болезненно для людей с заниженной или завышенной самооценкой, так как тесно связано с их способностью ощущать свою ценность, по сути – своё право жить. Человек с завышенной самооценкой катастрофически боится соприкоснуться с собственным несовершенством, в момент осознания своей неидеальности у него рушится самооценочность. А у человека с заниженной самооценкой по определению проблемы с самооценочностью. Такой человек либо ощущает себя неполноценным без опоры на кого-то более уверенного в себе, либо обесценивает и унижает кого-то, чтобы за счёт такого принижения других повысить чувство собственной значимости. Для него признание факта собственного про-

вала в чём-то серьёзном может переполнить чашу терпения своей ничтожностью.

И именно потому, что момент прозрения может стать для человека с неадекватной самооценкой серьёзным кризисом, лучше целенаправленно стремиться работать над своей самооценкой.

А для человека с адекватной самооценкой даже чрезвычайно низкая оценка себя в какой-то момент времени – точка роста. Для него осознание своих минусов, своих недостатков – повод не для страданий, а для исправления, для развития в лучшую сторону. Нередко люди страдают от того, что не ощущают своей ценности, не понимая зачем нужны, почему значимы, чем ценны. Здесь мы говорим, о духовной стороне жизни, которая идёт таким же естественным процессом, как и сама жизни, и это проявление не только личностной проблемы, которую нужно решать не только с психологом, но и с маловерием.

Продолжая тему маловерия здесь есть один рецепт прекращения страданий от этих размышлений и сомнений: довериться Богу. Если Он вас создал, если Он дал вам жизнь, значит, Ему вы нужны, значимы и ценны по факту своего существования.

Как у Маяковского: «Ведь если звёзды зажигают – значит – это кому-нибудь нужно...»

И не всегда мы сразу понимаем зачем и кому. Задача просто принять этот факт и поверить в это. Это тот же урок сми-

рения – интересный и парадоксальный урок смириться, признав своё достоинство.

Здоровая самооценка адекватна и изменчива: она повышается и понижается в зависимости от ситуации. Но эти изменения не хаотичны: с одной стороны, они определяются внешними и внутренними условиями (успехом, оценкой себя в сравнении с кем-то, мнением окружающих, самоанализом, и саморазвитием, и др.), а с другой стороны ощущением самооценности. Колебания самооценки под воздействием разных условий можно сравнить с детской неваляшкой, которая стремится вернуться в устойчивое положение, куда бы её ни отклонили. Различные внутриспсихические и социальные процессы «оттягивают» самооценку в ту или иную сторону, но некая целостная и постоянная личностная структура стремится вернуть самоощущение в привычную форму. Таким возвращающим душевное равновесие «центром тяжести» здоровой самооценки является ощущение эмоционального благополучия, которое базируется на высоком чувстве самопринятия. Принятия себя, то есть высокая самооценность, – это не самопревознесение, а восприятие себя как гармоничного создания, имеющего и реализующего смысл жизни. Это чувство можно описать как преизобильное ощущение существования. Кто-то пытается достигнуть такой гармонии исключительно рациональным путём: решая свои личностные проблемы. И действительно, в какой-то степени улучшает своё эмоциональное состояние. Но условием пол-

ноценного самопринятия является полное доверие к Богу, раскрытие себя в духовной жизни.

Поговорим о чувстве вины, как о негативной установке, влияющей на процесс сепарации, проработки уверенности и определения самооценности.

Возникнув в психике человека, это неприятное чувство исполняет важную функцию – помогает приспособиться к тяжелой ситуации, чтобы пережить ее с меньшим ущербом: вместо того чтобы фокусироваться на травмирующей ситуации, мы смотрим на чувство вины, потому что это не так больно и требует меньше внутренней работы.

зарождается на бессознательном уровне. *Чувство вины*

Самообвинения могут случиться уже у младенца, то есть этот механизм знаком нам с тех времен, когда мы не могли ни выразить что-то словами, ни в полной мере осознать происходящее.

В детстве родители являются оплотом безопасности, силы и стабильности. Они обеспечивали ребенку выживание и развитие. Дети безоговорочно доверяют авторитету родителей. Но если по какой-то причине ребенок страдает от поведения родителей, он оказывается перед дилеммой: кто не прав? Его всемогущие родители, которых он пока безусловно обожает и почитает, либо проблема в нем самом? Чтобы не пошатнуть стабильность своего существования, ребенок бессознательно оборачивает на себя вину за то, что между ним и его родителем что-то пошло не так. В некото-

рых ситуациях эта установка остается с человеком на долгие годы вперед и может диктовать его линию поведения.

Необходимо обратить внимание на внешние проявления проблемы, чтобы приблизиться к пониманию причин чувства вины, проработать их и изменить поведение на благополучное и продуктивное.

Работа с чувством вины – это воспитание новых, здоровых привычек в восприятии реальности и поведении.

Но как распознать чувство вины?

Ведь чувство вины многолико и, кроме непосредственно-го ощущения «своей вины», принимает разные формы.

Я предлагаю обратить ваше внимание вот на что:

- ***Извинения***

Есть ли у вас привычка чрезмерно извиняться? «Извините, можно войти?», «Простите, пожалуйста, если отнимаю ваше время». В таких ситуациях, используя извинение, мы пытаемся смягчить свое вмешательство, хотя это можно сделать и другими проявлениями вежливости.

Если вам знакомо такое поведение, попробуйте поразмышлять, за что вы на самом деле извиняетесь. За себя, который побеспокоил кого-то важнее, чем вы сами, или, может быть, за себя, который не имеет права на что-то рассчитывать?

Механизм неуместных извинений, несоразмерных ситуации, также может использоваться людьми, которые склонны к самообвинениям.

- **Установка «я не заслуживаю счастья»**

Хроническое чувство своей «плохости», несоответствие идеалам (придуманым самим же или привитым другими людьми) могут свидетельствовать о том, что вами управляет чувство вины. Оно заставляет думать, что вы не достойны ни похвалы, ни счастливой жизни и вообще ничего из того, чего вам хотелось бы на самом деле.

Пример – продолжение несчастливых отношений или брака «ради детей» («чтобы не расстроить маму», «чтобы сохранить союз»), «положительного образа в глазах окружающих». Для таких людей мысль о том, что можно отстаивать свои интересы и быть счастливыми, почти греховна, ведь собственное благополучие занимает последнее место среди всех других «более важных» мотивов.

Существование рядом с нелюбимым человеком ради некой высшей цели является явным отражением внутренней установки «я недостоин счастья», которая напрямую относится к чувству вины.

- **Агрессия**

Другим полюсом чувства вины является агрессия, направленная как на других людей, так и на самого себя.

Агрессия в чувстве вины – это оставшаяся невыраженной претензия обидчику, который когда-то нанес урон вашей самооценке, самоуважению и положительному восприятию себя. Здесь речь идет о бессознательном восприятии, и если вы наверняка не можете сказать, в чем же проблема, то в вашей

психике конфликт остался и все его участники с их ролями увековечены на бессознательном уровне.

Если после конфликта не случилось «отмщения» (например, конструктивного выяснения отношений), вероятно, подсознательное желание наказать врага будет идти по пятам, пока не найдет выхода.

Из явных примеров неприкрытой агрессии можно назвать привычку критиковать других и стремление быть правым, иметь последнее слово в любой ситуации. Такое поведение свойственно тем людям, кто внутри себя презирает право на ошибку, кто считает слабостью даже самое незначительное свое несовершенство. Критикуя других, люди часто отводят от себя опасность того, что кто-то, по их мнению, может увидеть их несовершенство. Они как бы нападают первыми. Или же они предъявляют к себе завышенные требования, строго им следуют и не могут простить всем остальным другого поведения.

Поэтому если вы замечаете у себя привычку критиковать других (про себя или вслух), вспомните ощущение, которое испытываете, когда делаете это. Попробуйте понять, чем это чувство полезно вам, что оно дает, по какой причине раз за разом вам необходимо испытывать его.

Довольно часто чувство вины сопровождается невыраженной агрессией. Если в случае с привычкой критиковать мы видим ее явное проявление, то подавленная агрессия не так прямолинейна. Она может принимать форму легкой

враждебности (например, некоторые люди в стрессовой ситуации как бы «ощетиниваются»), конфликтности на работе, агрессивного стиля вождения – то есть тех проявлений, о которых человек обычно знает и научился контролировать. Но иногда подавленные эмоции могут проявляться парадоксальным образом.

Например, чрезмерным дружелюбием или страхом выражать свое недовольство, страхом отстаивать свои нужды, добиваться своего, вести конструктивный спор. Страх выразить агрессию (и, возможно, получить ее в свой адрес) и неумение ее выражать приводят к тому, что человек ищет способы слияния с другими людьми, быть удобным другом. Страх быть отверженным приводит к страху отстаивать свои интересы.

- ***Тревожность***

Другим не самым очевидным образом чувство вины находит свой выход через высокую тревожность.

В некоторые периоды жизни мы все испытываем тревогу: из-за болезней близких, на работе в конфликте с коллегами, когда слышим грустные новости и тому подобное. Но тревога здорового человека соразмерна ситуации и проходит со временем.

Высокая тревожность – это большой спектр мучительных состояний, которые сложно контролировать и порой сложно отследить («Меня что-то мучает, хотя объективно в жизни все хорошо»).

Высокая тревожность может оборачиваться плохим самочувствием, причину которого не могут найти врачи, проблемным сном, «беспричинными» резкими перепадами настроения, перееданием или, наоборот, одержимостью диетой, переработкой или упадком сил. У тревожности много симптомов, и если что-то из перечисленного вам знакомо, то это повод обдумать причины.

Тревожность может быть выбрана подсознанием как канал, через который выходит напряжение от основной проблемы – чувства вины. Это происходит тогда, когда оно настолько непереносимо или с ним связано настолько тяжелое переживание, что психика отказывается даже смотреть в ту сторону и пытается контролировать хотя бы то, что ей под силу. Так появляется тревожность: выбирается объект тревожности и на борьбу с ним направляются все силы.

Это действительно непростая конструкция, и для того, чтобы искоренить тревожность, нужно устранить первопричину. Сделать это в паре с психологом намного легче. Поэтому если вы знакомы с тревожностью, но не знаете, чем она вызвана, расскажите об этом специалисту. Ему этот механизм знаком, и вы быстрее придете к разгадке своего мучительного состояния. Плюс терапевт свободен от вашего чувства вины, не играет по вашим правилам, а контакт с тем, кто не играет по правилам вины, уже сам по себе очень полезен.

Почему стоит избавиться от чувства вины?

Чувство вины пожирает ресурс человека, ведь ему при-

ходится отдавать жизненные силы на «обслуживание» этой проблемы.

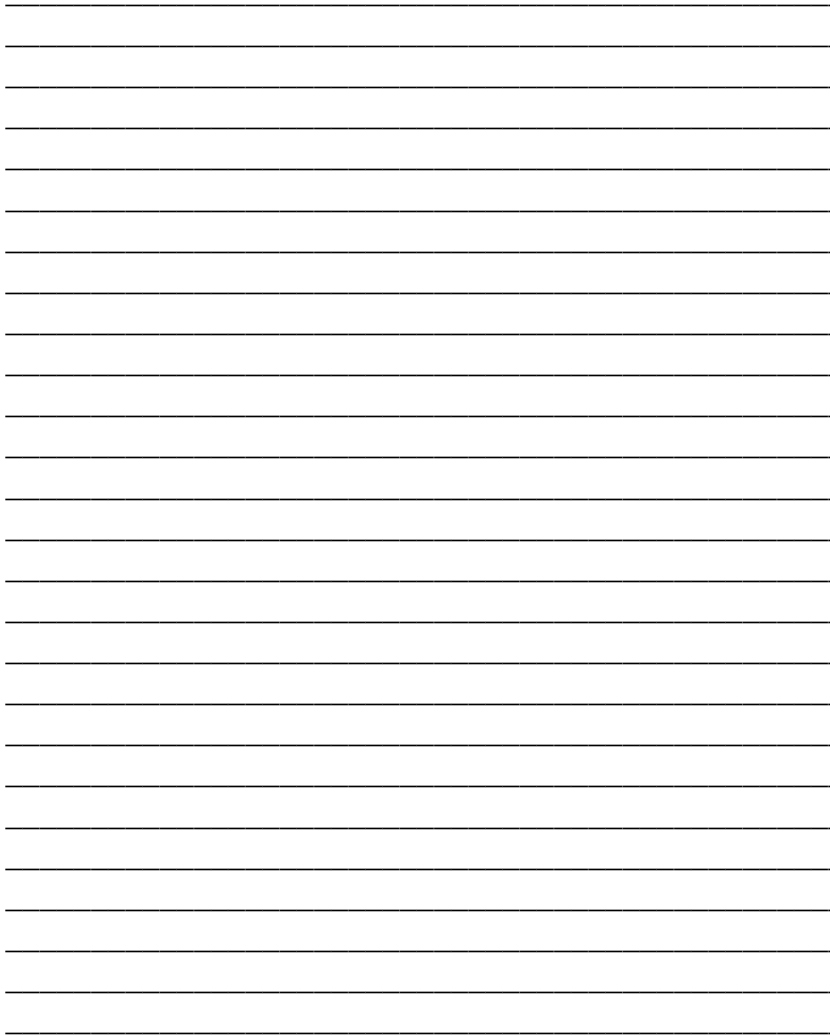
Жить с чувством вины крайне затратно, и в один момент – это может привести к коллапсу. Среди этих симптомов: срывы на нервной почве, злоупотребление алкоголем и наркотиками, хронические болезни и многие другие проявления, которые делают жизнь тяжелой, бедной и несчастливой.

Чем «лечить» чувство вины?

Поскольку речь идет о бессознательных процессах, изменения должны происходить там же. Самый действенный способ – это, безусловно, консультация психолога.

На страницах этой книги предлагаю вопросы, которые помогут вам самостоятельно разобраться в данной проблеме:

Отмечайте, при каких обстоятельствах и с какими людьми чаще всего вас накрывает чувство вины? Запишите и проанализируйте: есть ли в этих ситуациях и людях сходные черты? А затем вспомните, была ли похожая ситуация с вами до этого? Возможно, в вашем детстве или отрочестве. Запишите здесь свою историю.



Проводите с собой аутотренинг. Напоминайте себе, что ситуация была в прошлом и, хоть она имеет протяжение в настоящее, вам необязательно следовать этому сценарию. почаще говорите себе, что не существует идеального мира, идеальных ситуаций и уж тем более идеальных людей. Давайте себе право на ошибку. Напоминайте себе, что в ваших руках есть контроль и вы можете разными способами перебороть свое страдание.

Тест. Пройдена ли сепарация?

Поставьте галочки напротив ответов, которые в настоящий момент соответствуют вам.

Ваши поступки и решения не зависят от одобрения и неодобрения других людей

Вы умеете говорить «нет», не испытывая потом чувства вины или других негативных эмоций

Вы умеете просить и получать отказы без обид

Вы умеете поддерживать глубокую эмоциональную связь с близкими людьми, сохраняя независимость суждений их поступков

Вы способны позаботиться о себе материально

Вы можете озвучивать своё мнение в присутствии родителей и других людей, не боясь, что вас высмеют, застыдят, унизят, не поймут.

Вы позволяете себе видеть мир не так, как видят его другие (и в первую очередь не так как видят его родители)

Если хотя бы одно из вышеперечисленного не отмечено вами, то стоит подумать о том, чтобы завершить сепарацию.

И именно это повлияет на улучшение качества вашей жизни, в таких областях как:

1. Взаимоотношения с близкими и другими людьми
2. Реализация своего потенциала в работе и жизни
3. Улучшится здоровье

4. Улучшится финансовое благополучие

5. Произойдет осознание своей ценности и уверенности в себе

Упражнение «Обрубание энергетических хвостов»

В этом упражнении вы можете представить своих родителей.

Закройте глаза и представьте, как на уровне копчика в по часовой стрелке закручивается вихрь энергии. Там же вы чувствуете тепло, и оно накапливается. Потом резко раскручивайте в другую сторону и представляйте, как энергетические хвосты отлетают от вас с любовью и благодарностью вашим родителям за опыт и уроки жизни. Их место заполняется божественным светом.

Глава 3. Родовые программы.

Меняем свою судьбу, и обретаем поддержку рода

Всё, что сложилось не так, как ты думал, было не ошибкой, а благословением Вселенной. Она уберегла тебя от того, что не твоё, чтобы ты нашел то, что предназначено для тебя.

С рождением нам уже принадлежат ресурсы рода. Именно из Рода вы можете взять все эффективные стратегии, которые уже заложены в вашей памяти. И роль женщины в родовой системе очень важна. Основная цель женщины – это объединение и укрепление своего Рода. Именно от женщины зависит насколько богатым и сильным будет весь Род, насколько счастливыми будут все члены этой системы. Женщина может помочь не только себе, а проработать всю Родовую систему. Так как негативные программы в Род закладывает преимущественно женщина, именно она может их и убрать.

Вы можете этому научиться. Даже то, что вписано в геноетику, можно переписать. Для этого нужно осознанно подойти к своим реакциям. Устранять склонность реагировать автоматически. И начать менять эти привычные реакции на другие, продуктивные, которые будут передаваться

новому и будущему поколению рода.

И вы можете научиться вести себя по-другому, тогда программа уже не сможет вас контролировать. А вы будете контролировать её. И тогда, она не мешает вам строить своё собственное счастье, свой рай на земле.

Любимые мои, вы можете начать жить вопреки родовым программам. Они не всесильны. Дух, живущий внутри вас – сильнее. Как бы программа рода ни диктовала свои условия – вы можете начать жить по своим собственным правилам.

Когда случается что-то нежелательное, мы начинаем страдать, расстраиваться, переживать, злиться, обижаться, причём все эти реакции возникают автоматически, мы даже не успеваем их проконтролировать.

Вы можете принять решение, что отныне будете строить отношения с теми, кто способен любить и относиться к вам с душой.

Вы можете принять решение замечать то хорошее, что предлагает вам жизнь, и принимать это с достоинством.

И вы можете принимать в свою жизнь больше разных даров, в том числе и материальных через покаяние, прощение, благодарность. Об этом чуть позже.

А пока давайте разберём родовые задачи:

1. Зарабатывать, создавать капитал, передавать по наследству бизнес или имущество. Помогать близким. И всё это делать, исключительно следуя своему предназначению.

2. Родить ребенка и оставаться с ним в контакте до глубокой старости. Но при этом позволить детям идти своим путём, помочь в самореализации с помощью доверия и глубоких душевных разговоров, добрыми словами поддержки.

3. Вести за собой не только других людей, но и другие Рода. Руководить, быть лидером, координировать других людей в своей жизни.

4. Искать истину в разных направлениях, чтобы сделать духовными как можно больше людей вокруг, открывая им возможности для реализации.

5. Соблюдать закон баланса «брать/отдавать». Если берёте от жизни (родных, близких, людей) больше, чем отдаёте, или отдаёте больше чем берёте, то происходит перекос в энергетической системе, который необходимо устранить, чтобы обрести большой духовный энергопотенциал, который поможет обрести гармонию и выполнить задачу в помощи другим людям не вредя себе.

Когда мы следуем по пути выполнения родовых задач, то система считает нас как «эффективный элемент» и тогда, родовая система может выполнить свою главную цель – усиливаться и продолжаться.

Род – это источник, который снабжает нас силой, энергией. И род существует по определённым законам.

говорит о том, что очень важно принимать всех членов Рода. Поэтому одной из первых задач является восстановить целостность Рода. Потому что никому не выжить в одиночку.

Каждому нужна семья, нужны отношения. *Закон целостности*

Родители передали нам как полезный опыт, так и ненужный багаж, который мы несём сквозь года не осознавая, что он не наш и нам пора бы от него освободиться.

Очень часто мы предъявляем претензии к своим родителям за то, что не долюбили, не доучили, недооказали внимания. И потому, возвращаем в себе обиду. И чем больше претензия, тем больше обида. Но дело в том, что эта обида переходит в нашу семейную, личную жизнь и накладывает очень неприятные отпечатки на взаимоотношения уже в наших семьях и с близкими, любимыми людьми. Обиды появляются на братьев, сестёр, детей.

Если есть обиды, то они разрушают многие сферы жизни, и человек вроде старается, что-то делает, но к нужному результату прийти либо не получается, либо идёт с большим трудом и препятствиями.

Другими словами, принятие, прощение и благодарность за жизнь своим родителям, – это главное условие для самопознания, внутреннего взросления и налаживания связи с Родом.

Переплетение в роду означает то, что кто-то из Рода начинает проживать чужую судьбу. Предком урок не вынесен, и на это место в системе встаёт новый член системы. Происходит перенос функции исключённого человека из прошлого на того, кто из ныне живущих.

Так происходит, потому что исключение из родовой системы всегда вызывает энергетическую дыру и необходимо восстановить целостность.

Например, исключить можно даже близких людей, например, мать может исключить дочь, сестра может исключить сестру, сын может исключить отца и так далее.

Поэтому очень важно в родовой системе принимать всех членов Рода, восстанавливать целостность Рода. И делать это необходимо путем покаяния, прощения, благодарности.

говорит о том, что кто пришёл в систему раньше, имеет преимущественное право перед тем, кто вошёл в неё позже. И здесь в большей степени мы говорим про уважение и почитание старших. Это закон больше не про то, что кто старше тот лучше. Это закон о том, что старшие передают младшим из поколения в поколение знания, энергию, жизненный опыт, в конце концов энергию жизни. *Закон иерархии*

Нарушение закона иерархии происходит тогда, когда мы меняемся местами. Например, дочка берёт на себя роль мамы.

Если мы маму считаем своим ребёнком и начинаем её воспитывать, лечить, кормить, поить – что происходит? Перекрытие канала изобилия и женской энергии. А самое главное, что наши дети при этом страдают, страдает и будущее поколение. Будущее поколение начинает соревноваться со старшим поколением за наше внимание. Мы создаём обиду у будущего поколения на нас.

Как только мы становимся на позицию родителя, то нарушаем закон иерархии и начинаем испытывать чувство «они дураки, я умный». Что происходит в этот момент? Мы не признаём опыт предков и не испытываем к ним уважения.

Безусловно можно помогать родителям, в том числе и деньгами. Здесь самое главное то, с какой позиции мы это делаем. Можно помогать родителям из позиции родителя, а можно помогать из позиции ребёнка.

Помогать только из желания: я хочу, я забочусь. Но не потому, что должна (должен). Так как должен – это уже сопротивление, а в сопротивлении, как и в борьбе ничего хорошего не получится.

говорит о том, чтобы передать энергию тому, кто стоит ниже, а не вернуть энергию назад. *Закон развития*

Здесь дело в том, что мы должны оставаться детьми для своих родителей.

И чтобы это получилось прежде всего необходимо определить ответственность свою как ребёнка и ответственность самого родителя. Прежде всего нужно понимать, что каждый в ответе за свою жизнь. За то какая у него жизнь. Нравится она ему или нет, это уже отдельный вопрос. Но самое важное понять, что то, как живёт человек – это его личный выбор и личная ответственность за то, что он делает или не делает в отношении самого себя.

Опекая своих родителей (например, мой папа, как маленький ребёнок) берём на себя родительскую функцию,

и таким образом лишаем себя права быть ребёнком. Это приводит к дефициту, который мы потом стремимся компенсировать, ища в муже не партнёра, а папу/маму. А вы понимаете, что с папами/мамами не спят и потому, может возникнуть эффект, что сексуального желания к мужу/жене не будет. Или, например, искать в подруге (в друге) маму/папу.

Однако, когда мы проявляем заботу о родителях с позиции уважения, то все элементы родовой системы остаются на своих местах, и всё гармонично развивается.

Уважение к опыту старшего поколения – это когда мы находимся рядом, в случае необходимости.

Ребёнок может помогать своим родителям материально только в том случае, если у самого ребёнка есть материальные блага и всё необходимое для жизни. Если это деньги в долг или по кредитке, то здесь закон развития нарушается в том, что родитель априори имеет больше жизненного опыта и возможностей помочь ребёнку. А ребёнок, взяв на себя не свою функцию не может выполнить свою жизненную задачу. Решением здесь является разговор с обеих сторон для выявления ответственности и жизненных ролей.

Чтобы мы могли развивать свой род, нам очень важно принять своих родителей такими какие они есть. Принять своих родителей, значит принять в себе всё то, что нам не нравится в них. И начать работу в этом направлении.

Уважение проявляется признанием того, что родители

несовершенны. И возможно даже в детстве принесли много боли и страдания. Важно понять, что они тоже люди, которые проходят свой жизненный путь на земле и что у них есть свои жизненные задачи, которые им нужно решить для того, чтобы получить свой опыт. И, благодаря вопросам, которые мы, как дети, можем им задавать, помогаем им также в личностном развитии.

Здесь главное понять, что каждый член рода, в том числе и родители, решая какие-то задачи жизни записывает какую-то программу для того, чтобы принести что-то полезное в Род. А в текущем моменте жизни важно определить для себя, какая программа больше не приносит пользы именно для вас.

говорит нам о том, что сколько взял, столько и отдай. Сколько отдал, столько и возьми. Нарушая этот закон человек лишает себя благополучия. И прежде всего он лишает себя денег, потому что деньги – это обмен. Это фактически мера справедливости. *Закон баланса*

И для того, чтобы в Роду было денежное благополучие необходимо иметь несколько навыков:

- видеть возможности
- уметь тратить деньги
- уметь накапливать
- уметь приумножать

Но так как человек не всегда владеет этими навыками, получается дисбаланс, то есть несправедливый обмен, который

разделяется на четыре вида:

Когда человек считает, что ему все должны. А когда ему дают, то ему кажется, что мало дали. И в данном случае происходит обесценивание труда, денег. Накапливать денежные средства не получается, потому что ничего не ценится. **1. Обесценивающий обмен.**

Когда человек всё делает для всех, а им пользуются и ничего взамен не дают. Человек чувствует себя опустошённым, потому что энергообмена не происходит. И человек просто не видит возможностей. Такой человек не умеет тратить на себя, потому что живёт с ощущением, что он постоянно всем должен. И поэтому человек сам программирует себя на то, чтобы у него было меньше денег. Он заведомо думает, что ему всё придётся отдать. **2. Жертвенный обмен.**

Такой обмен предполагает, сколько взял, столько вернул. Накапливать и удерживать тяжело, здесь задача у человека удержать бы то, что есть. Но и так не получается, потому что возникают задачи и сколько приходит, столько и уходит на решение жизненных задач. **3. Равноценный обмен.**

Это наилучший вариант закона баланса, проявление сценария благополучия. **4. Благодарный обмен.**

Когда связь с родом сбалансирована человек чувствует себя уверенно, защищено и безопасно в любых жизненных обстоятельствах.

Нарушая законы Рода, мы можем перекрыть себе денежный поток, разрушить карьеру, отношения. Вообще наруше-

ние любого рода родовых законов может привести к очень мрачным последствиям. Поэтому начинать работу с Родом нужно с благодарности и прощения.

В нашей генетической памяти записано информации за семь поколений ранее прожитых. И хотим мы того или нет, мы неосознанно транслируем в мир механизм обучения и выживания, приобретённый нашими предками.

Обнаружить программы рода, изучить и перестать нарушать родовые законы, значит остановить передачу программ, которые мешают развитию и продолжению рода.

Обнаружить программы Рода необходимо для того чтобы понять:

Для чего была нужна эта программа Рода?

Как её можно заменить сейчас, когда она перестала работать?

Важно помнить, что если была какая-то программа, то она была необходима для того, чтобы род выжил и продолжал жить. Поэтому важно искать не только отрицательное, но и положительное, потому что именно это явится благодарностью за сегодняшнюю вашу жизнь, а жизнь – бесценна.

Мои любимые, жизнь – это школа. И в школе нам дают задачки, которые нам по силам решить. Даже самые сложные задачи решаются путём разбивания их на более мелкие подзадачи. Учитесь, решайте задачи, открывайте новые возможности для себя и своего будущего поколения.

Признание своего Рода позволяет нам осознать свою ис-

торию, уважить тех, кто передал нам жизнь, и принять себя такими, какие мы есть, а также помогает осознать и признать свои корни, почтить своих предков.

Упражнение «Родовое предназначение»

Чуть нижеприведены родовые предназначения. Подумайте, какое предназначение рода откликается у вас в жизни? Обведите ручкой соответствующее вам:

Необходимо запустить поток духовности, обучать вере и праведному образу жизни. **Учитель.**

Необходимо принести в Род ресурсы. **Добытчик.**

Такому человек нужно оказывать поддержку страдающим людям и несмотря ни на что выбрать необходимую профессию (врача, психотерапевта, консультанта, заниматься волонтерством, либо благотворительностью) **Помощник.**

Необходимо создать для Рода материальное обеспечение, привлекая наемный труд, создавая рабочие места и возвращая профессионалов, через свои знания и свой авторитет. **Предприниматель.**

Необходимо помогать людям, выслушивать, поддерживать, направлять их на путь истинный. **Проводник.**

Необходимо создать свое учение и вести людей за собой, передавая свой опыт и знания. Сохранить баланс между духовным и материальным, оставаясь при этом собой и обучая этому балансу других. **Мудрец.**

Необходимо грамотно руководить командой для достижения цели. **Управленец.**

Необходимо создавать новую позитивную реальность, принимать нестандартные решения, видеть новые возможности. *Творец.*

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.