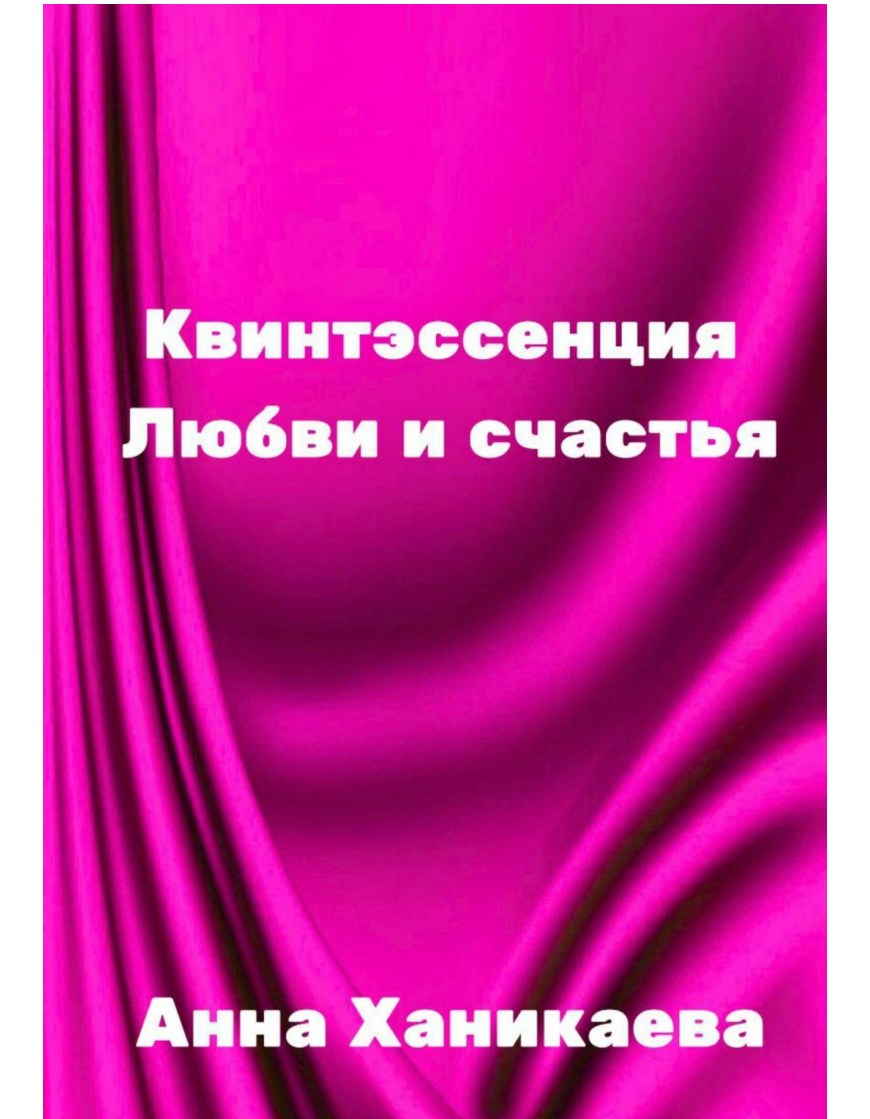


The background of the entire image is a vibrant pink color with a satin-like texture. It features soft, flowing folds and highlights that create a sense of depth and movement, typical of a draped fabric.

Квинтэссенция Любви и счастья

Анна Ханикаева

Анна Рамазановна Ханикаева

Квинтэссенция любви и счастья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72082600

SelfPub; 2025

Аннотация

Эта книга про взаимоотношения людей друг с другом, и не только про отношения в паре, но и про взаимоотношения с собой и с другими людьми. Книга наполнена чувством юмора, позволяющий с большим интересом углубиться в мир взаимоотношений, который позволит вам увидеть себя разного с разных сторон, принять аспекты своей личности, теневую и светлую стороны, а благодаря этому и других людей. Она поможет вам понять более глубоко, насколько важны и ценны взаимоотношения друг с другом, а возможно вдохновит на изменения в своей жизни для себя. Эта книга о том, как важно понять то, чем наполнен наш внутренний мир, так как этим самым мы и делимся с другими людьми.

Анна Ханикаева

Квинтэссенция

любви и счастья

Глава №1. Введение

О чём повествует книга «Квинтэссенция любви и счастья»?

Эта книга о любви и о том, что любить можно по-разному, о том, что любовь – это не эфемерное чувство, и оно не исчезает просто так и не появляется из ниоткуда, если для нее ничего не делать, она наращивается с годами, в нее вкладываются обоюдным желанием, усилиями, временем, пониманием себя и другого человека, умением слушать и слышать друг друга, я думаю, именно благодаря этому появляется взаимопонимание в отношениях. Когда люди учатся вместе глубже видеть себя, свои скрытые страхи, потребности, желания, соответственно, видеть глубже своего партнёра, разумеется, обо всём об этом нужно ещё и говорить. Выходит, что нужно ещё и учиться разговаривать друг с другом. Познавать, на чём основаны наши поведенческие реакции (паттерны поведения (повторяющиеся сценарий), рефлексорная реакция на ту или иную ситуацию) и с помощью чего мы можем их изменить в том случае, если они деструктивные, разрушающие для нас и для наших близких людей.

Вы можете хоть каждый день менять своих партнёров, но какой в этом толк, если всё заново будет повторяться, выходит, что нужно заглянуть внутрь себя, в свою глубь, и понять, что именно приводит меня к одному и тому же результату, чего я хочу избежать, чего боюсь? Мы порой не замечаем того, что нами управляют наши бессознательные страхи, желания, потребности. Возможно, вы боитесь искренности со своим партнёром, ведь тогда вы можете ощутить себя оголённым или уязвимым, а это порой бывает страшно. Но, забывая о том, что без искренности нет на самом деле реальных отношений, только лишь подобие, бутафория для галочки, которая на самом деле никому не нужна, либо человек всю жизнь живёт в вымышленном мире, в котором ощущает себя в безопасности, ведь именно в нём он всё и всех «контролирует». Кого человек хочет обмануть? Только самого себя, но от себя не убежишь, сколько бы мы ни пытались, мы всегда будем знать, чувствовать правду в глубине души, где бы мы ни были, как бы мы ни старались и ни прятались от самих себя, это чувство будет нас преследовать, и чем бы мы его ни глушили: алкоголем, наркотиками, лудоманией и т. д., этот эфемерный мир рассыпается на кусочки об реальность в тот момент, когда мы с ним сталкиваемся, выходит, мы не можем всю жизнь прожить в своём придуманном мире, так как хотим мы этого или нет, мы всё равно рано или поздно в какой-то момент можем столкнуться об скалы ре-

альности. Ну, мы, конечно, можем и дальше продолжать всю свою жизнь фантазировать о себе небылицы, так же проще, чем заглянуть внутрь себя и попытаться изменить хоть что-то, чтобы это столкновение не было столь болезненным для нас, хотим мы этого или нет, но, живя в своём фантазийном мире, мы всё равно испытаем боль при столкновении с реальностью, сколько бы не фантазировали сказаний и легенд в своём мифическом мире, это не поможет.

Мнение других людей – это как фоновая музыка, которую можно сменить либо приглушить. Но внутренний голос рано или поздно прорвётся наружу.

Книга раскрывает сложности, которые есть и появляются на пути созидания любви.

Она проясняет, как всё это важно во взаимоотношениях между людьми и создании любви в них самих по отношению друг к другу.

Она о глубине взаимоотношений между людьми, об искренности, о том, чего мы не хотим видеть и что придумываем и додумываем. О том, как влияет идеализация на нас, на отношения между нами, и о нашей жестокости в ней, и о мантии палача, которую мы скрываем под святым ликом безгрешности. О праведном гневе, который мы причисляем

к лику святых, вместо того чтобы понять его смысл и фундамент, на котором он основан. Какую роль играют теневые стороны нашей личности и что мы прячем в первую очередь от самого себя, а в последствии и от других людей.

Эта дорога в искренность и честность с самим собой, в глубину, в реальность и интересную и, насколько это возможно, более осмысленную жизнь с сами собой, соответственно, и с другими людьми.

Эта книга по-своему интересная и глубокая, чем дальше ее читаешь, тем глубже и интереснее она становится.

Глава № 2. Проводники.

Люди – это проводники друг для друга. Кто-то в лучшую жизнь, на новый, неизведанный, непостижимый уровень, кто-то в худшую. Нельзя снимать с себя ответственность за свою жизнь, за свой выбор и за то, как мы будем проживать последствия этого опыта и саму жизнь. И даже тягостный опыт может послужить возможностью иметь лучшую жизнь, чему-то научит. Не всё однозначно и имеет только негативные последствия. Правда, ещё зависит от самого человека, сломится ли он или выдержит последствия этого опыта.

Здесь проявляются сильные и слабые стороны личности, и уже от вашего взаимодействия зависит, какие из них ты разовьешь в себе. На том пути, в котором вы находитесь вместе. В этот момент вы друг другу нужны. Вы взаимовыгодны, так как пользуетесь друг другом. У каждого из вас своя выгода. Ты можешь давить на больную точку человека на тот момент, когда ты это делаешь, не знаю, сознательно или бессознательно. Тебе может показаться, что ты от этого только выигрываешь, но, увы, это оглушительное поражение, так как этим самым ты обслуживаешь свои собственные страхи (возможно, потерять самого человека). Даже если он и продолжает находиться рядом с тобой, ты всё равно теряешь его на другом уровне. На духовном (в квантовой психологии это осознание глубинного единства, связывающее нас в единое целое) ментальном уровне – это наивысший уровень сосуществования, взаимоотношений и обмена энергией, который возникает при тесном взаимодействии друг с другом. И если ее нет, значит, нет и вас вместе. Вы уже чужие люди, и вас уже практически ничего не связывает на этом уровне. Рядом с тобой лишь тело, но греет ли оно твою душу, навряд ли. Находясь рядом с тобой, он тоже обслуживает свои страхи. Но если ты упорно держишься за этот фантом прошлого, в этом случае ты теряешь самого себя и свою собственную жизнь. Если вы друг друга усиливаете, то и связь ваша становится сильнее. Вы нужны друг другу.

Глава № 3. Стоит ли игра свеч?

Мне когда-то сказали: чтобы мужчиной управлять, нужно найти его больное место и давить на него. Хочется спросить, а долго ли ты сможешь продержаться? А будет ли в таких отношениях искренняя любовь по отношению к тебе самой, желание быть с тобой? Искреннее желание делать что-либо для тебя? Стоит ли игра свеч? Типы личностей людей, их психики бывают разные. И в этот момент стоит задуматься: а какого партнёра хочу я?

На своём же опыте наблюдений я поняла совсем другую вещь. Если ты хочешь, чтобы тебя слышали, во всяком случае, пытались услышать и понять (насколько это возможно для этого человека, никто тебе не даст 100%-ную гарантию), то нужно быть желанной, нужной, ценной, научиться и самой слышать и понимать своего партнёра. Если ты таковой не являешься для этого мужчины, стоит задуматься, а стоит ли продолжать с ним отношения? Но бывает и такое, что женщина и сама себя не ценит, не любит. То, сколько бы ты ни меняла она партнёров, ситуация будет так же повторяться и всё так же не в твою пользу. Значит, нужно понять то, что начинать нужно с себя. То же самое относится и к мужчинам.

Люди – твоё зеркало. То, как ты относишься к ним, разговариваешь с ними. Так ты и поступаешь с собой. Разговариваешь с собой внутри.

Ты можешь сколько угодно менять партнёров, мужей, жён. Всегда кто-то будет тебе казаться лучше. Но сможешь

ли ты заметить хорошее в том, кого выбираешь ты сам(а)?

Всё начинается с мелочей, с того самого, что кажется тебе незначительным, и ты не достаиваешь их своим вниманием. Ведь тебе кажется, что есть что-то более лучшее. Лучший момент, когда ты чему-то обрадуешься, поблаговаришь, сделаешь приятное, (удостоишь его (её) своим вниманием). И ты ждёшь этого момента, когда он настанет. Ведь у кого-то больше, лучше, а своего так и не заметил. Возможно, ты и не заметил, а заметил кто-то другой. А настанет ли для тебя самого тот самый торжественный момент? Навряд ли. Ты так и проживёшь всю жизнь в ожидании чуда, счастья. Твоя жизнь так и будет отложенной.

Глава № 4. В долгах, как в шелках. Или всё-таки ты выбираешь быть состоятельным человеком?

У каждого из нас есть представление о том, что я должен(а) быть таким(ой): красивым, умным, всегда должен(а) быть на коне. Она должна меня понимать, уделить внимание, накормить, когда я пришёл(а) с работы и т. д. Но если ты не сможешь сказать вслух о своих желаниях, как он(а) должен(а) об этом догадаться? Согласитесь, даже если экстрасенсы или люди, которые читают наши мысли, существуют, то их очень мало, и вряд ли ваши жёны или мужья, дети, родители обладают этими качествами. Соответственно, пока ты вслух не выразишь о своих желаниях, тех эмоциях, чувствах, которые ты испытываешь, выходит, что он(а) не дога-

дается о твоих потребностях.

Давайте посмотрим правде в глаза. Другой человек не обязан выполнять все наши прихоти хотя бы потому, что он(а) такая же личность, как и ты, и имеет право иметь свои желания, потребности, право выбора. Он не робот, и у него могут быть свои обоснованные причины что-либо не делать или не хотеть. У нас и у другого человека в жизни бывают разные периоды, в которых мы бываем обессиленные, без настроения, злые, в разных состояниях. Выходит, если ты заставляешь человека, значит, это уже насилие над ним. Безусловно, сам человек тоже должен уметь отказаться от нежелаемого им и отстоять свои границы в адекватной, безопасной для себя и для другого человека форме.

Представьте себе, а если снять с себя то, что я кому-то что-то должен, должна, то выходит, в этом случае ты уже берешь на себя ответственность за то, что ты сам пожелал сделать, и не жертвуешь собой. К примеру, ты уже не должен обеспечивать своих детей, а хочешь поделиться своим изобилием с ними: деньгами, любовью, нежностью, заботой. Выходит, что в этом случае ты уже не в долгах, а состоятельный взрослый человек, умеющий брать на себя ответственность за свой выбор. Этим самым и дети тебе уже ничего не должны, а будучи уже во взрослом возрасте, делятся с тобой тем, чем ты с ними поделился, наполнили их, очевидно же. В отношениях мужчины и женщины аналогичная ситуация.

Я сегодня заметила, что я делюсь с людьми тем, чем наполнена. Придя на фитнес, я видела себя в зеркале красивой и я такая довольная была, что мне захотелось этим поделиться с той девушкой, которая мне понравилась. Я не чувствовала долг, я делилась из изобилия искренне.

Выходит, как моя, так и ваша наполненность, психическое состояние играет большую роль. Если мне больно, плохо, хорошо, именно этим я и делюсь с человеком.

Глава № 5. Проживание горя, страданий.

Проживание горя, страданий человеческих, грусти, когда вам тяжело, проживание разных кризисов, которые бывают у всех в разные периоды жизни. Все эмоции должны быть прожиты, но если вы понимаете, что вы не знаете границ страданиям и не умеете качественно проживать эмоции, то важно обратиться к специалисту – психологу, психотерапевту, к психоаналитику, в зависимости от того, чей подход для вас ближе и эффективнее, для чтобы он помог вам грамотно, полноценно, безопасно и осмысленно для вас проживать периоды вашей жизни. Не имеет значения, мужчина вы или женщина, все должны позволять себе в определённые моменты своей жизни быть слабыми, признаться себе в том, что вы не всемогущий, в том, что вы не всё можете, не всё получается, и благодаря этому вы сможете для себя сделать нечто большее, чем когда-либо за свою жизнь. Вы с уваже-

нием отнесетесь к себе и своему психическому здоровью, вы сможете дать себе возможность не только менее болезненно прожить этап вашей жизни, но и станете сильнее, осознаннее.

Тело и психика взаимосвязаны, тяжело психике – болеет и страдает тело, психосоматические болезни тоже существуют. Подавляя свои эмоции, вы создаёте для себя серьёзные проблемы. С развитием соцсетей люди стали внимательнее относиться к своему психическому здоровью, и благодаря этому люди осознают, что они живые существа и что у них есть чувства, эмоции, желания, потребности. Но, не занимаясь своим психическим здоровьем, вы лишаете себя полноценной жизни, где присутствует счастье, ощущение радости, любовь к себе и к другим людям. Прочитую вам слова из библейских писаний услышанные однажды от одного психолога : «Возлюби ближнего как самого себя». Главное в этом предложении – полюби Себя. Ты не сможешь кого-то любить, если будешь плохо к себе относиться, если будешь несчастен.

Вы десятилетиями тянете на себе столь непомерный для вас груз, что сами того не осознаете, отчего вам и становится только хуже, только люди порой этого не замечают, либо не хотят замечать, либо не понимают свое состояние, увы, но этим же самым состоянием вы делитесь и со своими близкими, да и не только.

Глава № 6. Девушкам хочется общаться только с богатыми.

А как же те, которые с милым рай в шалаше? Куда они делись? На всех богатых не хватит, да и не всем они подходят в виду предпочтений самой женщины, её установок, желаний, страхов, тревоги и многого другого. Выходит, что женщины разные? В этом случае, значит, не только богатым везёт, но и тем, кто не имеют миллионов, как оказывается, тоже. Каждому своё.

Но в чём заключается ценность выбора в предпочтении самой женщины? Значит, тот, кого она выберет, априори должен становиться для неё ценным, значимым, важным, уважаемым, то же самое и по отношению к самим женщинам. В отношениях людям важно ощущать свою ценность, значимость, уважение по отношению к себе, любовь, но эти компоненты можно сохранить и создать лишь в сотрудничестве друг с другом, если в отношения вкладываться взаимно. Я думаю, что если всего этого нет, то эти отношения обречены, они могут и 50 лет просуществовать вместе, но вопрос в том, какие они будут эти года, счастливыми или невыносимыми? Но если сама женщина или мужчина не ценит свой выбор, какова тогда цена её или его выбора?

Мне почему-то кажется, что в большинстве случаев этот человек не смог раскрыться возле этой женщины (мужчины), да и сама женщина, возможно, не замечает его достоинства (в этом есть своя выгода), и в сравнении с кем-то они меркнут, соответственно, проигрывают, так как чужой образ уже идеализирован.

Согласна, люди могут ошибаться при выборе друг друга, это нормально, человек не может просчитать все риски и контролировать каждый момент как бы он этого не хотел.

Тем более в состоянии влюблённости это невозможно, но можно определить для себя свои ценности и, насколько это возможно, по ним выбрать партнёра, с кем они схожи, понаблюдать за тем, что говорит и как поступает человек (замечай и за собой, как себя ведёшь и ты сама, я помню, как отчаянно клялась своим соседям, что буду убирать подъезд, вы не поверите, я так искренне в это верила в тот момент когда об этом говорила и обещала, с тех пор прошёл год, я этого ни разу не сделала, да, неловко конечно получилось перед соседями, но с тех пор я стараюсь больше не клясться и не обещать ничего никому, ну, кроме той клятвы, которую я напишу ниже). Это я к чему? Не только мужчины не выполняют свои обещания, но и мы этим грешим, и что-то мне подсказывает частенько.

Важно постараться заметить, а что я могу сделать для то-

го, чтобы наши взаимоотношения были лучше, приятнее, комфортнее, чего хочу я, а чего на самом деле хочет мой партнёр? А это сказать может только он. Помните, маленькая вероятность того, что вы обладаете экстрасенсорными способностями, исходя из этого, можно просто спросить его. Всё порой оказывается намного проще, если самому не усложнять, и это я не про глубинное мышление, а про то, что есть элементарные вещи, которые мы можем прояснять друг с другом в диалоге, этим самым мы учимся разговаривать друг с другом, качественно взаимодействовать, да, это кажется удивительным, что таким простым вещам оказывается нужно и важно учиться, для того чтобы комфортно было не только нам, но и нашему партнёру вместе с нами.

Я бы сказала, что истина рождается в диалоге, чем в споре, так как в споре человек пытается выяснить и доказать свою правоту, это борьба, а в борьбе люди друг друга не слышат, и в этот момент они не могут усомниться в том, а действительно ли правдива на 100% моя точка зрения, возможно, и у другого человека есть веская причина выразить свою точку зрения, и она тоже может претендовать в совокупности с моей точкой зрения для того, чтобы быть наравне значимой с моей, или в одной и во второй есть по 50% истины, которую я в упор не хочу замечать в борьбе за лидерство. Но в таком случае я остаюсь один или одна, так как лишаю другого человека права голоса и возможности быть услышанным.

Выходит, важно научиться слышать и разговаривать друг с другом.

Глава № 7. Клятва на все времена.

Минута юмора

Клятва, которую должна говорить женщина во время свадебной церемонии (союза двух сердец).

Клянусь, что я буду покорной, скромной, послушной, тихой, благоразумной, осознанной личностью, когда это нужно будет мне.

Я верой и правдой буду хранить молчание, когда потрачу всю твою зарплату, доход. Ты будешь последний, кто об этом узнает (особенно в наше время при наличии банковских счетов).

Я буду оберегать тебя в предменструальные циклы, предварительно пошлю себя на райский остров, где ничто не сможет нарушить мой покой и твою нервную систему. Счастливая, радостная и наполненная, я буду вдохновлять тебя на расстоянии. Своей безграничной любовью и благодарностью к тебе, к твоей мудрости и осознанности, которой нет ни конца ни края. Я буду с упоением молиться за безлимитное благоразумие твоё. Твоё имя будут воспевать ангелы, и будет

оно увековечено на века.

Я клянусь быть верной тебе в те моменты, когда ты уделяешь мне внимание, заботишься обо мне, любишь, ценишь, слышишь, уважаешь меня, и пока верен мне ты. В противном случае я неосознанно обращаю своё внимание на других мужчин, которые с великим удовольствием хотят всё это дать мне, так как я вижу их желание.

Моя вера и любовь к тебе сильна, пока это взаимно, ценится и важно для тебя.

Клянусь оберегать тебя от сомнений в необходимости приобрести для меня новую машину, квартиру, дома во всех странах мира, бриллиантовое кольцо и новый гардероб в Милане, при необходимости загляну и в Париж.

Я клянусь оберегать себя от уборки, стирки, глажки и готовки. В принципе, я и до этого не сильно себя утруждала.

Увидев тебя, твои «Ролексы», «Бугатти», я с первой же секунды полюбила твою чистую душу, поняла, что это ты, моя любовь с первого взгляда, о которой слагаются легенды, та истинная, о которой все так искренне и беззаветно мечтают. В этот момент я сразу поняла, что ты тот самый удивительный романтик, которого я ждала всю жизнь.

После нашей судьбоносной встречи я стала такой сентиментальной, о которой даже представить себе не могла. Благодаря тебе я стала понимать язык, на котором разговаривают мужчины.

Клянусь жить с тобой в роскоши и богатстве, в счастье и радости.

Я клянусь защищать тебя от всяких домыслов, клеветы по отношению к моей светлой, искренней, безграничной и бескорыстной любви к тебе. Я буду защищать нашу невероятную, чистую, искреннюю, непорочную любовь, как истинный свидетель Иеговы защищает свои убеждения и веру в истину.

Конечно же, я покорила тебя своей безгрешностью и чистыми помыслами.

Наша любовь была предопределена Богом, помни это всегда!

Глава № 8. Игра на равных.

Город цвел красивыми мужчинами, и, смотря на них, я подумала: «Вот бы на эти тела ещё и мозги, это было бы очень сексуально». Мужчина так же, как и женщина, теряет свой

шарм, когда с ним неинтересно. Каким Аполлоном ты бы не был, увы, тебя не спасёт твоя красота.

Когда я впервые услышала про Казанову, меня впечатлил его интеллект и то, как он виртуозно им пользовался.

Казанова был не только похитителем женских сердец, известным авантюристом, но и очень умным мужчиной, который поглощал знания с великим удовольствием, и благодаря развитию своего интеллекта Казанова и Бальби совершили первый и единственный в истории побег из свинцовой тюрьмы. План побега создал Казанова. Многие мужчины пытаются казаться Казановами, не понимая, что это не только иметь десяток, сотню женщин, это намного глубже и больше, чем может показаться на первый взгляд. То же самое относится и к женщинам.

Отношения мужчины и женщины – это игра, в которой развитость ума способствует тому, чтобы она была только интересней, интригующей, это как уровни, с каждым уровнем становится всё интереснее и интереснее, ведь они усложняются, но когда игра останавливается на одном уровне, это приедается и становится неинтересным. Игра интересна только тогда, когда в неё включаются оба, разумеется, для этого важно обоим развиваться. Неважно, в какую игру вы играете, с сексуальным, эротическим подтекстом (Для этого

важно развивать свой сексуальный интеллект, нет ограничений в возрасте, всё зависит от вас и вашего желания.) или без него. Без развития теряется смысл в продолжении игры. Есть смысл говорить, что важно учиться разговаривать друг с другом? Это лишь на первый взгляд кажется, что это легко и просто, но на самом деле многие люди не умеют этого делать, возможно потому что не видели качественной коммуникации от родителей или тех кто их растил.

Эта игра должна быть на равных, где нет самоутверждения за чей-то счёт, а есть ты – личность, и я – личность, и мы взаимодействуем друг с другом на равных.

Глава № 9. Флёр влюблённости.

В этой главе мне хочется описать мое видение фильма «Любовь со второго взгляда» 2024.

Когда мы встречаемся, каждому из нас хочется показать себя с лучшей стороны, демонстрируя человеку свой желаемый образ. Это способствует идеализации друг друга, это нормально, иначе бы люди не влюблялись друг в друга.

Но пытаться постоянно казаться идеальной (ым) – это как постоянно ходить на цыпочках, не чувствуя под собой устойчивой опоры.

Для каждого из нас идеальное представление о чём-либо — это что-то своё индивидуальное, что для одного может быть «идеальным», другому захочется от этого сбежать. И если подстраиваться под каждого, то для себя ничего не останется, да и невозможно постоянно играть чужую роль, рано или поздно выдохнешься. Вдобавок ко всему этому жуткое напряжение, давление на самого себя. Я сомневаюсь, что в этом состоянии человек живёт, а не существует.

Идеализировав, подняв человека до высот, с этой же высоты мы его и скидываем. Невозможно контролировать всё и пытаться удержаться на том же месте, мы люди, а не роботы, у каждого из нас есть свои специфические черты личности, и это нормально.

И порой демонстрируемый образ кардинально разнится с реальным. Во время влюблённости, когда мы сталкиваемся с реальными проявлениями друг друга, из-за идеализации партнёра мы от них отмахиваемся и порой в упор не хотим замечать его реальные качества, то, какой он на самом деле. Когда флер влюблённости проходит, люди встречаются с реальными образами друг друга, и порой они не столь впечатляющие, как тот, который я сам(а) придумала и наделила им другого человека, а он лишь поддержал мою иллюзию, возможно, в которую и сам хотел верить, и дополнил её, и человек чувствует себя обманутым. И всё, что раньше каза-

лось милым, со временем начинает раздражать, никто уже не сдерживается, всё накопленное выплескивается, так как накопилось для этого достаточное количество агрессии. Она уже не такая весёлая, да и он не выполняет свои обещания. Но человек сам того не понимает, как создал в своей голове идеальный сценарий и образ партнёра, на который он ориентируется, и, видя, что партнёр не соответствует ему, кто-то порывается его изменить (спасти, так сказать, от этого недуга), кто-то разочаровывается и уходит, а кто-то терпит и всю жизнь жалуется, но, накопив нужное количество агрессии, всю её выплёскивает (под названием праведный гнев) на него.

Но эта дорога в никуда. За этим всем мы упускаем самое важное – самого человека, его желания, и могу ли я его принимать таким, какой он есть, насколько это возможно для меня с его недостатками, договориться с ним о том, с чем я действительно не могу мириться, а что смогу принять.

В отношениях важно говорить без претензий и обвинений то, что для тебя важно, ценно, то, в чём ты нуждаешься, и может ли партнёр тебе это дать, открытый диалог важен между людьми.

У каждого из нас есть свои потребности, которые важно удовлетворять, они наполняют нас энергией, то, что даёт нам возможность расслабиться, но когда это невозможно в от-

крытую проявлять рядом с другим человеком из-за его осуждения и то, что он явно не поддержит, то приходится это тайно от другого осуществлять. Так и появляются тайны, в чем-то приходится обманывать для того, чтобы не столкнуться с осуждением и непониманием.

Глава № 10. Мир, наполненный идеальными образами.

В мире, в котором мы наблюдаем за идеальными образами других людей, мы привыкли обманываться тем, что, возможно, их жизнь лучше, чем наша. Мы создаём для себя ложные смыслы, представления о жизнях этих людей, желания, потребности, забывая задуматься о том, а нужно ли мне самой, самому это на самом деле? А комфортно ли мне во всём этом будет? Моё ли это? Потому что нет представления и знания себя реального и того, что мне на самом деле нужно. Да и с возрастом потребности меняются, и то, что нужно и важно было в 20, вряд ли будет так же актуально в 50, это нормально, мы меняемся, наши потребности, интересы и т. д. меняются.

Идеальный образ он тоже важен и нужен в жизни людей для социализации, но дело лишь в том, в каком количестве, объёме им пользоваться и иметь его. В этом случае не он мною управляет, а я им, но в то же время так же очень важно иметь и знать свой реальный образ своей личности.

Идеальный образ – это та бутафория, которая нас притягивает, как пчел на мед, но мед бывает разный, одни его подделывают, как образ, порой настолько, что он теряет все свои уникальные свойства, и тогда, кроме сладости или приторности, никакими другими качествами он не будет обладать. В том случае, если мед реальный, настоящий, как мы все знаем, то он обладает лечебными свойствами, ароматом, витаминами и т. д. То же самое происходит и с человеком, который узнаёт себя реального, он наполняется, раскрывается и многогранен, у него появляется больше свободы, он становится более гибким в поведении, понимании чего-либо. Абсолютный идеальный образ пуст, в нём нет души реальной личности, в нём постоянный контроль себя, подстраивание под человека, скованность, страх разоблачения, в нём нет права на ошибку, правила, которые неукоснительно нужно выполнять, и т. д.

Наблюдая за чужими идеальными образами, они порой побуждают к чему-то стремиться, чего-то добиваться. Это нормально – достигать того, что нравится, интересно. В то же время нормально даже на время остановиться, чтобы вздохнуть, восстановиться и понять, куда идти дальше и что именно делать? В этот момент человек становится для себя поддержкой, чутким к себе, к своим потребностям, а это важно. В то же время нормально менять свои ценности, представле-

ния о жизни, саму жизнь. В кризисы именно это и происходит. Да, возможно, и страшно, когда всё вверх дном и ты не знаешь, что с этим делать, куда идти? Думаю, просто жить, идти туда, куда тянет, и меняться, насколько это возможно для твоей конфигурации личности. Мы все разные, и у каждого своя скорость.

Стоять на одном месте постоянно тоже невыносимо, личность внутри тебя всё равно будет требовать развития, изменений, новшеств, ведь жизнь не стоит на месте. Это иллюзия, что, будучи младенцем, что приносило нам счастье (тот момент, в котором мы ощутили точку безусловного счастья, и мы бессознательно пытаемся повторить этот момент уже во взрослой жизни, не осознавая этого, просто это важно и нужно заметить и понять), так же будет приносить это счастье уже во взрослой жизни, возможно, какой-то период времени ты будешь ощущать себя счастливым, но это временно, так как ты уже не ребёнок и потребностей у тебя стало гораздо больше, и все их важно удовлетворять.

Невозможно быть постоянно осознанным, принимать верные решения, а какова вероятность, что они верные? Думаю, многое зависит и от самого человека, от его конфигурации личности, от его приоритетов, ценностей, да и ценности со временем могут меняться, так как и мы сами можем поменяться, и только лишь впоследствии мы можем определить

для себя, насколько верными были принятые нами решения, быть постоянно просветленным (хотя, помнится мне, как я пыталась продать вам просветление души вашей, святость, счастье, индульгенцию (прощение грехов за особую плату), на чём я только не пыталась заработать, что тут скажешь, бизнесвумен – это были духовно просветленные годы моей жизни), быть счастливым (хотя бы потому, что периоды жизни бывают разные, и все их важно прожить полноценно, жизнь разная, хотя, возможно, в жизни и есть уникальные люди, в геноме которых гормоны, отвечающие за счастье, выше нормы, это уникальный случай, и их очень мало). Думаю, в жизни в принципе нет ничего постоянного, именно этим она так и интересна, но для этого важно замечать эти процессы и саму жизнь.

Глава № 11: «Я всегда в ресурсе, у меня всегда есть энергия!»

Люди любят идеальный образ, проецируемый другими людьми, так как он всегда красивый, отполированный, звучит красиво, что может красивее звучать, чем «Я всегда в ресурсе, у меня всегда есть энергия», «Я никогда не устаю», «Я всё успеваю»? Для тех, кто его проецирует, это выгодно в плане денег, на нём легче зарабатывать, красивая картинка легко продаётся и, безусловно, притягивает людей, которые не подозревают о том, что за ней на самом деле стоит. Я ду-

маю, куда более честно сказать, когда мне непросто, я помогаю себе прожить качественно тяжелые периоды своей жизни, помогаю себе восстановиться и восполнить в себе энергию, насколько это возможно исходя из обстоятельств, которой мне так не хватает в этот конкретный момент для того, чтобы жить полноценно, я могу чувствовать себя обессиленным(ой), подавленным(ой), и это нормально, и тут уже индивидуально от самого человека зависит, чем он себе помогает: практиками, вхождением в гипнотическое состояние или медитациями, кто что продаёт, показывает, чем делится. И даже те, кто питаются солнечной энергией, если таковые и есть, то в период дождей, думаю, чувствуют себя обессиленными, нет солнца – нет энергии, логично и очевидно же.

Я не игнорирую свои эмоции, я их проживаю, свою потребность в том, что порой никого не хочется видеть, слышать, позволить себе плакать, потому что всё, что я вытесняю, накрывает меня с ещё более сильной волной и последствиями. Думаю, люди боятся видеть чужие слёзы, возможно, потому что сами не могут себе это позволить или не знают, как себя вести в подобных ситуациях, а, возможно, просто испытывают страх в эти моменты или всё вместе взятых. Если есть близкий человек, чувствовать его поддержку, любовь, заботу, если он может тебе это дать в этот период времени, одни сплачиваются, а другие расходятся в разные стороны, люди разные, это нормально, вопрос лишь в том, нор-

мально ли это для тебя и умеешь ли ты говорить и как ты говоришь о своих потребностях?

На этом тяжелее заработать, ведь нужно объяснить людям, что им придётся прилагать усилия, меняться, нужно время для восстановления и т. д., в зависимости от того, что они хотят получить, а это не сиюминутно. На это не все способны, не все хотят что-либо делать, не все могут взять на себя ответственность за свою жизнь. А в идеальном образе всё легко и просто, поэтому люди и хотят всё и сразу, мгновенно, забывая о том, что у других ушли на это годы, а порой и десятилетия жизни, чтобы ты сейчас увидел эту картину, и для тебя она показалась идеальной, привлекательной для твоего взора, но ты понятия не имеешь, что за ней стоит. У кого-то пустота, а у кого-то то, с чем бы тебе на самом деле не захотелось бы столкнуться, иметь дело, то, что ты не захотел бы прожить, делать, пройти его путь, который тебе кажется безоблачным, простым и лёгким, ведь со стороны ты видишь отфотошопленную картинку, потому что глубина внутри, а не снаружи.

Глава №12. Какую цель ты преследуешь?

Невозможно тянуть одеяло постоянно только в свою сторону, ты, конечно, можешь так поступать, но вопрос в том, какие тебя ждут последствия? И, добиваясь этого, чувству-

есть ли ты удовлетворённость, счастье, достаточно ли тебе, или с каждым разом понимаешь, что чего-то не хватает, чего-то важного и ценного для тебя самого. Ведь отношения – это когда оба, а не только один, ты можешь поработать десятками, но в то же время понимать и осознавать, что в них тебе не хватает стержня, личности, которая стирается под твоим, возможно, бессознательным воздействием, гнетом на человека, следствием своих внутренних страхов.

Ты сможешь сделать человека ограниченным, но это удовольствие, как тебе, возможно, может казаться, мимолетное на мгновение, а впереди у тебя целая жизнь, ты можешь так всю жизнь десятками, сотнями менять партнёров, но все они в скором будущем начнут тебе так же надоедать, становятся неинтересными, как и предыдущие до него.

В отношениях, хочешь ты этого или нет, тебе придётся чем-либо поступиться, переосмыслить, с чем-то проститься, возможно, с жадной властью над другим, и понять, что, подавляя, ты теряешь намного больше, чем приобретаешь. Ты можешь создать для себя тепличные условия, в которых есть только ты и твои правила, но что ты получишь взамен? Однообразие, от которого, якобы, ты бежишь, сменяя одного другим, но всё остаётся по-прежнему, так же скучно, пресно, пока ты не поймёшь, что меняться нужно тебе. Поступившись чем-либо (ну хотя бы усомнившись в своей правоте, а

реально ли тебе это нужно?), ты лишь выигрываешь, создаёшь для себя возможности видеть всё разнообразие в одном, теперь уже нет нужды искать повсюду.

Я не снимаю ответственность с другого человека за его добровольное жертвование собой, которое также имеет свою выгоду получить желаемое в будущем. Кто-то жаждет безусловной любви, власти над человеком, не получив её, чувствует себя использованным, а по факту им никто ничего не обещал. Я лишь говорю о тебе и твоей выгоде и о том, что ты в конечном итоге получаешь?

Я заметила, что с одними расцветают, раскрываются, а с другими увядают, и дело вовсе не в деньгах, и пол человека тоже не играет никакой роли, а во взаимоотношениях людей, и выбор лишь за тобой, какую цель ты преследуешь.

Глава № 13. Отношения – это когда хотят оба.

В 18 лет у меня был страх, что, постарев, меня перестанут любить, спустя какое-то время, наблюдая за людьми, я видела, что люди и в 80 лет признаются в любви, тогда я поняла, что внешность здесь ни причём и то, что меня будут любить в любом возрасте, потому что это потребность моего мужчины, потребность быть рядом со мной, и тогда я успокоилась, и этот страх канул в Лету. Не знаю, может, именно

тогда я перезаписала своё представление о любви, отношениях, и это осознание даровало мне свободу.

Я как-то рассказывала о том, какой представляю свою старость. У меня будет любимый муж, дети, внуки и много моих поклонников, которые будут мечтать со мной хотя бы дружить, присылают мне подарки, цветы, они ведь об этом так мечтают. Без сомнений, мой муж тоже будет нравиться женщинам, но любит он только меня по доброй воле (кстати, я научилась точить ножи).

Это природа, мы в любом возрасте кому-то нравимся, о нас всегда кто-то будет мечтать, но кого выбираем мы, зависит только от нас самих, мы каждый день делаем этот выбор. Но для того, чтобы людям хотелось быть рядом друг с другом, они должны расти вместе, это про духовный рост, им вместе должно хотеться этого делать, ведь отношения — это когда хотят оба, развиваются, делают друг для друга, ценят, уважают, любят, заботятся, хотят быть вместе, когда меняются, договариваются, слушают, пытаются услышать друг друга, насколько это возможно, оба.

Возможно это не очень романтично прозвучит но отношения это еще и про коммуникацию, как мы коммуницируем друг с другом, подходим ли мы друг-другу, подходят ли наши ценности, когда люди могут терпеть, выдерживать психоз

друг друга, когда я могу выдержать твой психоз, а ты мой, по каким-то приемлемым для нас причинам, это не про идеальность а про те темные стороны личности которые люди друг от друга прячут от этого всего зависит смогут ли люди быть вместе.

Это как Инь и Янь, они создают гармонию и дополняют друг друга. В нас есть темная и светлая сторона личности, гармония появляется в том случае, когда ты и твой партнёр признаете, принимаете и интегрируете их в свою жизнь. Мы должны сознательно интегрировать тени нашей личности в наш характер и позволить им выражаться в нашей повседневной жизни. Признание и принятие включает в себя предоставление ему свободы, чтобы поделиться своей жизнью. Тень – это неотъемлемая часть целостности личности. Любовь женщины желает целостного мужчину, а любовь мужчины желает целостную женщину.

«Владеющий собой владеет миром», именно тогда они принесут вам пользу, так как именно исходя из них вы находите баланс, при котором взаимодействуете друг с другом. Владеть собой – это не про постоянный контроль себя, своих эмоций, действий, а про раскрытие и познание себя, своего внутреннего мира, каким бы он ни был, принять его, своей глубины. Человек, владеющий своим разумом, умеющий им пользоваться, мыслить в разных плоскостях, видящий мир и

себя многогранным, сможет глубже познать и раскрыть его для себя, видеть его шире. Именно это дарует человеку свободу и возможность развиваться во всех аспектах его жизнедеятельности, в действиях, в этом случае его спектр выбора реакций в разных ситуациях становится шире, больше.

Владеть собой в моем понимании— это познать себя истинного, грани своей личности и гармонично интегрировать их в свою жизнь. Соответственно, благодаря этому ты и имеешь больше.

«Не познавший себя не сможет познать другого» и качественно с ним взаимодействовать, иначе создаётся хаос, в котором нет созидания. Отношения – это та же творческая деятельность, в которой творят оба, природа лишь притягивает вас друг к другу, а результат совместного творения зависит только от вас самих. Не только дети являются результатом совместного творения, но и ваши взаимоотношения друг с другом, ваши достижения, успехи и т. д.

Глава № 14. Когда в игру вступает вседозволенность.

А что бы было, если люди научились разговаривать, выражать свои мысли, желания, потребности, эмоции, научились бы благодаря изменению паттернов поведения выбирать конструктивную форму выражения речи, желаемого, задумывались бы о том, а действительно ли я прав(а) на 100%, как мне

кажется, и имею ли я право высказывать своё мнение, когда меня об этом не просят, и вменять его другим, не обращая порой на то, в какой форме я это делаю, и наполняя её порой оскорблениями, злостью, ненавистью и задуматься хоть на мгновение, а какие последствия будут у моей вседозволенности, которую в момент «праведного гнева» я себе позволяю, это же поведение проецируется не только на партнёра, но и на других людей, независимо от пола и возраста личности.

Взаимные упрёки, обвинения, претензии лишь усугубляют совместную жизнь тем, что делают её невыносимой как для одного, так и для второго. Устраивая соревнования в порыве доказать свою правоту, истинность своих убеждений и кто больше страдает. В этом случае нет плодотворного диалога для осознания, что на самом деле происходит и как это изменить к лучшему для обоих, а происходит то, что люди лишь отдаляются друг от друга всё дальше и дальше, натягивая одеяло лишь в свою сторону, забывая о том, что оно может порваться. Переставая слышать, понимать, слушать друг друга, теряется ценность нахождения друг с другом, общения, близости, в этом случае люди становятся чужими, так как вдали друг от друга им становится легче, лучше, проще, а, возможно, и счастливее.

Замалчивание, хранение и выплёскивание обид, не находя время для ваших отношений, непосредственно играют

важную роль в разрушении отношений между когда-то близкими людьми, но люди, к сожалению, и этому не придают значения. Вряд ли месть способствует укреплению взаимоотношений между близкими людьми.

Цитирую слова одного человека: «Отношения – это как бизнес, в них нужно вкладываться, время, ресурсы и т. д. Иначе он развалится».

Невозможно стать идеальным, но можно каждый день делать что-то друг для друга, что сделает вашу жизнь приятнее, комфортнее, но об этом нужно научиться говорить, разговаривать о том, что нравится, не нравится, чего хочется, не хочется.

Глава № 15. Мнимая безопасность.

Как мудр тот человек, который понимает, что грубости и оскорбления могут причинить боль близкому человеку, а у любого другого ты можешь вызвать отвращение. Он понимает, какие возможные последствия могут повлечь за собой подобное отношение к людям в дальнейшем.

Люди, желая утолить, как им кажется, свою потребность в гневе и идя на поводу у своего желания, а порой за всем этим стоит недосказанность и придуманное самим собой, обиды

и то, что мы видим ситуацию под одним углом и т. д. (не только женщины этим грешат).

И вместо того чтобы понять, чего им на самом деле не хватает, и объяснить то, что их гложет, они разрывают те хрупкие нити, которые их соединяют с близким или иным человеком.

Люди чаще всего привыкли замалчивать из-за неумения излагать желаемое ими в безопасной для них самих и для других людей словесной форме для сохранения взаимоотношений с другим человеком. А ведь можно научиться рассказывать о том, что с ними на самом деле происходит внутри. Но грубость – не решение, как им, возможно, может показаться, она не сможет защитить, на самом деле это мнимая безопасность, и она лишь отталкивает. А впоследствии после нее начинается аутоагрессия (агрессия, направленная на причинение вреда самому себе. Проявляется в осуждении, самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений в различной степени тяжести и т. д.), а после ты пытаешься мысленно его обесценить, обвинить в том, что это он тебя вынудил, этим самым ты как будто обеляешь и причисляешь себя к лику святых, позволяя себе не чувствовать вину, но правда заключается в том, что эта агрессия зарождается внутри тебя. Ты являешься ее генератором, а другие являются лишь катализатором (ускорителями) про-

цессов, то есть твоей агрессии, зарождающейся внутри тебя. И только ты можешь научиться ею управлять. Какие чувства ты ощущаешь? Признать и принять их, научившись критически мыслить, осознавать, что с тобой происходит?

Устанавливать причину и следственную связь создавших-ся обстоятельств, тех, которые ты сам(а) создал(а), рассмотреть позицию другого человека, возможно, он даже и не подозревает о том, что происходит в твоих мыслях, и не задумывается о том, как ты видишь, ощущаешь ситуацию и как ты воспринимаешь его поступки по отношению к себе. Вдобавок ко всему, важно научиться говорить, а не замалчивать и додумывать за другого человека. Накапливая агрессию внутри себя, вы делаете только хуже.

Не осознавая этого, последствия не заставят себя долго ждать. И порой впоследствии они могут быть печальными, а возможно, и катастрофическими в первую очередь для тебя самого, так как ты лишаешься чего-то важного и ценного для себя.

К сожалению, люди не придают этому внимания, думая о том, что разбитую вазу можно склеить, и она вновь будет такой же прочной, как и прежде. Но правда заключается в обратном.

Глава № 16. Золотая середина.

Сила не в том, что ты накричишь, унизишь человека или применишь её в физическом плане, а в том, что ты скажешь и как это скажешь, в спокойствии, в умении качественно взаимодействовать с человеком, кто бы он ни был для тебя близким либо чужим.

Безусловно, люди бывают разными, никто не отменяет психических отклонений в людях, но если человек не склонен к девиантному поведению (поведение, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм), то с ним можно качественно научиться взаимодействовать, коммуницировать. С другой стороны, мне кажется, любой человек даже не имея психических отклонений, не развивший свой эмоциональный интеллект и более глубокое мышление, склонен порой вести себя неадекватно, так как вместо того, чтобы качественно направлять свою агрессию в нужное для него русло, он её накапливает и выплёскивает на другого, он может делать даже не осознавая этого, так как ему может показаться, что именно другой и является виновником его несчастий, либо того, кто его довёл до такого состояния.

Развивая своё мышление, человек становится более мудрым, спокойным. Это не означает быть безжизненным, на-

оборот, именно в этом и заключена жизнь, её полноценное ощущение и качественное её проживание, так как жизнь становится многогранной, появляется выбор действий, и он становится более широким и интересным, появляется спонтанность, так как без мышления человек выбирает одно и то же поведение: накинуться на другого, либо сдержаться и накопить нужное количество агрессии и в конечном итоге так же выплеснуть её на другого, и в итоге круговорот однообразия, а изменить его можно, лишь научившись глубоко и детально мыслить, тем самым качественно изменить свою жизнь. Это и есть в моём понимании своего рода истинная мудрость.

Мудрость – это не когда ты жертвуешь собой и другим советуешь делать то же самое, у нас же в народе это принято называть мудростью? И всё же я думаю, мудрость – это баланс, когда хорошо одному и второму, это когда ты умеешь владеть собой, своим эмоциональным интеллектом, своим мышлением, своей речью для того, чтобы не навредить. Навредив другому, ты вредишь и себе. И это не о карме, а о качественном проживании своей жизни и взаимодействии с другими людьми, ведь последствия коснутся и тебя самого, хочешь ты этого или нет.

Для чего нужно развивать эмоциональный интеллект? Для того, что он способствует личности осознавать и понимать свои эмоции и чувства других людей и использовать эти

навыки во взаимодействии с окружающими, научиться помогать себе, создавая комфортные условия для жизни, работы и построения гармоничных взаимоотношений с другими людьми.

Как мы заметили, к этому не приходят сразу по щучьему велению, по моему хотению. Для этого нужно время, развитие, это метод проб и ошибок, без развития вряд ли вы к этому придёте. Я думаю, это в какой-то степени золотая середина, и у каждого она своя, не все её достигают, понимают, осознают, чувствуют, это своего рода грани, которые человек ощущает. Все о ней знают, все её хотят, но мало кто учится ощущать, развивать свои грани личности, узнавать и присваивать себе свои эмоции, то, какой(ая) ты на самом деле.

Мудрость должна быть не только по отношению к людям, но и по отношению к себе, это когда ты учишься и заботишься о себе. Умея заботиться о себе, ты сумеешь позаботиться и о другом).

Глава № 17. Сладость предвкушения.

В этой главе мне хочется описать мое видение фильма «Неприличные гости». 2024.

Когда в отношениях люди перестают разговаривать, слу-

шать и слышать потребности друг друга, то их отношения превращаются в рутину однообразия, и просто существование в них – нет ни желаний, ни потребностей друг друга, которые они, естественно, не в состоянии удовлетворить, ведь мы не читаем мысли друг друга. Возможно, вам может показаться, что вы лишите эти отношения изюминки и интриги, а ведь всё это и так исчезает, когда люди молчат, да и слишком долгое ожидание становится невыносимо утомительным, а ты ведь столько времени терпишь, а когда не получаешь желаемое, конечно же, обязан всё высказать и устроить долгожданный тобой скандал, потирая ладошками втихаря. Дождалась, дождался.

Люди любят скандалы из-за того, что в них могут дать себе полную свободу высказать всё, что хотят, позволить себе вседозволенность и то, что копили, как им кажется, терпели (жертвовали собой) всё то время, когда сдерживались, но они забывают лишь о том, что они сдерживали себя ради того, чтобы сохранить эти отношения, чтобы не остаться одними, а не потому, что они такие святые, всепрощающие и терпеливые, но об этом, конечно, люди забывают в погоне за сладкой возможностью высказать всё, что накипело, ведь это твой звёздный час, который ты, конечно же, не можешь упустить, а то вдруг в следующий раз не получится, очередь пропустишь, ну, ты себе это, конечно, не позволишь, нужно же высказаться, а то вдруг что-нибудь забудешь из списка,

заранее подготовленного тобой, ты же хранишь его в голове годами и украдкой дописываешь, и не дай бог, ходь об одном пункте забудешь и не проагрессируешь, что же с тобой станется? Ты же этого не переживёшь. Это крах всей твоей жизни.

Но когда вы научитесь мыслить глубже и разговаривать, у вас уже не будет такой невыносимой и энергозатратной потребности устраивать скандалы, ведь вы научитесь понимать причину и следствие поведения другого и жизненных обстоятельств, и уже такого накала не будет, да и захочется сбросить свои ресурсы, силы, энергию и желание иметь теплые взаимоотношения с другим человеком. И тогда уже нет желания переходить границы друг друга.

В этом фильме ей хочется чувств в их взаимоотношениях, чувствовать себя любимой и желанной женщиной, но для этого она должна об этом сказать вслух, но так, чтобы её поняли и услышали, значит, важно то, как ты сообщаешь о своей потребности. А ему хочется вдохновения, чтобы его вдохновляли, но ведь вдохновение можно и самому создавать, научиться понимать свои потребности, желания и то, что является спонсором твоего вдохновения, это может быть всё что угодно. Когда люди воспринимают отношения как то, что в этих отношениях их обязательно должен вдохновлять партнёр, без разницы, мужчина или женщина, то люди заходят в

тупик, в котором ожидание не совпадает с реальностью, ведь люди не роботы, а живые существа, которые имеют свои желания, потребности, разные состояния, тяжелые, воодушевляющие, быть в застойном периоде, чувствовать себя по-разному, и когда ты все эти факторы учиываешь и понимаешь, нет желания вешать долги и обязательства на другого человека, если он тебе дорог и для тебя важны эти взаимоотношения. Просто принимаешь то, что он тебе даёт, и то, что в его силах дать тебе, и в этом случае ты ощущаешь благодарность. Думаю, неблагодарность появляется там, где ожидают большего, а партнер не может или не хочет этого дать по каким-то своим определенным причинам, и когда перестают замечать то, что ты привносишь в вашу совместную жизнь, все эти блага, к которым ты, конечно же, уже успел привыкнуть и принимаешь за должное. Это относится не только к парам, но и к другим видам взаимоотношений.

Оказывается, важно замечать те блага, которые ты употребляешь благодаря этому человеку. И важно замечать не только свои потребности, но и потребности другого человека, его состояние и возможности. И перестать принимать всё как должное, вы не должны, вы делитесь друг с другом.

Глава № 18. В погоне за мечтой.

В погоне за мечтой порой люди забывают о том, кто ря-

дом с ними, даже если они вместе идут к этой мечте. И всё-таки в жизни, забывая о том, что важно и ценно для тебя, ты можешь это потерять. Смотря фильм «Вкус жизни» 2020 г., в нём пара, которая вместе 10 лет, женщина из-за нехватки внимания заводит любовника. Но попав в ситуацию, в которой она ощутила огромный страх потери, она поняла, что не хочет терять всё, что у неё есть сейчас. Поговорив вовремя со своим супругом о том, чего ей не хватает, чего она хочет, и если бы он её услышал и попробовал дать ей это, то, возможно, всего этого не было. Его проблема в том, что он не знал границ между работой, тем, где он отец и муж, и старался направлять своё внимание в разные русла, но забывал о том где в нём тоже нуждались. Эта история о том, как важно общение между людьми, как важно уделять своевременно внимание близким людям, слушать, слышать друг друга, находить время для ваших отношений, ведь они сами по себе только ухудшаются, в этот момент люди отдаляются, и пропасть между ними становится всё больше и больше. Стараясь этого не замечать, люди сами копают себе яму. Как важен вклад обоих и то, как важно не быть заикленным только на одном а уметь качественно распределять своё внимание на все важные сферы жизнедеятельности, так как ему тоже было больно.

К мечте нужно идти, но при этом нужно научиться создать баланс, при котором остальные сферы жизнедеятельности,

если они для тебя важны, не так страдали. Придя к мечте, нужно отдать ему должное, он не стал обесценивать её вклад в их совместное дело.

Глава № 19. Клетка твоих собственных ожиданий.

Навешивание ярлыков на людей для меня – это как создать в своем уме клетку, из которой все дороги ведут к расстрелу. Когда человек говорит о ком-то, что он (а) так никогда не поступит (то же самое можно говорить и о себе), это навешивание на человека (на себя) своих собственных ожиданий, о которых он даже может и не догадываться. Поступит или нет – это уже личное дело каждого, но в эту самую клетку вы загоняете самих себя, в ней нет представления о реальном мире, жизни человека и о том, что он меняется ввиду обстоятельств и разных жизненных факторов, происходящих с ним, вы не можете прочесть его мысли, контролировать его, он не может быть для вас всецело подвластным, это миф и иллюзия, которую вы придумали для себя самого. В этой клетке нет места широкому кругозору, там в принципе и жизнью не пахнет, всё, что ты имеешь, – лишь однообразие, она сковывает тебя, в ней ты не вздохнешь свободно, ты можешь сколько угодно закрывать на это глаза, но вряд ли тебе это поможет, ты все равно будешь ощущать невыносимость своей жизни во всём этом.

Разрушить эту клетку подвластно только тебе самому. Но захочешь ли ты её разрушить, осмелишься ли ты на это, ведь тогда ты останешься, как тебе может показаться, ни с чем, но на самом деле ты приобретёшь больше, ты приобретёшь свободу.

Это как создание в своей голове идеального мира, которого в реальности нет и никогда не будет, но если ты будешь упорно игнорировать его нереальность, ты так и останешься в пустоте, в которой нет и твоей собственной жизни.

Глава № 20. Ценность настоящего момента.

Порой человек не умеет быть благодарным за то, что имеет, ему всегда чего-то мало, чего-то не хватает, возможно, правда заключается в том, что твой идеально спланированный сценарий не сможет никогда осуществиться по-твоему, как бы ты этого ни хотел, жизнь будет приносить свои коррективы, и сможешь ли ты их принять, приспособливаться, прочувствовать то, что ты уже получил из желаемого, и научиться жить с ними, зависит только от тебя, ты можешь унывать, а можешь принять и понять, что хорошего для себя ты можешь получить, какую выгоду можешь извлечь из всего этого?

Как важно научиться замечать, зачастую в простом можно

осознать важное, смысл, ценность, которую ты бы никогда не понял, если бы изначально стал обесценивать, это сделать проще всего, но тогда ты лишаешь себя глубины. А тогда действительно становится неинтересно жить, она становится пустой, бессмысленной.

Если ты не видишь ценности в настоящем моменте, ты её никогда не увидишь. Когда ты о чем-то мечтаешь, твоё желание может осуществиться, но немного иначе, хоть ты можешь этого и не заметить, и только ты выбираешь, как прожить этот момент, порадоваться и насладиться тем, что ты уже имеешь, либо обесценить, и в этот момент твое осуществленное желание теряет всякий смысл, ведь ты сам лишил его этого и всего ценного, что оно в себе несёт, и того, что оно имеет.

Статья 21. Соус под названием «Жертвовать собой».

Есть обстоятельства, принятые решения, при которых мы можем сказать, что мы жертвуем собой, но по факту это не жертва, а выбор в пользу того, чего я хочу на самом деле больше, что для меня важнее, и тогда ты понимаешь, что ты вовсе не жертвуешь собой, а расставляешь приоритеты.

К примеру, я слушаю одного коуча, женщина, ей 70 лет, зарабатывающая миллионы, и она рассказывает о том, что

спокойно бросает свои миллионные проекты, чтобы побыть рядом со своим мужем, так как время, проведённое с ней, для него ценно, так как это его язык любви «внимание и время, проведённое с близким человеком», то есть с ней, а ей хорошо рядом с ним. Я считаю, что с возрастом человек понимает, как бесценно время, проведённое с близким человеком, и его не купишь ни за какие деньги. Да, заезженная фраза, но это правда.

Вы можете сказать, что она пожертвовала собой. Да нет, она выбрала в этот конкретный для себя момент наиболее приоритетное. Они оба работают, она – востребованный коуч, ведущий свои программы, школы, несмотря на возраст, он – профессор, и при всей их занятости они оба находят время побыть вместе.

К чему это я? Не всё, что мы подаём под соусом «жертвовать собой» ради других, делать что-то для других является по факту жертвой. Так как, если мы не назовём это жертвой, то не сможем предъявить другим долги, ведь мы в этот момент удовлетворяем и закрываем свои собственные потребности.

Я считаю, что это больше выбор приоритетов, ценностей, нашей собственной выгоды (у всего есть своя собственная выгода), которую мы порой можем намеренно не замечать,

забывать про неё, стирать из памяти, и когда ты честно признаешься себе, во имя чего ты действовал, становится легче, когда ты признаешь свою собственную выгоду. Злость и агрессия после чистосердечного признания самому себе уже не такого масштаба, как были изначально, ты уже более спокойно и трезво мыслишь, уже не перекладываешь полностью ответственность на другого человека и не сливаешь всю агрессию на него так как теряется смысл.

Статья 22. Любить душу.

Любой человек хочет, чтобы изначально любили его душу, и лишь потом всё остальное, но пока ты ничего для этого не сделаешь, хотя бы для начала познакомиться с тем, кто понравился, и заинтересуешь его в себе, он никогда не сможет в тебе увидеть твою душу. Никто не полюбит твою душу, пока ты не раскроешься, и тебя не увидят и не узнают поближе, а не на расстоянии километров, люди порой бывают вместе и в то же время очень далеко друг от друга.

Мы все хотим, чтобы нас любили, но любить человека лишь за его оболочку как-то примитивно, согласитесь, рано или поздно даже под воздействием пластических операций она видоизменится и станет уже другой, для кого-то не столь яркой, как прежде, не такой красивой. Красоту мы видим в том, кого любим, всё остальное со временем приеда-

ется, и мы теряем интерес. Так стоит ли ставить всё лишь на внешность и молодость? Твоя молодость пройдёт, та женщина или тот мужчина, который платил тебе за неё и за ощущение себя благодаря твоей молодости молодым, со временем и это ощущение у них пройдёт, особенно быстро, если он(а) в большем не заинтересованы по отношению к тебе, к примеру, как личность, и тогда, если ничего другого в тебе нет, ему уже незачем тебе платить. Молодых много, одно поколение сменяется другим, и лишь замену нет желания искать тогда, когда тебя любят, видят в тебе твою ценность для него, когда ты нужен человеку, именно в этом случае ты для него вне конкуренции, потому что другой не нужен, нет желания иметь бутафорию, потому что достаточно тебя, самого главного героя, героини в его, её жизни.

Несомненно, мы все хотим безусловной любви, это воспоминания о детстве, о родительской любви. Но мы уже взрослые люди, и другие не могут быть нашими родителями, хотим мы этого или нет. Ну ты, конечно, можешь просить, ждать, ожидать эту любовь, но вряд ли к тебе будет такой же интерес и отношение как к женщине или как к мужчине, начиная с ваших сексуальных отношений, вашими взаимоотношениями друг с другом и т. д. Разумеется, это отражается на вашем восприятии друг друга и на вашей жизни в целом.

Глава № 23. Главным компонентом во всём этом является

любовь.

Нет женщины или мужчины, который тебе идеально подойдёт хотя бы потому, что мы все благодаря природе разные, но есть тот или та, которую (ого) ты полюбишь или любишь.

Когда мы любим, мы знаем, за что именно любим этого человека, ведь мы знаем о достоинствах друг друга, именно благодаря тому, что мы ценим и замечаем их в человеке, для каждого это что-то своё, так как люди разные, то спокойнее относимся к его специфическим чертам личности (недостаткам). Но когда ты забываешь о его достоинствах, ты забываешь о ценности самого партнёра для тебя.

Изначально нас соединяет наша природа (этих факторов, что именно влияет на наш выбор, может быть множество), и то, что человек интересуется нами, нашей жизнью, интересами, то, что он о них помнит, это не означает, что он обязательно должен их разделять, приятен сам факт того, что он интересуется нашей личностью, жизнью, то, что мы важны и ценны для него и т. д., а что будет в последствии, зависит лишь от нас самих, сможем ли мы это сохранить или нет.

В период влюблённости мы идеализируем образ партнёра, и именно в него влюбляемся, не в самого человека, а в при-

думанный нами образ. С годами, когда ближе узнаем партнёра настоящего, реального, узнаем его недостатки, и когда ты понимаешь, что благодаря его достоинствам ты можешь сделать вид, что не заметил и закрыть на что-то глаза на те недостатки, которые в состоянии принять в нем. Когда для тебя важнее сохранить эти отношения, ты понимаешь, что есть те качества, которые ты ценишь в нём больше, в этом случае важно помнить и замечать в этом человеке его достоинства, ведь идеальных людей нет, рядом с тобой тоже невыносимо жить, и он тоже что-то терпит в тебе. Не, ну ты, конечно, можешь хоть всю жизнь искать «идеального» и каждый раз разочаровываться из-за того, что он (а) оказался (ась) каким-то не таким, как ты себе его, её представлял (а). К чему это я, к тому, что мы знаем, за что мы любим друг друга, так как если бы в человеке были одни недостатки, я думаю, вряд ли бы нам хотелось иметь с ним отношения. Ну, ты, конечно, можешь возразить и сказать, что он заставляет тебя страдать, но ты всё равно его любишь. Нет, ты любишь страдать, а он создаёт для тебя эти возможности.) Ну, если ты на самом деле не любишь страдать, зачем тогда продолжаешь эти отношения или хочешь быть в них? Ну, если ты хочешь жить счастливо, то тебе придётся измениться внутренне.) Но выбирать только тебе.

В разные периоды, ситуации в своей жизни мы разные: в чём-то спокойные, счастливые, раздражительные, агрес-

сивные, злые и т. д. Но дело лишь в том, сколько и что ты себе позволишь в эти моменты, сможешь ли заметить желаемую тобой вседозволенность и вовремя остановиться? Важны ли для тебя эти отношения?

У нас у всех есть ожидания от партнёров, но когда мы ближе знакомимся друг с другом, мы начинаем понимать, может ли этот партнёр нам это дать, а, возможно, и нет, и дело не в том, что он «плохой», а в том, что он так же, как и мы, не всё может, хочет, у него свои представления о чём-либо, желания, потребности, которые для него также важно восполнять. И очень важно честно говорить о своих возможностях: могу ли я это или нет, хочу ли я это или не хочу, нравится или не нравится. В этом случае есть более реалистичное представление о возможностях и желаниях партнёра и меньше разочарований.

А главный компонент во всём этом – любовь, а благодаря ей с годами между близкими людьми, несомненно, появляется духовная близость (я не знаю, что это, наверное, это ощущение того, что это твой человек, с которым ты хочешь прожить всю жизнь и действительно любишь его, и, просыпаясь, ты каждый день рад его видеть, когда ты его чувствуешь, слышишь). Но в то же время важно знать и помнить о ценности и достоинствах друг друга и быть благодарным. Ведь легче всего о них забыть.

Всё, что выше описано, я описала здоровые отношения.

Безусловно, должны любить родители своих детей, но и они, к сожалению, не всегда так любят. Нет смысла предъявлять им за это претензии, они и сами выросли в таких же условиях, с тем, что их любили за что-то «хорошее», а всё «плохое» в них нельзя любить.

Глава № 24. Алтарь жертвоприношения.

Нас больше всего разочаровывают наши собственные ожидания. Мы разочаровываемся в людях, представлениях чего-либо, потому что наши иллюзии, фантазии не всегда оправдываются. Мы ожидаем того, чего нам не хотят, а, возможно, и не могут дать.

У каждого человека своё представление о жизни. И даже если оно схоже, оно не может быть идентичным с вашим. Я думаю, что это в природе заложено.

Мы можем сколько угодно обижаться, расстраиваться, но толку от этого ноль. Хуже будет только нам, так как мы сами лишаете себя своей собственной полноценной жизни. Обиды, ненависть, злость, агрессия – это тот непомерный груз, который нас обездвиживает, и который мы порой проносим через всю свою жизнь, храня и оберегая их как зеницу ока.

Мы можете положить себя на алтарь жертвоприношения, но наша жертва будет неоправданной. А когда мы это поймём, возможно, будет уже поздно, но лучше поздно, чем никогда. И сколько бы мы ни били себя в грудь, что мы такие несчастные, нам легче не станет, мы будем вновь и вновь утопать в своих же страданиях.

Люди никогда не оценят нашу жертву и тем более спасибо вам никто не скажет, они воспримут это как должное, само собой разумеющееся, так как это был наш собственный выбор.

Даже если упрекать человека в этом, то никаких плодов это не принесёт, это не утолит нашу жажду справедливости, мести. Мы можем быть сколько угодно обиженным на весь мир, но ко дну пойдём только мы.

Глава № 25. Невыносимо терпеть.

Человек сосредоточен на том, что ему невыносимо.

Понимание, что рядом с ним другим невыносимо, помогло бы ему вернуться в реальность.

Ольга Демчук

Суть в том, что мы все друг друга терпим. Нет такого чело-

века, чтобы вас в нём что-то не раздражало, в период влюблённости мы тоже можем этого не хотеть замечать, или в тот период когда человек начинает любить (по истечению длительного срока) этого человека, вы привыкаете, в какой-то степени смиряетесь, успокаиваетесь, что его недостатки (в вашем понимании, а на взгляд другого человека, возможно, это могут быть его достоинствами), идя в сотрудничество и посредством разговоров и договорённостей, что вы можете перестать делать, и то, что нет, и этим самым приспособливаетесь друг к другу, вам становится легче, проще вместе жить.

Это касается не только отношений, но и в дружеских или рабочих взаимоотношениях с другими людьми.

Хотите вы этого или нет, но в жизни нет человека, который бы вам идеально подходил и ни в чём не раздражал, то же самое и по отношению к вам. Именно для того, чтобы разрешать конфликты, и существует диалог друг с другом и специалисты, которые могут вам помочь услышать друг друга.

Не путайте недостойное поведение и плохое отношение к вам с привычкой к примеру оставлять носки по всей квартире, это разные вещи.

«Мы по-прежнему приписываем другому все злые и отри-

цательные качества, которые мы не хотим признавать в себе, и поэтому вынуждены критиковать и атаковать его. Хотя всё, что произошло, – это эмиграция противоречивой души из одного человека в другого. Мир до сих пор полон козлов отпущения, как и раньше кишел ведьмами и оборотнями».

Карл Юнг

То, что вас раздражает, триггерит, – это то, что есть в вас самих, или то что вы себе не позволяете и вы это упорно не хотите замечать, потому что думать о своей неидеальности небезопасно для вас, и память сама стирает этот факт. Мы все придумываем для себя свой идеальный образ (который помогает ребёнку подстроиться под взрослого, он был создан ребёнком для выживания, а впоследствии для социализации и выстраивания отношений с людьми), отклонение от которого повергает нас в аутоагрессию(это агрессия генерируемая внутри и направленная на самого себя), так как никто, кроме вас самих, вас за это не накажет.

А бывает и то, что вы видели это в какой-то период взросления или детства, и это вам не нравилось, раздражало, вызывало чувства омерзения, отвращения и т. д., и когда вы вновь встречаетесь с этим триггером, все эти чувства всплывают, а по факту сам человек ни при чём. Его своеобразность – привычка, для вас как бессознательный спусковой крючок для провоцирования этих чувств, ссор, скандалов,

недовольств, это прорабатывается со специалистом. Во время влюблённости люди на это не обращают внимания, не замечают, вам бывает не до этого, но в последствии восприятие этого человека и его поведения обостряется накапливается агрессия и разумеется выплёскивается. .

Не бойтесь ходить к специалистам – это великое благо, которое даёт нам жизнь, благодаря им жизнь становится легче, так как вы узнаете о своей проблеме, замечаете возможности как помочь себе, развиваете более глубокое мышление, и в последствии когда вы с ней сталкиваетесь, ее интенсивность на вас будет не столь велика, и вы будете знать, как себе помочь, вследствие чего вы быстрее справляетесь и вам становится легче, плюс ко всему вы учитесь мыслить в разных категориях (мыслить по-разному).

Возможно, вы не сразу встретите специалиста, который вам подойдёт, это нормально, просто дайте себе время и эту возможность.

Глава № 26. Праведный гнев

Смотря документальный фильм про жен олигархов, я поняла об их жизни и их ощущениях и представлениях то, что:

Кому-то покажется, что это клетка, а для кого-то это будет

возможность реализовать себя, свой потенциал, всё индивидуально и зависит от самого человека, что для него важно, нужно, ценно. Никто не сможет запереть тебя в четырёх стенах, кроме тебя самой, это называется жертвовать собой (и у тебя будет обязательно своя собственная выгода). Жертвуя собой, ты неосознанно накапливаешь внутреннюю агрессию. А так как бессознательно впоследствии ты будешь уверен(а), что это он(а) во всём виноват(а), он(а) тебя принудил(а), заставил(а) в том, что с тобой происходит, твоей нереализованности и то, что ты жертвовал(а) ради благой цели твоей миссии на этой обетованной земле (разумеется, спасти мир от твоей ослепительности, твоих талантов, которым нет равных, и которые затмят всех вокруг, и из-за которых другие будут считать себя глубоко несчастными, обездоленными, но так как ты мать Тереза или святой отец, ты ни за что не позволишь миру так страдать, ты поступишь великодушно, откажешься от своей реализации во имя царствования мира, счастья и любви во всём мире, где нет ни зависти, ненависти, злости, агрессии, где все ходят с нимбом, но у тебя он двойной, привилегированный, так как тебе дана честь быть особенной(ым), и так как ты не можешь взглянуть правде в глаза, ты бессознательно найдёшь обязательно повод для того, чтобы обрушить свой праведный гнев и всю накопившуюся агрессию на того, во имя кого ты жертвовал(а), вдобавок ко всему ты ещё и потребуешь плату.

В тот момент, когда ты жертвуешь собой, ты забываешь, что ты добровольно на это согласился(лась). А порой бывает так, что другому и не нужна твоя жертва, и тогда оказывается всё зря. Не только женщины жертвуют собой, но и мужчины, и не только в реализации, своими интересами, желаниями, ценностями в угоду другому, и во многом другом.

Глава № 27. История любви.

Услышав цены на услуги свахи, ко мне пришло озарение и вдохновение, вместе взятые.

Итак, план таков: я устраиваюсь работать свахой, господа, вы все скидываете мне свои номера и фотокарточки, я показываю их нашей прекрасной половине женского населения, описываю вас сказочными героями из любовных романов, которыми они бредят, мечтающими найти свою вторую половинку и ждущую только её, ту самую неповторимую, со всеми её тараканами, невротами в голове, психотравмами и проблемами, и, конечно же, это всё нужно проецировать на своего партнёра (это обязательная часть), без неё никак, не будет так интересно и захватывающе как же без трудностей, мы же с вами идём сквозь тернии к звёздам, поэтому здоровые люди нам ни к чему, чем более травмированный человек, тем более интересней и ярче наша история любви, мы с вами образец для подражания, этим самым мы подаём

пример сквозь столетия новым поколениям. И вот в момент своего отчаяния, разочарования, вы, встретив её, мгновенно поймёте, что вот она, ваша вселенная, частичка вашей души, которую вы и не надеялись уже встретить. Но по счастливой случайности и, разумеется, благодаря мне, вы её обретаете. Когда вы только слышали голос таинственной незнакомки, ваше сердце забьётся под марш Мендельсона (импровизация – это наше всё), наводим антураж в виде ожидания долгожданной встречи, в которой вы на белом коне с охапкой необыкновенных роз подъедете к ней с признанием в любви и верности на всю жизнь (но тут уже неизвестно, чьей именно), и тут вы достаёте кольцо, по классике становитесь на колени (как же без этого), она с придыханием смотрит на вас, не успев промолвить ни слова, и кидается в ваши объятия, поклявшись вам в вечной любви. Безусловно, я рассказываю ей про вашу щедрость (это краеугольный камень нашей истории). И всё это с моей помощью происходит в её голове.

Но мы можем разыграть ещё один сценарий в котором вы добиваетесь ее годами, а она томит вас своим ожиданием, и в тот момент когда она соблаговолит вам ответить взаимностью вы расцветаете как лотос в пустыне, но так как ни она, ни вы не можете спокойно и счастливо жить, вы устраиваете друг для друга эмоциональные качели, благодаря которым и держится ваш брак(правда на волоске). Но кого это интересует? когда такой азарт завладел вами с помощью которого

вы поддерживаете огонь в ваших отношениях, а скандалы, драма и страдания усиливают его надёжность и прочность, просто чудесная картина написанная гениальным сценаристом и художником.

После этого десятикратный гонорар с шестизначными нулями и в долларах за каждого мне обеспечен, я купаюсь в золоте, а моя клиентка в иллюзиях, надеждах, в своей руке с вашей фотокарточкой и номером телефона.

Боже мой какая романтическая история любви говорю я, и в свете софитов ухожу в даль, скрываясь в тумане надежд, неизвестности и ожиданий.

Если кто-нибудь из вас ответит хоть на один звонок, сожгу на костре, должна же я себя обеспечивать, а вы мне в этом поможете бесценные мужчины.

Глава № 28. Растворяться или наслаждаться?

Я долгий период путала два понятия наслаждаться и растворяться.

Когда я обнимала Глашу (моя подопечная), мне казалось, что я в ней растворяюсь, а по факту на самом деле я в эти моменты наслаждалась, получала удовольствие от самого процесса, от того, что мне есть кого обнять в данный момент, от того, что она рада этому (в общем, я пользовалась момен-

том). Я как будто в эти моменты дышу иначе, легко и свободно.

Растворение в человеке подразумевает нечто большее, когда он концентрирует всю свою жизнь на другом человеке, когда он теряет самого себя, жертвуя собой, своими интересами, мировоззрением. (Я считаю, что нужно всё-таки понять, моё ли это мировоззрение, мироощущение, установки, восприятие мира или я их перенял(а) от родителей, мужа, жены или кого-то другого. Очень важно иметь своё собственное, подстраиваясь под другого человека, «разумеется, как человеку кажется, во имя Истинной Любви», а по факту – полнейшая зависимость от человека. В здоровом проявлении зависимости мы все взаимозависимы друг от друга, это нормально, в этом случае человек чувствует границы, где своя жизнь, а где чужая, в этом случае мы не претендуем на поглощение чужих границ, жизни, интересов, потребностей, власти над ним, мировоззрения, мы уважаем их. Я думаю, в данном случае мы учимся коммуницировать друг с другом с точки зрения как два равных человека.)

Глава № 29. То, о чём люди в глубине души потом жалеют.

Из-за неосознанных страхов человек порой делает очень много глупостей, а потом жалеет о них. Порой это бывает недосказанность, человек и об этом жалеет, жалеет о том,

что многое не сказал, не сделал, но ты не можешь повернуть время вспять или остановить его, но ты можешь позволить себе жить здесь и сейчас. Когда ты признаёшь свой страх, тревогу и другие свои чувства, ты начинаешь мыслить более трезво, осознанно, чем мыслил прежде, потому что знаешь, что именно тобой владеет, и тогда уже легче понять, как с этим справиться, благодаря этому ты становишься более свободным в самовыражении, в выражении любви, проявлении чувств, нежности, заботы, возможно, которых другой ждал от тебя, да и тебе самому хотелось их проявить, но ты не мог этого сделать, дать из-за своих предубеждений, страхов. Позволяя себе дарить, делиться своим теплом, нежностью, заботой, любовью, искренностью с близкими людьми, ты уже не копишь эти чувства в себе, не ждёшь того самого момента, а делишься ими здесь и сейчас, свободно и легко, потому что лучшего момента, уже не будет, всё остальное – это иллюзия, твоя иллюзия, та, которая называется отложенной жизнью, на потом, а когда она настанет – неизвестно, а настанет ли вообще? Не факт. Но мы упорно верим в этот истинный момент, не замечая своего настоящего. Возможно, вам кажется, что вы станете более уязвимыми, открываясь друг другу, но если вы продолжите в том же духе, то вы будете как два чужих человека, вынужденные жить вместе. Неужели это того стоит? Даже если вас разочаруют, то вы можете понять для себя: продолжу ли я с этим человеком либо пойду дальше без него. Но за каждый свой выбор вы

несёте ответственность.

Закрываясь внутри, вы закрываетесь и от самой жизни, от тех возможностей, будоражащих ваше сознание чувств, ощущений, которые она может вам дать. Вы не можете предугадать ни реакцию другого человека, ни ощущения, которые вы получите впоследствии, но именно это и делает жизнь интереснее, то, что её невозможно контролировать, предугадать, как бы вы этого ни хотели, она не подвластна вам, да и вы не всемогущий, пора бы это признать.

Глава № 30. Ох уж эти неблагодарные женщины.

Порой рассуждения о чем-либо, мнение людей бывает для меня удивительным, абсурдным и непонятным, хотя, возможно, люди рассуждают и доводят до умозаключения из своих представлений, страхов и ощущений самой жизни для них, то, какими они себя, жизнь видят и ощущают в какой-либо ситуации, когда о ней говорят.

Почему, если мужчина уходит из семьи к кому-то, то считается, что он бросил жену?! Если он не содержит, не поддерживает ваших детей, то это уже на его совести. В моём представлении это совсем не означает, что он бросил. Это означает, что он дал возможность женщине быть счастливой без него, но уже с другим мужчиной любимой, желанной, цен-

ной, он даёт возможность ей увидеть, как о ней мечтают, заботятся другие мужчины, как они восхищаются ею, как в нее влюбляются. Это новая возможность любить и быть любимой взаимно, видеть, как хотят с ней быть, как ценят, уважают, и, если после всего этого она мечтает вернуть бывшего, то это лишь удручает и говорит о том, что это зависимость, в здоровых отношениях люди хотят быть вместе взаимно. В подобных случаях важно обратиться к специалисту, который поможет справиться с зависимостью. В том случае, если ей хочется сохранить свои годы жизни для себя, стать счастливее и не тратить их напрасно на тех, с кем ее чувства не взаимны. Хотя выбор всегда за тобой.

Для чего жить с женщиной, который тебя не хочет?! Для меня очень странно, как женщина может не заметить всех этих преимуществ, которые даёт ей жизнь, может, дело в том, что она неблагодарная? Возможно, вы скажете, что любовь, если она невзаимная, значит, она нездоровая. Вам остается его лишь поблагодарить за то, что раскрыл для вас все эти возможности, которые может дать вам жизнь, для того чтобы вы вновь себя ощутили счастливой, желанной, любимой, если вы сами не можете себе это дать.

И даже не от возраста зависит ваше счастье, а от вас самих. Я слышала про женщину, которая вышла замуж в 116 лет. Я думаю, после этого вам больше нечего бояться..

То же самое относится и к мужчинам. Лучшее, что вы можете себе дать, — это научиться быть благодарными за все эти возможности. Ведь в жизни много возможностей, которые мы порой не замечаем, и очень многое зависит от того, как вы воспринимаете то, что вам даётся, и учитесь замечать и видеть хорошее в том, что с вами происходит. Да, порой это непросто, но возможно.

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.