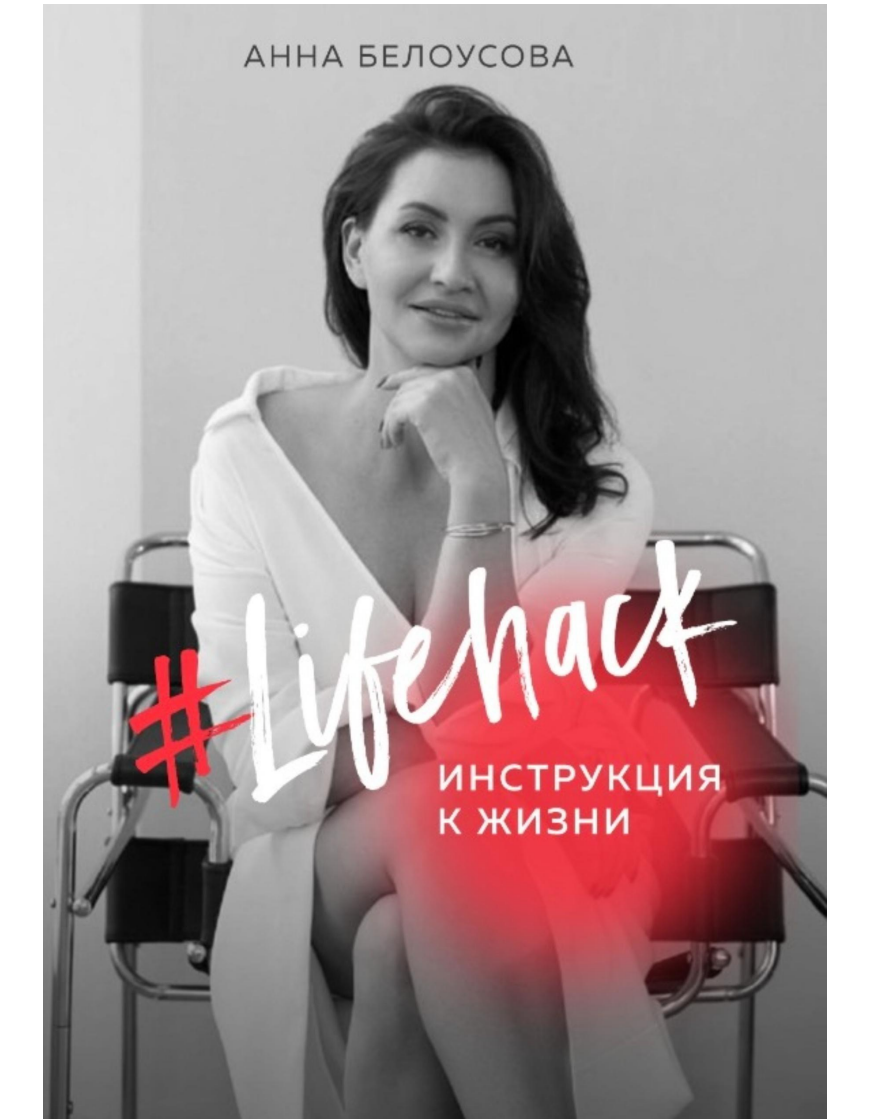


АННА БЕЛОУСОВА



#Lifehack

ИНСТРУКЦИЯ
К ЖИЗНИ

Анна Белоусова

Lifhack. Инструкция к жизни

<https://litres.ru/72646558>

SelfPub; 2025

Аннотация

Вы держите в руках книгу-инструкцию, в основу которой лег авторский тренинг Анны Белоусовой по системности мира и поиску своего места. «Опять?» – скажете вы и невольно ошибетесь. Это один из лучших образчиков в данной сфере: книга написана простым языком, изобилует понятными примерами, в которых вы узнаете себя и свои ситуации. Берегитесь! Чтение грозит вам сменой мировоззрения и отказом от страданий, болезней и депрессий. Не садитесь за книгу, если не готовы жить в кайф.

Содержание

Персоналии	4
Посвящение	6
Введение	7
Обо мне и методе	9
Зачем я написала, а вы будете читать эту книгу	12
Часть 1	14
Глава 1	16
Глава 2	40
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Анна Белоусова

Lifehack.

Инструкция к жизни

Персоналии

Берт Хеллингер. Немецкий психотерапевт, философ, богослов – это строчки из «Википедии». Господин Хеллингер не создал теорию или методику систем. В системах мы живем с момента создания мира. Но именно он собрал все данные воедино и показал нам, как мы живем в отношениях с другими людьми, проанализировал и выделил порядки, действующие в системах. Он сформулировал простое до боли правило: если соблюдать порядки, у тебя будет все – деньги, отношения, здоровье; если нарушать их, жизнь пойдет не так, как мы мечтали, – без ресурсов, со сложностями и нежелательными последствиями. Кстати, автором некоторых медитаций, представленных в книге, является господин Хеллингер.

Зигмунд Фрейд. Австрийский психолог, психоаналитик, психиатр и невролог. Именно он определил навязчивые повторения сценариев в системном мире: это если мы в сво-

ей жизни не смогли разрешить ситуацию с другим человеком, то мы автоматически будем привлекать новых людей для повторения ситуации, чтобы разрешить ее с положительным результатом.

Работая в этом направлении, Фрейд открыл понятие переноса и контрпереноса. Допустим, человек в детстве пережил какой-то опыт и дал причастному объекту (человеку или ситуации) оценку. Так и живем, перенося образы из прошлого в «здесь и сейчас».

Переоценить вклад Берта Хеллингера и Зигмунда Фрейда в психологию нельзя. Два великих ума посвятили свою жизнь поиску и раскрытию потенциала самого загадочного органа человека – мозга. Благодаря им мы знаем, как работает мозг. Мы можем научить его счастью. Danke, sehr geehrte Herren!

Посвящение

Я посвящаю эту книгу моей семье.

Моей маме Галине. Спасибо за то, что всегда поддерживаешь и веришь в меня.

Моему папе Сергею. Спасибо зато, что всегда помогаешь.

Моей бабушке Людмиле. Спасибо, что когда-то показала мне духовный путь и научила жить по совести.

Моим детям – Марии, Льву и Софии. Спасибо за то, что регулярно подсвечиваете мои зоны роста.

И, конечно же, моему мужу Станиславу. Ты помог мне встать на свой путь. Стобой я поняла, как устроена жизнь, и теперь могу посвятить себя работе с людьми. Спасибо зато, что ты всегда рядом.

Введение

Ну вот, очередная книга психолога о системах, о том, как устроен мир, и вот это вот все! Как же вы надоели учить нас жить. Вам просто повезло, а теперь вы сеете свою «мудрость» направо и налево, будто бы счастьем и достатком можно обучить!

Так скажут 95 % населения мира и продолжают существовать дальше, вполне себе удовлетворительно с карамелькой за щекой. ТАК МОЖНО, ведь человек веками продолжал свой род, не зная ни про какие системы, Берта Хеллингера и тем более меня. И ничего: на дворе уже 21-й век, и мы до сих пор не вымерли.

Остальные 5 % не согласны довольствоваться уровнем «норм», когда денег на все не хватает, когда муж не ценит, когда дети не уважают, свекровь поучает на каждом шагу, начальник тиран похлеще Ивана Грозного, а подруга постоянно нарушает ваши личные границы.

Где вы сейчас? Среди 95 % всех людей или среди 5 % тех, кто усвоил порядки и правила систем и получают от жизни все: деньги, отношения, здоровье, любые ресурсы?

Моя книга – инструкция. Можно прочитать ее и отложить, а можно пристально изучить и применить в своей жизни. Выбирать вам. Я лишь могу показать вам свой опыт и опыт моих учеников, кто не поленился разобраться в вопро-

се устройства мира, чтобы жить жизнью мечты.

Обо мне и методе

Автор любой – художественной или научно-популярной – книги пишет о себе и только о себе. Иначе читатель сразу поймет, что это выдумка и не поверит ни единому слову. Так вот я тоже пишу об Анне Белоусовой и ее пути к познанию системности мира.

Первым делом я, как все нормальные люди, обратилась к психотерапевту. Меня не устраивали отношения с детьми (они вечно болели и не слушались), родственниками (понимаете меня?), с мужем (ссорились постоянно). У меня не было своего дела, я моталась из крайности в крайность в поисках того, к чему ляжет душа. А душа-то оказалась притязательной: ей не пришлось по вкусу ни реклама и PR, ни ресторанный бизнес, ни дизайн интерьеров, ни профессия ви-жажиста. Результат с психологом был, но со временем почему-то нивелировался.

Затем я попала на системные расстановки, увидела, как это круто работает. Поняла, что мои чувства – это не про мужа и свекровь, а про маму и папу. Узнала про перенос и контрперенос и как это – пытаться завершить старые истории. После первой сессии я увидела результат, и меня «зацепило». Было бы круто научиться разбираться в этом самой.

Интерес к археологическим раскопкам внутри себя рос, и я параллельно умудрилась окончить три института, прошла

тренинги у мировых экспертов. Я довольно быстро поняла, как не впадать в сценарии, не переносить образ родителей на партнеров, не жить в позиции дефицита.

Но кайфа не было! Удовлетворения, ресурса и потока, о которых все говорят, мне не досталось. Я на море с семьей, вроде бы отдыхаю, все понимаю, но кайфа нет! Расслабления и наслаждения нет Жизнь проходит мимо. Да, ты что-то подлатал в своей дырявой жизни, но все равно находишься в состоянии «норм», не больше.

Снова идти к психологу, психиатру, на тренинги и непрерывно копать, разматывая один клубок за другим? Это бесконечная история, на которую не хватит и 100 лет. Должен быть другой способ раз и навсегда покончить с белкой в психологическом колесе и уже насладиться нельменшкой моментом.

Нацепив очки и расчехлив лопату исследователя, я с упорством каменотеса долбила книги Берта Хеллингера. В свое время он тоже ушел от раскопок проблем до 7-го колена и сосредоточился на системном подходе. Я пошла его путем. Стало понятно, как трактовать законы систем, чтобы получить ответы на вечные вопросы: зачем мы живем? Каков смысл жизни? Какое у человека предназначение? Как жить в здесь и сейчас?

Дело за малым – теорию превратить в практику. А как? Хеллингер красиво описывает, что нужно делать, например, что маму и папу нужно принять, что исключать из системы

ничего нельзя. А как это сделать? Дайте инструкцию, список шагов, алгоритм, схему, модель.

Пришлось делать это самой! Так появился мой авторский метод «Технология фундаментальных решений для жизни и бизнеса». Уникальность в том, что я прошла всю инструкцию как клиент, отточила все инструменты как мастер, провела опыты в полях как ученый. В этой книге я делаюсь с вами готовой инструкцией к жизни, чтобы вы десятилетиями не ходили по замкнутому кругу отработки сценариев, самокопания и анализа. ПРОСТО ВОЗЬМИТЕ И ПРИМЕНИТЕ.

Зачем я написала, а вы будете читать эту книгу

Ответ напрашивается сам, если вы внимательно прочитали все, что написано до этих строк. Хотите пройти мой тернистый путь проб и ошибок или просто взять готовый рецепт, инструменты, опыт повара плюс мудрость первоисточника и приготовить себе эффективный коктейль по управлению собственной жизнью?

Конец походам к психологу, конец мыслемешалке перед сном. Я даю, а вы берете инструмент самопомощи. Вы становитесь психологом, разобравшись и поняв логику построения и работы систем.

Я писала эту книгу как инструкцию. Прошу вас к ней так и отнестись: ни в коем случае не воспринимать ее в качестве проходного романа очередного гуру, провозгласившего себя мессией.

**ЧИТАЙТЕ
ПИШИТЕ НА ПОЛЯХ
КЛЕЙТЕ ЗАКЛАДКИ
ЗАГИБАЙТЕ УГОЛКИ
ПОДЧЕРКИВАЙТЕ
СПОРЬТЕ, НЕ СОГЛАШАЙТЕСЬ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЕ КАК ИНСТРУКЦИЮ**

Делайте все, чтобы буквы на бумаге превратились в побудительный мотив, а дальше – в светлое будущее. В модель жизни из ресурса и изобилия. Согласитесь, такую жизнь можно и нужно проживать.

Часть 1

Как все устроено

Диагностика своего места до

Можете описать, как вы живете сейчас? Дать определение отношениям, в которых вы состоите? Это необходимо, чтобы зафиксировать стартовую позицию в каждой сфере вашей жизни до того, как начнете читать книгу. В конце мы сравним, как изменился ваш мир и как вам удалось освоить и внедрить системный подход.

Опишите подробно каждую систему, в которой вы живете:

1. Я с самим собой (тело, душа, разум, эмоции, симптомы, зависимости);
2. Партнерство (отношения со второй половиной, даже если это еще не брак);
3. Родительство (дети, их поведение, отношения с ними);
4. Родители (отношения с матерью, отцом, приемными родителями);
5. Профессиональная реализация/бизнес (отношения с коллегами, с сотрудниками, состояние бизнеса);
6. Финансовое состояние.

Старайтесь детально описать не только факты, но и вашу

позицию. Попробуйте оценить, какую роль или какое место вы занимаете сейчас. Да, вы еще ничего не знаете ни про системы, ни про порядки и законы. Доверьтесь интуиции. Разумеется, будьте честны с собой. Вашу работу никто не увидит, это нужно вам и только вам.

Глава 1

Мир – это система

Давайте сразу возьмем себе два правила чтения инструкции. Первое: вы читаете, возражаете, но не обижаетесь. Это просто бессмысленно, бумага все стерпит.

Второе: книга написана максимально простым языком, с примерами и метафорами. Это не потому, что вы себе сейчас напридумали, а потому что базовые вещи нужно объяснять базовым языком. Тогда все встанет на место.

Каждый из нас и все мы вместе без исключений живем в системах. Мы граждане своей страны в системе «государство». Мы ее элементы. Мы все учимся или работаем. Значит, мы элементы системы, например университета или компании. Мы обязательно являемся элементами родовой системы: у нас есть как минимум родители, как максимум дети, муж и куча родственников из Костромы.

У системы ОБЯЗАТЕЛЬНО есть цель. Еще раз: у любой системы есть цель. Если ее нет – система распадается, потому что тогда в ней нет смысла! У каждого элемента внутри системы

СВОЕ ЧЕТКОЕ МЕСТО.

Вы приходите в школу учиться. У системы «школа» есть цель – научить вас читать, писать, соображать, анализировать, выстраивать логику и прочее. Возьмем два базовых элемента системы: учитель и ученик. Учитель учит – это его место. Ученик учится – это место никто больше не должен занимать. Можно ли поменяться местами? Можно, но это будет другая система с другой целью и другим местом и ролью каждого участника.

Учитель четко выполняет свою роль: он преподает материал, проверяет домашки, корректирует порядок мысли ученика. Последний же впитывает все по максимуму, выполняет задания, не прогуливает, относится уважительно, не отвлекается – словом, отлично выполняет свою роль. Вместе они соблюдают порядки систем.

Что будет, если все идет гладко, как описано выше? Оба участника, сфокусированные на цели и выполняющие свою роль, получают классный результат и бонусы. Об этом чуть позже. А если они станут нарушать порядки, созданные внутри систем, забудут про цель или, не дай бог, попробуют сыграть чужую роль, аттестат ученика будет испорчен, а учитель получит очередной нагоняй от своего внутреннего «самозванца».

Если в системах мы занимаем свое место – мы получаем бонусы. Если не соблюдаем порядки и пытаемся занять чужое место – получаем

последствия.

Чтобы стало еще понятнее, давайте возьмем для примера обычные часы. Из чего они состоят? Из циферблата, стрелок, корпуса, шестеренок, механизмов. Каждый элемент выполняет свою роль (читай: занимает свое место). Что будет, если какое-то колесико вдруг решит, что его функция слишком незначительна или незаметна и захочет взять на себя роль стрелки. Выскочит из корпуса, скинет стрелку и каааак давай крутиться. Как результат – часы сломались, цель показать время не выполнена. Система распалась. И все из-за какого-то колесика! А ведь на своем месте оно было просто незаменимо!

Удивительно, но все происходит ровно так же в жизни, в отношениях с близкими, коллегами, родителями, семьей. Вот только перенести пример с часами на любую систему человека оказывается очень сложным. Этим мы с вами и займемся в моей книге-инструкции.

Попробуем прямо сейчас. Итак, есть система времен года. Зима следует за осенью, а лето никак не настанет раньше весны. Оспаривать этот факт вы не будете, потому что тысячелетиями происходило так и не иначе. Вы родились женщиной/ мужчиной, изменить пол, стать другим человеком вы не можете (отклонения не берем в расчет). У мужчины в системе «семья» своя роль: он добывает мамонта, защищает пещеру, учит детей охотиться и плавать. Женщина готовит обед, присматривает за детьми, создает уют, гладит кота.

В эту минуту я вижу, как из-за угла моего дома выходит демонстрация защитников женских прав с плакатами «Долой домострой», «Женщина – тоже человек», «Не все мужчины одинаково благополучны». Остановитесь. Просто читайте. Вы все поймете, обещаю.

Мужчина не будет и не должен сюсюкать с детьми и варить похлебку. Женщина не рождена тащить на себе убитого кабана и отстреливаться от соседнего племени. Они могут это уметь и практиковать, но постоянно выходить из своей роли чревато последствиями, чаще неприятными. Если вам хочется, чтобы ваша вторая половина выполняла ваши функции, придется найти себе однополого партнера. Только кто возьмет на себя оставшиеся задачи?

У каждого свое место и своя роль в системе. Пытаться обмануть или «нагнуть» систему не получится. К концу книги вы поверите и поймете, что в жизни все подчиняется системному подходу, и тогда начинается та самая жизнь. Так и не иначе.

Самая крупная система – «жизнь». Ее цель – продолжение и развитие самой себя. Ни в коем случае это не счастье, деньги, наслаждение. Просто передача жизни из поколения в поколение с начала истории человечества. Как передается жизнь – через насилие или в любви, в богатстве или в бедности, в Африке или на Северном полюсе – не имеет значения. Если ребенок появился, значит, цель системы выполнена.

Я понимаю вас, кажется, что все это чертовски несправедливо. Безумный маньяк изнасиловал женщину, и она родила ребенка. Случилась война, отец семейства погиб. Мать погоревала и вышла снова замуж. Родила еще детей. Наркоман в угаре обрюхатил рядом лежащую такую же наркоманку. Родился ребенок. Все примеры чудовищны, но для системы «жизнь» это все лирика и не имеет никакого значения. Жизнь продолжилась, цель выполнена.

Если в системах мы занимаем свое место – мы получаем бонусы. Если не соблюдаем порядки и пытаемся занять чужое место – получаем последствия.

Lifehack

Не пытайтесь отрицать насилие, войны, зависимости, несчастные случаи. Все они со знаком минус для вас на уровне человеческого восприятия, но служат большей глобальной цели – во что бы то ни стало продолжить жизнь. В системном мире мы должны всему говорить «да», смотреть на все широким взглядом. А не занимать позицию со своей человеческой (моралистской?) точки зрения. Для большей системы это хорошо! Цель бОльшей системы выполняется.

Системы, в которых мы живем здесь и сейчас

Их не так много во взрослом состоянии – всего четыре базовых: мужчина и женщина, муж и жена, мать и отец, слу-

жение жизни/реализация (см. рисунок на с. 24).

Система «мужчина и женщина» – это про наше отношение к себе, про то, какие мы наедине с собой, что мы собою представляем, принимаем или не принимаем себя как данность (возраст, пол, особенности, характер, темперамент, национальность, вера, тело, интеллект), как транслируем это в мир.

Система «муж и жена» – это продолжение жизни, когда мы состоялись как мужчина и женщина и вступаем в отношения как взрослые люди. И вот тут начинаются первые проблемы. Если мы вошли в систему, не став мужчиной или женщиной, самостоятельными от родителей, мы не сможем стать полноценными элементами системы «муж и жена».

Система «мать и отец» – следующий этап, в который мы часто попадаем, «недозрев» на предыдущем уровне. И вот мы уже родили ребенка и требуем от него послушания, идеальности и соответствия нашим представлениям о том, каким он должен быть.

В идеале вы в первую очередь уделяете внимание себе, затем мужу, потом детям, далее бизнесу и в самом конце – пожилым родителям. Так и никак иначе.

Система реализации тоже часто ломается. Мы идем в служение жизни из желания что-то доказать, переделать, добиться большего. Проще говоря, мы ждем удовлетворения своих потребностей через клиентов, бизнес, начальни-

ка, деньги.



Ошибка в том, что всюду мы заходим с позиции «дай». Раз родители меня не любили, пойду найду мужа, чтобы он меня любил. А еще лучше рожу

себе ребенка, он уж точно станет меня обожать до безумия, как я всегда хотел(а). Есть контрвариант развития событий, когда мы хотим сделать все наоборот: меня лупили, а я буду ласкать, на меня давили, а я дам свободу, мне не хватало денег, теперь я заработаю все деньги мира.

Если не задумываться над базовой ролью «мужчина-женщина», над нашими отношениями с самим собой, то во всех остальных системах мы будем испытывать трудности. Мы будем подгружать чужие сценарии, жить с места бабушек, прабабушек, прадедов. В итоге вместо изобилия, здоровья, счастья и денег мы будем получать проблемы на работе и в отношениях, болезни, непослушных детей и ворчащих родителей. Это сложно, трудоемко и уж точно не из вашего сценария жизни мечты.

Однако еще до попадания в систему «я мужчина/женщина» мы как-то существуем. Это возраст младенца до 3 лет, 3–6 лет, 6–12 лет, 12–16 лет и 16–18 лет. Опишем эти периоды, и вы сразу узнаете себя в одном из них.

Младенец ничего не может. Он полностью зависит от окружающих. Он действует из принципа: я хочу это, я не знаю ничего, я не знаю, как мне быть, но я хочу и точка.

В возрасте с 3 до 6 лет мы часто обижаемся, недовольны, пытаемся со всем справиться самостоятельно (отстань, я сама), не доверяем, не делегируем, все контролируем (ты не сможешь покормить ребенка, отдай). Это называется детская

позиция. Как из нее управлять предприятием, строить партнерские отношения или растить ребенка? У вас же элементарно нет сил, ресурсов, здоровья, чтобы реализовать свои цели!

В период «хорошести» мы попадаем после 6 лет. Помните состояние, когда лень собирать игрушки, но это порадует мамочку. Или когда начальник нарезал задач, и ты сидишь один в офисе до ночи, но зато завтра тебя похвалят при всех. Или стелемся перед мужчиной, из кожи вон лезем с борщами, сексом и чистым туалетом, а он, нехороший человек, даже бровью не повел. Или дома вы заняты важным делом, а вас постоянно дергают близкие. Вы раздражаетесь, отвлекаетесь и идете делать из позиции хорошести «я должна». Зато вы прекрасны для всех. Как из такого состояния делать деньги или строить крепкий брак? Окружающие будут пользоваться вами, словно половым ковриком. В какой-то момент вы обозлитесь и начнете агрессивировать. Снова никаких подарков от жизни, только стресс и последствия.

Человек-подросток в возрасте 12–16 лет – абсолютный нигилист. В его картине мир несправедлив, жизнь тлен, и только он один знает, как правильно жить. «Вы ничего не понимаете, а я сейчас расскажу, что и как надо делать». Я докажу всем, что я прав на 100 %. Как вам такая жена или босс? Будет с ней комфортно и продуктивно?

Подростково-юношеский максимализм проявляется в возрасте после 16 лет. Дети относятся к родителям с прене-

брежением: я один умный, вы все инфузории. Они верят, что могут изменить мир своими руками, только они знают, как сделать правильно, только они могут дать любое решение, и оно априори правильное. Взрослый, застрявший в таком варианте детской позиции, будет ходить и всех учить, раздавать ценные указания, строить из себя профессора.

Салочки по возрастам не дают вам выйти во взрослую позицию, подталкивают вас к манипуляциям, подкармливают слабость гулять среди хорошестьи, нигилизма или обижулек. О каком своем месте в любой из систем может идти речь?

Пока перехода из девочки в женщину/мальчика в мужчину не случилось, бонусов не будет. Вход в системы более высокого порядка заказан тому, кто не повзрослел. По-другому просто не получится. Это закон, оспаривать его нелепо.

Важно понимать, как расставить приоритеты в базовых системах. Первейшее место, как вы уже поняли, принадлежит системе «я с самим собой». Только когда с вами все в порядке, вы повзрослели, вы идете дальше. Атам – система «муж и жена», направленная на продолжение жизни. Ошибочно ставить детей выше партнера (например, выселять отца из комнаты или уделять все внимание ребенку), потому что без него не было бы реализации цели системы. О, я снова слышу демонстрацию под окном! Успокойтесь. Дети как раз в следующем абзаце.

За мужем и женой следует система родителей. Это когда вы стали мамой и папой. Это ваша третья роль и третья важнейшая система. Дети ваша забота номер три. За детьми стоит профессиональная реализация, внешние отношения с миром. И только потом – представляете, на пятом месте – стоят наши родители.

В идеале вы в первую очередь уделяете внимание себе, затем мужу, потом детям, далее бизнесу и в самом конце – пожилым родителям. Так и никак иначе.

Вангую, вы обычно делаете наоборот: когда ребенок капризничает, вы пренебрегаете мужем и бежите к малышу. Когда мама просит выкопать картошку, вы хватаете ребенка в охапку и мчите напрямиком на дачу, только чтобы не расстраивать маму и быть для нее хорошей. Работа и муж подождут. А потом удивляетесь, почему все летит в тартарары! Да вы буквально упускаете всевозможные бонусы от правильного места в системе.

Да что за бонусы, о которых идет речь уже с десятков страниц? Это подарки от жизни, которые вы получаете, если соблюдаете порядки, находитесь на своем месте и не пытаетесь играть чужие роли – здоровье, отношения, деньги.

В системе «я с самим собой» – это здоровье, ресурс, энергия, спокойствие, внешний вид, состояние потока, внутренний баланс. В системе «муж и жена» – это истинная лю-

бовь, секс, отношения в кайф, доверие, радость, гармония. В системе «мать и отец» вас вознаграждают послушными здоровыми детьми, которые понимают вас и жаждут поглощать жизнь большой ложкой, интересуются миром и дают повод для гордости. В системе «реализация» бонусы выдаются деньгами, признанием, повышением по службе, удачей в делах, потоком клиентов, хорошими отзывами.

Как только мы выходим со своего места в системе, мы вместо бонусов получаем проблемы. Ушла с места матери – получай ребенка, поглощенного гаджетами с минимальным интересом к учебе. Просишь у мужа деньги – получай скандалы, порой измены. Начинаешь учить свою маму как жить, жди охлаждения в отношениях. Пытаешься перевоспитать сотрудников, делаешь все сама – система отберет у тебя клиентов, хорошее расположение начальства, премии и т. д. Стоит ли рисковать и обкрадывать самое себя?

Можно ли перескакивать через системы, оставляя одну из них за бортом? Например, родить ребенка, не идти в отношения, а сразу заняться реализацией на службе жизни. К сожалению, нет. Нельзя исключить ни одну роль: женщина/мужчина, жена/муж, мать/отец, профессионал. Если одна система западает, будут последствия в других системах. Так жизнь наказывает тебя за невыполненные роли. Б – баланс. Только в балансе можно добиться бонусов от систем. Только так работает системный подход.

Типология систем

Все системы условно можно разделить на равные и иерархичные. Система «муж и жена» равная. Оба элемента системы в одинаковом положении, никто не занимает главенствующую позицию и никто не прячется за спиной второй половины (я за ним как за каменной стеной). В системе партнерства вы равны, ни муж, ни жена не пришли в систему раньше или позже. Вы создали ее вместе одновременно. Вы на равных, у вас одинаковые права, но разные функции и роли.

Система «мать и отец» иерархическая. Мы – мать и отец – большие, дети маленькие. Мы пришли первые, дети пришли после нас. Соответственно, наливая суп, первая тарелка уходит мужу, а не детям. Затем старшему ребенку и так далее по возрасту. Здесь роль большого, старшего очевидна. А если вы пришли с работы, устали, просите детей вас пожалеть, не кричать, оставить в покое – вы просите их позаботиться о вас, как о малыше. Тогда вы становитесь маленькими, а ребенка делаете большим, вы нарушаете порядок. Внимание, вопрос: а где и для кого я сегодня была мамой и устала, растеряв всю мамскую энергию? Я могла быть мамой для начальника, критиковала или жалела коллег, кого-то спасала, выслушивала подругу или маму по телефону. И теперь, «намамавшись с другими детьми», я прихожу домой с полностью севшей батареей.

У меня часто просят совета. А я не могу его дать! Только три человека в этом мире могут получить от меня совет – мои дети. Мужу я не могу советовать – он мой равный партнер. Ребенку старше 18 лет тоже не нужны мои подсказки. Разве что он сам придет и попросит. А мы как делаем? Советуем 24/7 всем вокруг, заботясь на самом деле только о своих чувствах и своей хорошестьи, удовлетворяя свою потребность в значимости. Нам хочется быть классными, умными, знающими, и мы начинаем раздавать советы.

С родителями система тоже иерархическая. Когда мы начинаем маму жалеть, спасать, советовать, как ей жить, – нарушаем закон иерархии. Мы идем против целей большей системы «жизнь». Если бы жизнь хотела, чтобы я была для мамы мамой, я бы родила ее, а не наоборот. Жизнь хотела, чтобы я была мамой для своих детей. Жизнь не может сказать голосом Алисы в навигаторе: «Вы ушли с маршрута». Она будет бить по другим сферам и намекать, что я что-то делаю не так: подбрасывать проблемы со здоровьем, создавать трудности в бизнесе и финансах, портить отношения со второй половиной. Так система будет заставлять нас встать на свое место. Отношения с родителями мужа находятся в этой же системе.

У меня часто просят совета. А я не могу его дать! Только три человека в этом мире могут

получить от меня совет – мои дети. Мужу я не могу советовать – он мой равный партнер. Ребенку старше 18 лет тоже не нужны мои подсказки.

Lifehack

С друзьями у нас снова равная система. Человек не забор, который валится. Не надо его с энтузиазмом подпирать. Друг/ подруга живут своей жизнью, у них свои дети, дом, работа. Если я начинаю раздавать советы и поддерживать, я нарушаю иерархию. Значит, я становлюсь мамой для своей подруги, перестаю быть мамой для своих детей, ухожу с места жены для своего мужа. Последствия не заставят себя ждать: апатия, усталость, раздражение, проблемы с деньгами и бизнесом. Мы не рожали своих друзей, мы равно вместе вошли в систему дружбы. Поэтому спасать, советовать – это высокомерная позиция «он слабый, я сильный и могу помочь». Это удовлетворение своей значимости, ценности и признания. Это пьедестал, с которого вы не хотите спускаться.

Система реализации. Здесь мы опять на равных со всеми: с клиентами, с начальником, с сотрудниками, с коллегами. Они нас не рожали, заискивать перед ними смысла нет. Если вы пытаетесь заслужить похвалу свыше, вы снова в детской позиции. Возвращайтесь и разбирайтесь с родительской системой. Мы выполняем свою работу на службе жизни только из позиции «на». Иначе мы опять пытаемся удовлетворить свои детские потребности.

Порядки или законы систем

Система функционирует не хаотично, а подчиняется порядкам, присущим любой иерархической структуре. В семейной системе (той, о которой говорим в книге) существуют следующие порядки.



ПОРЯДКИ СИСТЕМ:

- Направление — развитие идет только в одну сторону;
- Иерархия — каждая система входит в более крупную систему;
- Принадлежность — каждая система и каждый элемент системы нужен;
- Баланс — все системы стремятся к балансу;
- Все системы создаются для достижения цели, держим фокус на цель системы;
- У каждого элемента в системе есть свое место и своя функция;
- В одной системе у элемента одна роль;
- С одним элементом одновременно мы находимся только в одной системе;

Направление — развитие идет в одну сторону. Мы не можем вернуть жизнь нашим родителям, они проводники большей системы. Они нужны были для того, чтобы передать

нам жизнь, и справились с этой задачей идеально. Остальное – опции.

Иерархия – каждая система входит в более крупную систему. Система «партнерство» входит в систему рода. Мы как элементы входим в большую систему. Я живу в Санкт-Петербурге, вхожу в систему Санкт-Петербурга. Санкт-Петербург входит в большую систему – Россия. Фокус должен быть на большей системе. Самая большая система – «жизнь». Важно понимать, служит любое мое действие жизни или нет. Если я все выполняю согласно целям системы, я получаю бонусы. Иду против системы – получаю последствия.

Принадлежность – каждая система и каждый ее элемент нужны. Если у вас был дедушка, который пил, – он 100 % был нужен жизни зачем-то. Если бы он был не нужен, он исчез бы гораздо раньше. Большая система всегда удаляет ненужные элементы. Например, мы не любим, когда человек токсичный, насильник, абыюзер, но он нужен для большей системы «жизнь», даже если мы не понимаем зачем.

Ближе к реальности: в системе «партнерство» я жена. Когда я говорю мужу, каким он должен быть, я нарушаю закон, потому что я ухожу со своего места. Я не муж и никогда им не стану. Если бы жизнь (большая система) хотела, чтобы я была мужем, она родила бы меня мужчиной. В системе «партнерство» я могу выполнять только свои функции как

жена и смотреть, как он пьет, валяется на диване, разбрасывает носки, не убирает за собой посуду. Меня это не касается, т. к. я не муж. Я как жена могу отвечать только за себя. И вот когда я выполняю свой функционал как жена (т. е. нахожусь на своем месте и выполняю свою роль), муж перестает пить, лежать, начинает приносить цветы и подарки, сидит с детьми, дарит машину.

Все системы стремятся к балансу. У любой системы есть начало и конец, кроме «жизни» – она бесконечна. Мы все время думаем о том, что еще можно улучшить и как развиваться, – это и есть проявление закона баланса. Нам важно эволюционировать во всех системах: развивать себя как женщину/мужчину, расти в партнерстве, родительстве, бизнесе. Если я перестала развиваться и расслабилась, система угаснет. Баланс в системе родительства – дать ребенку образование и следить за его здоровьем, подготовкой ко взрослой жизни. В бизнесе мы служим жизни, улучшаем ее, преобразовывая. Деньги – это аплодисменты мира зато, что мы хорошо делаем свою работу. Деньги, Здоровье, Отношения – это следствие.

В системе «партнерство» я жена. Когда я говорю мужу, каким он должен быть, я нарушаю закон, потому что я ухожу со своего места. Я не муж и никогда им не стану. Если бы жизнь (большая система) хотела, чтобы я была мужем, она родила бы меня мужчиной.

Lifehack

У каждого элемента – свое место и функция. Если я четко осознаю, что я здесь делаю, – я получаю бонусы от жизни, и так во всех системах. Если нарушаю – получаю последствия в этой и другой системах. Когда мы в отношениях включаем маму, муж начинает писать другим девочкам, ставить лайки фитоняшкам, смотреть порно, флиртовать или уходить в запой и другие зависимости. Потому что ему не нужна мама, она у него уже есть. Бывает и наоборот: я прикидываюсь ребенком, прошу денег, подчиняюсь контролю, соглашаюсь во всем. Последствия еще серьезнее: измена, гулянки и рыбалка по выходным. Потому что с детьми не спят.

С одним элементом мы одновременно находимся только в одной системе. Мы как в том анекдоте, не путаем рыбу с картошкой с котлетой с макаронами. Не нужно организовывать бизнес с мамой. С мамой я ребенок, и все. Можно попробовать совмещать. Но это трудно. Сколько раз вы пробовали и сколько раз провалились? Моя подруга-риелтор помогала мне продать квартиру. Мы договорились, что я клиент, она риелтор, и я заплачу ей по рыночной цене, чтобы не было никаких вопросов. Что я сделала? Четко соблюдала порядки систем. Если ваш партнер, с которым вы решили перекрещивать роли в соседних системах, не соблюдает порядки, у вас просто ничего не выйдет, и вы разрушите даже те отношения и связи, которые строили

годами. Решите для себя – вам важнее сохранить дружбу или построить бизнес. Я выбираю дружбу.

Все системы создаются ради цели, держим фокус на цель. Мы не просто так находимся в системе. Мы ее элементы, и все работаем на одну задачу. Автомобиль и все его детали созданы и скооперированы ради того, чтобы он поехал. Это цель автомобиля – доехать из пункта А в пункт Б. Партнерская

система создается с целью заняться сексом, продолжить жизнь, родив детей, чтобы они развились, выросли и пошли дальше. Человек – система. У него есть вот такие исходные данные (пол, родители, дети, характеристики, профессия). Таким он родился, чтобы встать на службу жизни. Сбиваясь с цели – например, начиная воспитывать мужа, – мы нарушаем порядки, и система сходит на нет.

Порядки действуют, замечаем мы их или нет. Попробуйте отследить хотя бы один из описанных выше пунктов в своей жизни. Вы заметите, что все именно так и работает.

Законы систем. Исключения

Все элементы системы принадлежат ей. Мы никого не можем исключать, иначе будут последствия. Более того, мы должны развивать все эти элементы, иначе на не полностью функционирующее место подтянется элемент из другой системы. Свято место, как вы знаете, пусто не бывает. Удалите

почку, и вторая возьмет на себя еще 50 % функций.

Выглядит это так. В системе у нас есть роли: я с самим собой, я жена, я родитель, я профессионал, я ребенок. Здесь присутствует иерархия, об этом мы говорили выше. Сначала я надеваю маску на себя, затем подаю ужин мужу, после этого играю с детьми, далее иду пишу план продаж и только в конце еду помогать маме копать картошку.

Что будет, если поочередно исключить из иерархии по одному элементу? Скажем, забыть о себе, наплевать на то, что я человек и имею потребности, желания. Я не радуюсь жизни, не забочусь о себе, я игнорирую свои чувства (конечно, чувства других важнее, ну что вы), пытаюсь угодить другим, исключая себя как женщину. Тогда система согласно иерархии подтянет на это место, например, партнера. Потому что следующая система – «муж-жена».

Получается, я для своего партнера делаю все, что хотела бы получить сама. А оно не работает! Мой партнер – не я, и спа с массажем ему совершенно не нужны. Он злится, потому что хотел на 23 февраля носки, а не букет цветов. Понимаете?

Если партнера нет, подтягивается ребенок. И мы начинаем вкладываться в детей от всей души. Только за ней не видим ребенка, т. к. делаем все из своего «хочу», переносим свой образ на них. Точно так же этот механизм работает с

клиентами, сотрудниками, родителями. Произошел перекос, все вокруг недовольны, а мне и невдомек почему. А это система расставляет точки над «Ъ».

Дальше вы легко можете представить, что происходит в других системах, когда мы исключаем какую-то роль. Если исключить партнера, на его место приходит ребенок. Ему там некомфортно. Он не может дарить маме цветы и ходить с ней на свидания. Тут начинаются зависимости: гаджеты, вещества, общение с маргиналами. Это очень частая история, когда мать «забивает» на роль жены и довольствуется ребенком. Не надо так.

А если бизнес? Как он подтягивается? Вы просто начинаете «заниматься сексом» со своими клиентами, терзать сотрудников, или наоборот. Клиенты на месте мужа очень хорошо реализуют свои сексуальные потребности. Откуда возьмутся отношения, если у вас там стоит работа и начальник ежедневно «имеет» вас в неестественной форме.

Бездетные родители ставят на место ребенка все что угодно – супруга, родителей, клиентов – и носятся с ними, словно с младенцами в подгузниках.

В итоге получается мешанина, как в «Анне Карениной». Любой элемент из другой системы подтягивается на место исключенного объекта. Нельзя просто так взять и положить все яйца в одну корзину: только работа, только семья или только я. Бонусы от жизни даются за развитие и

реализацию всех систем.

Как решить? Не исключать ни одной роли ни в одной системе. Выполнять все согласно «купленным билетам». Любить себя, заботиться, флиртовать, ходить на свидания, учиться, варить борщ, играть с детьми. Все.

Когда читаешь, все кажется таким простым и логичным. Но когда доходит до дела, оказывается очень трудно соблюдать порядки и законы. Мы исходим из неверного посыла, из желания манипулировать. О'кей, я буду все соблюдать, но только для того, чтобы ты изменился. А нужно вернуть фокус на себя, делать свою работу хорошо, выполнять на своем месте положенные функции. А другие – это не ваша забота! Как они себя поведут – вам нет никакого дела.

Ваша задача – четко отслеживать за собой эти манипуляции. Я прихожу в ресторан, я – гость. Я не стану учить поваров готовить, а официантов обслуживать. Если мне что-то не по нраву, я оставляю чаевые, встану и больше не приду в этот ресторан. Это их система, я как элемент с ней повзаимодействовала и вышла. Сажусь в такси, моя роль – пассажир. Если я буду указывать таксисту, как ехать, я встаю на его место, теряю свое и взамен получаю последствия – «отношения и зарплату таксиста». Приехав домой, я начинаю зудеть на мужа по каким-то бытовым мелочам, перевоспитываю его на ходу, по привычке. А зачем? Это же мой муж, такой, каким я его выбрала, для какой-то цели.

Выдыхайте, все проще, чем кажется.

Глава 2

Сценарии и чувства

Из главы № 1 мы усвоили и поверили, что живем в системах. Базовые системы человека – это я с самим собой, муж и жена, мать и отец, профессиональная реализация, мои родители.

В систему мы можем войти адекватно только тогда, когда мы на своем месте с самим собой и своими родителями. Это то, на чем нам нужно сфокусироваться во второй главе. Пока мы с этим не разберемся, ничего не получится.

Как узнать, что в этих системах у вас не все в порядке? Например, в системе с партнером мы испытываем детские чувства: я не понимаю, я хочу, чтобы меня любили, я хочу, чтобы обо мне заботились и поддерживали. Или: я сама перевоспитаю, поставлю границы, пожалею, покажу, каким он должен быть, как нужно зарабатывать деньги. Видите это у себя в отношениях с мужем/женой? Значит, вы не решили вопрос во взаимоотношениях со своими родителями.

Проверьте детскую позицию в родительстве: мне трудно с ребенком, я ничего не понимаю, не выдерживаю, не знаю, как воспитывать, чувствую бессилие. Вы не просто ребенок, вы в позиции младенца. Вариант, когда «я с ребенком смогу сама, знаю лучше всех, я устала, никому ничего не дам, не

делегирую» – детская позиция в возрасте до 6 лет. Культивируемое сейчас положение «я буду на себе экономить, буду для него все делать, он мой свет в оконце» – состояние возраста от 6 до 12 лет. Подростковая позиция – спорить, упрекать, доказывать, бросаться в крайности – тоже в корне неверный вариант.

В каждой системе нужно отслеживать свое положение: с мужем, детьми, коллегами, свекровью, начальником, подругой.

Ваша позиция может быть эффективной и неэффективной. Эффективные мы прописываем на моем курсе и действуем как профессионалы – системно и из взрослой позиции. О неэффективных пойдет речь дальше.

Типология чувств в системах

Берт Хеллингер делил все чувства на 4 категории: первичные, вторичные, перенятые и метачувства. Классифицируя чувства, мы четко понимаем, откуда берется у нас тот или иной сценарий поведения.

Первичные чувства вызваны конкретным событием, которое вот только произошло. Муж изменил, я расстроена, ревную. Умерла мать, ребенок горюет, рыдает, отдается боли. Это адекватные чувства.

Вторичные чувства – это перенос образа из прошлого. Я

ревную мужа ко всем без причины на бессознательном уровне, а на самом деле мне больно из-за того, что мама в детстве больше играла с младшей сестрой.

Перенятые чувства – не ваши, чужие. Они неадекватны ситуации и портят нам жизнь. Эти чувства и есть сценарии, о них я расскажу подробнее чуть ниже.

Метачувства – это нечто большее, надстройка чувств: всеобъемлющая любовь, мужество, благодарность, милосердие, мудрость, смирение.

Здесь на сцену выходят сценарии. Если вы не отслеживаете адекватность чувств, не понимаете, ваши они или нет, вы закопаетесь в сценариях, потеряете свое место в системе.

Приведу примеры. Допустим, у вас есть сын и дочь. За дочь вы не боитесь, а за сына переживаете, потому что бабушка когда-то потеряла сына. Вы берете эти неадекватные чувства и принимаете на себя, попадаете в чужой сценарий. Когда-то папа рассказывал, что выступал на сцене, и публика отреагировала на его выступление не слишком благосклонно. Теперь на работе вы боитесь проявиться, показать себя, выступить с предложением, потому что засели в сценарии папы и переняли его чувства в момент выступления.

Вернемся к неэффективным позициям в системах. Мы можем занимать разные или находиться в нескольких положениях внутри одной системы.

- Нуждающаяся: я не знаю, не понимаю, не могу, не раз-

бираюсь/ я буду хорошим, чтобы меня любили и дали мне то, что я хочу.

- Исключающая: я сам справлюсь со всем, никому доверять нельзя. Никто лучше меня не сделает.

- Высокомерная позиция: я лучше знаю, я сейчас покажу, как надо, я дам совет. Сюда же относим конкуренцию, оценку и осуждение. Это тоже роль мамы (какая ты молодец), ее можно применить только к детям. Мужем, сотрудниками, друзьями мы восхищаемся, но не оцениваем.

Все неэффективные позиции – это вторичные чувства или перенятые сценарии из рода. Я воспитываю и оцениваю мужа, потому что дедушка все время ввязывался в аферы. Я боюсь, что муж тоже так поступит, а я останусь с детьми, потому что когда-то дедушка «попал» и бабушка осталась одна у разбитого корыта. И я в этой ситуации не на своем месте, а удобно расположилась в локации бабушки. Я боюсь, что муж будет мне изменять, потому что дедушка бабушке изменял, тогда муж, скорее всего, действительно начнет мне изменять, т. к. я живу по сценарию бабушки, а не по своему.

Если смотреть по инструкции, которую мы создаем на курсе, в отношениях с мужем я должна целовать, обнимать, заниматься любовью, не ревновать. Ревнуя, я выполняю сценарий другой женщины своего рода, а значит, получу те же результаты (чаще отрицательные), которые

получала она.

Здесь на сцену выходят сценарии. Если вы не отслеживаете адекватность чувств, не понимаете, ваши они или нет, вы закопаетесь в сценариях, потеряете свое место в системе.

Lifehack

Как мы заходим в сценарий? Все мы родом из детства. Формирование сценариев происходит в возрасте до 7 лет, а далее – лет до 16 – они шлифуются.

Например, мама с папой поругались, а вы стали свидетелем конфликта. Вы жалели маму, вы стали ей мамой и ушли на место бабушки – сценарий закрутился. Дальше вы начинаете повторять сценарий бабушки в профессии, в отношениях с подругами, детьми, мужчинами. У мужчин все происходит точно так же. Мама отругала папу, вы пожалели папу, стали мамой для папы, и так далее, и тому подобное.

Это все не ваше. Вы можете больше, но не прыгнете выше доходов и должности человека, сценарий которого проживаете. Вы можете скакать так до бесконечности, сценариев может быть миллион, и вы будете постоянно их активизировать.

Другой пример. Человек – это 100 %, которые сложились из 50 % мамы и 50 % папы. Если мама папой недовольна, а я наполовину состою из папы, то мама недовольна мной. Ребенок начинает считать себя на 50 % плохим, начинает болеть, скверно учиться, прятаться в гаджетах. Он не прини-

мает жизнь и начинает уходить в зависимости, потому что он наполовину «так себе». Куда он пойдет? Станет лучшим мужем для мамы.

Когда у ребенка нет отца, и мама ему про него ничего не говорит, ребенок уходит в зависимости и смерть: он не учится, не развивается, худеет, болеет, потому что мама внутри хранит истинные негативные чувства к половине своего же ребенка. Боль в том, что срока давности для таких ситуаций не существует. Это может продолжаться и спустя 15 лет после разрыва отношений.

Или так: мама не ценит папу, она плохая. Я осуждаю маму = исключаю маму = нарушаю закон принадлежности. А потом удивляюсь, почему моя жена такая же, как мой папа, или мой муж такой, как папа. Я исключила человека и встала на его место. И вот теперь, когда попала в шкуру мамы, я перестаю маму осуждать! Внезапно начинаю понимать ее и вижу все с другой стороны. Моя жена/муж такая же, как папа, и с ней просто невозможно!

Если папа был плохим мужем для мамы, то я перенимаю себе сценарий, что я наполовину плохая. Чтобы это компенсировать, я иду и становлюсь лучшим мужем для мамы. А ведь у нее уже есть муж, и это моя иллюзия, что я могу что-то изменить. Последствия печальные: я все время попадаю в любовные треугольники, в отношения с женатыми или людьми с зависимостями, трудоголиками. Одним словом, к тем, кто всегда чем-то или кем-то занят.

Важно никого не осуждать, никого не жалеть. Нужно увидеть, что родители друг друга выбрали не просто так. Но недовольство друг другом откуда-то взялось из прошлого.

Допустим, мама искала в папе идеального родителя, когда вышла за него замуж. Она ждала, что он будет о ней заботиться и лелеять, т. к. в прошлом ей не хватало любви и ласки от бабушки, у которой помимо мамы было еще пятеро детей. Мама не искала мужа, она искала маму. И теперь требует от папы быть ей мамой – вот и претензия.

Мама ищет недостающей любви у папы и занимает не свое место в системе «партнерство». Но благодаря их браку родились вы. И вас касается только это. Вам дали жизнь, система выполнила функцию – передать жизнь. Перестаньте винить себя, у вас все в порядке. Отношения мамы и папы вас не касаются, никаких «я наполовину плох» не существует. Вы сами придумали их и мучаетесь, вместо того чтобы получать от жизни бонусы. Вас интересуют ваши родители только с точки зрения родительства. Какие они муж и жена, брат, сын, подруга, коллега – вас просто не касается, вас там нет и быть не может. Верните себя на место ребенка в этой системе.

Излюбленная тема – свекровь. Ее отношения со своим сыном и вашим мужем вас не должны волновать. Вас снова нет в этой системе. Как и в системе «свекровь и ваши дети»: она бабушка, дети – ее внуки. Ваши сын/дочь выбрали родиться в этом роду, у этой бабушки, у этого папы, и вас там нет,

как бы вам ни хотелось. А вы их мама. Они отдельные люди. Вы можете быть только в системе «я и мой сын, я и моя дочь». Если постоянно отслеживать, в какой вы системе, какая у вас там роль, какая цель и функция, – все просто и все работает. Если сбиваетесь – напоминайте себе об этом, иначе все полетит к черту.

Еще хуже с мужем. Проверьте, вы часто такое встречаете. Вы осуждаете мужа = исключаете мужа = выталкиваете его из системы = становитесь на место мужа. Действует для любого пола. Результат? У мужчин вырастает грудь, а у женщин яйца.

Вы не знаете, каким должен быть ваш муж, какой должна быть ваша свекровь, какой внук хорош для его бабушки. Вы можете знать только то, кем должны быть вы – какой женой, сестрой, мамой, коллегой, другом.

**Ваша задача оставаться:
ребенком своих родителей;
женой своего мужа;
матерью своих детей;
служить жизни.
Lifehack**

Каждая система требует развития и соблюдения законов. Одно изменение тянет за собой другое и приводит всю систему в хаос. Если ваша мама была мамой для бабушки и таким образом встала на место прабабушки, вы автоматически

попали на место бабушки. Не надо так. Мама может быть где угодно, но вам важно оставаться на своем месте, не оценивать, не осуждать, а лучше замечать, где вы, с кем, в какой роли. При случае ставить себя на место, держать аскезу. Про аскезы мы подробно говорим на программе «Lifehack. Инструкция к жизни».

Исключая первую жену своего партнера, вставая на ее место, вы нарушаете закон принадлежности: каждый элемент на своем месте. Тогда вы повторяете ее судьбу, а ведь муж с ней развелся. Не даете мужу общаться с первым ребенком или ребенку от первого брака не даете общаться с бывшим – вас утащит со своего места. К тому же так мы блокируем жизнь, идем против большей цели системы. Если хотите, конкурируем с богом, а богу здоровье, деньги и отношения не нужны. Подробнее об этом говорим со студентами на моем авторском курсе.

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.