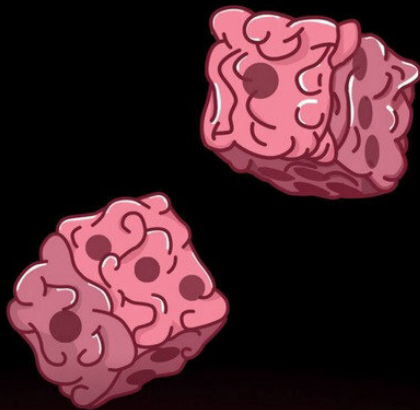


18+

АЛЕНА КОЗЫРЕВА

АЗАРТНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ



СТАВКА ЖЕРТВЫ

Алена Козырева

Азартные

психологические игры

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72958787
ISBN 9785006881167*

Аннотация

Депрессивные эпизоды или депрессия давно уже вошли в нашу жизнь как нечто обыденное, можно сказать, что этим никого не удивишь. Кроме себя, когда ты там оказываешься и начинаешь это осознавать. В книге приведена история из жизни, внутренние монологи и переживания, а также попытки переосмысления опыта одного человека в неоднозначной ситуации.

Содержание

Азартные психологические игры	5
Предисловие	5
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Азартные психологические игры

Алена Козырева

© Алена Козырева, 2025

ISBN 978-5-0068-8116-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Азартные психологические игры

Предисловие

Приветствую Вас в начале нашего небольшого путешествия, введу немного в курс дела. Эта книга – небольшой анализ опыта человека, который находился в сложном ментальном состоянии, того, что туда может его привести, и что в нашей стране сопровождает такого человека зачастую. О чем стараются молчать люди, когда депрессия начинает поглощать, и что они слышат от ближайшего окружения, каким бывает такое окружение. Не могу сказать, что будет что-то позитивное, но есть надежда, что здесь будет то, что может оказаться полезным людям в схожей ситуации или со схожим типом личности. Здесь нет назиданий, правил и абсолютных истин, потому что их в принципе нет. Есть лишь субъективные выводы, с которыми можно поспорить, но даже этот спор будет полезен, ведь может дать пищу для размышления над своим собственным опытом и позволить проанализировать, насколько вы можете быть устойчивы или неустойчивы к определенным обстоятельствам, насколько трудным является ваш индивидуальный путь и за что вы можете быть благодарны себе или другим. Здесь я ни к чему не призываю и лишь делюсь чередой событий и тем, что удалось из этих

событий извлечь. В добрый путь.

Довольно длительное время я не осмеливалась писать о том, о чем начала сегодня, а до некоторых пор даже мысли, которые хочу изложить, отгоняла. Я не хотела им верить, оправдывала как-то в голове со всех сторон разные вещи, не хотела признавать ошибочность некоторых действий, неудачность выбора и то, что долго заблуждалась, что была под идеализированным впечатлением и в некотором смысле жила в иллюзорном мире. Но я рада, что получила теперь новый опыт, через призму которого удалось увидеть, как можно было бы сделать иначе, и речь больше не о сожалении, а именно о переосмыслении опыта и извлечении уроков, хотя без грусти, разочарования и горевания не обошлось.

О чем же речь? Сложно описать в двух словах, поэтому придется использовать чуть больше. Я буду обзорно проходить по основным событиям и сразу пояснять, как происходящее отразилось в общей картине.

В последнее время тема саморазвития и самосовершенствования очень востребована, также, как и специалисты, помогающие в этих вопросах, уже сложно найти современного человека слишком далекого от темы, хоть как-то, где-то мы слышим это и соприкасаемся. Множество курсов, марафонов и клубов, и так называемых «продуктов» в данной

сфере. Становится довольно сложно оценить качество и безопасность подобных вещей, и тех, кто занимается ими, ведь на перебой они говорят об уникальных методиках, разработках и открытиях, и что прочие специалисты так не разбираются и не способны помочь с повышением качества жизни, эмоциональной устойчивостью или банально достижением успеха.

В такой информационной среде формируется определенное мироощущение и восприятие, где часто поселяется или пробуждается «магическое» мышление, поиск легких путей, представление, что где-то есть человек или люди, которые точно знают ответы на все, и нужно только их найти и впитать великую мудрость. В этом месте может захлопнуться ловушка, которая ведет по ложному следу, в обратную сторону от комфортной здоровой жизни к нервозному существованию в погоне за достижениями, результатами, просветлением и другими «возвышенными» вещами.

Можно сказать, что в такую ловушку буквально я и попала, осознала я это только недавно, пробыв в депрессии несколько лет и анализируя, что происходило в моей жизни до и во время, это конечно же, заставило переосмыслить многое и найти иные пути для работы над восприятием своей жизни. Начну я, пожалуй, издалека, чтобы избежать как можно больше недостатков трактовки контекста происходящего и моих выводов об этом. Некоторые моменты необходимы для составления мозаики повествования и понимания

самого состояния человека, попадающего в неоднозначную и очень спорную ситуацию, чем он руководствуется, совершая выбор и делая то или иное действие, принимая, возможно, неверные решения.

Первое, что важно для понимания в описываемых событиях это то, какой человек в них оказался, здесь этот человек – я сама. То, что я чаще всего слышала и знала о себе в жизни, так это то, что я в принципе очень впечатлительный и ранимый человек, мое чувство значимости, уверенность в себе и своих силах, знания «что, зачем и почему» с детства подтачивались множеством замечаний, непонятных ситуаций, отсутствием внятной обратной связи. Таким образом, одним из ведущих болезненных чувств стало сомнение в любых своих мыслях, решениях и действиях, чувство отсутствия опоры и почвы под ногами, себе я не сильно доверяла, зато легко доверяла остальным, особенно, так называемым «авторитетам», первыми и главными из которых были родители, и как в большинстве российский семей подавляющую роль играла мама, у которой на все есть свое специфическое мнение, оно и на мне отражалось долгое время, особенно, когда моя старшая сестра выпорхнула из гнезда и я осталась одна. Таким образом, большинство экспериментов с эзотерикой, тренингами, экстрасенсами, парапсихологами

проходили и через мою жизнь транзитом. До определенного периода я даже и не думала, нормально это или что-то не так, но сильно никогда не погружалась, так как учеба и занятия в дополнительных заведениях забирали большую часть времени. Папа же в идеологическом смысле воспитания и влияния вообще самоустранился, и альтернативы как таковой я не ощущала.

Для меня было абсолютно нормально вместе с мамой и от самой мамы в том числе воспринимать разные «тайные знания», иногда это весело и увлекательно, а главное сулит наличие ответов к сакральным тонкостям бытия, создается иллюзия, что все в этой жизни зависит от тебя, даже воля других людей, силы природы, мировые явления. И эта убежденность в последующем сыграет конкретно со мной очень злую шутку. Специфическое восприятие реальности, помноженное на чуткое ранимое нутро и подвижную творческую психику, выливаются в самые разнообразные формы и создают причудливые сюжеты. С детства я была пропитана разными собраниями, сетевым маркетингом, а в последствии нью-эйдж тренингами, которые, тогда как раз бурным потоком добрались до нашей глубинки, так сказывались последствия обстановки на рубеже тысячелетий. Не было никакой понятности материального мира вокруг, зато начала развиваться богатая вселенная потусторонних и необъяснимых явлений. Как ребенку было вполне весело слушать сказки от занятных личностей, постоянно посещавших нас, то

экстрасенсы, то биоэнергеты, то просто лидеры различных организаций. Весь мир наполнен невероятным и чудесным, что к сожалению, очень сильно контрастировало с действительностью за окном, в семье и в прочих местах, помимо оккультных лавочек, центров восточной медицины, тренинговых пространств и квартир последователей всего незаурядного, коих в окружении мамы было приличное количество.

Так, кратко, выглядел мой багаж, когда я попала в очередную пучину, уже теперь сочетающую и авторитет, и психологию, и эзотерику и всевозможные практики. Начало ничем особенным не отличалось от предыдущих опытов. Мама, как всегда, впечатлилась новым специалистом – «крутой мощной женщиной», у которой своя уникальная методика и вообще она такая одна на свете, к ней совершают паломничество из разных стран и городов, при этом она такая загадочная, но, по сути, работает как психолог и консультирует людей по жизненным ситуациям. Восторгу мамы не было предела, она ездила за сотни километров в глухую деревню, где спала в старенькой покосившейся избе с другими воодушевленными безусловно харизматичной женщиной и ее особым безжалостным подходом, где она не церемонилась ни с кем, «ставила всех на место», так сказать.

Меня сразу напугал этот факт, мама же напротив с азартом ворвалась в череду испытаний. Изначально я была рада, что она нашла себе новое увлечение, хоть некоторые вещи казались бредовыми, было интересно наблюдать разви-

тие их странных взаимоотношений, так как есть такая категория людей, которые буквально влюбляются в своих наставников и идеализируют каждое их слово, оправдывают поступки и даже сомнительные решения. Ей неоднократно намекали, что человек, у которого ты хочешь получать советы, уроки, впитывать его мудрость, должен сам как минимум хоть каким-то здоровым образом существовать, реализовываться и взаимодействовать, тут же запускались и проблемы со здоровьем, оставляя их на эзотерическую помощь, и проблемы в деятельности, со скандалами и вечно «не теми» людьми, и взаимоотношения тоже кроме как «странными» для обычных людей назвать сложно.

Что ж, был такой этап первого очарования, где увидеть хоть что-то сложно. В этом окрыленном состоянии мама, конечно же, как человек обожающий причинять добро, решила нести светлую мысль прекрасной женщины в массы, помогая влюбляться в нее остальным, попутно создавая еще более авторитетный непоколебимый и неоспоримый идеал. Первое место, где мне довелось пересечься с данным специалистом как раз оказалась выездная встреча, организованная мамой для своих знакомых. Мнения группы на мероприятии поделились пополам, где одна половина резко оттолкнулась неординарным видом, властным голосом и взглядом, а также манерой подачи навязчивой неугомонной соседки. Вторая половина напротив была заворожена новыми свежими идеями, необычной харизмой, и непринужденностью гостыи, в чьих

речах был и космос, и химия, и физика, и еще бог весть какие науки, которые неминуемо подчиняются человеческой воле, в целом весь «доклад» можно было бы назвать краткой выжимкой стандартного набора передач канала РенТВ. Я, как и многие, прохладно относилась к данным тематикам, но критически и скептически особо не вникала, а вот потенциальные возможности улучшить с помощью чего-то нового, уникального и эффективного свою жизненную ситуацию, откликались и через соответственные примеры попадали куда надо во внутреннем восприятии.

В этот же вечер некоторые участники отправились на консультации, в том числе и я с мамой. На тот момент я хоть и жила отдельно, будучи совершеннолетней студенткой, ставила мнение мамы превыше своего и других прочих, и то, что она советовала и говорила через капризы, но стабильно выполняла. Тут, наверное, стоит пояснить, что в общем-то наша семейная жизнь не отличалась стабильностью и теплотой, и потому мои отношения с мамой были весьма натянуты, устав от частых нападков на мои границы, я стала довольно кусачим и скандальным подростком. Потому на очередную консультацию к очередному же «гуру» я шла со скепсисом и недовольством. Во-первых, меня и многих напрягал тот факт, что консультации проходят в обычной съемной квартире в присутствии всех людей и твои проблемы могут спокойно обсуждаться, никакой интимности и конфиденциальности, хоть предполагалось разбирать самые волну-

ющие вопросы. Почти все были недовольны, но вопрос жестко пресекался и все было поставлено так, что это нормально и адекватно, и если хотите, участвуйте так, а если не хотите, то идите домой, но при этом атмосфера была такая – что это ты ненормальный и неправильный, считаешь себя и свои проблемы особенными и жаждешь какого-то индивидуального внимания, считаешь себя не таким как все, выше других. Еще один фактор, который потом не раз становился неприятным фактором вторжения для людей. Это то, что с человеком сходу обращаются на «ты» и в очень свободной форме, без лишних приличий и минимальной вежливости. Такая среда сразу отсеивает людей, которым небезразлично соблюдение их собственных рамок комфорта, и они не готовы уступать и жертвовать своим состоянием ради пока что какого-то эфемерного развития, роста, решения проблем. Я на этой первой общей консультации не смогла собраться с мыслями, особенно слушая чужих мне людей и глядя им в глаза. Какой-то вопрос я задала, и мы рассуждали, я постаралась как можно быстрее ретироваться из общества, где мне находиться не хотелось, а тем более говорить о личном и насущном, думаю, как и большинству там, хотя людьми были уплачены не совсем маленькие деньги. Мама же ликовала от возможности лишний раз приобщиться к источнику мудрости и самой обсудить свои и чужие вопросы.

На следующий день им нужно было уезжать, но я с самого утра была совершенно с разбитым настроением и буквально

в истерике, плакала и не находила себе места. Мама решила, что это последствие консультации, и что перед отъездом нужно обязательно поговорить снова.

И вот мы встретились уже дома за кухонным столом один на один, я была в слезах и в ужасном состоянии, накатили все негативные эмоции сразу, и мы начали обсуждение довольно резко. Самой сути ситуации особо не касались, важнее были эмоции.

– И что это за чувство? – самый острый был для меня вопрос.

– Чувство ненужности...

Именно чувство ненужности терзало меня, не давало покоя.

– А зачем так необходимо быть нужной? – сразу поступил еще более сложный вопрос.

На этот вопрос я в принципе искала ответ много лет, и тогда у меня совершенно точно не было и близко никакого представления, зачем мне это надо.

– А что, если быть ненужной?

– Тогда нет никакого смысла жить! Жить тогда незачем!

– Незачем жить? Ну а зачем же ты тогда живешь? Умирай тогда!

– Ну, видимо, такой как я и стоит умереть... – я захлебывалась в слезах от безысходности, не знала, куда себя деть, все мысли сжались в точку бессмысленности моего существования. Сквозь слезы я смотрела из окна на крыши домов

и думала о том, как такие же никчемные отчаявшиеся люди прыгают с них.

– Так что же ты не умираешь?

– Мне убить себя, что ли? – с непониманием смотрела я на нее.

Она быстро встала, взяла кухонный нож и резким движением со стуком поместила его прямо у меня перед носом на стол.

– Ну так на, держи. Умирай.

Я чувствовала жуткую издевку над всем своим внутренним миром. С моей юношеской капризностью мне очень хотелось только даже назло ей и маме, которая это допустила, и себе за свою слабость и за то, что я доверилась этому человеку, взять и исполосовать все свои руки, грудь и воткнуть в живот, а потом и в горло максимально кроваво и демонстративно этот нож. Я с истерикой и ненавистью смотрела на нее, за то, что она берет меня на слабо и выставляет трусихой и пустозвонкой, неспособной ответить за свои слова.

Но все же рациональная часть, отвечающая за безопасность и желание жить победила, и я промямли сквозь слезы:

– Не буду...

Мы еще немного порассуждали, насколько это было возможно в таком состоянии о ненужности и нужности, о ценности жизни и приоритетах вообще. Едва ли после такого перформанса я уже была способна воспринимать информацию от этого человека. В горле стоял ком и было чувство преда-

тельства доверия и человеколюбия. Обвинение себя в том, как я могла вообще так опрометчиво свои чувства и сокровенные мысли открыть кому-то, кто способен так поступить. Но это были внутренние фоновые переживания, на уровне мыслей я уже через час или меньше начала оправдывать все произошедшее там тем, что давно и много раз слышала, что терапия не бывает легкой, и ведь чтобы излечиться от физической болезни тоже бывает необходимы неприятные вещи, типа уколов, операций, ФГС, поэтому скорее всего, специалист лучше знает, как действовать, и мне просто показалось, что это все мои капризы. Конечно же, мама только поддержала меня в этих мыслях, и сказала, что мне обязательно нужно сходить на более длительные и подробные консультации, чтобы там мы точно разобрались. Весь мой внутренний протест и боль я засунула подальше и решила, что как всегда другие люди правы и им куда виднее, чем мне.

Следующая моя встреча стала более показательной по атмосфере, хотя бы даже потому, что я поехала одна навстречу приключению и пробыла несколько дней в, так называемой, работе. И с самого начала стоит отметить множество нюансов, которые играют свои роли в создании определенной обстановки. Первое, что влияло очень на меня и еще на некоторых людей это то, что в помещении, где ведется сама «ра-

бота» или консультации, на постоянной основе снуют люди, работники, другие клиенты, просто знакомые и незнакомые, которые пьют чай, убираются, общаются, просто где-то ковыряются, смеются и шутят, и это даже в процессе самого общения с человеком. Иногда происходили споры и конфликты в том числе с участием самого специалиста, но об этом чуть позже.

Во-первых, конечно, стоит сказать о том, что по приезду к поздней ночи, меня отправили в это же общее помещение, где уже активно шло общение – чья-то «работа». Все приветствие и встреча заключается в стандартном «здравствуйте» и обращении на «ты» к любому входящему от всех присутствующих, что, признаться, смущало не только меня, но во всей обстановке быстро привыкается. Здесь о твоём удобстве, комфорте, привычках, нормах заботятся в последнюю очередь. И насколько я понимаю, это тоже воспитательный момент, который ни раз объяснялся тем, что все условности в нашей голове, и чем больше этих условностей в виде требований к внешности, этикету, уюту и прочему, тем больше мы усложняем себе жизнь и тем больше имеем проблем. Что нужно принимать любые обстоятельства, условия и людей как есть, тогда станет легче, без попыток быть всемогущим, все менять, подстраивать под себя, свои пожелания, без богоподобных замашек, что мы действительно способны влиять на этот мир, и что в сущности мы ничтожны и ничего не значим без людей и того, что они делают вокруг.

И, находясь там, ты быстро проникаешься этой атмосферой, где много болтают, курят, смеются и плачут, рассказывают множество откровений своих нелегких судеб. Ведь здесь точно так же все консультации проходят на виду, кто угодно может присутствовать, и даже порой участвовать со своими вопросами и мыслями. Иногда это два-три человека, а иногда и все десять, они смотрят, реагируют, обсуждают все происходящее, что несет отпечаток на твои переживания всего процесса.

В первый же вечер я оказалась с двумя довольно зрелыми дамами в компании, которые специально прилетели из других стран для длительной полной проработки. Они часто задавали вопросы о том, когда же им хватит, ведь это не первая их такая поездка. Но никто ответа на этот вопрос, конечно, дать не мог. Да и в последствии, сколько бы ни возникал этот вопрос, можно было только услышать: «От вас зависит! Вы же не хотите думать!» Но всегда возникал следующий вопрос – если бы я не хотела думать, разве я была бы в таком месте вообще? Прикладывала бы столько усилий к пониманию? Я могла с таким же успехом просто ничего не делать. Но это, наверное, уже другое, тут у всех по-разному.

Дамы, с которыми я проводила этот вечер сами были не в восторге от обстановки, но в восторге от специалиста, все вообще притягивались, и, наверное, притягиваются туда до сих пор на уверенность, харизму, непоколебимость убеждений, ведь когда кто-то так смело и яростно о чем-то го-

ворит, создается впечатление, что, скорее всего, он действительно это знает, знает, как и куда идти, появляется чувство, что это суперведающий человек о мире, о чувствах, о жизни и в том числе о тебе. Также эта вера подкрепляется рассуждениями о некоторых формах особого чувствования энергий и работы с ними. Причем большинство людей, попадающих туда, далеко не глупые, а часто образованные грамотные люди, вопреки бытующему мнению в массах, что мол неучи и глупцы ищут для себя всяких ведунов и гуру, специалистов и психологов, а «умные» сами свои проблемы решать умеют. Такого мнения я не разделяю.

В тот вечер я лишь наблюдала и слушала беседы двух дам и их консультации, которые проходили на довольно повышенных тонах, что меня всегда волновало, и вообще довлеющий тон, повышение и резкое его понижение, прожигающий взгляд добавляли всему сказанному дополнительную окраску. Одна из женщин горестно плакала, другая курила и пыталась сопротивляться всем словам. Время было позднее, я ушла спать и готовиться ко дню, где уже представляла себя растерзанной как те женщины, и все же думала, что так и надо, ведь через боль и страдание придет осознание и я смогу жить полной жизнью, наслаждаясь ее моментами. Хотя, оглядываясь сейчас на то прошлое, я могу сказать, что в тот момент мое состояние не было болезненным, было лишь четкое убеждение, что со мной и моей жизнью что-то не так, а кто-то знает – как надо сделать, и вот он выбьет из меня

всю дурь и наставит на истинный путь.

Еще один «приятный» нюанс, особенно для моей городской любящей комфорт души, это то, что пошла я по темным улицам глухого селения без фонарей по раздолбанной грязной, ухабистой дороге в гору в сторону моего пристанища, в которое селили гостей. Оно представляло из себя избу не первой свежести, где при входе светил маленький грязный, облепленный мухами светильник (ладно, хоть не лучина), внутри царил образцовый дух русского селенья прошлого века, и постельное, и полотенца и ковры того же времени. Запах добавлял атмосферы затхлой неухоженной хаты, где туалет не освещается и находится на улице, а умывальник – корытце с лейкой. Легла я задумчиво в одежде на койку и начала думать, как я дошла до жизни такой, и туда ли я иду, спать было тяжело в таком месте.

Утром я изучала окрестности деревни, гуляла и размышляла, стоило ли все-таки мне сюда тащиться? Опять я не могла противостоять маме и поддалась на внушения. Вставали в основном все после обеда, поэтому до того времени я слонялась и запечатлевала природные дарования и тихую тягучую атмосферу, собирала легкими кроссовками грязь и гладила лохматых пыльных собак, которые всегда были рады пообщаться. Деревня представляла собой стандартное

для нашей местности серое скопление избушек, окруженных еловым ярким островерхим лесом и разрезаемое неширокой рекой. Меня всегда печалил вид этой провинциальной разрухи и недружелюбные подозрительные ко всем лица местных. Я выросла в такой же среде маленького города с обширным частным сектором, и по большому счету ничего нового здесь не было для меня.

В послеобеденное время обстановка раскачивалась и все оживились, сидели с сигаретами и кофе, начиная понемногу задавать вопросы. Я тоже сидела со всеми, но боялась говорить о своем, вспоминая предыдущий опыт. Все же без внимания меня не оставили, я начала с волнующих тогда вопросов о работе и самооценке. Только мы немного начали рассуждать, беседа была прервана мужчинами, которые перетянули все внимание на себя. Мы с женщинами, которые тоже уже сидели в ожидании консультации молча переглянулись и вздохнули.

Вся гурьба от нас переместилась в соседнюю комнату, но нам все равно было слышно их разговоры на очень повышенных тонах, они дружно спорили о рабочих моментах, перекрикивая друг друга, сыпали обвинениями и претензиями. Потом все эти разборки растянулись и на наше помещение. Чувства были у нас – тех, кто здесь является гостями и, вроде как, клиентами, очень неоднозначные, как будто мы являемся свидетелями вытряхивания грязного белья хозяев и слышали невольно то, что не стоило нам слышать

и знать. Мы просто переглядывались и пожимали плечами. Надо сказать, что длилось это немало времени, и настроение было у всех уже неприятное. Все эти междоусобные расследования, проблемы и конфликты, с моей стороны опять же, казались не лучшим показателем в деле специалиста. А если еще заметить, что я ее итак побаивалась уже, в этот момент я прижала уши и подавленно ушла в себя.

Когда мы вернулись, наконец, к обсуждению непосредственно наших проблем, наступал вечер. Я нерешительно задавала вопросы, и не чувствовала никакого права спорить и сомневаться в ответах, поэтому принимала на веру любые толкования. Я уже, честно, ждала, когда наступит следующий день и я буду уезжать домой, так как и размещение, и обстановка были далеки от комфортабельности – всё, чтобы уйти от условностей, твоим претензиям и запросам там места нет.

После этой поездки я со скепсисом относилась к посещению консультаций, но в любой непонятной ситуации мама записывала меня на онлайн-созвон, который мог проходить совершенно по-разному. Например, это могло быть также во время очных консультаций других людей, когда они все вокруг сидели, слушали и общались между собой. Звонок мог происходить в дороге, когда постоянно прерывалась связь, часто было очень плохо слышно, приходилось перезванивать и мысль терялась. Чаще всего эти созвоны длились от 20 до 80 минут и поднимали какой-то волнующий имен-

но в этот момент вопрос, мы рассматривали его с различных сторон и искали, где я не так действую или думаю. Пару раз были довольно поздние ночные консультации, когда она просто засыпала на том конце провода, в такие моменты я сначала сидела и звала её, не понимая, что происходит, а потом уже выяснялось это, так как все консультации записывались на диктофон и высылались для переслушивания и дополнительной работы.

Мы много разбирали темы о моём замужестве, работе, финансовом состоянии и здоровье, переживаниях по поводу моей несостоятельности и критичному отношению. Не могу сказать наверняка, связано это или нет, но примерно за год, в который раз в месяц или в два мы общались, мне морально стало гораздо хуже, я чувствовала разрушение своего внутреннего мира. Я не привязываю это только и именно к консультациям, ведь период был сам по себе непростой – переезды, окончание института, поступление в другой университет, проблемы с работой, всё это привело к кризисной ситуации. Хотя и то, что на каждой консультации я получала лишь указания, что и как я делаю не так, где я не права, насколько мои устои и жизненные стратегии неверны, очень сильно подливало масло в огонь апатичного состояния, и способствовало потере ориентиров, которые я имела, у меня внутри распространились сомнения абсолютно во всей моей жизни и в смысле существования, в том, что я вообще способна мыслить и действовать. Я периодически также пе-

реслушивала записи и старалась впитать смысл. При обсуждении с самыми близкими я опять же получала подтверждение о неправильности моих мыслей и поступков, за этот период я окончательно убедилась, что со мной всё не так, появилось желание делать что-либо. Я завершила дело, которым мы занимались с партнёром и вышла с полным выгоранием, хотя ранее само дело мне нравилось. На учёбу, которую я осознанно и с радостью выбрала, у меня уже не было ни энтузиазма, ни сил, постепенно все начинало меркнуть. К тому же, несмотря на успехи в учёбе, там я тоже не получала никакой поддержки, а только упрёки по диссертации и замечания. Вероятнее всего, это я была уже полностью сфокусирована на своей неполноценности и очень уязвима к любой критике, которая легко проникала в меня и оседала на тщательно подготовленную почву. Все, что я слышала в консультациях, я старалась и прочувствовать, и проговаривать себе, так как искренне верила, что именно через это и преодолевают свои слабости, вырастают духовно, укрепляют психику и вообще всячески саморазвиваются.

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.