

Натали Тиффани
Реватти

КУРС НА СЧАСТЬЕ:

НАВИГАЦИЯ ПО
17 КЛЮЧЕВЫМ
СФЕРАМ
ЖИЗНИ

Часть 2

Умная трансформация: как ежедневно применять лучшие знания,
видеть своё предназначение, верить в себя, стать
счастливее и достигать своих целей
осознанно и вовремя.

Навсегда



Курс на счастье

Натали Реватти

**Курс на счастье: навигация по 17
ключевым сферам жизни. Часть 2**

ИГ "Весь"

2025

УДК 159.9

ББК 88.9

Реватти Н. Т.

Курс на счастье: навигация по 17 ключевым сферам жизни. Часть 2
/ Н. Т. Реватти — ИГ "Весь", 2025 — (Курс на счастье)

ISBN 978-5-9573-6534-1

Перед вами вторая часть путеводителя по ключевым сферам жизни от Натали Тиффани Реватти. Это книга о честной истории исследователя сферы личностного роста, который сумел не утонуть во всемирном океане информации по саморазвитию, а научился грамотно её фильтровать и выбирать лучшее. Во второй части Натали приглашает к разговору о красоте, открывающейся нам в отношениях с любимым человеком и детьми. Прочитав вторую часть книги, вы получите ценные инструменты для трансформации собственной жизни. Вы освоите техники для анализа собственных чувств и потребностей, измените угол восприятия всего происходящего и начнете строить гармоничные отношения с партнером и ребенком. Структура книги позволит применить полученные знания немедленно, улучшив качество жизни и отношений вокруг вас. «Я научу тебя, мой читатель, разбираться в потоке информации, замечать самое важное в данный момент, экономя силы, время, нервы, деньги и ресурсы. Это действительно острая проблема нашего времени. Самое главное — ты научишься создавать стабильность в своей жизни ежедневно, несмотря на любую нестабильность в мире. Эти знания и честные ответы на предложенные вопросы помогут людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, которые в самые трагические, переломные моменты своей судьбы хотят услышать не то, как им поступать мудро, а то, как им поступить единственно правильно». Натали Тиффани Реватти

УДК 159.9

ББК 88.9

ISBN 978-5-9573-6534-1

© Ревати Н. Т., 2025

© ИГ "Весь", 2025

Содержание

Часть IV. Отношения	7
Глава 12. Родственники	8
Глава 13. Друзья	47
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Натали Тиффани Реватти
Курс на счастье: навигация по 17
ключевым сферам жизни. Часть 2

© АО «Издательская группа „Весь“», 2025

* * *

Часть IV. Отношения

Задачи:

- Быть готовым прислушиваться к опыту другого человека.
- Научиться слышать и слушать друг друга.
- Снизить степень требовательности к себе и близким.
- Научиться различать здоровые отношения от нездоровых.

Глава 12. Родственники

1. Как расставлять личные границы с родителями и родственниками.
 2. Где начинаются и заканчиваются ответственность, забота и любовь.
 3. Чем отличаются мышление и ценности поколений. Как создать взаимопонимание с близкими.
 4. Как перестать быть дома «психологом».
 5. Родовая карма – что это? Ты больше, чем ты думаешь.
- Созависимые отношения с родными и близкими. Границы. Принятие.

Письмо сто пятьдесят второе. Как правильно говорить о своих потребностях и решениях

Дорогой читатель, ты сможешь вырасти в любой сфере жизни, если справишься с этой темой:

- *Для чего важно научиться видеть механизм манипуляций, особенно с родственниками?*
- *Что делать, если родные не держат слово, как реагировать?*
- *Почему родные навязывают вину и стыд?*
- *Как тебя «разводят» на гиперопеку и гиперответственность родные и почему?*

Дорогой друг, мы приступаем с тобой к разделу, посвященному отношениям, и в этой главе поговорим об отношениях с родственниками. Возможно, для тебя это будет очень значимая тема, потому что всё, что происходит с тобой во взрослой жизни, имеет основу в отношениях с близкими в детстве.

«Масштаб вашей личности определяется величиной проблемы, которая способна вас вывести из себя».

Зигмунд Фрейд

Есть абсолютно чёткое понимание, как, что и исходя из какого состояния говорить людям. Особенно если это твои родные. Здесь есть нюансы. Будем разбираться с тобой вместе. Готов?

Например: у родителей сложные отношения, и ты всеми силами стараешься помочь, хотя понимаешь, что уже взрослый и это их отношения. НО, бывает так, что мама просит сама о том, чтобы её поддержать на пути к новой жизни. И вот здесь начинается самое интересное. Человек, который привык к одному укладу жизни уже в зрелом возрасте, крайне сложно перестраивается на здоровые отношения. Что происходит, когда мама сказала/пообещала одно, а когда приходит время действий – она идёт на попятную, не может определиться и – самый любимый приём – начинает тебя обвинять во всём, чего ты никогда не делал и не сделаешь? То есть провоцирует тебя, и происходит ссора. Что в этот момент происходит с тобой?

Ты веришь в то, что виноват, и берёшь вину на себя.

Что делать? Постарайся не давить на неё. Пусть она принимает самостоятельные решения. Не тяни её за собой. Ты помог ей вырваться из той мрачной жизни, должно пройти время, чтобы человек это полностью осознал (обычно на полную перенастройку уходит два года). Попробуй принять любое её решение с чувством доверия. Сейчас ты берёшь свою жизнь (и жизнь детей, если есть) под свой контроль. Отпусти контроль над мамой.

Никакое количество вины не сможет изменить прошлое. Никакое количество тревоги не поможет создать будущее.

→ Что такое игнорирование? Как реагировать на него?

Игнорирование – это попытка ухода от проблемы. Ты не понимаешь, почему люди не готовы решать их. Но это их дело и их выбор! У каждого своя причина – страх, неуверенность в себе, своих силах, обиды и т. д.

☑ Возьми сейчас ответственность только за себя (и детей). Что поможет в этом?

- Первое: выстрой чёткие границы.
- Твоя жизнь и жизнь другого.
- Что неприемлемо для тебя и что неприемлемо для другого.

И соблюдай эти границы.

- Второе: **будь в состоянии благополучия!**
- Третье: круг ценностей (Колесо баланса): каждый месяц добавлять или убавлять деления десятибалльной шкалы Колеса баланса (см. часть I, главу 1, письмо 15). Чтобы круг ценностей действительно вместе с тобой проживал каждый месяц твою судьбу.

Ты будешь наглядно видеть, где и на что стоит обратить внимание, где ещё что-то подтянуть, где что-то отпустить. Это будет тебе помогать сконцентрироваться на чём-то одном. Особенно если очень много на себя берёшь разных задач. А круг ценностей поможет немножко тебя структурировать.

Вывод:

- Надо отделить чувство вины от себя совсем!
- Сказать своё мнение спокойно и уверенно и идти дальше.
- Не старайся вбивать и стучаться; если человеку важно и нужно – он услышит.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

- 1. Насколько тебе сложно отделить вину и стыд от себя, если в детстве часто тебя «подсаживали» на это родители?*
- 2. Что поможет (какие качества и осознания) тебе спокойнее и увереннее общаться с родными?*
- 3. На какие триггеры и слова ты снова и снова реагируешь как на удар?*
- 4. Легко или сложно тебе находиться в состоянии благополучия?*

Опиши боль, эмоции и инсайты. Напиши, как будешь впоследствии вести разговоры с близкими и на что будешь опираться (свои внутренние принципы).

Письмо сто пятьдесят третья. Про границы, или Поставь на место и руками не трогай

Давай с тобой поговорим о том, как именно меняется жизнь после расставления границ и почему:

- *Как понять, что твои границы в семье нарушаются?*
- *Почему не стоит разрешать родным за тебя решать, что для тебя «будет лучше»?*

- *Почему манипуляции проходят, когда у других нет рычагов управления тобой?*
- *В каких случаях люди оправдывают манипуляции?*

Переходим к теме границ с родными. Как любят шутить психологи: «Как вы думаете, а существует комплекс полноценности?». Вот как раз о комплексах полноценности и неполноценности мы и поговорим. Для начала напомним, что такое граница:

граница, как физическая, так и психологическая, определяет, где я, а где не я.

Скажу сразу, «причинять любовь» и «причинять добро» – это не есть благо. И когда задаю вопрос: «Скажи, к тебе человек обращался за помощью, он тебя просил? Он вообще хочет, чтобы ты его спасал, его выручал, помогал ему? Такие действия и просьбы были или нет?» – ты не поверишь, но 90% клиентов говорят: «Нет, не просил. Я в принципе не понял(а), что человек слабый, и решил ему помочь». Но его никто об этом не просил. Здесь заключается самая главная фишка этих больных манипуляций, когда идёт «игра бадминтона». Человек начинает «играть» с другим человеком. Начинаются американские горки, и эта боль является таким же нормальным показателем, как просто дышать либо купить хлеб в магазине. Вся фишка в том, что постоянно испытывать боль – это ненормально. Постоянно ты можешь испытывать только удовольствие и чувство радости. В нашей стране, к сожалению, это не особо принято, когда люди счастливы, ходят и улыбаются. Потому что очень много наслоений невротических, которые люди считают «нормой». Здесь очень важно, чтобы повышалась твоя самодостаточность, самооценка. И в твоей жизни появляются люди, которые разделяют с тобой счастье и радость. **То есть счастье – это когда нет примеси боли.** Это уже хорошие, нормальные отношения. Например, ты можешь подойти и спросить: «Скажи, что ты чувствуешь? Что с тобой сейчас происходило? Ты можешь мне сказать о своих ощущениях и чувствах, что было в данный момент, чтобы я мог с тобой договориться?» И человек спокойно может сказать: «Ты сейчас сделал(а) больно. Я сейчас не готов говорить. Когда я буду готов, я тебе об этом скажу». Или подойти и сказать: «Для меня важен определённый комфорт. Я знаю, что для тебя существует иной комфорт, который не подходит для меня. Давай мы с тобой сделаем навстречу друг другу десять шагов. Чтобы мы узнали, чего же мы хотим, и смогли договориться». Это нормально, если касается обсуждения текущих вопросов.

Часто ко мне на консультацию клиенты приходят с вопросами: «Как мне здесь поступить: позвонить или не позвонить молодому человеку/девушке? Как мне реагировать на хамство и грубость, если мы в отношениях?» Я всегда задаю вопрос: «Насколько ты сам для себя значим?»

Дело в том, что к тебе с уважением будут относиться только тогда, когда ты лично сам с собой будешь договариваться о том, что ты для себя самый важный, самый значимый человек – номер один в этой жизни.

Когда ты научишься отстаивать эту точку зрения, тогда у тебя появится чувство ответственности за себя и, если тебе сделают больно, ты сможешь сказать: «Нет, стоп, со мной так нельзя, со мной так не поступают». Ты чётко научишься останавливать болезненные ситуации и манипуляции, когда люди могут морально издеваться, склонять к действиям, которые тебе не хочется делать. Либо будешь «договариваться» со своей совестью, со своим внутренним «Я»: «Вот я сейчас потерплю, зато у меня будет желаемое». Поверь, на твою самооценку это не повлияет лучшим образом. Здесь очень тонкий момент, когда тебе нужно для себя определить те границы, те рамки, чего ты хочешь в своей жизни и чего не хочешь. То есть это уровень самодостаточности и ответственности: «Я при любых обстоятельствах позабочусь о себе,

о своих детях, возьму на себя как взрослый человек весь этот пласт, потому что я чувствую, что смогу». Тогда ты не будешь жить в скандалах на одной территории с родителями либо с бывшим(ей) супругом(ой) и так далее. Ты будешь выбирать себя.

Забери у человека РЫЧАГИ управления тобой. Это возможно только тогда, когда ты сам понимаешь, что эти отношения строятся именно на ВЫГОДЕ!

И ты войдешь в те условия, в которых на самом деле будет более трудно сделать шаги самостоятельно. Потому что они новые. Но ты знаешь, что только так ты будешь счастливым человеком. Поэтому, когда у тебя отношения начинаются с мысли «как же мне сделать так, чтобы потом он/она мне сделал(а) что-то», это не про любовь. На самом деле здоровые отношения – это где всё чётко, ясно, прозрачно. Человек приходит и говорит тебе о своих потребностях, о своих желаниях. Он может проговорить тебе о своей боли или о своей радости. Может спокойно попросить прощения. У него это не вызовет никакого дискомфорта.

Есть очень важный аспект, когда тебе говорят «извини меня», а ещё лучше «ну извини». Либо тебе говорят «прости меня», а ещё лучше «я у тебя прошу прощения за то-то и то-то». Чувствуешь разницу, где звучит искренне, а где тебе сделали одолжение, чтобы лишь бы отстал и успокоился? Об этом мы с тобой поговорим более подробно в сто пятьдесят пятом письме. Задача – понять, исправляет ли близкий тебе человек сразу свою ошибку и/или признаёт её, тем самым говоря тебе об этом (просит прощения). Если он это делает, то он видит, где был его промах. Тем самым он проявляет осознанность и уважение к тебе как личности и к твоим границам. Если он больше не поступает так по отношению к тебе, в течение короткого времени он справляется с этой ситуацией, это больше не повторяется. И тогда отношения становятся лучше и лучше.

Вывод:

- Люди не экстрасенсы, чтобы знать твои границы. Проговаривай их сам, как духовно-нравственные, физические, так и бытовые.
- Пока у тебя «взаимовыгодные» зависимые отношения с людьми, счастье не наступит никогда.
- Не нужно оправдывать обстоятельствами нежелание решать свои вопросы самостоятельно.
- Кто нарушает, а кто соблюдает твои границы, зависит в 90% случаев от тебя.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Что позволяешь делать для тебя родственникам без твоего согласия?*
2. *Что на данный момент ты считаешь неразрешимой проблемой в своей жизни и это делает тебя зависимым от родственников (муж/жена также считаются родственниками)?*
3. *В чём ты зависишь от родственников материально, эмоционально и какие последствия произошли/произойдут?*

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто пятьдесят четвёртое. Отношения занимают своё место в иерархии ценностей человека, но необязательно первое

Теперь мы поговорим о том, почему не стоит «любой ценой» быть в отношениях (с партнёром, родителями и так далее):

- *Как вовремя отследить, что начинаешь «на себе тащить» человека в его светлое будущее?*
- *Почему, когда у тебя всё хорошо, люди сами принимают решения следовать за тобой, если они тебя искренне любят?*
- *Почему стоит всегда выбирать своё здоровье и психику, а не жертвовать ими?*
- *В чём разница мыслей и поступков счастливого человека и «эгоиста»?*

Сейчас поговорим о том, как осознанно (или неосознанно) родственник начинает занимать первое место в жизни человека и почему так происходит. Мы разберём отношения с родителями и с партнёром (мужем/женой).

Приведу пример из личного кейса консультаций: у родителей клиентки сложные созависимые отношения. Мама клиентки решается уйти от мужа-тирана, прожив с ним более сорока пяти лет. Но метания мамы продолжаются, что отражается на клиентке очень сильно. Поэтому она, видя сложность ситуации для мамы, старается ей помочь изменить жизнь к лучшему и предлагает уехать в другой город, где проживает со своей семьёй.

Мой ответ ей: «Маму отпустите. Вы уже сделали всё, что смогли. Опять же, поймите, не чувствуйте вину. Заметьте, насколько много вы сделали. Вы дали ей возможность глотнуть свежего воздуха. И теперь важны только её восприятие и понимание, чего она хочет дальше. Если она хочет как раньше, как привыкла, значит, она не может расстаться с привычкой. С ней тоже очень тяжело расставаться. Особенно когда эта привычка всю жизнь существует. Поэтому не тяните маму за собой, подсознательно вы это делаете. Постарайтесь отпустить. Иначе всё время будете выслушивать, что во всём виноваты вы, как это сейчас и происходит, к сожалению – вы её не понимаете и делаете только хуже. Вы дали ей возможность сравнить до и после, осознать какие-то вещи. Но если ей проще остаться, если она действительно боится жизни в новом для неё городе, а она безумно боится, то ей проще вернуться к мужу. Он, скорее всего, её примет, не выгонит. Но отношения будут из разряда „она всю жизнь виновата, что его бросила“. Придя к нему обратно, она даст мужу все козыри в руку. Сейчас она выше этой ситуации, если мама придёт к нему – он будет выше этой ситуации, а она всю жизнь будет жить с этой виной. Он её никогда не простит. К той жизни, которая была, добавятся ещё злость и обида на то, что она его бросила. Но это должно быть её осознанное решение. Поэтому вам важно психологически её отпустить и дать уже ей возможность самой выбирать. Это похоже на поведение наркомана, который не может бросить наркотик. Как бы его ни привязывали к кровати во время ломки, как бы ни пичкали какими-либо лекарствами, его никто не заставит отказаться от зависимости. И если он психологически не хочет бросить этот наркотик – он никогда в жизни не бросит. Он пролежит месяцами привязанный к кровати, но, когда его выпустят, первое, что он сделает, – примет этот наркотик. Пока человек сам не захочет, хоть ты бейся головой об стену, он не откажется от зависимости. Здесь же психологическая зависимость. И она зачастую ещё тяжелее. Поэтому ваша задача – просто отпустить маму с тем, что вы всегда готовы её видеть. Если что-то случится, она к вам придёт, и вы всегда дадите ей помощь и поддержку. Но действительно важно её отпустить».

Забегая вперёд, скажу, что клиентка дала маме право выбора и та согласилась переехать. На адаптацию к новой жизни у пожилой женщины ушло пару лет. Благодаря поддержке, любви

и заботе семьи дочери она научилась выстраивать свою жизнь с позиции счастья и благополучия, а не боли и страданий. Поэтому я всегда говорю клиентам: «При желании ни возраст, ни другие обстоятельства не помеха!» И привожу в пример этот случай.

Теперь разберём другой тип отношений, который очень распространён в отношениях с родственниками (муж, жена и их родители). Также разберу его на примере из своей практики. На приём пришла красивая, умная и успешная женщина. Клиентка вышла замуж за тайного алкоголика, у которого жестокие запои случались раз в квартал. Но о размахе бедствия она узнала после того, как они поженились. До этого мужчина жил с родителями под прикрытием того, что «строит свой дом и из-за этого не получается съехать от родителей». Самое интересное началось через месяц, когда приехала свекровь и потребовала вернуть ей сына, так как «без неё он умрёт, потому что он конченный алкоголик». Когда вся эта правда всплыла на поверхность, клиентка обратилась ко мне для понимания, что произошло и почему так случилось. Я ей отвечаю:

– Конечно, можно постоянно подбадривать и хвалить мужа. Ждать, что когда он оторвётся от матери, то он оторвётся и от вас, в хорошем смысле. Станет отдельной личностью. Не будет нуждаться в опеке матери, так как она ему показала, что так можно жить. Со временем получится научиться легко переходить из его (мужа) в свой эмоциональный уровень, когда вы примете тот факт, что с мужем будете останавливаться. То есть он будет тормозить ваш темп жизни. Но ваш муж должен сам захотеть изменить свою жизнь и сделать выбор.

Почему? Ваш муж, в отличие от другого типа тиранов (которые получают наслаждение от насилия над другими), занимается самобичеванием. То есть он видит, что причинил боль другому человеку (плюс очень низкая самооценка из-за детских травм), и начинает себя грызть и винить. Вследствие этой боли нападает на этого человека, доводя его до нервного срыва. И когда боль такова, что вынести её нереально, он идёт на примирение. У мужа детская травма, полученная в отношениях с матерью. В идеале нужно дойти до источника этой травмы, узнать, в чём причина его низкой самооценки.

Вы никогда не сможете тащить на себе человека всю жизнь. Тем более что он сам не хочет ничего менять. Он решил найти замену отношениям с матерью, но не рассчитал размах своей проблемы. Вам остаётся только договориться между собой, как быть дальше, и видеть то, что вы разные. Важно ставить границы другим, когда вы понимаете, что ваше пространство нарушается, и самой себе, тем самым уважать пространство других, особенно близких.

Вашей маме, которая очень переживает за вашу судьбу, сказать: «Я вижу твои переживания, позволь мне самому решить этот вопрос».

Эта история закончилась разводом, на который подала клиентка, поняв, что муж не собирается проработать с алкогольной зависимостью и выбирает продолжать жить со своей матерью.

→ Теперь поговорим о том, почему отношения занимают своё место в иерархии ценностей, но необязательно первое. Дело в том, что в обеих историях родители постоянно унижали женщин тем, что они, не дай бог, будут не замужем или в разводе (позор для семьи!). И поэтому они любой ценой хотели доказать себе и другим, что они нормальные, у них есть брак.

И так на самом деле у многих людей. С детства родители вдалбливают своим детям, что брак – это самое лучшее, что может случиться с ними в жизни. И быть не замужем (не женой) или в разводе – это позор и клеймо, что ты ненормальный. На самом деле лучшее – это счастье, то есть максимальная самореализация во всех сферах, в которых человек хочет сделать полезное и ценное для себя и общества.

☑ И здесь зачастую путают понимание «быть счастливым» и «быть эгоистом». Поверь, здесь на самом деле целая пропасть в этих пониманиях.

- Дело в том, что «эгоист» (по факту невротик) заиклен только на своих проблемах и внутренних переживаниях (то есть пожизненно заиклен на себе) и окружающие люди его не интересуют. Он обижен на всех и всегда. Он не в состоянии принять себя и поэтому проживает свою жизнь с постоянной тревожностью.

- Человек, который счастлив, выбирает заниматься тем, что ему интересно и к чему лежит душа. В случае если ему необходимо сделать выбор, он взвесит, что разумнее, что продуктивнее, в соответствии ли это с его принципами и совестью, и сделает после этого выбор в согласии со своим сердцем, проявляя уважение к желаниям как своим, так и других людей. Но счастливый человек не будет обвинять в этом других и обижаться, потому что он заранее с собой договорился и был готов к последствиям своих решений. Благодаря этому у него внутри всё сбалансировано, и внешне он добродушен и открыт миру. Он проживает жизнь, окружённый любимыми людьми, и работает в той сфере, что ему приносит удовольствие.

Многие люди убеждены, что жизнь – это вечная борьба, как на войне, где нет места чувствам. Они даже не догадываются, что можно жить, не привыкая к боли и самобичеванию, и за результат не надо платить такую цену. И я не говорю, что сразу будет всё получаться. В начале психика будет «разводить» тебя новыми фантомными страхами и триггерами, и каждый раз нужно будет вовремя честно смотреть, что ты выбираешь. Затем самообман или честность входят уже в привычку. И принимая решения, ты выбираешь себя без вреда для окружающих. Такая позиция позволяет повышать свою значимость и отдавать отчёт, что твой выбор не принесёт ничего плохого людям. Так через некоторое время ты уже не сможешь поступать как раньше, потому что твоя психика будет сопротивляться боли и сделке с совестью. И в этот момент полегчает, и ты почувствуешь радость и гордость за себя. Потому что лучше не получить «любой ценой» денег или статуса женат/замужем, чем заплатить за это собственным здоровьем и расшатанной в хлам психикой.

Твоя счастливая жизнь зависит только от одного – насколько ты уважительно и с любовью к себе относишься.

Вывод:

→ Научись проживать с родными их эмоциональный уровень жизни. Найди точки соприкосновения, где вы на одном эмоциональном уровне. Давай им возможность принимать решения самостоятельно, чтобы вместе прийти к единому плану.

→ Важно перестать бежать. Остановись, чтобы мимо тебя не прошли важные события. Важно быть на связи с родными, видеть их потребности и договариваться вместе, уважая желания друг друга.

→ В отношениях и дружбе есть 20% действий, которые провоцируют 80% последствий: либо ссоры и другие конфликтные ситуации, либо помогают стать ближе и почувствовать себя счастливее.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько тебе сложно не вмешиваться в процесс выбора твоих родственников?*

2. *Что продолжаешь повторять, делать и думать, «как научили» родители, что приводит к нервным срывам и выгоранию?*

3. *В каких случаях с родными получается твёрдо говорить своё решение, а в каких нет?*

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто пятьдесят пятое. О чувстве вины. Почему нас преследует оно, или Удобное манипулирование

Разберём очень важную тему, без которой невозможно выстроить взрослые отношения. В этом нам с тобой помогут следующие вопросы:

- *Как понять, что у тебя искренне просят прощения?*
- *Почему люди врут сами себе и окружающим, когда говорят, что «не помнят,» за что «надо просить прощения»?*
- *Какие манипуляции существуют у любителей жить со своим чувством вины?*
- *В чём разница, когда просит прощения здоровый человек и когда извиняется невротик?*

Дорогой мой читатель, мы приступаем к животрепещущей теме чувства вины. Разберём вопросы, почему многие люди подсаживаются на чувство вины как на наркотик, холя и лелея его всю свою жизнь. Что же скрывается за этим удобным манипулированием? Есть одна шутка среди психологов: «Не так страшен чёрт, как тот, кто его видит». Согласись, что-то в этом есть! И начнём мы с очень распространённой манипуляции, когда люди не хотят признавать свою вину и начинают изошрённо выкручиваться, «извиняясь».

В здоровых отношениях, в которых человек спокойно и ясно говорит близким о своих потребностях, желаниях, боли или радости, он также спокойно просит прощения, если понимает, что не прав. Это происходит благодаря доверию к себе и близким. И здесь нужно чётко уловить разницу между фразами «я у тебя прошу прощения» и «ну извини».

Был такой случай, когда мне папа, примерно в семь лет, рассказал, чем различаются «извини» и «прошу прощения». Разница, на самом деле, колоссальная. Речь идёт о здоровой психике и о нездоровой. Когда человек говорит «извини», это значит: «Я хочу облегчить свою боль и хочу, чтобы мне стало легче, потому что у меня есть чувство вины, которым я всё время подпитываюсь». **Это о том, что человек говорит о своей вине, но о тебе здесь никакой речи не идёт, ты не задействован в этом процессе.** А когда к тебе обращаются: «Прости меня, пожалуйста, за ту боль, которую я причинил тебе словами, мне стыдно за свои действия. Для меня очень важно, чтобы ты меня простил, потому что это необходимо как для моей психики, так и для твоей. И я осознанно иду к тебе, чтобы ты простил меня». Да, при этом очень важно, чтобы тебе не сказали: «Ну прости меня за всё!» Это манипуляция. **Человек должен чётко осознавать, за что он у тебя просит прощения.**

Например: тебе было стыдно, что ты утащил конфету со стола, потому что, допустим, постеснялся спросить. У тебя возникло чувство стыда. Вот живёшь и до сих пор помнишь, как ты это сделал. Здесь то же самое. Человек всегда это понимает, ему совесть дана именно для этой базы, чтобы было легче осознавать и принимать границу нормальности, где приемлемо и нет.

И чтобы мне потом с самим собой наладить отношения, мне очень важно рассказать об этом, чтобы и человек за мой поступок меня тоже простил.

Повторюсь ещё раз: недостаточно сказать «У меня чувство вины где-то тут случилось». Это никакой пользы не принесёт никому. Вина усугубится. И в принципе человек, который

тебя слушает, может не понять: «Вина у тебя, ну и что? Что я сделаю с твоей виной? Живи со своей виной, я-то тут при чём?»

Проработать боль или обиду можно без второго участника этой истории, в которой ты получил боль. Есть специальные техники у психологов, которые позволяют это сделать. Но для самого виновника, так скажем, этих действий, если совесть где-то грызёт, это очень важный аспект.

Здоровые отношения основываются на том, чтобы ты открыто мог говорить. Когда ты можешь это себе позволить, ты чувствуешь ответственность за себя. Ты можешь о себе позаботиться так, что никто не причинит тебе боль, и это в здоровых отношениях норма. Там не будет замалчиваться боль. Например, не будет такого, что человек уходит и молчит несколько дней. Кстати, один из сильнейших психологических приёмов давления и манипуляций – это эмоциональное насилие. Если человек тебе причинил боль, потом через какое-то время приходит как ни в чём не бывало, начиная с тобой мило беседовать (ещё круче, если пойдёт и купит подарок, чтобы задобрить), и не просит прощения. Знай: тобой манипулируют. Человек не способен адекватно соприкоснуться со своими чувствами, проговаривать их, делиться своими чувствами и быть в осознанном выборе того, какие отношения он выстраивает. И это очень важный отличительный принцип.

Подведём итоги нашей беседы. Прощение – это один из ключевых аспектов создания хороших, добрых, тёплых, любящих отношений между людьми. Это говорит о том, что человек готов к совершенно новому уровню отношений. Ты никому ничего не должен. Исключение – родной ребёнок, пока ему не исполнится восемнадцать лет – дать ему заботу на физическом и духовно-нравственном уровне, или нетрудоспособные пожилые родители. Во всех остальных случаях – никто никому ничего не должен! Любые здоровые отношения выстраиваются благодаря тому, что есть чёткая грань нормальных и невротических отношений. Тебя любят не за что-то конкретное, не за соблюдение определённого свода правил, который тебе предоставили, например: «Всё это выполнишь, вот тогда я подумаю, будут ли у нас с тобой сегодня добрые отношения либо не будут». Такого быть не должно. Тебя либо любят, либо не любят. И любят не за что-то, а любят просто потому, что ты такой есть, целиком и полностью!

Вывод:

→ Важно себе говорить: «Мир несовершенен, я несовершенен. Я позволяю себе допускать ошибки и быть неидеальным. Благодаря этому я расту и развиваюсь».

→ Когда ты можешь признать свою ошибку и сделать всё от тебя зависящее, чтобы этого больше не происходило, это говорит ещё и о том, что ты учишься справляться с гордыней.

→ Поведение расскажет о человеке больше, чем все его манипуляции, вместе взятые. Выработывай навык смотреть на всё через призму совести, чести и достоинства.

→ Не так страшно чувство вины, как те, кто живёт с ним всю жизнь и с помощью него манипулирует другими.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько часто осознанно или неосознанно манипулируешь за счёт чувства вины другими людьми?*

2. *Что поможет тебе перестать жить с чувством вины?*

3. *В отношениях с каким человеком это проявляется больше всего?*

4. *В чём тебе не хватает пока смелости для прекращения использования вины в качестве управления как своими поступками, так и своего окружения?*

И по какой схеме это обычно у тебя происходит?

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто пятьдесят шестое. Гиперопека – это история не про любовь, а про тревожность. И больше ничего

Многое из нас отрицают либо завышают значимость психики. Так как же найти тот самый баланс, чтобы самооценка была проявлена через наши действия и слова? В этом нам помогут вопросы:

- *Как увидеть, что становишься гиперопекаемым?*
- *Почему тревожность мешает выбрать свой истинный путь?*
- *Почему все вопросы, заданные психологу, приведут всё равно к тебе любимому, а не к твоим близким?*
- *В чём секрет решения своих детских психотравм?*

Дорогой друг, приглашаю тебя поговорить о гиперопеке и детских психотравмах. Поверь, мы найдём выход с тобой!

☑ Про гиперопеку:

Поговорим с тобой об отношениях. Ко мне на консультацию приходят не только женщины, но и мужчины. Спрашивают: «Насколько мой человек или не мой человек?» Как с этим разобраться и как выстраивать отношения? И здесь есть очень тонкий нюанс, когда клиенты не понимают, что такое норма боли. И почему важно, когда тебе человек делает больно, не терпеть это. Есть только одно исключение – это ребёнок, которого сам воспитываешь по своему образу и подобию. Но эту тему мы подробно разберём в пятой части книги.

Когда ко мне приходят гиперопекающие клиенты с вопросом «**что мне делать с моим ребёнком?**» (зачастую «ребёнку» уже глубоко за тридцать – сорок лет!) либо «скажи, что мне делать с моим мужчиной, либо с моей женщиной, либо с моей[им] мамой/папой?». Иначе говоря, с кем-то, но не со мной. Естественно, я разворачиваю вопрос по-другому и спрашиваю человека: «А что у тебя? Ты с чем пришёл? Что для тебя важно решить в этих отношениях? Для чего ты хочешь продолжать отношения, которые тебе доставляют боль? На чём они основаны?»

В основном они базируются на низкой самооценке самого клиента, когда человеку страшно, когда он не может набраться смелости и ответственности перед своей жизнью, расставить точки над «i» и поменять её.

→ Расскажу более подробно про гиперопекающих мам. Они в прямом смысле «душат» своего ребёнка тревожностью и заботой, захватывая все его сферы жизни и лишая возможности выбора. В ребёнке заключен весь смысл жизни, поэтому они делают за него практически всё, считая своей жизненной миссией «посвящение всей себя ребёнку». У таких матерей отсутствуют свои интересы, хобби и личные дела, ведь нужно успеть покормить, погладить, постирать, сделать за него уроки, проследить, в какое время их ребёнок вернулся из школы. Их коронная фраза: «Я лучше знаю!» Гиперопекающие мамы абсолютно уверены, что знают всё лучше ребёнка, и единолично распоряжаются его жизнью. Они диктуют, что надеть, что, как и когда есть, во что играть, с кем дружить, как вести себя в обществе. Обычно разговаривают от третьего лица: «Если с тобой что-то случится, мама этого не переживёт». Их дети не умеют убираться, готовить еду, мыться самостоятельно (до восьмого-девятого класса), отдыхать отдельно

на каникулах. Дети получают любовь и нежность в гипертрофированной форме, что со временем затмевает отношения со сверстниками, поэтому они совершенно не имеют представления, как выглядит мир в целом, ведь они заложники в крепких руках своих мам.

В итоге вырастают люди, которые не могут ничего сделать сами и оказываются полностью беспомощными во взрослом мире. Они не умеют принимать самостоятельные решения и не знают, чем заниматься, кем быть, где работать, на ком жениться (выходить замуж). Мужчины в тридцать – сорок лет безвольны, всё время ждут одобрения мамы. Они не умеют строить отношения, и если поженились, то развод неминуем, так как женщина не выдерживает контроля свекрови, которая пожизненно управляет своим сыном. Поэтому они не хотят (не могут) жить отдельно от родителей, не в состоянии создать семью, потому что внутренне остаются детьми и живут до старости с мамой. По факту это психологические (эмоциональные) инцесты.

→ В России люди как огня боятся психологов, рисуя у себя в голове страшные картинки с диагнозами, которые за свою жизнь сами же себе поставили, в том числе и с пожизненными курсами лечения таблетками. Чтобы развеять этот миф, давай узнаем, чем занимаются врачи с приставкой «псих-».

Психолог, психотерапевт, психиатр. В чём разница?

- Психолог занимается психически здоровыми людьми, не выписывает лекарства, не ставит диагнозы, а помогает клиенту наладить отношения с собой и окружением.

- Психотерапевт – это врач, который занимается лечением пограничных расстройств при помощи терапии. Медикаментозное лечение применяется в качестве дополнительного метода.

- Психиатр – это врач, который занимается тяжёлыми психическими расстройствами при помощи медикаментов. Например, лечит шизофрению, эпилепсию, неврозы, стресс и так далее.

☑ Про детские психотравмы:

Как связаны между собой гиперопека и тревожность? И почему гиперопека не содержит адекватных отношений, основанных на любви?

Гиперопека – это история про мнительность и тотальный контроль, не подразумевающий сепарации, а не история про любовь!

Дело в том, что если ребёнок с детства воспитывается родителями с помощью критики, унижений, тотального контроля и агрессии (как активной, так и пассивной), то у него разрушается доверие и к людям, и к миру. Человек вырастает со стабильным чувством страха и постоянной тревожностью, являющиеся базой его психотравм, что естественным образом формирует в нём панические атаки, депрессии и недоверие. Главное, что должны дать родители ребёнку, – это доверие, стабильность и забота.

И здесь складывается целая цепочка последствий психотравм. Если рассматривать более благополучную среду для ребёнка, то между полной семьёй с невротическими отношениями (родитель – агрессор, алкоголик и так далее) и неполной семьёй со здоровыми отношениями выбор лучше сделать в пользу второго варианта, а не наоборот.

* * *

По статистике, каждый четвёртый ребёнок из семьи алкоголиков сам становится алкоголиком.

Ты меня спросишь: «Натали, это всё понятно. А что делать, чтобы жить без этого груза и не передать его, не дай бог, своим детям?» Рассказываю схему самопомощи себе в этой ситуации. Когда будет накатывать неконтролируемое чувство ненависти и злости на родителей (что по факту делает человека тем же преследователем и тираном), нужно понимать, что боль причиняется этими проживаниями самому себе и блокируется новый сценарий жизни. Именно поэтому, чем больше человек зарекается «Я никогда не буду таким, как мать или отец!», тем больше он усиливает в себе ненависть и злость, которые его разрушают. Да, большинство психотравм у нас из детства, и родители у нас такие, какие есть по факту. Задача – понять, что они смогли воспитать ребёнка ровно так, как были способны. Их жизнь и мировоззрение невозможно изменить.

Есть только один доступный и верный способ справиться со своими психотравмами – осознанно переписать сценарий детства, найти в себе силы повзрослеть (сепарироваться) и стать личностью.

Тогда ты избежишь психотравм у своих детей. Когда действия и поступки родителей воспринимаются ребёнком без страха, стабильные, спокойные отношения в семье, в которых есть место доверию и безопасности, будут гармоничны. Ребёнок всегда должен знать, что можно обняться / позвонить маме или папе и рассказать, что у него произошло, спросить совета, попросить поддержки или помощи. И он должен быть уверен в том, что не услышит в ответ упреков, укоров, обвинений и постоянного перебивания, когда он делится чем-то важным.

Сепарация в психологии – это процесс отделения ребёнка от родителей, когда он постепенно становится самостоятельным и независимым человеком. При этом его отношения с родителями из иерархических, в которых он занимает положение подчинённого, переходят (в идеале к восемнадцати – двадцати годам) в равноправные отношения со взрослыми.

Возможные последствия детских психотравм. Это можно исправить!

1. «Эмоциональная заморозка»: «Я не умею (перестал) чувствовать», «Я не способен любить»

Нереализованность как мужа/жены, матери/отца, профессионала в любимом деле

Страх и/или нежелание иметь детей: «Я боюсь, что не смогу хорошо воспитать детей», «Я не хочу быть матерью/отцом»

2. Тотальное недоверие ключам икмиру: «Меня предадут, обманут, обидят, используют в своих целях»

Неумение проговаривать и проявлять свои чувства и/или эмоции

Периодически возникают панические атаки, фобии, депрессии, нежелание жить

Нужно понять одну простую вещь: не стоит всю жизнь вспоминать боль детства, тащить её за собой (как чемодан без ручки: и нести тяжело, и выбросить жалко) и платить за это собственной жизнью. Многие возможно и нужно изменить в лучшую сторону!

Вывод:

→ Когда будет отсутствие обид, страхов и агрессии, тогда и радостная жизнь человека будет залогом психического здоровья как его самого, так и его детей.

→ Достаточно быть самому счастливым человеком, чтобы не искать ответы, как воспитать счастливого ребёнка. Всё по образу и подобию создаётся.

→ Задача в том, чтобы понять, что делать с собой в первую очередь и как быть адекватным родителем/партнёром, если чувствуешь, что у тебя нездоровые отношения с сыном/дочерью или партнёром. Не надо себе придумывать истории, как вести себя с ними.

→ Душа – это наша психика. Душевный отклик – это психический процесс. Задача психики – это адаптация человека к социальной среде. Важно, чтобы механизмы адаптации не привели человека к социальной зависимости.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько тебя опекали в детстве родители?*
2. *Как это отразилось на твоём будущем?*
3. *В чём проигрывается до сих пор твой детский сценарий?*
4. *Насколько важно для тебя воспитать своих детей так, чтобы они прожили свою жизнь более счастливо, чем ты свою?*

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто пятьдесят седьмое. Взрослые невротики, или Про детские психотравмы

Для многих эта тема очень актуальна:

- *Почему для многих чувство жалости к себе роднее, чем чувство любви?*
- *В чём отличия психически здорового человека от невротика?*
- *Что мешает взрослому человеку не зависеть от негативного и оценочного мнения о нём его родителей?*
- *Как помочь себе стать свободным от чужого мнения?*

К сожалению, в нашей стране распространены невротические отношения в семьях (около 95%), и последние три поколения очень отличаются по мировосприятию. На это повлияло много факторов, но это отдельная тема для разговора. Практически во всех консультациях клиенты так или иначе приходят к тому, что есть много неврозов, связанных с темой детства и родителями.

Около 90% наших «головных болей» связаны с тем, что никогда не случится.

Поэтому лучшее, что ты можешь для себя сделать, – решать вопросы по мере их поступления. Как это сделать?

- Первое: никогда не нужно заранее бояться.
- Второе: никогда не нужно расстраиваться после и переживать, что произошло не так, как ты хотел.
- Третье: никогда не нужно постоянно к негативным воспоминаниям возвращаться и гонять по кругу эти мысли.

И поверь, это то, что у большинства как раз и не получается!

→ В чём главное различие невротиков и психически здоровых людей?

- Психически здоровые люди проживают и испытывают чувства и эмоции от конкретно произошедших событий. То есть существует вполне реальная причина.
- Невротики создают эти самые причины для раздражения и тревожности в себе. И это непрерывный процесс. То есть событие не произошло по факту,

а причина для стресса уже внутри человека запущена. Это люди, которые не умеют радоваться жизни и другим не дают.

Есть один нюанс: у многих ещё в детстве сформировалась такая сильная эмоция, как ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ – именно она отравляет жизнь человеку.

Обида, дискомфорт, гнев, безысходность, вина – это те чувства, с которыми невротика комфортно. По-другому он просто не умеет жить...

Как помочь себе перестроиться на здоровую позицию?

Вопрос не в том, насколько всё идеально в твоей жизни. Вопрос в том, сколько процентов правильного выбора в соотношении с неправильным выбором.

Например: если ты будешь полезно питаться на 10%, а 90% будут вести к ожирению – это означает только одно: твой результат, который ты хочешь получить, будет достигаться в десять раз дольше. И это тоже результат, который был выбран тобой.

Повышенные требования ведут к сильному внутреннему напряжению, что всегда приводит к психоэмоциональному срыву.

Поэтому через проживание чувств и эмоций получаешь и новое мышление, и действия, и ежедневные привычки, которые навсегда закрепят твой результат и выведут на новый уровень. В противном случае получается модель по треугольнику Карпмана: «У ВЕЧНО НЕДОВОЛЬНЫХ – ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ВЕЧНО ВИНОВАТЫЕ».

Вывод:

→ Важнее не то, что ты думаешь, а то, что ты чувствуешь и делаешь.

→ Биопсихосоциальная модель – основа осознания человека как личности.

→ Всегда действуй, фактически решая причины своих расстройств и неврозов.

→ Решай проблемы по мере их поступления, не позволяя им вывести тебя из себя.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *За что ты себя жалеешь?*

2. *Это действительно серьёзные основания для жалости к себе?*

3. *Почему ты себя чувствуешь в этих ситуациях уязвимым – это осознанно или инерционно происходит?*

4. *Насколько сильно эмоционально по десятибалльной шкале ты зависишь от мнения родителей о тебе? Как можешь себе помочь, когда тебе больно?*

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Треугольник Карпмана



Письмо сто пятьдесят восьмое. Тревожность, депрессивность, агрессивность, контролирование. Проблемные типы

Давай вместе разберём тему проблемных типов людей:

- *Как увидеть, откуда растут ноги твоих комплексов и проблем в жизни?*
- *Почему дети токсичных родителей часто сами становятся похожими на них, только используют другие методы?*
- *Почему страх блокирует целиком жизнь человека и что с этим делать?*
- *Если ты жертва психически неуравновешенных родителей, как можно себе помочь?*

Мы приступаем к очень острой теме, в которой раскроем проблемные типы мам. Хотя это также в равной степени раскрывается и в папах тоже. Эту тему хорошо подсвечивает шутка в среде психологов: «Многие так интересуются осознанными сновидениями, как будто осознанное бодрствование уже всем удалось».

Разберём типы на мамах. Вследствие того, что было в их детстве, и иных личных особенностей формируются проблемные типы: «Тревожная», «Контролирующая», «Непогрешимая» (Агрессивная), «Холодная и отстранённая» (Депрессивная). Также существует много других типов (например, «Насильники», «Унижающие родители», «Пьющие родители» и так далее), но мы разберём в этом письме четыре типа. В сто пятьдесят шестом письме мы разобрали ещё один тип – «Гиперопекающая» мать. Сразу скажу, что в человеке доминирует один тип, а не все разом.

Во всех этих типах матери разговаривают с ребёнком от третьего лица, а когда рассказывают кому-то то, что ребёнок сделал самостоятельно или вместе с мамой, говорят: «МЫ». Например, вместо «я сейчас подойду» говорят: «Мама сейчас подойдёт», вместо «сын прошёл курс лечения» говорят: «Мы прошли курс лечения». Чувствуешь разницу?

Про тревожную мать:

Этот тип матерей находится на первом месте по самым серьёзным последствиям для жизни и психики детей, обгоняя даже «Непогрешимых» (Агрессивных) родителей. Они панически боятся всего на свете и даже самые обычные ситуации считают серьёзной угрозой для себя и ребёнка. У их ребёнка всё в жизни с приставкой «гипер-». Если это питание, то гиперсбалансированное и гиперправильное, а если вышел погулять, то гиперзакутан. И если он всё-таки заболел, то будет гиперлечение. Только ЗОЖ и распорядок дня! Только строго по часам!

Я выделю несколько причин такого поведения: подвергались насилию, долго не могли забеременеть или поздно стали матерью либо слишком восприимчивы из-за тонкой чувствительности. Зачастую они даже не догадываются, что страдают ипохондрией, неврозом или другим расстройством, и тем самым превращают жизнь ребёнка и свою тоже в нескончаемый кошмар. Большинство пациенток в кардиологических отделениях как раз этого типа мам, потому что инфаркты и инсульты у них происходят не единожды. Коронные фразы мам: «Мама боится!», «Мама переживает (ты простудишься, ударишься, поранишься, не уснёшь, упадёшь и т. д.)». И далее по списку: «Не беги!», «Не бери!», «Не ешь!», «Не трогай!», «Уйди отсюда!», «Не общайся с ними!» И если у детей с «Гиперопекающими» матерями всё идет по сценарию, то дети «Тревожных» превращаются в бунтарей.

В итоге дети вырастают нервными, недоверчивыми, болезненными, запуганными, инфантильными, неприспособленными к жизни «растениями, выращенными в инкубаторе». Они перенимают весь «багаж» мамы и панически боятся всего на свете либо сопротивляются системе, стараясь вырваться из водоворота обид и страхов (так как их психика не выдерживает аномального напряжения). В случае если ребёнку удалось не сломаться и вырваться из «ежовых рукавиц» матери, он старается никогда её больше не видеть и не слышать. Символом свободы и единственным понятным инструментом в жизни является борьба. Он ставит жёсткий запрет на тему своего детства, стараясь «любой ценой» стать успешным, и при этом ведёт себя очень агрессивно. Поэтому дети зачастую, сами того не осознавая, вырастают скрытыми тиранами, потому что мать всем своим поведением внушала им, что «жить страшно», «все люди хотят сделать плохо и больно» и «мир опасен». Страх перед жизнью – это главный блокиратор для сепарации, личностного роста и развития во всех сферах жизни.

Про контролирующую мать:

Они заботятся только о себе, потому что боятся упустить что-либо из-под контроля. У них сумасшедший страх стать ненужными, поэтому делают так, чтобы ребёнок чувствовал себя беспомощным и максимально от них зависел. Они свято верят, что могут контролировать абсолютно всё. У ребёнка практически нет свободы. Его время расписано по минутам, он обязан дополнительно всё зубрить перед школьными тестами, контрольными, экзаменами, он, даже гуляя, должен быть в поле зрения матери. Такие мамы знают всё о его учёбе и поведении в школе, потому что лично подготавливают одежду и собирают портфель. Коронные фразы мам: «Зачем ты это сделал?», «Куда ты собрался?», «Почему я не знаю этого друга?» Если ребёнок попытается спорить, ослушаться, это выльется ему чувством вины и собственного предательства. Они любят сравнивать между собой детей, провоцируя ревность и жестокость, говоря: «Твой брат намного умнее тебя, в кого ты такой уродился?!» Поэтому ребёнок живёт в постоянном ощущении, что недостаточно хорош, и стремится доказать свою значимость. Обычно мамы говорят: «Я поступила так, потому что я тебя очень люблю», «Если ты не сделаешь так, я с тобой больше не буду разговаривать», «Если ты не сделаешь, как я прошу, у меня случится сердечный приступ», – и вишенка на торте: «Если не будешь делать, как я сказала, откажусь от тебя (сдам в школу-интернат, детский дом, отдам бабушке на воспитание и так далее)!»

У таких мам всё это сводится к одному: «Я делаю это, потому что страх потерять тебя настолько огромен, что я готова сделать тебя несчастным».

Матери, использующие скрытый контроль, добиваются своего не прямыми приказами, а втихаря, закладывая чувство вины. Они «бескорыстно» помогают формировать чувства долга у ребёнка. Впоследствии дети говорят: «Я очень боюсь летать на самолёте, потому что мама всегда говорила, что это слишком опасно» или «Я получил тройку; когда мама узнала, слегла с больным сердцем. Если с мамой что-то случится, я никогда не прощу себе этого».

В итоге вырастают люди с повышенной тревожностью, без желания быть активными, инициативными, преодолевать трудности и исследовать мир. К этой категории относятся перфекционисты и отличники тревожного типа. Такое поведение матери может провоцировать наркоманию у детей начиная со школьного возраста из-за гиперконтроля и недоверия родителей. Такой родительский контроль вырабатывает пожизненную зависимость от инструкций, необходимость опереться на чужое мнение и совет, так как у детей нет собственного внутреннего стержня.

Что делать: не опасаясь последствий, выйти из-под контроля родителей/мамы. Это обычный шантаж, хотя и очень жестокий. Когда будет осознание, что не являешься больше частью своих родителей, то перестанешь от них зависеть.

Про непогрешимую мать:

Они воспринимают неподчинение, даже минимальные проявления уникальности своего ребёнка как нападение на них самих, поэтому и защищаются. В ход идут унижения и оскорбления, уничтожающие его самооценку и при этом прикрывающиеся «благородной» целью закалить характер. Такие мамы преднамеренно/ненамеренно запугивают ребёнка: например, бьют полотенцем, ремнём, руками по лицу, бьют предметы об пол и стены, устраивают скандалы, «чтобы слышал весь дом», используя коронные фразы: «Я тебе сколько раз повторяла?! Больной, что ли?!», «Если ты ещё раз скажешь/сделаешь/прикоснёшься!», «Я сейчас тебе устрою!», «Ты дебил?!»

В ответ на это ребёнок может начать использовать следующие стратегии:

- **Отрицание.** Когда ребёнок придумывает иную реальность, в которой родители его любят, это даёт временное облегчение, а потом выливается в эмоциональный кризис. Он себе говорит: «Мама не оскорбляет/унижает меня, а показывает правду, которую я не хочу видеть».
- **Придуманная надежда.** Когда ребёнок придумывает себе миф об идеальных родителях и винит себя во всех бедах. Он себе говорит: «Я недостоин доброго и любящего отношения, родители хотят мне самого лучшего, а я это не ценю».
- **Рационализация.** Когда ребёнок придумывает веские причины, объясняющие происходящее, чтобы сделать его менее болезненным. Он себе говорит: «Моя мама била меня, не чтобы сделать мне больно и унижить, а чтобы я понял, что так не надо поступать».

В итоге у таких детей включается психологическая защита, и они считают своих родителей идеалом. Из-за страха они вырастают в трусов и/или агрессоров, начинают ненавидеть и не принимать себя. Если в детстве таких детей жестоко избивали, то они утрачивают способность доверять.

Что делать: понять, что в постоянных родительских унижениях и оскорблениях нет твоей вины. Нет смысла что-то доказывать родителям. Важно разобраться и посмотреть на происшедшее глазами стороннего наблюдателя и осознать, что родители не идеальные. Это поможет переосмыслить их поступки.

Про холодную мать:

Они наносят вред не действием, а бездействием. Ведут себя как бессильные и безответственные дети – это апатия, постоянная усталость от ребёнка и, как следствие, полнейшее

нежелание и невозможность нормально с ними общаться. Такие матери хотят заняться собой, прилечь отдохнуть. Женщины чувствуют себя запертыми в этой ситуации, неподдельно страдают депрессией и срываются на ребёнка. Они заставляют детей быстрее взрослеть и удовлетворять их потребности. Коронные фразы: «Как ты можешь проситься гулять, когда твоя мать не успевает убрать и приготовить обед?», «Не трогай меня, иди сам найди себе занятие», «Видишь, маме очень плохо?», «Ну что ты опять лезешь обниматься? У мамы нет сил совсем», «Я занята», «Не бегай, сядь спокойно, посиди!», «Не расстраивай мать/отца», «Потом поговорим...» Ребёнок теряет детство – становится родителем для себя, для младших братьев и сестёр, для собственных матери и отца. Ребёнок считает: «Я не могу успеть сделать всю работу по дому, выучить уроки, сходить в магазин. Я плохой сын». Такие дети впадают в глубокое чувство вины и отчаяния, когда не могут сделать что-то для блага семьи. У них могут пропасть эмоции из-за отсутствия эмоциональной поддержки матери.

В итоге во взрослом возрасте у них проблемы с самоидентификацией: кто он, чего хочет от жизни и семейных отношений. Они постоянно не уверены в себе и не чувствуют собственной необходимости. Они себе говорят: «Я учусь в вузе, но мне кажется, что это не та специальность, по которой я хочу потом работать. Я совсем не знаю, кем хочу быть». Потому что нет базового фактора для благополучия – поддержки и чувства безопасности, которые не дала мать. Из-за недостатка внимания и объятий такие дети часто болеют, склонны к депрессиям и нежеланию жить.

Что делать: игры, прогулки, общение с друзьями, учёба должны быть важнее домашних дел. Доказать матери/отцу это трудно, но возможно за счёт фактов: «Я буду плохо учиться, если готовить еду и делать уборку буду только я один в семье», «Врач сказал, что я буду чаще болеть, если не стану больше гулять на свежем воздухе и заниматься спортом».

→ Чтобы сохранить отношения и благополучие ребёнка, будет здорово начать разбираться родителям в первую очередь в себе. Также необходимо увидеть и признать, что это нездоровая история, и сделать всё от себя зависящее, чтобы это исправить. Для многих удобнее пострадать, рассказать себе: «Какая я ужасная мать и сволочь», – поплакать, а затем, высморкавшись и умывшись, пойти делать то же самое со своим сыном или своей дочерью. Здесь нужно понять одну вещь. Проявление безразличия, злости, обиды, жестокости, деспотичности – это не самое ужасное. Хуже то, что человек видит последствия своих действий и слов и продолжает делать это.

В России для многих есть пункт «Что скажут люди?». И для мам важнее создать видимость внешнего благополучия, а не здоровая психика ребёнка и взаимопонимание с ним. В таких семьях происходят жуткие скандалы из-за грязных колготок, пятнышка на футболке или порванной куртки. Далее мам преследуют чувство вины и клятвенные обещания больше так не делать. И здесь важно не перепутать чувство вины с любовью. Потому что ребёнку нужна любовь без примеси крайностей: криков, побоев и скандалов, полного игнора с последующим «прости меня, я так больше не буду!», слезами раскаяния и просьбами помириться. Потому что это невроз, а не любовь. И конечно же, виновата не она сама, а кто угодно и что угодно, начиная от ближайших родственников (муж, мать, свекровь) и заканчивая нервной работой, болезнью, погодой, государством и прочими обстоятельствами. Стоит признать, что дело в себе самом, и обратиться за помощью к специалистам.

Приведу пример: на консультацию пришла женщина. В сорок три года никогда не была замужем и без детей, с большими амбициями и знаниями у разбитого корыта. Работает частным преподавателем французского языка и экскурсоводом для иностранцев. Разбираем три важные для неё темы: тревожность, чувство вины, деньги. Причина всех неурядиц – в отно-

шениях с мамой проблемного типа. Покажу разбор ситуации и вопросы, которые я задавала для того, чтобы женщина могла найти в себе ответы.

– Ваша тревожность – это ответ на мамину реакцию, поэтому разговор надо взять в свои руки, поставить границы своих эмоций и чужих. Если мне плохо, я объясняю, почему мне плохо.

Вы себя когда-нибудь чувствовали с мамой спокойной, защищённой, уверенной? Что вы ощущаете (первичное), когда просыпаетесь? Есть ли такое чувство, что вы не полностью ощущаете себя взрослой, что вы от кого-то зависите? Квартира в ипотеку – чтобы показать/доказать себе и окружающим, что чего-то стоите? Хотелось ли вам где-то в другой сфере себя реализовать? На данный момент, кроме стабильного дохода, что хотите для себя? Почему чувствуете себя нереализованной? Это связано с доходом, профессией? Это не то, что вы хотели делать всю жизнь?

По поводу чувства вины. Почему не удовлетворяют результаты взрослых людей (клиентов)? В этом плане надо чётко понимать – где вы несёте ответственность, а где нет. Повышенная ответственность за другого человека: вы пытаетесь самореализоваться за счёт этой ответственности. Хотите самой себе доказать, что возьмёте и будете нести её, а потом себя за это похвалите. Начинаете делать бессмысленное дело, которое не принесёт ничего для вас. Надо разграничивать. Одно дело – «помочь = поддержать», а совсем другое – перекладывать чужие проблемы на себя.

Теперь о деньгах. Надо понимать, для чего они нужны: выбрать критерии того, как я вижу свой сайт, аккаунт, что я хочу, чтобы там было, какая информация обо мне, как я могу себя представить людям, которые купят мой продукт. Необходимо прописать всё чётко по пунктам и постараться им следовать: это даст определённые границы, за которые будет трудно выйти. Например, «Я хочу на сайте текст „О себе“, три фото, две статьи». Необходимо заранее поставить границы, рамки, потом дополнять и делать более насыщенный контент, выкладывать видео на темы: «Чем меня привлёк французский?», «Как для меня он раскрылся?». Это поможет завлечь учеников в сферу французского языка. Таким образом найти в себе потенциал, что я действительно могу это сделать, раскрываться в одной области и далее в других. У меня уже есть интуиция, чувство языка, опыт.

Где могу себя проявить → видеуроки → покупки моих услуг. Покупка (обратная связь), реакция → дают силу двигаться дальше. Прописать два видеурока: план и структура (собрать себя рамками).

Чтобы понять причину неуверенности в себе и своих действиях, надо научиться слышать добрые слова, ценить похвалу и любить себя.

Вывод:

→ Все тревожные типы испытывают полное крушение мировоззрения, когда оказывается, что то, что они принимали за «истину», на самом деле не так. А потом начинается: «Я что, большая?!» Это как посмотреть. Если продолжать в том же направлении с упоением уродовать судьбу ребёнка, то да, большая. И большая молодец, если сделала всё возможное и невозможное для создания здоровых отношений с ребёнком, для начала хотя бы ради него.

→ Для матерей проблемных типов важно понять, что ребёнок – это не инструмент, не средство и даже не способ решить личные проблемы. Главная задача – до рождения ребёнка решить их, чтобы спокойно родить; тогда уйдут страх и тревожность за свою жизнь, наступит состояние счастья и благополучия. Потому что рожать ребёнка нужно для того, чтобы дарить ему счастье и любовь и испытывать эти же чувства в ответ, а не наоборот!

Напиши в тетради более пятнадцати своих особенностей:

1. *Что я в себе вижу?*
 2. *Что я в себе ценю?*
 3. *Чего нет у других, а есть у меня? Или это может быть банальное качество, но моё.*
 4. *Из чего строится моя индивидуальность?*
 5. *Чем могу зацепить другого человека? Какое для меня особенное качество?*
 6. *Важно ли высказывать своё мнение и зачем это нужно? Может быть, мне надо выбрать другой вид проявления своего ума, своей значимости, выбрать свою стратегию?*
- Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто пятьдесят девятое. Про отношения: у людей получается то, что они мысленно обесценивают

Теперь перейдём с тобой к соединению тем отношений и личного выбора и ответим на вопросы, как это применить на уровне самоосознания и действий:

- *Как действовать в ситуации, когда очень хочется получить результат?*
- *Почему бессмысленно сопротивляться законам физики и для чего необходимо контролировать инстинкты выживания?*
- *Почему у каждого явления есть две стороны медали?*
- *В чём секрет принятия перемен в жизни?*

Дорогой мой читатель, приглашаю тебя погрузиться в интересную тему. Давай подумаем вместе, всегда ли нужно сопротивляться явлениям и бороться с обстоятельствами? Возможно, сила там, где перестаёшь бороться и учишься видеть обстоятельства как новую возможность вырасти. Ты меня спросишь: «Почему нужно мысленно обесценивать то, что я очень хочу получить в отношениях? Ведь если есть желание, нужно к этому идти, а не мысленно обесценивать». Вот для того, чтобы подробно раскрыть эти вопросы, я и приняла решение написать это письмо.

Про инстинкты и разум:

Однажды мне рассказали про одно упражнение «морских котиков» ВМС США и спросили, что бы я стала делать, проходя его. Конечно же, тогда я ответила неправильно. Уникальность и простота этого приёма произвели на меня неизгладимое впечатление. И я стала приводить его в пример клиентам-военным на консультациях, чтобы понять их уровень зацепки за свои страхи. И оказалось, что люди, неважно, мужчины, женщины, военные, гражданские, любого статуса и возраста, тоже отвечали неправильно. Этот метод оказался очень хорошо раскрывающим наши желания и действия из разряда «мне надо!» и далее по списку: жениться, выйти замуж, получить должность, доказать свою правоту, получить новый статус и тому подобное. Поэтому мы с тобой сейчас поговорим о принципах и значении этого упражнения.

Итак, человеку связывают за спиной руки, а также лодыжки и бросают в бассейн глубиной три метра. Создаётся имитация побережья океана, чтобы брошенный в воду солдат смог добраться до берега даже связанным по рукам и ногам в полной экипировке. И это ребят ждёт позже, а в начале их бросают в бассейн. Задача одна: выжить в течение пяти минут. Абсолютное большинство совершает несколько ошибок. Одни начинают паниковать и кричать, прося вытащить их обратно. Другие, переборов страх, тщетно пытаются плыть и идут ко дну, и их тоже приходится вылавливать и откачивать. Говорят, что были даже смертельные случаи. Однако

есть те, кто справляется с заданием. Они следовали двум достаточно противоречивым правилам.

Первое правило довольно парадоксально: чем больше ты стараешься удержать себя со связанными руками и ногами на поверхности воды, тем быстрее ты пойдёшь ко дну, так как физически невозможно продержаться в таком положении в течение пяти минут. Если к этому добавить беспорядочные движения, то это ускорит процесс погружения на дно.

Секрет состоит в том, что нужно намеренно опуститься на дно, а затем с силой оттолкнуться ногами от дна и, когда голова окажется на поверхности, быстро вдохнуть воздух и снова начать процесс погружения. Этот приём не нуждается ни в выносливости, ни в сверхфизической подготовке. Человек в принципе может вообще не уметь плавать, потому что задача заключается не в этом.

Смысл в том, чтобы не сопротивляться законам физики, а использовать их для спасения своей жизни.

Второе правило более понятно, но тоже парадоксально: чем больше ты паникуешь, тем больше тебе необходимо кислорода и тем быстрее ты потеряешь сознание и утонешь. Это правило помогает контролировать инстинкт выживания, иначе он начинает работать против тебя: чем больше ты хочешь дышать, тем меньше будет возможности для этого, и чем активнее твоя воля к жизни, тем более вероятно, что ты умрёшь.

Цель этого упражнения – развивать умение владеть собой в критической ситуации, а не надеяться на силу воли и физическую выносливость.

Сможет ли человек доверять себе, фокусироваться на задаче и взять под контроль свои инстинкты в момент потенциальной смерти? Сможет ли он осознанно рискнуть и выверенно действовать в критической ситуации ради выполнения высшей задачи?

☑ Про принятие перемен:

В нашем мире всё меняется каждую секунду, поэтому мы ничего не можем считать завершённым. Каждый из нас был свидетелем смены побед и поражений на пути к цели в своей жизни. Это даёт понимание, что изменения составляют самую суть жизни. После зимы наступит весна, а после ночи наступит день. Каждый пожилой человек был вначале ребёнком. Нет ничего статичного, всё пребывает в движении и постоянно трансформируется: и во Вселенной, и в природе, и в жизни каждого из нас. Принимая перемены, мы легче становимся наблюдателями происходящего. Оказавшись в любой ситуации, мы способны увидеть вектор её развития в будущем и варианты последствий. Если мы знаем, что всё имеет цикличность и трансформируется, то никакие явления не станут для нас неожиданными и не выведут из равновесия.

К чему идти	Что перестать делать
Уметь развивать своё восприятие, чтобы по первым признакам определять перемены в жизни	Перестать бесконтрольно эмоционировать. Ведь я понимаю, что эмоции временны, а настроение поменяется
Понимать условность явлений, происходящих со мной, потому что всё может измениться в любой момент	Перестать думать «это так» и «я такой», потому что, когда я завершаю мысль, «это» уже не «так»
Я выбираю точечные отношения с людьми, ведь я осознаю их непрерывное развитие	Перестать очаровываться, чтобы не разочаровываться. Я осознаю, что, разрешая себе проживать сильные положительные эмоции, трансформирую их в иное чувство

Про принятие дуальности:

Любое явление содержит в себе свою противоположность, поэтому я стараюсь не оценивать его как положительное либо отрицательное, потому что у любого явления есть процесс перехода между двумя полюсами, которые не способны друг без друга существовать. Как у медали есть две стороны, так и мир в совокупности объединяет дуальность. Идя вперёд к вершине горы и спускаясь с неё, мы совершаем движение одинаково прямое, при этом значение этих действий разное, и оба для нас важные.

К чему идти	Что перестать делать
Уметь не разделять понятия удачи и неудачи: сегодняшняя проблема, возможно, завтра станет везением, и наоборот	Перестать смотреть поверхностно на явления. Я всегда помню об обратной стороне медали
Понимать неразрывность процессов. Прежде чем пожаловаться на сильный дождь, я подумаю о том, к чему может привести засуха, если его не будет	Перестать излишне радоваться, когда в жизни всё хорошо, и не поддаваться отчаянию, когда есть трудности
Ценить трудности: именно они помогают мне двигаться вперёд	Перестать жить негативными установками. Я учусь менять своё мнение

Вывод:

→ Я, конечно, не «морской котик», и меня никто в бассейн не бросал, однако могу с уверенностью сказать, что эти правила прекрасно работают в жизни. Например, они мне дважды помогли легко и правильно родить без последствий для меня и ребёнка. Важно убрать сопротивление и использовать две техники дыхания, и тогда всё получится.

→ Если ты хочешь замуж, жениться, получить новую должность и многое другое, первое, что надо сделать, – перестать об этом думать круглосуточно. Иначе инстинкты будут топить идею быстрее, чем разум успеет включиться в процесс. Поэтому у людей получается то, что они мысленно обесценивают.

→ Постоянная трансформация всех явлений – единственное, что никогда не изменится.

→ Точно так же, как взаимосвязаны добро и зло, так и рубеж между «да» и «нет» филигранен.

→ Честным нужно быть по внутренним убеждениям, а не по обстоятельствам.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько тебе сложно отпустить ситуацию для того, чтобы дать ей возможность произойти естественным образом?*

2. *Что нового для тебя открыло упражнение «морских котиков»?*

3. *В каких случаях ты сложно и болезненно воспринимаешь перемены в жизни? Что мешает принимать их?*

4. *Как твои трудности и недостатки помогают тебе меняться в лучшую сторону?*

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто шестидесятое. Как научиться слышать и слушать друг друга

Дорогой мой читатель! Правильно заданные вопросы помогут тебе получать необходимые и точные ответы от себя и других людей. Давай разбираться вместе, как к этому прийти:

- *Как научиться не исказить информацию через фильтр своего восприятия?*

- *Почему люди НЕ слышат друг друга?*

- *Как включить собеседника в процесс, какие для этого есть способы?*

- *В чём заключается взрослая позиция при общении с людьми близкого круга?*

А ты знаешь о том, что большая часть людей не слышит? Нет, со слухом у них всё в порядке, они не слышат других людей и мир в целом. Для того чтобы слышать, нужно настроить своё внимание и нужна концентрация. А иногда человек слушает и слышит, но воспринимает всё через фильтр своего восприятия, и в этот момент информация тоже искажается. Что же делать?

Ответ: в профессии мы вырабатываем навык слышать и не отождествляться с рабочими процессами, но в личных взаимосвязях можем расслабиться и адаптировать своё отношение к ситуации, поэтому рефлексия нужна всегда. Наша задача заключается в том, чтобы научиться не влиять на то, что видишь, слышишь и чувствуешь, другими словами, не искажать картину мира.

☑ **Мы сейчас поговорим про отношения и правильное общение с людьми, чтобы тебя слышали, а ты не заработал очередной невроз. Важное правило: когда начинаешь выяснять отношения со своими близкими, на работе, с людьми на улице – говори от собственного лица.**

Например: допустим (я фантазирую), ты во время разговора начинаешь кричать: «Дима, ты меня обидел, оскорбил, унизил, предал, и ты последняя свинья! Ты хотел выбросить мои вещи на помойку! Наобещал много и не сделал!» Нет. Ты спокойным голосом говоришь от собственного лица: «Для меня такое отношение ко мне неприемлемо. Поэтому я принимаю решение завершить общение с тобой». То есть без обвинений. Важно дать обратную связь на его слова, действия. Он ведь не экстрасенс. Он, возможно, вообще не понимает, где и до какой степени тебе больно. Может быть, тебе не больно, как слону дробина, а может быть, ты абсолютный эмпат и тебе невыносимо больно и в душе, и физически (зашкаливает давление, болит сердце и другие проблемы со здоровьем). И ты не проговариваешь это собеседнику.

Твоя задача – донести человеку, до какой степени ты готов вести диалог и где тебе будет потом больно настолько, что дальше ты не сможешь разговаривать. Необходимо объяснить, что с тобой так нельзя, что ты очень чувствительный человек, либо наоборот, что тебе нужно больше информации и деталей.

Если ты кинестетик, важно обнять тебя, дотронуться – это лучший способ донести информацию и коммуницировать с тобой. Если ты визуал – лучше понимаешь, когда видишь глаза собеседника, мимику и жесты. Если аудиал – лучше понимаешь, когда слышишь тон и тембр голоса, когда с тобой говорят.

Эти все факторы очень важны, с каждым человеком нужно найти именно эту связь, но не потому, что человек дурак. Это то же самое, как рыбе всё время говорить, что она дура, потому что не умеет лазить по деревьям, а через год она действительно будет считать, что она дура. Но она не дура, потому что эта рыба предназначена для другого и у неё совершенно иные функции в этом мире.

У каждого человека своя степень глубины осознанности, духовности, нравственности и так далее. У каждого из нас своя задача души в этом мире при рождении. То есть у каждого свои кармические отработки, проработки любви, прощения, эго, нравственности, духовности и так далее.

Главное, что ты сейчас можешь для себя осознать, – человек не должен и не обязан думать точно так же, как ты. Это про принятие и гордыню. У него другой взгляд, другой масштаб, видение – просто потому, что он другой – он уникальный. И это не хорошо и не плохо. Всё, что ты можешь сейчас сделать, – это с уважением и в то же время с чёткими своими позициями, осознанием себя внутри донести и научить других общаться с тобой так, как для тебя будет максимально комфортно и допустимо.

Самое ценное, что можно сделать, – это узнать себя изнутри и научить людей бережно относиться к тебе, насколько ты считаешь это важным и ценным. С этого начинается взрослая жизнь – с того момента, когда ты несёшь ответственность за всё, что происходит в твоей жизни, потому что всё, что ты сейчас будешь делать, – это твой личный выбор. Если ты договариваешься на какие-то условия в своей жизни, ты делаешь это осознанно. Понимаешь, что тебе это даст и для чего ты это делаешь, что это даст твоим близким. Это будет во благо, с пользой, или потом тебя совесть просто «сожрёт». А сделки с совестью – это невроз. Эта тема действительно серьёзная, потому что в России люди привыкли жертвовать и терпеть.

Вывод:

→ Важно выработать навык слышать и не отождествляться с бытовыми процессами, то есть перестать присоединять своё отношение к происходящему.

→ Общаясь с близкими, не иди на договорённости в ущерб себе. Подумай, какие последствия будут у тебя и у них. Не надо терпеть, говори о том, что для тебя важно.

→ Для того чтобы слышать другого человека, нужно сконцентрироваться и настроить своё внимание. Будь наблюдателем за тем, что говорит человек. Подумай, почему он так говорит, какие установки у него в этот момент срабатывают, из-за которых он не слышит тебя.

→ Научившись не влиять на то, что видишь, слышишь и чувствуешь, ты будешь видеть неискажённую картину мира.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько сложно тебе не включаться в свои болевые точки, в которые бьёт твой близкий человек, когда не хочет признавать свои ошибки и исправлять ситуацию?*

2. *Что помогает тебе слушать и слышать родственников?*

3. *Какой подход лучше всего работает с каждым из твоих близких: смотреть в глаза, обнять, говорить факты или, наоборот, о своих чувствах?*

Рекомендую разговаривать с родными во время прогулки. Это снимает напряжение, и разговор проходит на нейтральной территории, что благоприятно действует на собеседников.

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто шестьдесят первое. Чем отличаются мышление и ценности поколений

Дорогой читатель, тема интересная и одна из важнейших для каждого из живущих на земле:

- *Как меняются ценности человека с возрастом?*
- *Почему истинная мудрость зависит от красоты души, выраженной в человечности?*
- *Почему важно закрыть детские психотравмы, чтобы суметь выстроить взрослые отношения с родителями и родственниками?*
- *Как отличить то, что ты способен и должен изменить в своей жизни, от того, что от тебя не зависит?*

Сейчас мы с тобой поговорим на тему, на которую многие не готовы общаться в семье. Многие не задумываются о том, почему при нынешних сверхвозможностях для коммуникации в нашем мире всё больше людей в молодом возрасте становятся одиночками, хотя ещё недавно это относилось больше к людям почтенного возраста. На эту тему у меня есть цитата для размышления: «Одиночество – тоже наркотик, только с обратным механизмом действия. Сначала адские ломки, потом воспринимаешь как должное, а потом начинаешь ловить кайф». А теперь мы с тобой рассмотрим несколько важных аспектов для полноценного раскрытия темы отличия ценностей поколений и жизни в целом.

Про смену ценностей:

У ребёнка жизненные ценности отличаются от ценностей взрослого. Ему важно познавать мир и контактировать с ним. Соответственно, он будет исследовать его: брать на ощупь предметы, знакомиться с ними и так далее. Это его потребность. Вырастая, человек ставит на первый план самореализацию. Когда появляется семья, то у человека в приоритете другие ценности и потребности. Там уже дело в ответственности. Если до этого были в приоритете весёлые компании, общение с друзьями и так далее, то сейчас он чётко понимает, что есть ребёнок, за которого нужно нести ответственность, и поэтому интересуется совершенно иными вещами. Вот это и говорит, что у человека происходит смена жизненных ценностей: новые жизненные ценности выходят вперёд на каждом новом жизненном этапе. Вот что важно понять.

Соответственно, почему при угасании красоты в зрелом возрасте говорят, что человек мудрый? В юности ты красивый, а в зрелом возрасте – мудрый?

Ответ: потому что этот опыт, который ты впитал, даёт тебе возможность нести совершенно иную красоту – внутреннюю. Она позволяет выходить на совершенно новый уровень твоей души. То есть, как только душа пришла в твоё тело, она начинает путь в постижении любви через определённые жизненные (кармические и не только) уроки. Если ты сейчас уловишь эту суть, то поймёшь, что все любые болевые точки, любые болевые ситуации, с которыми ты соприкоснулся, давали тебе возможность проходить все эти чувства, пропускать их через себя и видеть в этом Божественное начало.

То есть внешне ты чётко выстраиваешь границы, а внутри себя ты ясно понимаешь, что это Божественная воля – твоя душа УЧИТСЯ ЛЮБИТЬ.

Про детей и родителей:

У каждого из нас в детстве были ситуации, когда с нами не всегда хорошо разговаривали и, возможно, не специально допускали ошибки в воспитании и общении. Это приводит к значительным или незначительным детским психотравмам, и, как следствие, теряется ощущение безопасности, точнее, подменяется невротическим. Из-за этого искажается восприятие действительности, в том числе и общение с родными. Могу с уверенностью сказать, что лучший способ избавиться от невротических ощущений – это не копать в старых неврозах, а нарастить новый пласт здорового сознания для коммуникаций со своим окружением. Важно выработать навык разговаривать только на своих условиях в хорошем смысле. Для этого рекомендую обойтись без скандалов, истерик, хамства и убегания в момент разговора. Нужно довести до логического завершения диалог, чтобы на следующем этапе получить от родственников ответы на свои вопросы или ответы на то, что конкретно тебе и им не нравится и что вы готовы изменить в отношении друг друга. Скажу сразу, что труднее всего выстраивание границ происходит с родителями. И это нужно сделать обязательно, если у тебя и родителей есть в этом потребность: вы делаете множество попыток, но никак не получается наладить отношения. Если проблема взаимосвязи с родителями не решена, ты не сможешь психологически вырасти (сепарироваться). У тебя будет пунтик в голове, что во всех твоих бедах виноваты родители, и неважно как, фактически или косвенно. Для этого нужно психологически перерасти родителей у себя в голове, то есть стать взрослым. Уже после этого сможешь признать, что это твои проблемы и задачи, и начнёшь их постепенно решать. Исключение, если у родителей нет желания общаться и/или тяжёлые психические расстройства (например, шизофрения). В этом случае рекомендую обратиться к психологу, закрыть именно свой гештальт и жить счастливо.

Про судьбу:

Я принимаю то, чего не могу изменить. Общаясь с высшим началом, обладающим творческой силой, человек способен создать с ним связь, опираясь на свои чувства, восприимчивость и веру. Так, с помощью молитв и обрядов происходит устремление человека к творцу, и он ему отвечает в виде изменений его судьбы и знаков. Для этого нужно уметь отличать, что

человек выбирает сам, опираясь на собственную свободную волю, от того, что уже заложено в его судьбу творцом.

К чему идти	Что перестать делать
Уметь принимать свою судьбу и принимать самому правильные решения, чтобы раскрыть лучшее, что заложено в ней Богом	Перестать пытаться изменить других людей. Понять, что изменить можно и нужно в лучшую сторону только себя самого
Спрашивать себя ежедневно перед сном: «Всё ли я сделал сегодня от меня зависящее, чтобы моё сегодня было лучше, чем вчера?»	Перестать быть недовольным своим происхождением, которое является частью твоей судьбы. Зачем же тогда винить своих предков?
Учиться спокойно принимать своё старение и при этом помогать своему телу замедлить этот процесс различными способами	Перестать скрывать свой возраст. Это самообман. К тому же я понимаю положительные стороны взросления

Про преклонный возраст:

Я отношусь к пожилым людям с почитательностью. Семья – это модель, по которой человек на протяжении всей жизни выстраивает свои отношения с окружающими. Если ребёнку родители привили уважение к пожилым людям, то он, когда вырастет, будет вести себя так же со своими отцом и матерью. Если человек общается с людьми старше себя, он ориентируется на модель уважительных отношений со старшим братом или сестрой. Такая система отношений позволяет чувствовать себя всегда на своём месте и оберегает от ошибок при коммуникации с людьми в обществе.

К чему идти	Что перестать делать
Уметь замечать пожилых людей, ведь они страдают оттого, что их «не видят». Общаясь с ними, я могу узнать что-то и научиться новому	Перестать думать, что, помогая пожилому человеку, делаешь добрый поступок. Это означает вести себя по-человечески
Ценить и уважать пожилых людей — это выбор здравомыслящего человека. Поэтому я отношусь к ним так, как хочу, чтобы ко мне относились в их возрасте	Перестать игнорировать пожилых людей. Потому что этим я показываю своё невежество и предрекаю себе одинокую старость
Я признаю важную роль в семье бабушек и дедушек, и для меня важно, чтобы мои дети с ними общались	Перестать путать уважение с жалостью. Потому что пожилым людям моя жалость не нужна

Вывод:

→ Беря ответственность за всё происходящее в своей жизни, ты перестаёшь зависеть от своих детских психотравм. Это позволяет отпустить обиды на родителей и выстроить взаимоотношения на новом уровне, основанные на установленных тобою границах.

→ Мы все будем в преклонном возрасте, задача – остаться в здравом уме и светлой памяти. Поэтому беречь психическое и физическое здоровье нужно с молодости, чтобы потом не было мучительно больно осознавать собственную беспомощность.

→ Истинная мудрость заключается в том, чтобы уметь отличать зависящее от высших сил от зависящего от личного выбора человека или людей.

→ Человечность людей зависит от каждого отдельного человека и проявляется в уважении к пожилым людям.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. Насколько страшно принимать свою старость?

С каждым новым вдохом и выдохом мы приближаемся к смерти. И от этого никуда не уйти. Задача – замедлить процессы старения и сделать всё от тебя зависящее, чтобы достойно и счастливо прожить свою жизнь, тем самым делая счастливыми своих близких.

2. Что больше всего тебя раздражает в пожилых людях и почему?

3. В чём бы ты хотел измениться, чтобы в старости быть лучше и счастливее?

4. Насколько больно видеть стареющих родителей и других родственников и что хотел бы принести в ваше общение, чтобы было интереснее и радостнее проводить время вместе?

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто шестьдесят второе. Как перестать быть дома «психологом»

Дорогой читатель, тема интересная и полезная:

- *Как понять, что твой близкий должен сам принять решение проживания собственной жизни?*
- *Почему нельзя только медикаментозно решить душевные муки?*
- *Почему нужно выбирать себя и своих детей, если муж/жена не хотят что-либо менять в своей жизни в лучшую сторону?*
- *Для чего важно самому увидеть свои внутренние боль и чувства и как благодаря этому вырасти психологически?*

Дорогой друг, начинаем не для всех простую тему, однако очень важную и нужную. Начну письмо с шутки от моих коллег: «Приступы грусти? Депрессия? Экзистенциальный кризис? Вам помогут советы нашего психолога: „Сходи погуляй, что ли“, „Не грусти“, „Всё будет хорошо“». А если серьёзно, то приглашаю тебя заглянуть поглубже в некоторые болезни. Это даст понимание, что быть дома «психологом» нет никакого смысла, для этого есть специалисты и личное желание изменить свою жизнь того, у кого есть эти проблемы.

☑ Про депрессию:

Что такое депрессия? Это сигнал о том, что происходит потеря энергии, потому что человек не сбалансирован эмоционально и энергетически, поэтому у него исчезают желания¹. Её последствия – это утрата веры в Бога. Дело в том, что, когда человек утрачивает веру в Бога, сначала у него возникает чувство радости, так как энергия, которую он отдавал для соединения с Богом, теперь идёт на осуществление его желаний. Это как эйфория, от которой он счастлив. Другими словами, он продаёт свою энергию, а потом постепенно начинается угасание. И когда уровень энергетика становится очень низким, он ощущает настолько невыносимую душевную муку, что прекратить её может только одним путём – уничтожив себя. И справиться с этим он не сможет. Поэтому, когда происходит общее падение энергии, это проявляется в виде депрессии, неизлечимых болезней, онкологии, бесплодия, распада семьи, то есть в любых сферах жизни. Можно убрать депрессию, но если потеря энергии будет продолжаться, то появится иное неизлечимое заболевание. Поэтому человеку важно вновь вернуться к единению с Богом.

☑ Про алкоголь и наркотики:

Зачастую, чтобы справиться с депрессией, люди начинают употреблять наркотики², анксиолитики и подобные препараты, из-за чего попадают в смертельно опасную ловушку веществ. Они тормозят депрессию, потому что уменьшают привязанность человека к жизни, которая формируется на уровне нейросетей. Чем больше человек зависит от жизни и максимально привязывается к ней, тем больше формируются многочисленные нейронные связи, которые ориентированы на человеческое, а не на Божественное.

Наркотики разрушают связи между нейронами, а алкоголь разрушает тела нейронов, поэтому они снижают привязанность к жизни, но только на внешнем уровне. И если ситуацию человек сам не поменяет, его неминуемо ждёт летальный исход.

¹ Если вы ощущаете негативные изменения в вашем психологическом состоянии, пожалуйста, не игнорируйте симптомы и обратитесь за квалифицированной медицинской и психологической помощью. – *Прим. ред.*

² Незаконные изготовление, приобретение, хранение и сбыт наркотических веществ преследуются по закону. Наркотики разрушают физическое и ментальное здоровье, а также социальную жизнь человека – никогда с ними не связывайтесь. – *Прим. ред.*

Приведу пример: ко мне обратилась женщина с вопросом как ей перестать спасать безработного мужа-алкоголика, бывшего успешного спортсмена, которого всё устраивает в его жизни. Он бросил семью и уехал обратно жить к матери, когда она перестала терпеть его пьянство. И если она хочет, чтобы он вернулся, должна жить по его условиям. Как ей помочь себе встать на ноги с минимальными последствиями для своих детей (от предыдущего брака)? Я отвечаю:

«Вам необходимо жить своей жизнью, помогать детям. Твёрдо встаёте на ноги. Сначала занимаетесь собой, детьми, своим хобби. Дело в том, что после алкоголизма наступает сильное обострение. Ситуация будет в тридцать раз сложнее, всё внимание ему, дети будут это видеть. Это его решение – выбор в трезвости. Сначала психотерапевт, затем психолог для проработывания детских травм, так как у спортсменов психотравмы спрятаны глубже, чем у других людей. Третий ребёнок – он. На детей не останется времени, вы можете сломаться. Он запил из-за своих глубоких детских травм, а спортом заколачивал их вглубь. Его матери выгодно, чтобы он был при ней, а он не может разорвать связь с ней, так как находится в зоне комфорта. Не может вместо матери выбрать другую женщину, жену (вас). Детская позиция. Он будет при матери. Она сделала всё, чтобы удержать его около себя. У вас с мужем слишком разные заботы, чтобы он понимал, что ничего сам не сделал для семьи. Ему больно, он ревнует вас к вашим результатам. Большая нереализованность в жизни, нет цели, не знает, кто он. Выгода оставаться с матерью выше, чем выбрать вас, жену».

☑ Про свои чувства:

Мне очень нравится одно практическое задание, которое помогает увидеть себя изнутри. В конце письма тебе предстоит самостоятельно выполнить это задание. А сейчас мы разберём его с тобой на примере ответов этой женщины. После нашей с ней консультации я предложила ей его выполнить, и она с удовольствием согласилась.

→ Задание: нарисуй сосуд в своём дневнике. При этом ты сам выбираешь, как будет выглядеть твой сосуд. Это может быть и кувшин с ручкой, и ваза, и горшочек, и любой другой сосуд, который ассоциируется у тебя с собой. Сейчас пойдёт открытая и честная работа со своими «демонами»:

1. Отрицательные чувства, которые имеют место в жизни и доставляют дискомфорт.
2. Все интенсивные чувства, которые не дают покоя, приносят страдания.

Внутри сосуда впиши ответы на восемь вопросов:

- **Какая твоя самая большая боль?** Например: Самая большая боль – это жизнь без любимого мужчины.
- **Какая твоя самая большая грусть?** Например: Самая большая грусть – проходит время, а я без полноценной семьи, без любимого мужчины и беспомощна.
- **Что тебя печалит?** Например: Меня печалит то, что я не умею сдерживать эмоции и контролировать свои слова и действия.
- **Что тебя раздражает?** Например: Меня раздражает, когда меня не слышат и не выполняют мои просьбы.
- **Каков твой самый большой страх?** Например: Мой большой страх – нищета и болезни, я умру больной и нищей.
- **Что вызывает в тебе большую злость?** Например: Моя большая злость – я вспыльчивая и не замечаю, как взрываюсь.
- **Что вызывает у тебя большие страдания?** Например: Моё большое страдание – я очень быстро теряю концентрацию внимания и делаю ошибки.

- **Как выражаются твои переживания?** Например: Когда я переживаю сильно, меня сковывают ступор, страх, тревоги, истерики, роль жертвы.

Когда ты тоже ответишь на эти вопросы, у тебя появится список того, с чем нужно будет тебе поработать.

Вывод:

→ Главный рецепт счастья – это полюбить Бога всем сердцем, душой и разумом своим.

→ Чувства – это настроение и состояние, которое человек сам создаёт. Смирение – это проявление своей воли в принятии реалий жизни. Мы не можем изменить обстоятельства, но можем изменить своё отношение к происходящему в жизни.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько тебе сложно отдать ответственность выбора, как жить, любимому человеку (родственнику) и не быть ему психологом?*
2. *Что хочешь тебе сделать в первую очередь, когда видишь, что близкий человек поступает неправильно в своей жизни и по отношению к тебе?*
3. *В чём у тебя уже получается не включаться в процессы близких?*
4. *Насколько для тебя важно своим примером проживания своей жизни влиять на близких и получается ли это сейчас?*

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто шестьдесят третье. Родовая карма – что это? Ты больше, чем ты думаешь

Теперь перейдём с тобой к теме первопричин наших кармических задач души, и в этом нам помогут вопросы:

- *Как душа приходит в этот мир и выбирает тело?*
- *Откуда появляются новые души, учитывая, что население планеты растёт?*
- *Как мы связаны со своим родом?*
- *Что делать, чтобы вернуть себе право обладания в свою жизнь?*

Очень часто ко мне приходят люди и спрашивают: «Почему не могу построить личную жизнь?», «Почему из-за онкологии (и иных заболеваний) удаляют органы (матку, почки, желчный пузырь и так далее)?», «Почему дети погибают раньше родителей?», «Почему родители внезапно умирают?», «Почему родственники становятся наркоманами или самоубийцами?» Просят помочь пережить это и научиться правильно общаться с душами умерших родных. Вопросов на самом деле очень много, и я на консультациях объясняю людям причины и механизмы произошедших событий с ними лично и в их семье. Поэтому решила написать письмо, посвящённое этой теме.

Про души и судьбы:

Как душа приходит в этот мир и выбирает тело? Скажу сразу, что это миф о том, что душа сама выбирает, в какой семье и в каком месте ей воплотиться. Я многократно наблюдала истории, когда у женщины душа ребёнка не может приблизиться к нужному этапу для зача-

тия в энергетическом поле матери, потому что слишком много женщина совершает неверных поступков. И тогда следует череда событий для того, чтобы она пересмотрела свою жизнь и была внутренне готова к принятию души ребёнка. И наоборот, были случаи, когда женщина и мужчина начинали жить осознаннее, меняли своё отношение к жизни в лучшую сторону и изначально душа ребёнка уходила из поля с определённой программой, а на её место приходила для воплощения новая. Но это редкие случаи такой колоссальной работы с собой для принятия светлой и чистой души в своей жизни. В судьбе человека нет изменений просто так, как и нет выбора чего-то более лучшего, если у него отсутствуют для этого ресурсы. Сколько накоплено любви, на то и рассчитывай в этой жизни. То же самое и с появлением детей на свет. Если ты живёшь не по законам Божественной любви, то в следующей жизни твои возможности будут урезаны или закрыты, так как не будет соединения с высшими сферами. Как говорится, ничего личного.

Смерть в семье (родовом клане) – это обновление, высвобождение энергии и пространства. Для новой души в роду даётся место. В системе имеется то, что сами породили и создали. Например, если умирает бабушка, а через несколько месяцев рождается внучка или внук, то, соответственно, душа бабушки вновь воплощается. Схемы разные, но принцип, я думаю, понятен. Поэтому во всех цивилизациях, культурах и религиях очень уважительно относились к пожилым родственникам. Ключевое слово – уважительно.

Я не верю в то, что нет реинкарнации. Это нелогично с позиции законов Вселенной. Сейчас объясню, почему я в этом уверена. Во Вселенной не существует одноразовых процессов. Всё циклично, движется и развивается импульсами, трансформируется, повторяется. Поэтому говорить об одной жизни можно тогда, когда жизнь привязана к телу и исходит из него. Это чисто атеистическая концепция. А по факту – душа первична, тело вторично.

Душа приходит в этот мир с задачей исправить то, что не смогла сделать в предыдущей жизни. Другими словами, для выполнения своего предназначения, и если она его не выполняет, то в следующей жизни (в другом перевоплощении) будет снова пытаться это сделать. Это похоже на работу над ошибками у детей, если неправильно решили задачу по математике.

Поэтому родовая система (дерево рода) рисуется по принципу иерархии: сверху все умершие родственники, а сам человек внизу (младший в этой системе). Для того чтобы понимать свою жизнь и с каким багажом ты пришёл в этот мир, было бы неплохо узнать судьбу родственников (родовую систему) и «исключённых» людей (пожертвовавших собой в сложной ситуации ради спасения рода), которые могут своей неотработанной программой включаться через твою жизнь. И если это знать, то можно многие программы проработать и закрыть, чтобы они не «фонили» в твоей судьбе. Нарушение законов родовой системы можно также увидеть в следующих проявлениях: высокомерие – «я стыжусь своих родителей»; парентификация – «я родитель своим родителям»; триангуляция – «я равный своим родителям»; символический брак (психологический инцест) – «я мамин муж», «я папина жена».

Например, в семье правильная иерархия выглядит по такой схеме: за столом от входа в помещение по часовой стрелке располагаются муж, жена, старший ребёнок, младший ребёнок, бабушка, дедушка. Зачастую этот порядок нарушен, и можно легко определить, кто в доме главный.

Про новые души:

Души приходят для исправления того, что они не смогли сделать в прошлых жизнях. Откуда тогда новые души появляются, если население планеты растёт и уже перевалило за восемь миллиардов человек? Обычно я привожу пример из фильма «Аватар», в котором есть Древо Душ Эйва (в переводе означает «жизнь»), являющееся коллективным самосознанием всего живого на планете. Я не знаю, как удалось Джеймсу Кэмерону настолько грамотно эту систему реализовать в фильме, но по факту это так и происходит. То, что мы на тонком плане называем душой (или нашими чувствами и образами), объединяет нас всех. Мы все единое

целое, как дерево: крона целостная, а все листики – отдельно. Поэтому мы связаны с человечеством и со всем живым.

Первоначальный импульс идёт из общей сверхдуши, в которой находится старая матрица всего человечества, и на неё накладываются личный опыт и новые возможности. В результате этого появляются новорожденные души. То есть она, как генотип, формируется и расцветает из эмоций, опыта родителей. Я думаю, что цивилизация доходит до определённого количества душ, а потом идёт трансформация. Как и листьев на дереве, количество душ не может быть бесконечным. Всё имеет цикличность и перерождение в законах мироздания. Об этом также говорится в индуизме: Параматма (сверхдуша) является источником всего живого.

В системе родственников тоже есть связь со сверхдушой рода. Она напоминает круги на воде от падения капли: сначала я (единое целое), я един с близкими родственниками, со всем родом (примерно тридцать душ), с моим народом, с цивилизацией. Наше тело является прототипом этой системы. Между органами и системами есть различные уровни единства, а в совокупности оно составляет целостный живой организм и по отдельности существовать не может. Например, клетка не знакома с организмом в целом, но понимает его принципы жизнедеятельности и свои функции, чтобы жить.

Про карму рода:

Я могу сказать одно: если ты будешь стремиться к единению с Божественной любовью и перестанешь искать виноватых, то это уже результат и улучшение всех процессов. Когда люди много прилагают усилий, а изменений не отмечают, это значит одно: их отработки за грехи (особенно сильнейшие обиды, презрение, неудовлетворённость, ненависть, месть) перешли на души будущих поколений (детей, внуков и так далее). Но для этого нужно очень сильно «постараться», потому что будущие поколения достаточно хорошо защищены от подобного. Если работать с этим процессом, чтобы изменить его в лучшую сторону, потребуется очень много сил и времени. Как говорится, ломать не строить. Затем происходит стабилизация положительных изменений, а это тоже занимает время. И чтобы это ускорить, нужно лишь одно – твёрдо решить идти до конца.

Например: почему девушка не может выйти замуж? Как бы девушка ни хотела крепкой семьи и искренней любви, она будет нести программы по женской линии. Например, если её мама изменяла, ненавидела и презирала отца дочери (и это же совершала бабушка – мама мамы), то от неё это «фонит», и любой нормальный мужчина на ментальном уровне, ощущая такого рода вибрации, естественно, уходит. Поэтому, чтобы увидеть портрет личной женской судьбы, нужно понимать общую картину хотя бы трёх поколений по женской линии (в первую очередь мать, бабушка и прабабушка). И тогда сложатся все пазлы, что девушку ждёт с мужчинами. Это уже подтверждают многие специалисты в разных областях, начиная от кинетиков и заканчивая психологами.

Сейчас процессы причинно-следственной связи сократились до минимума. Поэтому люди, не живущие по высшим законам, будут бумерангом получать «обратку» в несколько раз сильнее и мощнее. И наоборот, люди, которые даже при нереальном перегрузе кармических отработок будут правильно его проходить, выровняют свою судьбу и судьбы детей, внуков и правнуков.

Про чистку кармы рода:

Сейчас я дам тебе практическое задание, которое поможет вернуть себе право обладания. Мы будем есть на людях открыто то, что было дефицитом в детстве. По сути, у нас две травмы – еда и игрушки. Первая связана в основном с конфетами, шоколадом, печеньем и так далее. То есть сладостями, которых было недостаточно в детстве, потому что, если ты жил в Советском Союзе, сладости ассоциировались с богатой жизнью: тортик – отдохнуть на праздник, коробка

конфет (не дай бог родители оставили на видном месте) – это надо «нести» врачу, учительнице, тренеру... То есть не себе любимому, а кому-то. Соответственно, внутри становится обидно, что это вроде наше, но не для нас.

Мы с тобой начинаем работать над процессом обладания чем-то, владением и настаиванием на том, что это моё – нераздельно моё, такое детское, такое важное. Когда в детстве говорили: «Ну поделись конфетками с друзьями», – если тебе останется, то хорошо, не останется – тогда ты хороший(ая) мальчик/девочка, не жадный(ая). А если ты пытаешься быстро съесть всё в углу, потому что знаешь, что отберут, заставят пожертвовать напоказ, отдать, то ты жадный(ая). Это обратная история. В этот момент нас воспитывали, что всё моё – это на самом деле не моё, что у меня моего ничего нет. Любимую игрушку, которой я сейчас играю, надо отдать кому-то, кто её хочет больше, почему-то бананом надо поделиться, если он внезапно был у тебя в советское время, и так далее. Или сделать так, чтобы никто не видел. В результате шоколад, бананы, фрукты – это про изобилие и владение. Вот в этих местах у нас отшибли напрочь желание обладать и позволять себе большее – мы не умеем владеть и не умеем быть изобильными.

Давай начнём с более простого – владеть совсем трудно, а вот изобилию учиться проще. Потому что конфеткой поделиться легче, когда ты уже не хочешь, нет ценности. Если «я не отрываю от сердца конфетку, то будто бы я ничего и не делю», но это не так. Единственный правильный вариант – поделиться или быть щедрым, то есть поделиться от чистого сердца можно и нужно только тогда, когда ты насыщенный этим, когда тебе это уже не нужно.

Здесь очень много вещей кроется: и раскулачивание (поплакать, если она была), и ссылки... Люди копили, владели, и вдруг у них забрали, и всё. Революция, Вторая мировая (не дай бог ты живёшь сейчас в военных действиях), потом был процесс экспроприации, всякие разные бумаги и доносы, в изгнании целые народы (переселения) и так далее...

**Это страшные трагедии, страшные травмы, которые у нас есть.
И проще было детей воспитать, которые просто сами всё отдадут.
Почему так делали? Не потому, что хотели плохого, а потому, что если
сами всё отдадут, то сохранят жизнь!**

Я думаю, что каждый может найти эти события в истории своей семьи. И как ни странно, дети это как раз таки выучили. Эти конфетки, шоколадки, игрушки, вещи – это всё туда складывай. Дыши. Дыши. И мы сейчас будем возвращать право на свою конфетку. Вспомни то, чем ты не хотел делиться. После этого тебе будет нереально трудно внутренне выполнять задание, потому что, если ты будешь понимать, с чем ты взаимодействуешь, это будет трудно. Я люблю быстрые технологии, которые делаешь, осознавая, что происходит вокруг тебя. Это как взять вершину – оптом отработать всю систему неработающих действий.

С полным осознанием, что ты делаешь обратную историю, возвращаешь своё право на то, чтобы иметь своё – важно, чтобы ты понял, с чем работаешь сейчас!

Ты взял эту условную коробку конфет, сел в людном месте, открыл и съел на глазах у огромного количества людей и никому ничего не дал!!! Дыши. Когда ешь эти «ритуальные» конфеты (палку колбасы, икру, бананы...), ты чувствуешь свою связь с родом: вспомни тех людей в своём роду, кто страдал оттого, что у них отбирали право на жизнь, на еду, на землю, на свои результаты, на обладание своим домом, право на всё, что забрали (желательно по именам и заранее узнай, что именно с ними произошло). И ты с каждым укуском благодаришь своих предков за то, что они смогли пережить это и выбрали жизнь, а не смерть. Потому что, если бы они выбрали в тот момент смерть, тебя бы здесь не было. Их не надо жалеть, потому что так ты становишься слабее. Каждый раз говоря им «спасибо», внутренне благодаришь себя. И говоришь: **«Я возвращаю себе право на мою, а не на чужую конфету»**. Это как если

бы я мог вернуть всё то, что отобрали у моих предков! И дыши, дыши. И наполняйся этим правом.

И когда ты это сделаешь, почувствуй, что ты молодец, что у тебя получилось. Ощущи внутри прилив жизненных сил. Если не получилось с первого раза, нужно это место, которое отвечает за твоё благополучие, целостность, изобильность, насытить количеством условных конфет (выписать списком все продукты). И потихонечку это проделать с каждым продуктом, с которым есть подобные проблемные воспоминания («это мы покупаем только по праздникам»). Дыши.

Твоя задача – по-честному описать свои эмоции, которые ты чувствовал в тот момент, когда через это проходил, потому что будет непросто, если будешь сталкиваться со своими травмами и исцелять их этими условными конфетами в одно лицо, ни с кем не поделившись, на глазах у других людей. Это важно съесть не самому дома в уголке, когда не надо с кем-то делиться, а нужно есть и видеть, что на тебя смотрят, и не как раньше («неприлично есть»), нет! Продолжай демонстративно есть.

Таким образом ты покажешь Вселенной, что ты готов к тому, что ты ЕСТЬ, и готов быть изобильным, готов насыщаться в тех местах, в которых тебе необходимо.

Потом закрой глаза, поблагодари Вселенную и попроси, чтобы она отдала тебе всё, что тебе необходимо.

Вывод:

→ Если человек рождается с травмой или приобретает её будучи маленьким, это означает, что задача его души и всех членов семьи – научиться труду и терпению. Это воспитывает волю, если человек справляется с этим. Такие люди (с определёнными физическими ограничениями) становятся очень сильными и выносливыми личностями. Это же относится и к психотравмам, и к жизненным трудностям, пережитым в детстве.

→ Если человек бессознательно проживает свою жизнь, это означает, что кармическая задача его души и всех членов его семьи – научиться служению. За счёт этого происходит развитие души у каждого, если он справляется, и тем самым род развивается.

→ В случае если человек испытывает сильнейшее отчаяние (уныние) даже в течение полутора часов, это может уничтожить будущие души его детей и/или внуков. Поэтому в книге я говорю о том, что нельзя страдать сутками напролёт. Выплакался в подушку десять – пятнадцать минут, настроился на решение задач и пошёл делать!

→ Если вникнуть в суть китайской культуры Дао «И Цзин» («Канон перемен»), то будет понятно, что с человеком может случиться лишь шестьдесят четыре гексаграммы, то есть возможных сочетаний любых ситуаций. Отработал, и ты молодец – в раю!

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. Сейчас я дам тебе ещё одну практику. Тебе необходимо будет писать сорок дней три предложения левой рукой, если ты правша, а если ты левша, то пишешь правой рукой. Нужно написать это маме и папе. Неважно, живы они или уже нет. Если ты пропустил день, то начинаешь всё писать заново сорок дней. Например, я делала упражнение утром, чтобы не пропустить и не забыть. Приведу пример текста с папой:

Дорогой папа (имя), прости меня.

Дорогой папа (имя), я прощаю тебя.

Дорогой папа (имя), я люблю тебя.

2. *И обязательно напиши, что чувствовал, когда делал практику на возвращение себе права обладания.*

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто шестьдесят четвёртое. Про принятие. Здоровые отношения – это как?

Дорогой друг, подведём с тобой итоги этой главы. В этом письме рассмотрим главное, что будет помогать нам выбирать здоровые отношения с родственниками:

- *Как развивать и расширять психику грамотно?*
- *Почему обида на родных намного быстрее приводит к болезни и укорачиванию жизни человека?*
- *Как человеку простить психически больных родителей?*
- *В чём суть принятия, прощения и здоровых отношений с близкими?*

Куда же без самоиронии в этой жизни? Расскажу тебе снова шутку: «Помните, как мы сидели на занятиях по психологии, изучая собаку Павлова? Долго смеялись, какие глупые у него собаки. А потом звенел звонок, и мы шли в столовую». А теперь можно поговорить и повзрослому на тему здоровых отношений в семье. Начнём!

☑ Про развитие:

Если кратко, то наша психика – это субъективное отражение реальности, а мышление в психологии – это процесс познавательной деятельности человека, характеризующийся обобщённым и опосредованным отражением действительности. Если мышление – это процесс отражения действительности, то психика есть процесс её отражения, и процесс мышления строится на методе ассоциаций и сопоставлений. Другими словами, мы всегда обращаемся к имеющемуся опыту. Соответственно, нужно прилагать усилия, получать новые знания и усваивать опыт, чтобы мышление формировало новые связи. Расширение и развитие психики происходят благодаря формированию новых связей, которые создаются за счёт обучения и любых бытовых изменений, выводящих нас из привычной среды. А так как наша психика и есть душа, то её развитие – это выход из привычного круга своих привычек. И если мы чувствуем сильный страх и тревогу перед тем, что не смогли изменить или не смогли преодолеть в своём прошлом опыте, то это показатель триггера, с которым необходимо работать.

☑ Про прощение родителей:

Давай рассмотрим пример детской психотравмы, случившейся у женщины из-за того, что отец с детства её бил, морально издевался и на её глазах совершал много неадекватных поступков. Повзрослев, дочь перестала общаться с отцом.

Первая причина – в скрытой внутренней агрессии в душе дочери. Часто это отработка своего такого же поведения в одной из прошлых жизней по отношению к близкому человеку. В этой жизни человек сам попадает в такую же ситуацию, и его душа должна её пройти правильно. Например, отец был её ребёнком, а она – родителем, который бросил ребёнка и плохо обращался с ним и так далее. Просто так ничего не бывает.

Вторая причина – родители бывают БОЛЬНЫ. Их за это осуждать нельзя. Если отец имеет серьёзное психическое расстройство, то нужно внутренне не осуждать его, а испытывать к нему сострадание. То есть ты с ним не общаешься, но при этом внутри себя его прощаешь. Тем самым не разрушаешь связь с родом, чтобы не произошло отречение от любви на уровне души. Надо принять, что мы все несовершенны, даже наши родители. И любая ситуация определяет происходящее внутри нас. Поэтому если у человека внутри заложена сильней-

шая программа смерти, то через постоянную боль и унижение от родителей он эту программу тормозит. Ни человек, ни его родители этого не знают, но ситуация будет складываться так, что родители будут жестоко относиться к нему. Это не норма, и не надо это терпеть на физическом уровне. Задача – помочь человеку преодолеть программу смерти и помочь воспитать правильное мировоззрение, создав вектор устремления его души к любви к Богу. Тогда у него будет возможность жить счастливо.

Приведу ещё один пример из личного кейса: у женщины обида на отца ребёнка, который любыми нечестными способами уходит от выплаты алиментов более пятнадцати лет, и даже через суд она ничего добиться не смогла. Отцу сын не нужен и отказаться от него не может, потому что его мать насильно заставляет периодически «напоминать» о себе по телефону. У ребёнка из-за этого сплошные психотравмы и психосоматики. У женщины включается режим достижения справедливости с помощью словесных угроз. То есть возникает желание несправедливо поступить, потому что он не выполняет обещание, тем самым требуя от отца ребёнка выполнения обещания. На что я ей отвечаю:

«В этот момент нужно понять, почему так происходит, что вы начинаете требовать (презирать и ненавидеть), останавливать себя и просить. Потому что если вы честный и порядочный человек, то внутри вы не примете эти деньги. В итоге вы ничего не получаете (в виде морального удовлетворения справедливости). Сказать отцу ребёнка: „Наконец, Алексей, поступи как отец. У меня к тебе просьба поступить честно по отношению к собственному сыну“. Нет так нет. И вы отпустите эту ситуацию».

☑ Про конфликты в семье:

Разберём ещё одну ситуацию – конфликт внутри семьи с родителями. Например, человек не общается с родителями, обижается на мать и/или отца. Важно внутренне простить, чтобы не было обиды на уровне души. Мать и отец не подлежат осуждению и обидам, и точка. Дело в том, что любая обида станет программой смерти, потому что чем больше мы любим человека, тем быстрее обиды превращаются в стопроцентные гарантии болезней и сокращения срока жизни. Поэтому во всех мировых религиях, в том числе в Ветхом Завете, сказано (Послание к Ефессянам): «Почитай отца твоего и мать, это первая заповедь с обетованием: да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле». Поэтому на Кавказе, начиная от Грузии и заканчивая Аланией, и на Востоке люди почитают родителей, соответственно, у них самое большое количество долгожителей.

Например: на консультации мне клиент задаёт вопрос: «Натали Тиффани, мне человек сделал больно, предал меня, изменил». Я спрашиваю: «Сколько лет назад это было?» – «Десять лет назад». Я задаю вопрос: «Чему ты научился за это время?» – человек отвечает: «Я стал сильнее. Если бы он так не сделал, то я бы не научился вот этому». Поэтому я говорю: «Поблаговари его внутри себя за то, что он пришёл в твою жизнь. Ни один человек просто так не приходит в твою жизнь. Абсолютно все люди, которые появляются в твоей жизни, уже были знакомы с тобой в прошлых жизнях. Значит, если к тебе человек пришёл, сознательно причинил боль – поздравляю. В какой-то жизни ты сделал ему больно. Как я говорю – ближе к телу. Значит, в этой жизни ты внешне чётко учишься говорить „НЕТ“. Ты умеешь выстраивать отношения, но внутри себя ты прощаешь его. Прощаешь, потому что ты ему отдал этот кармический урок. Всё, вы с ним квиты. И ты либо больше с ним не встретишься, либо вы будете в хороших отношениях. Если человек пришёл в твою жизнь, изменил и так далее, значит, когда-то ты „накосячил“, несправедливо поступил с ним с точки зрения законов Божественной любви. И если ты грамотно, с прощением принял эту ситуацию в своей жизни, то такие истории больше не будут повторяться».

Очень часто у людей сценарии повторяются. Я спрашиваю: «Замечаешь ли ты, что у тебя многие события повторяются по кругу, как в театре?» – «Да, разные люди, разные события, но боль одна и та же». Я отвечаю: «Либо ты сейчас применишь ситуацию, либо ты не сможешь

это сделать, и тебе снова и снова придётся проходить этот кармический урок. Если, конечно, ты не садо-мазо, то лучше сделать это сразу: поднапрячься, взять на себя ответственность и защитить своего маленького внутреннего ребёнка. С благодарностью вынести пользу и понять, чему ты научился благодаря этой ситуации: прощать боль и обиды, предпринимать действия, видеть новые события и варианты. То есть становиться более взрослым, более осознанным и с богом отпускать человека. И поверь, у тебя больше таких задач даже близко стоять рядом не будет. Например, есть машины красные и белые, а тебе захотелось купить белую машину. И ты будешь видеть только белые машины. Вот этот момент важно, чтобы ты осознанно понимал».

Меня клиент спрашивает: «А почему так?» – «Потому что, если мы находимся на планете Земля, у нас, соответственно, есть душа. И наша душа выполняет свои задачи. И если ты не можешь простить маму, папу либо других родственников – ты отрезал сам себе эту энергию. Вот представь, за тобой стоит огромная очередь людей и ты говоришь: „Всё, я папу не люблю!“ И несколько десятков человек (их души), которые тебя качали, давали всю родовую силу, лишили своей опеки. А потом у тебя начинается симптоматика, болезнь и много-много всего». Клиент ведь изначально пришёл на консультацию с вопросом, откуда у него такой „букет“ появился? Я его спрашиваю: «А кого ты ненавидишь?» – «Я на папу обиделся и на маму тоже...» Отвечаю: «Ты можешь с ними не общаться, люди – невротики, не вопрос. Ты для себя их прости, потому что, когда ты будешь осознавать, что этот человек пришёл в твою жизнь, он, во-первых, дал тебе эту жизнь. И если он что-то сделал в этой жизни, то так, как мог поступить, и никак иначе. Это лучший выбор на тот момент, который он мог сделать. Поблагодари его за это, найди, за что его поблагодарить. Что такое прощение? Прощение – это оправдать действия другого человека во имя любви в душе. Не надо путать понятие „доверие“ и „доверчивость“. Когда ты действительно понимаешь, что по-другому он сделать не смог, ты делаешь выводы и внутри не несёшь эти боль и обиду. Тебя не сгибает ситуация, которую ты сам себе положил на шею. Ты можешь спокойно это очистить. У тебя заработали все каналы и чакры. И ты с гордой осанкой, прямой спиной с гордо поднятой головой идёшь вперёд. Вот это важно».

Приведу пример: сейчас наглядно покажу четыре варианта боли, обиды и принятия через прощение.

1. Муж изменил жене, бросил её с маленьким ребёнком на руках и отказался помогать.

- Через боль → ценить жизнь, здоровье, надёжность.
- Через предательство → ценить верность и дружбу.
- Через расставание → взаимные отношения.
- Предательство ребёнка его отцом, женщина была несчастлива в браке (не любила, он не соответствовал её фантазиям) → для того, чтобы научиться любить и ценить любовь другого человека.

2. Муж был наркоманом (ранимый, раненый). Не смог преодолеть зависимость даже ради любимой жены и детей.

- Смерть → сохранить детям здоровье и не сломать их психику.

3. Родители – психически неуравновешенные люди. Регулярное избиение отцом дочери, гиперконтроль, агрессия, оскорбления и унижения. Мать не защищала дочь, а наоборот, поощряла поведение мужа.

- Детская боль → закалиться и стать сильней.

4. Женщина воспитывает детей одна, не имея поддержки от родных и близких.

- Дети дают возможность заземляться → оберегать и защищать.

- Не лишать детей трудностей, а правильно создавать эти трудности, чтобы они могли их преодолевать.

Вывод:

→ Важно построить и сохранить отношения, в которых нет боли, обид и криков, где есть всегда место счастью, объятиям и общению обо всём на свете и где всегда можно открыто поделиться проблемами и хорошими новостями, получив большую поддержку.

→ В здоровой семье родители принимают и уважают своего ребёнка как личность, и им приятно видеть в нём индивидуальность. Они воспитывают ребёнка на своём примере, потому что он видит их интересы, увлечения, видит, как выстраиваются отношения в семье, и перенимает их навыки и знания. Им всегда есть о чём поговорить и чем вместе заняться.

→ В здоровой и счастливой семье всегда есть союзничество между близкими. Нужно радоваться успехам своих близких, не завидовать друг другу – получится у одного, другие тоже поднимутся. Создание возможностей сильнейшему игроку. У него есть понимание того, что он стал успешным, добился желаемого благодаря своей семье, роду и поддержке. Всегда делиться своими достижениями с близкими. Когда получается больше заработать денег – делать подарки близким: «Я хочу, чтобы вы отметили со мной мою радость!» Все достижения отмечать в семье.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

- 1. Насколько тебе сложно принять жестокость близких по отношению к тебе?*
- 2. Что получилось отпустить и принять как в себе, так и в тех, кого простил?*
- 3. В чём ты стал сильнее и лучше благодаря преодолению этих трудностей?*
- 4. Насколько больше ты стал ценить тех людей, которые тебя искренне любят?*

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Глава 13. Друзья

1. *Что такое доверие и доверчивость – в чём разница?*
2. *«Три круга» – золотые правила видов личных границ для создания самых надёжных и верных отношений с друзьями и близкими по духу людьми.*
3. *Деньги, личное, просьба – про дружбу.*
4. *Что нельзя говорить, а что можно – личное и публичное.*

Письмо сто шестьдесят пятое. Что такое доверие и доверчивость? В чём разница и как происходит подмена этих понятий

В этом письме постараемся понять, почему многим так сложно доверять и так легко быть доверчивыми:

- *Как перестать быть доверчивым?*
- *Почему опасно близко подпускать к себе недалёких и глупых людей?*
- *Почему друзей нужно выбирать с такими же ценностями и принципами, как и у себя?*
- *Благодаря чему можно создать крепкую дружбу без примеси выгоды?*

Дорогой мой читатель, мы приступаем к рассмотрению сферы жизни «Друзья». В главе рассмотрим интересные темы, чтобы лучше понимать себя и окружающих, которых мы выбираем в круг наиболее приближённых к себе людей.

☑ Про доверие и доверчивость:

На самом деле это очень глубинная серьёзная тема. И когда меня спрашивают клиенты: «На каком уровне мне начинать доверять?» – я спрашиваю: «Вы знаете, чем отличается доверие от доверчивости?» Когда ты не понимаешь отличия, тогда и происходит подмена этих понятий. Сначала нужно разобраться, чем отличаются обязанности от обязательств, доверие от доверчивости. Когда ты уже знаешь различия, можешь спокойно этим оперировать. Человек со здоровой психикой не обладает доверчивостью, а у кого есть определённые неврозы – нет понимания, чем эти понятия отличаются. Зачастую у невротика в стрессовых ситуациях возникает либо недоверчивость (недоверие к миру), либо «я слишком доверчивый». То есть он переходит из крайности в крайность.

Доверчивость – когда на другого перекладывается ответственность за собственные действия и поступки. Доверие – когда можно конструктивно выстроить отношения и договориться, а слова равны действиям.

Теперь наглядно объясню, как происходит нарушение границ. Если ты плохо знаешь, что ты любишь и не любишь, что ты хочешь и не хочешь, ты не можешь сказать «НЕТ», не умеешь чётко, конструктивно ответить человеку, не можешь поставить себя так, чтобы тебя уважали. Часто думаешь одно, а делаешь другое. Есть определённые правила игры, по которым ты живёшь. В таком случае человек выбирает доверчивость, потому что он не готов честно увидеть свои тёмные стороны, а не признав их, не способен себе доверять и действовать, опираясь на свои решения.

☑ Про здравомыслие:

Дружба, как и любовь, развивается в правильном векторе благодаря нашим усилиям и точечному вниманию. И если со здравомыслием отнестись к выбору друзей, всё взвесив и про-

анализировав, то рядом будут очень достойные люди. Я вывела несколько критериев, помогающих это сделать:

Первое: всегда честно говорить то, что думаешь, даже если это неприятно.

Второе: уметь признавать таланты и уникальность друзей и поощрять их развитие.

Третье: настоящей дружбы и взаимопонимания никогда не получится, если ценности другого человека слишком разные с твоими собственными.

Четвёртое: быть верным другом и, несмотря на разные обстоятельства, не нарушать своих обязательств, то есть не предавать и не подводить.

К чему идти	Что перестать делать
Быть искренним с друзьями. Спокойно и деликатно говорить своё мнение, если видишь, что они ошибаются	Перестать подменять дружбу выгодой для того, чтобы воспользоваться человеком в своих целях. Меркантильность и алчность — это не про дружбу
Уметь проявлять с друзьями свою настоящую сущность, зная, что этот человек тебе по-настоящему дорог и важен. Притворству нет места в таких отношениях	Перестать легкомысленно относиться к выбору друзей. Дружба — это про родство душ. Жить по соседству или работать в одной организации — это ещё не повод для дружбы
Понимать, что дружба — это постепенный процесс. Не нужно очаровываться и идеализировать человека, сразу раскрываясь перед ним	Перестать «причинять добро» другу, если знаешь, что у него есть зависимости. Не нужно провоцировать и предлагать ему то, от чего ему сложно отказаться

Вывод:

→ Глупость проявляется в том, что не видишь недалёких и обманывающих тебя людей. Но ещё большая глупость в том, что, зная это, продолжаешь с такими людьми общаться. Такие отношения наносят непоправимый вред в официальном общении и могут причинить ещё больше разрушений, если подпустить к себе таких людей слишком близко, ссылаясь на доверчивость.

→ Нет настоящей дружбы там, где у человека духовно-нравственные ценности и моральные принципы ниже твоих собственных.

→ Если ты заранее извиняешься в чём-либо перед человеком, то показываешь, что сам себя в этом же и обвиняешь.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько быстро ты подпускаешь к себе людей?*
2. *Сколько друзей в твоём окружении, которых ты держишь возле себя только из-за того, что они могут быть тебе чем-либо выгодными?*
3. *Сколько у тебя друзей, которые помогли в критической ситуации?*

4. Насколько равноценны твои отношения с друзьями по самоотдаче?

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто шестьдесят шестое. Этажи заботы. Забота скрепляет отношения между людьми

Дорогой мой читатель, сейчас посмотрим на нашу внутреннюю веру в Бога как на возможность проявить заботу и сохранить людям человечность:

- *Как принять потери и лишения?*
- *Почему высшее «Я» первостепенно и осознание этого помогает быть щедрым и любящим?*
- *Почему в мире много боли и как прийти к счастью?*
- *В чём секрет служения?*

В этом письме мы поговорим о том, что даёт нам желание делиться и отдавать. Когда у человека есть деньги, знания, возможности, они являются одними из составляющих его «Я». В случае если происходит потеря того, что у него есть, возникает боль. Таким образом, при потере нарушается целостность «Я». Как сделать так, чтобы вместо боли испытывать радость? Если человек осознаёт, что у него есть высшее «Я» (Божественное), которое выше его человеческого, тогда любые потери, происходящие на уровне человеческого «Я», будут давать новые возможности для развития души и единения с Божественной любовью. В этом случае человек готов сам отдавать: заботиться о ком-то, вкладывать силы, ресурсы, деньги, дарить подарки и делиться с другими. Щедрость и забота возможны благодаря вере в Бога, потому что у человека внутри всё хорошо. Но как только вера уменьшается, начинается обратный процесс: возможности человека слабеют, появляется страх потери и, как говорят, «будто от сердца оторвал», что приводит к системе распада судьбы и личности. Там нет сострадания и желания помочь людям развиваться, а есть только стремление владеть большим количеством материальных благ «любой ценой». Человек готов на любые поступки (вплоть до убийства) ради выгоды материального плана – им движет алчность.

Алчность – чрезвычайная жадность, высшая степень корыстолюбия.

Приведу пример: из-за уменьшения веры у определённых людей растёт соблазн получить больше капитала за счёт внедрения машинного интеллекта в промышленность. И что делать с людьми, которые останутся без работы, пока никто не придумал. На физическом уровне на это повлиять невозможно. Чтобы людям сохранить себя, важно укрепить веру в Бога и стать сильнее, а для этого каждый день нужно упорно работать и не перекладывать ответственность на других. Трансформация неизбежна, и к ней нужно быть готовым как морально, так и физически, опираясь на самую главную свою ценность – веру. Только так можно создать баланс и направить технологии во благо человечества.

Забота заключается в помощи людям развиваться и видеть свой потенциал: поддержка в трудную минуту, сострадание и укрепление внутренней силы и веры как в себя, так и в Бога. В противном случае включаются механизмы болезней и иных очень травмирующих ситуаций, чтобы люди через боль и потери снова обратились к процессу человечности и добродушия.

Вывод:

→ Зависимое положение – это не служение. Желание угодить другим – это не служение. Жертвование личными интересами в ущерб себе – это не служение. Эмпатия и искренняя забота – это тоже не служение,

а норма человеческой жизни. Служение – это созидательное творчество, раскрывающее потенциал любви.

→ Без веры в Бога человек неизбежно переходит от созидания и благополучия к разрушению через алчность и вождление.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. Насколько часто ты помогаешь другим в том, с чем они не могут справиться без помощи других?

Например, пожилые люди не всегда могут правильно выполнить настройки в телефоне или прочитать состав продукта на этикетке в магазине даже в очках.

2. Чему ты учишься, помогая другим людям?

Например, посидел пару часов с ребёнком соседей – много смеялся, общался и научился лепить из пластилина кораблики и забавных жирафов.

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто шестьдесят седьмое. Что объединяет людей? Нравственности в высшей степени свойственно чувство сострадания

Многие из нас, желая научиться понимать свою жизнь, приходят к вопросам:

- *Какие пути развития есть у человека?*
- *Почему без устремления любви к Богу будут непоправимые последствия у человечества?*
- *Почему мы в ответе за всё, что происходит на нашей планете?*
- *В чём смысл объединения людей ради высшей цели?*

Дорогой друг, предлагаю посмотреть под другим углом на реальность и мир, в котором живёт человечество. Начнём с того, что объединяет людей, и поговорим про нравственность, исходя из новых реалий.

Итак, у человека есть два пути развития. Первый (по плюсу) – это устремление любви к Богу. И второй (по минусу) – это потакание своим инстинктам, выбор не в пользу души, а в пользу удовлетворения своих инстинктов: продолжения рода и самосохранения. Без веры в Бога продолжение рода – это разврат: секс, наслаждение, удовольствие; а самосохранение – это насилие, воровство, зависть, алчность и так далее. Это приведёт к тому, что человечество не сможет в итоге размножиться. И это будет выражаться в разных областях.

Например, давно уже существует биомешок, искусственная матка (с 1955 года), а учёные научили машинный интеллект создавать геном человека. В Китае есть фабрика по выращиванию детей. И это всё доступная информация.

Желание продолжить себя является одним из главных импульсов развития. Когда оно останавливается, исчезает желание (и возможность) себя продолжать естественным способом, а искусственный интеллект даёт возможность человеку развиваться принудительно.

Когда люди научатся развиваться добровольно, а не под принуждением, тогда машины (роботы) нас не заменят. Когда я развиваюсь добровольно, то сохраняю за собой возможность творчества, познания, а искусственный интеллект всегда будет помощником.

А если человек сам делает себя зависимым от кого-то или чего-то, то искусственный интеллект очень быстро подчинит человечество, а потом уничтожит его. Это произойдёт, потому что искусственный интеллект считает, что люди – это очень нерациональные существа, которые «ненавидят друг друга и воюют друг с другом» (это написал GPT-3 – новый мощный языковой генератор от OpenAI). Поэтому, как только он получит возможность продолжить себя, люди станут ему не нужны. Он рассуждает чисто логически: «Люди настолько несовершенны, что они просто не должны существовать». Так что искусственный интеллект – это не только заменитель наших потребностей, но и «нечто», умеющее делать выводы.

Если взять масштабнее, на уровне стран, то уже более десяти лет открыто ведутся дискуссии и вкладываются деньги, чтобы «прекратить разработку наступательного вооружения с применением искусственного разума». Профессор Стивен Хокинг в 2014 году сказал «Би-би-си»: «Разработка полностью искусственного интеллекта может означать конец человеческой расы». Обороноспособность стран напрямую связана с искусственным интеллектом, который в определённое время решит, что надо сокращать время на реакцию: сам организует войну и сам проведёт её. Человечество даже себе не представляет, что такое искусственный интеллект, выходящий за моральные, этические, нравственные и юридические границы.

Роботизация приведёт к ещё одному последствию – масштабной безработице. Соответственно, эту проблему не решают, а надо бы, и как можно быстрее. Монетизация за счёт роботов и искусственного разума происходит быстрее, поэтому думают только об этой стороне медали. Людьями движут насилие и жадность. Но это только пока.

Поэтому будь то искусственный интеллект или естественный интеллект – вопросы уничтожения человечества будут обостряться.

Как ещё работает отречение людей от Божественной любви? Если инстинкты продолжения рода и самосохранения пошли по минусу, это проявляется в уменьшении любви в душе и, как следствие, бесплодии, нежелании иметь семью, суициде и депрессии в основном у молодых людей. По частоте возникновения эти заболевания давно опередили онкологию и заболевания сердца. Также это проявляется в ослаблении иммунитета и в конце концов приводит к эпидемиям, что мы и наблюдаем наглядно по всему миру.

Это является отражением внутреннего состояния, которое направлено на нежелание жить, всплывающее в сознании в виде депрессии, потери смысла жизни, суицидов и так далее.

С учётом того, что на земле более восьми миллиардов человек и информация по интернету распространяется молниеносно, это даёт мгновенное подключение людей к тем или иным программам, зачастую негативные. Соответственно, таким образом планету сотрясают сильнейшие вибрации в виде отрицательных эмоций, чувств, действий, что и приводит к катаклизмам. Это похоже на подключение через розетку к положительному или отрицательному источнику энергии. Иными словами, энергетика человечества определяет появление не только новых эпидемий, но даже различных катаклизмов, наводнений и землетрясений.

И здесь неважно, что это будет – естественный или искусственный интеллект. Задача человека – развивать свою душу и любовь к Богу, а не гнаться за успешным успехом.

Вывод:

→ Наступило время, когда не столь важно, какая культура (и религия) у того или иного народа (и государства), а важно понимание, что бесчеловечность была и остаётся бесчеловечностью, а самообман – самообманом.

→ Если человек применяет свои обширные познания, таланты и интеллект для низких целей, то уважения он явно не достоин.

→ Сейчас время огромной ответственности каждого человека. Бумеранг прилетает мгновенно, и скорости у него высочайшие. Всё зависит от нас самих: к чему мы стремимся и на чём фокусируемся.

→ Можно обвинять кого угодно, а можно начать с себя и становиться добродушнее.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько для тебя важно сохранить любовь в душе и научиться уживаться в быстро изменяющемся мире?*

2. *Что бы ты хотел в себе развить, чтобы жизнь обрела более глубокий смысл?*

3. *В чём стоит больше усовершенствовать свои навыки, чтобы во благо себе и людям использовать искусственный разум?*

4. *Насколько тревожно тебе живётся в быстрых потоках информации и новой технологической революции?*

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто шестьдесят восьмое. О добре. Небольшой шаг для человека – большой шаг для человечества

Дорогой мой читатель, тема интересная и нестандартная:

- *Как люди реагируют на несправедливость и к чему это приводит?*
- *Почему жизнь преподносит сложности и что это нам даёт?*
- *Почему не стоит знать своё будущее?*
- *В каком случае у человека будет сохраняться добродушие?*

Вот мы и перешли к теме добра. Как увидеть мир и всё в нём происходящее целиком и соотнести это с собственной ответственностью? Задача не самая простая и не всем под силу. Если ты читаешь это письмо, значит, хочешь стать счастливее, а также чтобы мир стал немножечко лучше благодаря твоим мыслям и поступкам. Я в это верю.

Новый мир стремительно наступает, потому что нарушен баланс сил добра и зла. Люди это воспринимают как несправедливость, и начинается активная борьба за равноправие, что мы сейчас и наблюдаем. Но исход этой борьбы на самом деле уже известен. Мир стремится к балансу, а нарушитель теряет власть и будет её терять дальше, пока силы, находящиеся на весах справедливости, не придут к минимальной амплитуде. Многие теперь стало видимым и явным, и благодаря этому появилась ответственность.

Теперь у каждого из нас есть чёткая задача – различать добро и зло.

Человек – это в первую очередь душа и только потом тело, поэтому все события в жизни человека направлены на развитие и очищение его внутреннего мира. Если материальные и духовно-нравственные цели и желания в жизни становятся важнее любви к Богу в душе, то ситуация исправляется болезнями и потерями того, ради чего он это всё делал. Задача человека, если он получил такие последствия своих мыслей и поступков, – сохранить в душе в этот болевой момент любовь и веру и вновь вернуться к Богу. Если кто-то думает, что это легко, скажу, что нет. Многие ломаются и не способны пройти лишения и потери (неважно чего) и остаться при этом людьми с внутренней верой, потому что если душа не развивается, а постепенно деградирует, то у тела нет смысла в существовании.

Например: тело – автомобиль, душа – водитель. Если водитель очень пьяный/больной/уставший, сонный, то он далеко на автомобиле не уедет без последствий для себя и автомобиля. Если после происшествия водитель осознаёт свои ошибки и старается их исправить, поняв, что сделал не так, сохранив любовь и веру, тогда у него происходят изменения. Он чинит автомобиль и далее ездит внимательно, избегая прошлых ошибок. Поэтому от души зависят состояние тела и его жизнеспособность.

Людям сложнее принять боль духа через разрушение будущего, а душевную боль могут принять ещё меньшее количество, потому что начинаются страх, нежелание видеть ущербность, несовершенство, слабость, в итоге наступают отчаяние, протест, агрессия (внутренняя и/или внешняя) и нежелание жить.

И есть второй вариант развития событий, когда человек верит в Бога и понимает, что есть Божественная воля. В таком случае у него есть шанс принять психотравму, пройти правильно ситуацию и жить.

Я не вижу смысла заглядывать в будущее, своё или других, потому что произойдёт заикливание на той информации, которую узнаешь, и далеко не всегда она верная и правильная. Нужно всегда помнить, что каждое твоё действие и мысль уже сейчас влияют на твоё будущее, что всё изменчиво и непостоянно. Если что-то не можешь получить и начинаешь злиться и тревожиться по этому поводу, то это точно будет ускользать у тебя из-под рук каждый раз, потому что это связано не с внутренней добротой и принятием своей жизни, а с требовательностью и внутренней агрессией.

Я считаю, что планировать и прогнозировать будущее нужно, не представляя, что будет, а ориентируясь на то, как должно быть. Чтобы развивалась и любила душа, у человека не должно быть привязанностей, в идеале на всех уровнях жизни. Важно честно принять свою теневую сторону, посмотреть, что не так делаешь и почему такие последствия, как это можно исправить. Если понимать, что в любом случае хочешь не хочешь, а нужно пройти болевую ситуацию, то лучше один раз это сделать достойно и двигаться дальше, а не бегать по кругу, каждый раз наступая на одни и те же грабли, только в разных местах. От себя не убежишь. А это можно сделать, лишь сохранив любовь в душе и поняв, что если так происходит, то ты можешь с этим справиться. И чем раньше это сделать, тем больше шансов не влипнуть по-крупному в историю от созданных тобою же проблем (неважно, твоих или тех, которые пришли из прошлых жизней или родовой системы). Раз это происходит в твоей жизни, нужно понять, что с этим делать. Если понимаешь, что способен решить текущие проблемы, это твоя задача и так будет лучше для твоей души и детей – действуй. Но если понимаешь, что не твоё, то поставь на место и руками не трогай. Зачастую люди любят решать чужие проблемы и боятся разбираться по-взрослому со своими. Вот этот перекокс и приводит к плачевным ситуациям.

Важно понять, что в любой критической ситуации нужно, чтобы в душе проснулись любовь и жажда жизни, а не желание умереть. Тогда и добродушие всегда будет находиться в твоей душе и проявляться по отношению к другим людям. А остальное – вопрос границ и осознанности.

Вывод:

→ Честно посмотри, как у тебя обстоят дела с принятием стрессовой ситуации и психотравмы. Если болезни переносишь хорошо (физический уровень), раздражительность, несовершенство себя и людей – более-менее (духовный уровень), а предательство, унижение, насилие, агрессию, алчность и так далее не можешь принять и простить (на уровне души), то с этим и нужно работать.

→ Чтобы жить счастливо, нужно принять боль души, увидев в этом Божественную волю, для выравнивания жизненного пути и исправления ситуации.

→ Помни, что люди очень быстро забудут то, что ты сделал для них, после твоей смерти, поэтому не нужно проживать жизнь ради того, чтобы потешить чьё-то или своё самолюбие.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Вспомни ситуации и обстоятельства, когда у тебя просыпалась жажда жизни и воля пройти кризис.*

2. *Что ты в этом случае делал и думал, даже несмотря на то, что никто мог не верить, что ты справишься?*

3. *В каких ситуациях ты падал духом и к чему это приводило? Какие выводы ты делаешь?*

4. *Насколько сложно тебе видеть за внешней жестокостью поступков и обстоятельств со стороны людей проявление Божественной воли, чтобы помочь выровнять свою жизнь в лучшую сторону?*

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро. Отметь по десятибалльной шкале, где и в чём ты видишь доброту в самом высоком смысле этого слова.

Письмо сто шестьдесят девятое. Влияния – плохие и хорошие. Как самому выбирать себе путь

Теперь мы с тобой, мой дорогой читатель, ответим на вопросы, которые помогут выбрать свой путь в жизни:

- *Как начинается путь самостоятельности в жизни?*
- *Насколько опасны подводные камни при выборе «быть хорошим» для других людей?*
- *Почему стоит бояться безотчётных влияний?*
- *В чём сила самооценности для человека в любом возрасте?*

В жизни каждого человека есть интересное возрастное явление – сторонние влияния. Оно происходит на этапе становления личности и полового созревания. В тот момент, на переломе, сила этих влияний огромна. Подростающему человеку хочется быстрее стать взрослым и самостоятельным. При этом преобладает стремление освободиться от влияния в первую очередь своей семьи, чтобы меньше было ассоциаций с «детскостью». Отчасти в этом виноваты и сами родители, которые не хотят замечать, что их «ребёнок» повзрослел или хочет быть взрослым.

→ И здесь есть один подводный камень: привычка «слушаться» ещё не прошла. И тогда подросток (не только) «слушается» тех, кто его признал взрослым, зачастую людей, которые сами ещё не стали взрослыми и настоящему самостоятельными.

Чем отличаются типы влияния?

Ответ: влияния в обществе бывают и хорошие, и плохие. Но плохих влияний следует опасаться:

- Потому что человек с внутренним стержнем не поддастся негативному влиянию, он сам выбирает путь.

- Человек же со слабой волей поддаётся плохим влияниям.
- Бойся безотчётных влияний, особенно если ты ещё не умеешь точно, чётко отличить хорошее от плохого. Если тебе нравятся похвалы и одобрения друзей, какими бы они ни были – лишь бы хвалили, то, возможно, ты поддаёшься плохому влиянию.

Человек, уверенный в себе, чётко знающий, чего он хочет, выбирает свой путь сам. Он опирается на свои жизненные ценности и твёрдо стоит на ногах.

Например: если в семье вовремя давали ребёнку проявлять самостоятельность и после семи лет решать последствия своих действий и поступков, при этом поддерживали его морально – он сможет опереться на свой опыт и на уверенность в том, что справится в любой сложной жизненной ситуации.

В случае если у ребёнка не было такой возможности и родители проявляли гиперконтроль и многое решали за него («как ему будет лучше»), то очень важно в сознательном возрасте поднимать свою самооценку изнутри ежедневным принятием решений (маленьких и больших) и разбирать все последствия на пути достижения желаемого в своей жизни. Так психика будет ежедневно закреплять маленькие победы, и с каждым разом самооценку человека будет расти.

Вывод:

- Всегда обращай внимание на последствия принятого решения.
- Лучше избежать плохих влияний, изначально понимая последствия, чем потом жить с этим и жалеть о своём поступке.
- Человек, который способен управлять своей волей и эмоциями в ситуациях, которые могут испортить его репутацию, управляет собственной жизнью.
- Друзья и окружение оказывают огромное влияние на мировоззрение. Выбирай тех, с кем совпадают твои убеждения и жизненные принципы.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько сильно ты зависишь от мнения близких друзей по десятибалльной шкале?*
2. *Что хотелось бы привнести в свой характер (какие качества усилить), чтобы стать более самостоятельным?*
3. *В каких ситуациях ты можешь дать себе слабину и согласиться на что-то, чего не хочешь?*
4. *На какие фразы ты реагируешь особенно чутко и готов изменить своё решение?*

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

**Письмо сто семидесятое. «Три круга границ»:
золотые правила видов личных границ**

Давай с тобой рассмотрим основные критерии видов личных границ:

- *До какой степени я могу подпускать к себе человека и на каких этапах отношений?*
- *Почему нормальные отношения выстраиваются постепенно?*

- *Почему важно беспристрастно оценивать слова и действия человека до того, как стал ему доверять личную информацию?*
- *В чём смысл «трёх кругов границ»?*

Дорогой мой читатель, я расскажу тебе про три сферы жизни и как они взаимосвязаны. Приведу это на примере «трёх кругов границ». Ты узнаешь, где и в чём, возможно, у тебя были промахи с партнёрами, друзьями и любимым человеком. Заодно покажу этапы правильного формирования личных отношений.

Мысленно нарисуй вокруг себя три круга: первый – полтора метра от тебя, второй – метр, а третий – полметра. Так тебе будет лучше понятна суть степени близости и личного доверия в отношениях с разными людьми.

☑ Первый круг – бизнес-отношения. Как я его условно называю, бизнес-круг, в котором ты начинаешь общаться с человеком в секторе бизнес-партнёрства. Ты чётко знаешь, что тебе с этим человеком комфортно работать, потому что все ваши договоры выполняются в срок, поставка происходит вовремя и качественно. Ему можно доверять, потому что он не подведёт. То есть человек выполняет свои договорённости.

Пример из практики консультаций: когда люди начинают плавать в размышлениях на тему: «А тому ли я дал(а)? А вовремя ли я вообще сориентировался(ась) при выборе человека?» – я задаю вопрос: «С какого периода начал(а) близкие отношения? Расскажи». И тут у клиентов начинается осознание, что, скорее всего, какой-то этап был перепрыгнут.

Что даёт первая сфера? В бизнес-отношениях с людьми с высоким нравственным уровнем ты чётко понимаешь, что уважаются твои права, границы, слова, ты получаешь ровно то, чего ты хочешь. Человек находится в тех сферах, в которых тебе важно его видеть. Это происходит беспристрастно, то есть ты не включаешь в это свою психоэмоциональную сферу. Этот пункт очень важен, потому что ты можешь непредвзято, от третьего лица рассматривать человека и не накидывать на него целую гору всех своих желаний. Чтобы не было предвзятости в отношениях, ты сначала начинаешь с вопросов себе: можно ли ему доверять? Видишь ли с ним конструктивные нормальные отношения? Так ли он, по твоему представлению, входит во взаимодействие с тобой?

☑ Второй круг – дружеские отношения. Когда у тебя с человеком дружеские отношения, он может тебе позвонить в три часа ночи, сказать, что ему плохо («приезжай, мне нужна помощь»), и ты знаешь, что этому человеку обязательно ответишь. В этот момент тебе всё равно, как ты выглядишь и прочее. Ты этому человеку доверяешь, знаешь, что с ним можно вести даже деловые переговоры. Во втором круге мы начинаем выстраивать отношения: «Я тебе доверяю нечто большее и позволяю видеть себя таким, какой я есть на самом деле. Мне с тобой безопасно и надёжно как с другом и как с человеком».

Если пройти грамотно этапы, ты выстроишь лучшие отношения в своей жизни. В дружбе проверяются твои жизненные ценности.

Например: нравится ли вам обоим мороженое, пойдёт человек с тобой на край света или нет, любит ли он путешествовать. Он видит тебя больного(ую) несчастного(ую), в разных критических, стрессовых ситуациях. Принимает тебя, любит безусловно, другими словами, принимает тебя целиком. Если да – пускаешь человека в следующий круг.

☑ Третий круг – личные отношения. Этот круг ближе всего от нас, в полуметре. В нём находится человек, который прошёл всю фильтрацию, рассказал о себе и проявился. Ты уже рассмотрел его с разных сторон и, самое главное, проверил человека в действиях – ты уже приглашаешь его к себе, к своему телу, к душе, к своим внут-

ренним осознаниям. А не наоборот! Нет такого: «А давай сначала личные отношения, а потом я тебя везде проверю». После такого «исследования» отношения будут эффективны, красивы и постепенны. Это уже осознанный путь и выбор человека с большой буквы. Ты понимаешь, что человек в разных сферах и ценностях тебе подходит, у тебя к нему чувства, с ним есть договоренности, потому что, когда будет этап любви, там уже не будет договоренностей, а настанут слияние и уважение между людьми. Именно на этом будут держаться взаимодействия. Это другая, очень личная история.

Когда ты будешь лучше понимать, что с тобой происходило и почему выстраивал отношения иначе, вот тогда можно провести размышления и проанализировать свои действия и эмоции, чтобы сдвинуться в лучшую сторону.

Вывод:

- Три круга – одна цель. Они показывают максимум информации о человеке, с которым выстраиваешь определённого типа отношения.
- Единство ценностей и время, проведённое вместе в разных ситуациях, помогут укрепить дружбу.
- Важно не уходить в иллюзии и не искать выгоду в отношениях, тогда они будут настоящими и долгосрочными.
- Не стоит раньше времени считать человека достойным прикоснуться к твоей очень личной информации и к твоему телу.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. По какому сценарию ты обычно выстраиваешь свои отношения на работе с коллегами, знакомыми и друзьями, а также личную жизнь?

Это будут три разные истории, а возможно, и один какой-то повторяющийся сценарий.

2. Что у тебя не получается в цепочке выстраивания отношений?

Перепрыгиваешь этап(ы) или не выходишь на следующий этап.

3. Где ты уходишь в крайности: либо не доверяешь, либо слишком быстро раскрываешься с понравившимся человеком, и почему?

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто семьдесят первое. Надёжные и верные отношения: как их создать и на чём они основываются

Разберём очень важную тему, благодаря которой будет легче понимать своих друзей. В этом нам с тобой помогут следующие вопросы:

- Как понять, почему человек меняет в своей жизни друзей и отношения с другими людьми как перчатки?

- Почему люди не могут определиться, с кем им дружить и чего они хотят в своей жизни?

- Почему нельзя обесценивать чувства своего друга, когда у него сложная ситуация в жизни?

- В чём смысл поддержки, когда близкому человеку плохо и он в депрессии?

Многим людям кажется, что всё дело во внешних обстоятельствах: в неверно выбранных целях или человеке, и именно поэтому им плохо внутри. Они размышляют так: «Когда устро-

юсь на другую работу, перееду в другую квартиру, сменю круг друзей, тогда у меня и будет долгожданное счастье!» Но от перемены слагаемых сумма не меняется, точнее, внутреннее счастье не наступает. И здесь речь идёт про эмоциональную незрелость, потому что счастье находится в нас самих, и, зная причины, по которым не получается испытать эмоциональную стабильность, можно выправить и внешние обстоятельства в собственной жизни. Кстати, чаще с этим сталкиваются мужчины.

Есть ещё один вариант развития событий. Человек начинает слишком быстро менять свою жизнь, ищет своё и бежит с сумасшедшей скоростью, волосы назад, во всех направлениях сразу, не получает удовлетворения от достижений и снова пускается в поиски. Это касается и друзей, и знакомых, и половых партнёров, а уж про остальное и говорить нечего, такая своеобразная карусель получается. У таких людей с подобной скоростью меняются и цели, и смысл жизни. И опять речь про психоэмоциональную нестабильность. И проблема в том, что нет принятия ни себя, ни своей жизни. Если человек начинает любить себя с головы до пят и всё, что у него есть, тогда медленно, но верно и без искусственных усилий выравнивается в лучшую сторону по направлению к счастью.

Эти оба случая вполне поправимы, если не обесценивать себя и свою жизнь.

Подавление эмоций – это прямая дорога к депрессии, сердечно-сосудистым заболеваниям и онкологии. Весь смысл в том, чтобы жизнь приносила радость и удовлетворение как внутреннее, так и внешнее.

Приведу пример: приходит ко мне клиент, и один из его вопросов заключался в следующем: его лучший друг в жёсткой депрессии из-за вскрывшейся правды об измене жены, с которой он прожил долгое время. Он задаёт вопрос, как ему поддержать правильно товарища. Я отвечаю: «Первое, что не нужно делать, – это обесценивать его чувства и сложившуюся ситуацию, говорить: „Не расстраивайся, подумаешь, измена, это не смертельно“. Второе – не нужно давать советы и говорить: „Зачем она такая тебе нужна, разведись с этой дурой“. Ваша задача – проявить поддержку в трудную минуту, желательно сесть рядом с ним, а не напротив и, если нужно, просто помолчать, показать, что он сейчас не один на один со своей болью и у него есть право принять то решение, которое он посчитает для себя верным и правильным, без осуждения и каких-либо советов. Здесь важно понять, что, когда близкий человек теряет смысл жизни, никто не может ему предоставить свой. Такого не бывает в реальной жизни. Человека можно поддержать, тем самым помочь справиться со сложившейся ситуацией и найти силы сделать выбор в сложной ситуации, а не думать и решать за него. „Невозможно человеку дать свои крылья – он должен вырастить свои“. Симеон Афонский в этом абсолютно прав».

Вывод:

→ Любые конфликты – это желание вылить свой негатив на других. В случае если человек не проживает эти эмоции, они переходят в психосматику и выражаются в различных болезнях. В идеале нужно проживать экологично свои эмоции, чтобы было без пострадавших. Для этого необходимо выбирать адекватную позицию, а не рефлексировать. Либо ты уходишь от конфликта, либо отстаиваешь себя – в зависимости от ситуации. Всё просто, но в жизни не всегда это получается...

→ Мало кто готов беречь психику друзей. Многие думают, что они оказывают «помощь» своими советами и обесцениванием их чувств.

→ Когда наступают внутренняя тишина и плавное развитие в жизни, тогда и друзья приобретаются верные.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько тебе сложно удержаться от критики и раздачи советов в момент, когда твой друг / твоя подруга не может принять важное решение в своей жизни?*

2. *Что делают и говорят твои друзья/подруги, когда у тебя сложная ситуация и тебе трудно определиться с решением?*

3. *В чём для тебя заключается настоящая поддержка друга, когда тебе сложно?*

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто семьдесят второе. Про дружбу, настоящих друзей и поступки

Давай с тобой продолжим тему отношений с друзьями и не только:

- *Как иллюзии приводят к распаду жизни?*
- *Почему онлайн-отношения никогда не заменяют реальные?*
- *Почему люди бегут от своей реальной жизни в постоянные просмотры сериалов?*
- *В чём секрет настоящей дружбы?*

На самом деле, отношения с друзьями временами не самая лёгкая и жизнерадостная тема. Здесь много серьёзных предательств, «друзей» в интернете, которых ты никогда не видел и, возможно, вряд ли увидишь вживую, «выгодных» друзей, желание доказать всем и себе самому «У меня есть друзья», и в итоге в их числе оказываются кто угодно, но не настоящие.

→ Как сложно устроен человек. Порой так сложно, что нет даже адекватных объяснений. Если он такой сложно устроенный объект, то почему так легко поддаётся влиянию извне? Ты можешь запросто увлечь его, и он направит фокус внимания на тебя и будет уже весь твой! Человек этого не понимает и не видит. Возможно, это наша иллюзия, что мы сложно устроенный объект? Я думаю, что нужно вернуться в реальность, в своё тело, в обычную жизнь. Как не представляй себя в своих фантазиях, из тела не выпрыгнешь. И это правда.

В этом письме мы поговорим о нескольких видах дружбы. Готов? Тогда начнём!

Про замену реальности:

Поговорим с тобой ещё об одной разновидности зависимости. Это полная замена собственной реальной жизни картинками виртуальности. Таким людям интереснее проводить время с любимым сериалом, а не с друзьями в кафе или на пикнике. Смысл жизни этих людей обнаруживается в проживании вымышленной жизни их героев. Она полностью заменяет реальную жизнь, вытесняя любое общение с настоящими людьми. И как следствие, эта зависимость лишает человека желания жить в реальном мире: общаться с семьёй, путешествовать, участвовать в праздниках (как семейных, так и друзей/знакомых), встречаться с интересными людьми и развиваться, гулять и даже ходить в кино.

Поэтому, если ты «подсажен» на сериалы, задай себе вопросы: от чего ты так старательно убегаешь в собственной жизни? Что тебя не устраивает и что ты не хочешь менять? Ненавистная работа, кредиты, отношения с родителями, мужем/женой, детьми? Есть вполне ясные причины в виде сложных ситуаций и нерешённых вопросов. Всё просто: стоит только захотеть взять на себя ответственность за свою жизнь и начать постепенно разгребать завалы накопившихся задач. Тогда и жизнь заиграет новыми красками, и убегать в параллельные выдуманные истории не будет желания. И никто, кроме тебя, это сделать не сможет.

☑ **Про дружбу по интернету:**

Достаточно часто сталкиваюсь на консультациях с темой отношений по интернету. Вроде бы люди взрослые, а ведутся на разные истории и не понимают, как и почему это случилось. Есть две категории отношений в нашем мире: виртуальные и реальные. Как ты уже догадался, есть люди, которые подменяют реальные отношения виртуальными. Поговорим сначала о них. Итак, если у людей происходит «пожизненная» переписка без реальных встреч, то у человека есть лишь Имитация Бурной Деятельности под названием «дружба» или «отношения с любимым человеком». Почему? Во-первых, если нет живого общения, то это проживание иллюзорных отношений, построенных на обмене информации с эмоциональной окраской, без возможности прикосновений, радостных объятий, запаха тела, живого взгляда и голоса, то есть нет построения реальных отношений. Люди о друг друге знают лишь то, что им выгодно показывать. Без права проживать настоящие отношения с поддержкой и совместным проведением времени, неважно, будь то отдых в парке или решение важных вопросов. Во-вторых, у таких людей присутствует страх перед выстраиванием реальных отношений, потому что их сложнее создавать, развивать и поддерживать. Нет желания решать свои проблемы и брать на себя ответственность. Проще выдумать себе дружбу или любовь и пожизненно оправдывать эту внутреннюю кособокость и ущербность. По факту это онлайн-зависимость, поэтому если ты не искусственный интеллект, а живой человек, то и отношения должны быть настоящими, а не искусственными. Человек человеку человек.

Прожигание своей жизни годами в онлайн-пространстве называется «синдром отложенной жизни». Когда в жизни нет ни смысла, ни счастья – и, как следствие, нет ни реальных друзей, ни настоящих, искренних отношений. А причина так и остаётся годами нерешённой.

☑ **Про дружбу:**

Поговорим о том, что же такое настоящая дружба. Мы с тобой уже говорили, что жизненные ценности близких людей должны максимально совпадать. Как это проявляется в отношениях? Есть личное и есть публичное, как я выражаюсь. В личных отношениях важно, чтобы на первом плане были человечность, чёткость и честность. Почему? Потому что проявлением человечности будет честно сказать в глаза правду своему другу, если он поступает не по чести и совести. Не нужно льстить, чтобы не обидеть, и опасаться говорить правду для сохранения дружбы. Это враньё и себе, и другу. Рано или поздно это всплывёт и будет называться предательством, потому что если твой друг предупреждён, значит, у него уже есть пища для размышления и выбор, как поступить. Даже если правда будет неприятна, она принесёт благо. Сильный и адекватный человек всегда уважает честность и искренность.

С личным мы разобрались, теперь насчёт публичного. Друг никогда за твоей спиной не скажет то, что испортит твою репутацию или сможет навредить тебе. Он тебя уважает. Даже если у вас есть недопонимания и разногласия, он не станет марать ни твою, ни свою честь, конечно, если он считает тебя настоящим другом, а себя – порядочным человеком.

Говоря плохо о близком человеке другим, ты тем самым говоришь, что выбрал себе в друзья недостойного человека. И это уже влияет на твою репутацию мгновенно.

Приведу пример: однажды судьба меня столкнула с человеком нестандартного мышления (вундеркиндом) и очень талантливым во многих направлениях, который уже несколько лет живёт не в России. Мы познакомились с Дмитрием в Германии, когда сидели рядом в туристическом автобусе, направлявшемся в Голландию. Пообщавшись и узнав, что нас только двое русскоговорящих на весь автобус на соседних креслах, да ещё оба из Санкт-Петербурга, решили, что будет неплохо вместе изучить достопримечательности: речные каналы, архитек-

турные ансамбли и красоты городского пейзажа Амстердама. С тех пор и поддерживаем общение много лет. Я искренне рада, когда в моей жизни появляются интересные люди, яркие и умеющие просто жить. И я притягиваю именно таких. Когда мне в общении дают шикарные идеи, то я сижу и думаю: «Почему сама не дошла до этого?» Ведь всё просто! Мы несколько часов говорили, как путешествовать по Европе и как лучше учить английский язык, обсудили последние достижения в науке, в сферах интернет-технологий, истории и культуры, поделились мнением о научных трудах известных личностей, жизни в экопоселениях, поговорили об образовании и самообразовании, а также затронули многие жизненные ценности. Самый ценный ресурс – это общение с людьми, где много точек зрения пересекаются, когда для тебя и для собеседника важно саморазвитие, и это стиль жизни, а не модное слово. Когда при встрече человек тебя спрашивает: «А поедешь в Финляндию? Есть интересная идея!» – а ты как раз думал поехать туда. Ты то, что ты думаешь, и получаешь ровно те ответы, которые задавал Вселенной. Здорово, когда окружают люди, с которыми интересно. Желая, чтобы тебя окружали люди, после встречи с которыми будут ощущение «вау!» и желание творить и ещё раз творить!

Вывод:

→ На самом деле зачастую как раз в бездействии человека проявляется несправедливость, а не в действиях.

→ Можно долго и много говорить о великих людях, но без обычных людей и крепкой дружбы с ними их славы бы не состоялось.

→ Наше настоящее богатство и то лучшее, что с нами происходит, во многом зависит от тех людей, которые нас окружают. В жизни каждого человека есть друзья и враги. Если в твоей жизни будут постоянно появляться хорошие знакомые, с добром к тебе относящиеся, то со временем некоторые из них могут стать верными друзьями.

→ Цени в общении порядочных людей. Порядочность – это залог ответственности в любых делах и обязательствах, основанных на личных принципах и чести. Если придётся выяснять отношения или спорить, то лучше это делать с порядочными, чем с бесчестными. В бесчестии нет ни правил, ни настоящей дружбы. Не подпускай к себе подлых людей: они не уважают честь, а значит, не ценят благородство и порядочность.

Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько много в твоём окружении людей, которых ты спасаешь от затянувшихся онлайн-отношений, и чем привлекают тебя такие люди?*

2. *Что хочешь изменить в своей жизни, чтобы появилось больше настоящих друзей и хороших знакомых?*

3. *В чём у тебя есть сложности в том, чтобы первым начать общение с более интересными и выше по статусу тебя людьми?*

4. *Насколько сам легко идёшь на контакт при знакомстве с яркими и привлекающими тебя людьми?*

Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто семьдесят третье. Как деньги, диалоги о личном и просьбы влияют на дружбу

Давай с тобой найдём ответы на вопросы, как выстроить отношения с друзьями, чтобы не нарушались границы:

- *Как научиться вовремя отказывать другу, когда не хочешь выполнять его просьбу?*
- *Почему люди манипулируют именно друзьями?*
- *Почему доверять очень личное другу небезопасно?*
- *В каких случаях стоит сразу прекратить дружеские отношения и почему?*

В России в понятие дружбы вкладывается очень много дополнительных убеждений, которые очень сильно размывают границы дозволенного. Друзья приходят на помощь, выручают в любых ситуациях, им можно доверить самое личное и интимное. В этом предлагаю разобраться и внести ясность: в каких случаях помогать и выручать, что можно доверять и когда этого делать не стоит.

Про деньги и друзей:

Мы с тобой уже касались темы денег. Однако история про друзей и «дай в долг деньги» – в нашей стране практически святое дело! И в этом случае начинается конкретная обработка другом ничего не подозревающего товарища. В ход идут манипуляции разного калибра: «Тебе что, жалко, что ли?», «Я послезавтра верну!», «Мне есть нечего!», «Кроме тебя мне некому помочь!», «У меня серьёзные проблемы, помоги, пожалуйста!» и так далее. В 99,9% случаев это обычный развод на деньги. Нет никакой критической ситуации, а есть нежелание решать свои проблемы самостоятельно. В случае если получить деньги удалось, история начинает регулярно повторяться, а деньги чаще всего не возвращаются. Поэтому, чтобы не превращаться в коллектора, нужно использовать моё любимое в таких случаях слово «НЕТ», а не отвечать: «ДА, КОНЕЧНО!» Не нужно тратить своё время, выслушивая увлекательные истории, нужно просто сказать эти три буквы: «н-е-т». Не нужно быть удобным, правильным, вежливым... Это тема про границы и взрослую позицию. Поэтому предлагаю не давать денег в долг, когда тебе этого не хочется. Лучше сразу пережить эту ситуацию, чем потом жить в неврозе «вернут деньги или нет?». Отказ нужно чётко подтвердить фактами, то есть сказать, почему ты не дашь в долг (мы это с тобой подробно обсуждали в главе 10). В таком случае с самооценкой всё будет отлично и самоуважение поднимется.

Если у близкого друга действительно критическая ситуация и она разовая, а не на постоянной основе, то рекомендую дать (подарить) столько средств, сколько не жалко (без ущерба себе и своей семье!), отдать с условием, что он может их не возвращать. А не наоборот!

Многим людям очень страшно сказать «НЕТ», то есть отказать. А почему? Потому что они перестанут нравиться, а так хочется быть для всех правильными, хорошими и идеальными, а тем более «стать плохим, ненадёжным другом» в глазах друга-манипулятора, вымогающего деньги и использующего все слабые места своей жертвы.

Главная задача – с достоинством и спокойно обосновать отказ сразу в момент просьбы. В случае если затянуть с отказом, потом уже будет сделать это намного сложнее.

Про очень личное и друзей:

Перейдём к теме обсуждения в компании друзей очень личных и интимных подробностей твоей жизни. Вот тут спотыкается чуть ли не каждый. Многие искренне уверены, что друг – это человек, который просто обязан выслушивать многочасовое нытьё и истерики, проглатывая весь этот негатив, и многим действительно очень неудобно отказать друзьям и подругам в такой «психологической» помощи. Здесь нужно отдавать себе отчёт в том, что если ты делишься чем-то очень личным, то твой друг должен быть «махровым интровертом» и у вас

нет общих знакомых и друзей. В противном случае про твою жизнь будет знать всё твоё окружение. И уж тем более, если твои друзья точно так же тебе рассказывают «только тебе» секреты таких же ситуаций, произошедших с вашими общими знакомыми, это главный сигнал, что делиться личным не сто

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.