

Софи Хеллингер

Любовь сегодня:

как строить
отношения в паре

Софи Хеллингер
Любовь сегодня: как
строить отношения в паре
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73234853

Любовь сегодня: как строить отношения в паре: Питер; СПб; 2025

ISBN 978-5-4461-4355-9

Аннотация

Самое большое желание каждого человека – это полноценные партнерские отношения. Но многие из них, которые начинались очень многообещающе, со временем повернулись на 180 градусов. От красоты и удовольствия отношений почти ничего не осталось. В этой книге Софи Хеллингер описывает различные серьезные предпосылки такой ситуации. В то же время она объясняет, как может исполниться величайшее желание любить и быть любимым с помощью оригинального семейного подхода Хеллингера.

Содержание

Предисловие	5
I. Чего хотим мы все	7
II. Как Оригинальные семейные расстановки по Хеллингеру улучшают собственную жизнь и отношения в паре	19
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Софи Хеллингер

Любовь сегодня: как строить отношения в паре

© 2023 Sophie Hellinger

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2025

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2025

© Серия «Сам себе психолог», 2025

* * *

Предисловие

На какую тему вы говорили больше всего в своей жизни? О мире во всем мире или справедливом распределении ресурсов? Что-то не верится. Если откровенно, то ответ на этот вопрос, скорее всего, такой: больше всего разговоров было про отношения. Про собственные отношения с партнером, про отношения друзей, знакомых и даже людей, которых мы совсем не знаем и вряд ли когда-нибудь узнаем, ведь зачастую мы прекрасно осведомлены о смене партнеров или последнем романе тех или иных звезд и старлетов. Журналы и телепередачи утоляют наш голод по новостям из того мира, который волнует нас больше всего, и этот мир – мир любви.

Несмотря на то, что мы так погружены в тему отношений, когда речь идет о нашем собственном счастье, мы раз за разом терпим неудачу. Так, к примеру, число разводов в Европе составляет 40 процентов. В моем собственном окружении несложившихся отношений больше, чем союзов, которые существуют годами или десятилетиями. У меня самой за плечами тоже два неудачных брака. Только мой третий брак, брак с Бертом Хеллингером, я могу назвать тем, чего, в принципе, хочет каждый: счастливыми, основанными на уважении и понимании, надежными, очень близкими и духовными любовными отношениями.

Почему эти отношения сложились удачно? Все очень про-

сто: размышляя о тех пониманиях, к которым пришел Берт Хеллингер, я осознала значение порядков любви – в том числе в партнерских отношениях. Порядки любви представляют собой базовые законы жизни, соблюдение которых решающе важно для благополучия любых отношений. Кроме того, я была замужем за человеком, который выявил эти универсальные законы и последовательно соблюдал их во всех сферах жизни. Это были лучшие предпосылки для роста и счастливых отношений. В браке с Бертом Хеллингером я прочувствовала и поняла, что отличало наш союз от моих прежних отношений и обоих неудачных браков.

«Двигателем» для этой книги стали осознания, к которым я пришла на основе моего личного опыта. Мне очень важно показать как можно большему числу людей, как в партнерских отношениях могут быть реализованы порядки любви. Чем больше людей будет знать об этих действующих в отношениях базовых жизненных принципах, тем меньше сердец будет разбито, тем меньше слез будет пролито и тем меньше детей будут страдать из-за расставания родителей.

В этом смысле я надеюсь, что смогу дать каждому, кто прочтет эту книгу, руководство по личностному росту и выстраиванию счастливых, наполненных отношений, которых я от всей души желаю каждому своему читателю.

I. Чего хотим мы все

Много лет работая с людьми по всему миру, я имела возможность наблюдать следующее: все люди, вне зависимости от цвета кожи, религии или национальности, хотят одного и того же:

- любить и быть любимыми;
- быть и оставаться здоровыми;
- иметь работу;
- жить в мире.

Из этой книги всем читателям станет понятно, что за неисполнением данных желаний стоят очень серьезные причины. Я обнаруживаю в ней те влияния, которые действуют на заднем плане. В то же время я доступно объясняю мои приобретенные за годы работы понимания и описываю пути, которые могут привести к исполнению самого большого желания каждого – любить и быть любимым. Все люди мечтают о любви и глубоких, прочных отношениях.

Когда мужчина может сказать женщине: «Я тебя люблю», а женщина может сказать мужчине: «Я тебя люблю», они, несомненно, чувствуют себя на седьмом небе. Многим из нас уже довелось испытать это однажды или даже не раз. Но в то же время мне встречается все больше людей, которые пока не нашли своего счастья и еще никогда не были влюблены.

Как же возможно, чтобы такая любовь не состоялась и не сохранилась на всю жизнь? Как может быть, что мечты о счастье рассеиваются, как облака на небе? Наполненная, приносящая удовлетворение жизнь в любви не дается нам в подарок. Она требует интенсивной работы. К сожалению, нет ни одной школы, которая бы этому учила и сопровождала нас на этом пути.

Все в жизни основано на отношениях. Жизнь уже начинается с самых близких отношений – отношений с матерью. И продолжается она тоже в отношениях: с отцом, с природой, музыкой, какими-то хобби или талантами. Все есть отношения. Без отношений не может быть ничего. Отношения в паре – тема длиною в жизнь, она всегда актуальна и без конца ставит перед нами новые задачи. Именно поэтому тема отношений всегда и везде привлекает внимание и находит живой отклик. Жизнь без партнера – бедная жизнь для любого человека.

Представьте себе такую картину: встречаются два совершенно разных человека, и каждый хочет обрести с другим счастье. В них говорит желание получить от другого то, чего им не хватает, чтобы быть счастливыми. Это означает не что иное, как: «Я не весь, я не полный. Я нуждаюсь в тебе, чтобы обрести свою полноту. Я чувствую, что завишу от тебя».

Такая зависимость, хотя поначалу чувствовать ее очень приятно, часто оборачивается другой стороной. Чтобы чувствовать себя целыми, нам нужно хотеть, иметь и брать. Мы

даже не думаем о том, чтобы давать. Желание брать, не давая, – это уже первая большая ошибка. Если другой не дает нам того, что нам нужно и чего нам хочется, у нас возникает синдром отмены. Он вызывает сильнейшую эмоциональную и физическую боль. Любая боль запоминается в нашем уме, нервной системе и нашем теле. Когда позже снова возникает подобная ситуация и партнер не дает нам желаемого, чувство любви гораздо скорее превращается в свою противоположность. Так исподволь и незаметно для нас любовь начинает сходить на нет.

Что является частой причиной неудач в отношениях? Мы выбираем партнера не сердцем, а умом. Вдобавок мы часто не доносим до него заранее и внятно свое желание получить то, что нам нужно и чего мы так жаждем. К тому же мы никогда не учились правилам успешной коммуникации в партнерских отношениях. Поэтому, когда нас не понимают, в ответ мы часто нападаем или отстраняемся. Зачастую мы не хотим замечать и признавать первые признаки нашей различности. Поэтому мы просто не обращаем на них внимания. В результате на горизонте собираются грозовые тучи. Даже видя их, мы все равно их игнорируем и отрицаем в надежде на лучшее. Если же каждый без условий и оговорок дает то, что у него есть, а другой берет то, что ему дают, то это лучшие предпосылки для того, чтобы любовь состоялась.

Чего ищет женщина? Обычно она ищет то, что было для нее благом уже в детстве, с чем она познакомилась в сво-

ей предыдущей жизни. Зачастую она ищет подобие своего отца. Или, если с отцом у нее связан болезненный опыт, она ищет полную ему противоположность. Если мужчина не соответствует ее представлениям, женщина пытается изменить его сообразно своим желаниям. Но ее ждет разочарование. Он не изменится – как это свойственно большинству мужчин.

Когда мужчина находит женщину, с которой он счастлив, он хочет, чтобы дальше все оставалось как есть, чтобы она не менялась. Но его ждет разочарование. Потому что его жена изменится и не будет такой всегда. Таково свойство женщины.

В наше время многое подвергается переосмыслению, даже образ мужчины, и в возрасте плюс-минус 50 лет начинаются перемены. Это часто приводит к кризису среднего возраста. Подробнее об этом позже.

Чего ищет мужчина? Обычно то, что было для него благом в детстве, с чем он уже познакомился в своей жизни. Зачастую он ищет подобие своей матери. Или, если с матерью у него связан болезненный опыт, то он ищет полную ей противоположность.

Если мы нашли человека, который, казалось бы, отвечает всем условиям для того, чтобы любовь могла состояться, а она потом все равно уходит, то что тогда? Когда мы переживаем разочарование, хотя все начиналось так многообещающе? Или когда мы втянулись в борьбу и уже не способ-

ны увидеть истинное величие нашего партнера и все то прекрасное, что мы с ним пережили?

Когда ожидания не сбываются, разверзается пропасть. Многие «с трепетом восторга» влюбленные уже это испытали и остались «до смерти опечаленными». Ведь многое, что начиналось так чудесно и многообещающе, со временем развернулось на 180 градусов. Теперь в порядке вещей борьба за власть и ссоры. В 2021 году уровень разводов в Германии составил 40 процентов. А ведь есть еще и те, кто остаются в отношениях, несмотря на всю свою неудовлетворенность и серьезные разногласия. При этом должно же быть возможно хотя бы мирно общаться с тем, кто когда-то так много для нас значил, и поддерживать с ним дружеские отношения. Многие люди готовы идти на компромисс, лишь бы не оставаться в одиночестве. Они предпочитают держаться за неудовлетворительные отношения. Но в конечном итоге никто от этого не выигрывает и все остаются в проигрыше.

Что можно сделать, если однажды был запущен порочный круг кризиса в отношениях и некогда волшебные моменты между партнерами оказались забытыми? Что делать, если мы находимся в такой, казалось бы, безвыходной ситуации? Именно в этих случаях большую надежду дают семейные расстановки. Тот, кто готов пойти на эту работу, получает счастливую возможность изменить все к лучшему и вместо дальнейшей эскалации прийти к мирному завершению или даже новому началу. Необходимым условием для этого яв-

ляется желание открыться для совершенно нового взаимодействия с партнером, не возвращаясь больше к прошлому.

Мы наверняка сами помним, как нам было больно, когда ссорились наши родители. В каком мы были отчаянии и какими беспомощными себя тогда чувствовали. Каждый ребенок любит своих мать и отца, как бы они себя ни вели. В своих конфликтах родители часто упускают это из вида. А последствия это имеет самые тяжелые. Родительскими конфликтами объясняется от десяти до пятнадцати процентов всех психических и физических проблем, возникающих в дальнейшей жизни. Особому стрессу дети подвергаются в период расставания. В итоге в проигрыше остаются все, но больше всего страдают дети, именно на них это сказывается разрушительнее всего.

Дело в том, что по сути в родительских ссорах речь идет совсем не о том, кто виноват, а о том, кто считает себя невиновным. В большинстве случаев мы даже не осознаем, что в душе мы чувствуем себя обязанными поступать так же, как наши родители или бабушки и дедушки. Такое поведение мы называем слепой, обязывающей любовью. Она влечет за собой тяжелые последствия (особенно для детей из таких отношений), которые в семейных расстановках мы называем переплетениями. Все знают, что в конфликте супругов или пары пострадавшими всегда оказываются дети, и тем не менее ни тот, ни другой не готовы закончить конфликт и отказаться от своей правоты.

Обязательно ли для ребенка все должно развиваться по такому сценарию? Обязательно ли конфликты в отношениях пары должны переходить из одного поколения в другое? Нет, это совсем не обязательно. У нас в руках есть такой фантастический инструмент, как Оригинальные семейные расстановки по Хеллингеру. С его помощью, признавая случившееся, мы приходим к прозрению и осознанию, которое обнажает боль и разочарование в связи с тем, что произошло. Это отменяет необходимость переноса конфликта на следующее поколение и облегчает страдания детей или даже полностью от них избавляет.

Важно, что с помощью Оригинальных семейных расстановок по Хеллингеру можно найти и вскрыть причины конфликтов в отношениях и прийти к решению. Эти шаги позволяют обнаружить перенятые переплетения, благодаря чему они не переносятся на следующее поколение. Когда в расстановке получается увидеть и признать скрытые причины, появляется и путь к мирному решению. С помощью семейной расстановки можно обнаружить переплетения, затрагивающие несколько поколений. Тогда становится очевидной вся абсурдность желания быть правым. Прожитые в расстановке образы меняют наши чувства и сохраняются в нашем уме и сердце. Так нам открывается путь к новому началу любви.

В Бразилии Оригинальные семейные расстановки по Хеллингеру уже много лет применяются в бракоразводных про-

цессах в судах. Так в ситуации расставания мирного соглашения часто удается достичь уже через несколько дней после расстановки, хотя обычно на это требуется до 25 заседаний, а весь процесс занимает от 5 до 15 лет, полных конфликтов и ссор. Вместо бесконечных разбирательств партнерам удастся вспомнить начало своей любви и, поддерживая доброжелательные отношения, найти хорошее и окончательное решение. В лучшем случае они даже сходятся снова и семья сохраняется.

Высказывание участницы семинара

Клаудиа: Мы расстались четыре месяца назад, и теперь я ищу партнера. Я еще никогда не чувствовала себя такой одинокой, как в эти последние четыре месяца. Я понимаю, что часто влюбляюсь в мужчин, которым я не интересна. И для отношений они тоже не подходят. Я трачу на это много времени и сил. Меня это злит.

Софи Хеллингер: А ты в принципе хочешь быть в отношениях с прочной связью?

Клаудиа: Да, хочу. И поэтому я даже составила длинный список качеств, которые хочу видеть в своем партнере. И все равно мне нравятся мужчины, которые не соответствуют моему списку. Они либо слишком молоды, либо не разделяют мои интересы.

Софи Хеллингер: Очевидно, твой список не совпадает с теми душевными ценностями, которые важны для тебя в

отношениях. Он составлен от головы, а не от сердца. Вопрос в том, что для тебя имеет приоритет в отношениях? Закрой глаза, прислушайся к себе и скажи, что для тебя в отношениях самое важное.

Клаудиа: Сердечная связь.

Софи Хеллингер: Это не однозначный ответ. Мы можем представить себе это так, что мы вводим это понятие в компьютер как поисковый запрос. Но во Вселенной все гораздо шире. Как ты думаешь, что тебе выдаст компьютер по запросу «сердечная связь»? Он выдаст следующее:

- сердечная связь – это описание задачи: ты можешь устанавливать сердечную связь с каждым, с кем имеешь дело;
- сердечная связь с человеком – это связь, которая пока далека от любви;
- сердечная связь может давать утешение и вдохновение;
- сердечная связь прогоняет одиночество, но может означать и просто дружеские отношения;
- сердечная связь – это определение устойчивого маркетинга;
- для человека двадцати лет сердечная связь имеет одно значение, а для человека пятидесяти лет – другое;
- сердечная связь – это значит по языку тела определять состояние души;
- сердечная связь означает, что у двух людей одновременно возникает один и тот же импульс.

Как чувствует себя твоя душа – ее трогают эти утверждения? Они пробуждают в тебе желание? У меня такое ощущение, что ты не знаешь истинных критериев отношений в паре. Если твое самое сокровенное желание не затрагивает сути дела, то все остальное тоже будет мимо. Как только будет исполнено то, что для тебя важнее всего, из этого смогут вырасти сердечные отношения. Но для этого нужны конкретные ориентиры.

По каким критериям мы выбираем?

Первое, что привлекает наше внимание, – это внешность. Это могут быть, к примеру, роскошные волосы, красивая попа, упругая грудь у женщины или широкие плечи, накачанный пресс и сияющая улыбка у мужчины. Однако влечение, которое вызывают эти вполне достойные качества, слишком часто принимают за глубокую, долгожданную любовь. Ведь многие женщины и мужчины так и не научились смотреть и общаться сердцем. Поэтому видимость для них зачастую важнее реальности.

Обеспеченность и статус

В партнерских отношениях высокий приоритет часто получают материальная обеспеченность, символы статуса и предполагаемые нули перед запятой на банковском счете. Потребности же души остаются без внимания. Это стремление к прекрасным плодам. Однако, получив их, мы обнару-

живаем, что желание сердца так и осталось неутоленным.

Многих людей точно так же привлекают ум или известность человека. Так, успешный предприниматель хочет видеть рядом с собой известную представительницу мира науки, а политик – прославленную диву. Посмотрите, например, на Онассиса и Каллас, а потом Джеки О.

Основу партнерства могут составлять разные вещи: внешность, успех, дух. Но главное, что открывает путь к истинной любви, – это искренние чувства. Вдохновляющие сердечные отношения возможны только в том случае, если в них есть глубокие чувства, идущие от сердца, а не только от ума. В благоприятном случае из этого может вырасти совместная духовность, признающая другого таким, какой он есть, без желания его изменить.

Высокий процент разводов доказывает, что иллюзия настоящей любви часто лопается, как мыльный пузырь. Люди путают любовь с властью, влиянием и статусом. В любовных отношениях часто не обращают внимания на тот факт, что именно партнер понуждает нас к быстрому внутреннему росту. Но происходит это только в том случае, если я по-настоящему для него открываюсь. Тогда возможно все. Даже то, что любовь продлится всю жизнь. Только это легче сказать, чем сделать. Без духовной связи это невозможно.

К сожалению, любовь часто основывается на внешних признаках. А это неподходящие критерии для того, чтобы она была прочной и долгой. В конечном счете наше «да»

или «нет» определяется харизмой человека. Это та вибрационная частота, которая нас привлекает. По всей видимости, возникающий в нас резонанс вызывает приятное чувство. Чтобы наполнить сердце любовью, притяжения, основанного на таких отличительных чертах, как молодость, красивые зубы, мускулистое тело или роскошные волосы, недостаточно. Тронуть нас может каждый, но сохранится ли эта затронутость в сердце надолго – вопрос открытый.

В следующих главах я покажу и подскажу, как прийти к наполненному, счастливому и долгому партнерству. А также укажу на то, что часто препятствует прочным отношениям.

II. Как Оригинальные семейные расстановки по Хеллингеру улучшают собственную жизнь и отношения в паре

В мире существует бесконечное количество возможностей получить образование и разных школ. Но я не знаю ни одной школы жизни и успешной коммуникации. Мы с легкостью учим свой родной язык и, может быть, иностранные языки, однако нас никогда не учили тому, что важно для хорошей коммуникации. И особенно в семейных отношениях. Общаться – значит вместе находить хорошее решение для имеющейся проблемы.

Поэтому позволю себе вопрос: как и благодаря чему мы учимся выстраивать прочные любовные отношения?

- Благодаря ясной и продуманной коммуникации.
- Благодаря совместному росту.

Но, поскольку рост невозможен без страданий, нам требуются помощь и поддержка извне. Только так мы учимся справляться с болью в любви.

Пережитая в прошлом боль, вызванная разводом или смертью, порождает новые страдания в новой любви.

Чем сильнее любовь, тем болезненнее она переживается.

Любви без страданий не бывает. Как не существует и школы любви, и совместного роста в отношениях.

Как правило, заниматься определенными видами деятельности можно только после того, как сдашь экзамен – неважно, идет ли речь о езде на мотоцикле или управлении катером. Новичкам следует вести себя осторожно и осмотрительно. А как это выглядит в первых любовных отношениях? Ни в подростковом, ни во взрослом возрасте мы не изучали правил, по которым удастся любовь в отношениях. Мы просто копируем то, что видели у других. Этим объясняется и то, почему влюбленные раз за разом идут со своими отношениями ко дну: образно говоря, они не научились до этого плавать. Мы совершенно упускаем из виду тот факт, что в особенности первый любовный опыт – хороший он или плохой – сохраняется в нашей душе и сердце на всю оставшуюся жизнь. В какой-то момент мы встречаем человека и чувствуем, что с ним наша душа на месте, нам хорошо и спокойно, мы счастливы и хотим с ним более глубоких отношений.

Но откуда у нас берется уверенность в том, что фундамент нашей любви достаточно прочен, чтобы эти отношения сохранились на всю жизнь? Чаще всего примером в отношениях для нас были только наши родители. Мы не знаем, были ли они способны рефлексировать по поводу своих отношений. Всем нам известно, что права на управление мотоциклом или моторной лодкой еще не являются подтверждением достаточной способности умело и мастерски на них пере-

двигаться. Выдающимся водителем или спортсменом можно стать благодаря годам и десятилетиям опыта, одного наблюдения тут недостаточно. Теории никогда не заменить практику. Мы так же мало способны переживать чувства другого человека. Для нас имеет значение только то, что испытали мы сами – будь то в боли или в любви.

Желание большего

Так что же нам нужно для того, чтобы любовь удалась, раз одних только знаний недостаточно? Крайне полезны безоценочная, нейтральная поддержка, собственный практический опыт и личная рефлексия. На все это нужно свое время. Если бы порядкам любви учили еще на уроках этики в школе, то уже в юности у нас был бы хороший фундамент для того, чтобы любовь могла состояться. К сожалению, это не так. Поэтому тем, что нами движет, часто остается желание большего: большего понимания, большей любви, более длительных и стабильных отношений. Если мы исповедуем принцип: «Я нуждаюсь в тебе, поэтому давай мне больше себя», то за этим сразу следует продолжение: «Потому что без тебя я ничто». Куда тут подевалось самоуважение? Куда делись любовь к себе и любовь к другому? Они вообще когда-то были? Нужно своевременно задать себе и исследовать эти вопросы.

В партнерских отношениях скрытые эмоциональные «пробоины» обнаруживаются гораздо быстрее, чем когда че-

ловек живет один. Каждому хочется любви и защищенности, и лучше всего, чтобы это было в отношениях. Однако то, чего мы так жаждем, часто не реализуется, поскольку исполнению нашего желания препятствуют травматичные переживания из детства, причем сами мы этого не осознаем. Оригинальные семейные расстановки по Хеллингеру дают возможность выявить скрытые причины нашей несостоятельности и неспособности иметь счастливые отношения. Они позволяют распознать душевные проблемы и пропасти. Помимо этого, мы видим, в каких аспектах недополучали необходимого нам в детстве и чего нам не хватает для любви к себе. В отношениях обязательно нужно понять одно: в первую очередь мы всегда живем с самими собой. Но, поскольку большинство взрослых все еще находятся во власти своих детских травм, очень понятно: ожидание, что партнер станет нашим спасением и решит те проблемы, с которыми мы пришли в отношения, зачастую очень скоро оказывается заблуждением. В этом отношении семейные расстановки представляют собой эффективный инструмент, чтобы посмотреть в зеркало своей системы и узнать в нем себя.

Эффект эха

Расстановка проливает свет на скрытую фоновую динамику и причины конфликтов в отношениях пары. В то же время она обнажает наши внутренние беды и проблемы и показывает новый способ действий, позволяющий освободиться

от того, что нас обременяет. В отношениях мы очень часто ждем, что другой изменится, при этом сами мы хотим оставаться такими, как есть. Пока мы продолжаем смотреть на своего партнера с той же позиции, с тем же чувством и действовать так же, как раньше, в отношениях ничто не может и не будет меняться. Эхо всегда возникает как реакция на то, что исходит от нас самих. И ответ приходит немедленно. Это значит, что запустить изменения каждый может для себя только сам, никто другой для нас этого не сделает.

В большинстве случаев ответственными за формирование наших жизненных установок объявляются родители. В такой позиции всегда есть одно преимущество: тогда я чувствую себя невинной жертвой обстоятельств и на меня нельзя возлагать ответственность за мое поведение. Как показали открытия в области эпигенетики, усматривать в наследовании источник всего неприятного – большая ошибка.

Большой ошибкой будет и полагать, что с помощью расстановки любая проблема решится сама собой. Расстановка показывает скрытые причины, которые, однако, никоим образом не освобождают нас от необходимости действовать.

Не секрет, что мы не можем ни увидеть, ни узнать свою собственную тень. Нам всегда нужен визави, в котором мы видим свое отражение. Факт то, что наше окружение всегда отражает только нас самих. Это значит, что все, что мы критикуем в других, есть в нас самих и своей критикой мы хотим скрыть это от окружающих. Пока мы не готовы исклю-

чительно безоценочно смотреть на тех, кто нам не нравится, мы не можем трансформировать свое сознание. И, как следствие, не можем решить и свои проблемы в отношениях. Проблемы дают нам понять, что мы где-то застряли. Страх потери из детства держит нас в узде. Боясь потерять партнера, мы готовы идти на сомнительные компромиссы. Пока мы считаем, что нуждаемся в другом и от него зависим, мы не осознаем ни смысла отношений в паре, ни цели своей жизни и не имеем шансов на успех.

Отдать 100 процентов

Чтобы изменить что-то в себе и в своих отношениях, нужно переписать свои внутренние шаблоны. Как это возможно? Я рекомендую ежедневно уходить во внутреннюю тишину, делать упражнения на осознанное дыхание и с вопросом в сердце погружаться в медитацию. Помимо этого, с помощью упражнений на визуализацию можно поднять своего партнера и свою жизнь до нужной частоты. С помощью этих практик, посредством своей самореализации в самом деле можно со стопроцентной точностью привлечь в свою жизнь то, что составляет для нас наполненные партнерские отношения. А еще – в качестве хорошего побочного эффекта – это позволит нам осознать свою жизненную задачу. Любое изменение начинается в нас самих. И тогда мы будем способны в том числе сами исполнять свои желания. Ведь каждый человек уже обладает полным потенциалом, чтобы все изменить

и получить все, чего он хочет. Тогда не нужно ждать, чтобы наши желания исполнил нам кто-то другой. Наоборот: лишь отдав 100 процентов, можно получить 100 процентов в ответ.

Сила подсознания

Мы можем видеть лишь от десяти до максимум пятнадцати процентов настоящего размера айсберга. Его реальная величина остается для нас скрытой. Но управляет им именно эта, скрытая от нашего взгляда, часть.

Люди – это отражение Земли. Она на 75 процентов состоит из воды. Очень похожим образом дело обстоит и с человеческим телом. Оно на 75 процентов состоит из жидкостей. Такую же аналогию – в том, что касается сознания и подсознания – можно провести и с айсбергом. Как айсбергом управляет его невидимая для нас часть, так и нами управляет недоступное нашему восприятию подсознание. Таким образом, мы видим, что человек является в некотором роде слепком природы, и потому его вполне можно рассматривать как ее подобие.

Откуда у нас берется убеждение, позволяющее нам, словно это самоочевидно, исходить из того, что своими сознательными мыслями и действиями мы держим все в своих руках? Будь это так, вообще-то мы все должны быть здоровы, счастливы и успешны. Но это явно не так. Что же от нас ускользнуло? Что мы упустили из виду, если, несмотря на

все наши усилия, наши желания так и не исполнились? Если вы тоже не слишком счастливы и успешны в своей жизни, будет очень разумным заняться своим внутренним, скрытым миром. Это является необходимым условием для того, чтобы ваша внешняя жизнь сложилась удачно.

Мы все хотим любить и быть любимыми. Но зачастую любовь и неудачи в любви становятся самым болезненным опытом в нашей жизни. Я на протяжении десятилетий наблюдаю такое как в моем ближнем и дальнем окружении, так и у участников семинаров. В написании этой книги мною движут желание и потребность помочь установить связь с нашим подсознанием. Если хотя бы один человек получит пользу от ее содержания, то мое желание будет исполнено, а моя задача будет стоить потраченных усилий. Возможно, этот человек именно вы.

Наше подсознание формируется на основе наблюдения, подражания и примеров. К тому же мы приходим в эту жизнь не как чистый лист. Нашу повседневную жизнь определяют привычки и подражания. Осознаем ли мы это в полной мере? Нет, я так не думаю.

Что я хочу этим сказать? Что до 85 процентов того, что с нами происходит и что составляет для нас мир в целом, мы проживаем через наше подсознание. И лишь не более 15 процентов приходится на сознательный уровень. Пока мы не осознаем наше «я», природу, солнце, землю, их не существует. Без сознания невозможно даже доказать, что существует

Вселенная. Если говорить совсем простыми словами, то это приводит нас к следующему обратному выводу: сознание создает без исключения все существующее. Из этого вытекает мое самое важное понимание: ничто из того, что мы познаем и переживаем через наше сознание, наши чувства и ощущения, не высечено в камне. Это значит, что благодаря работе над собой каждый может прийти к новым осознаниям. Семейная расстановка поддерживает процесс внутренних движений и глубокой саморефлексии. Этот процесс помогает нам стереть и даже переписать наши детские программы. Все те изменения, которые мы наблюдаем, ощущаем и можем отрефлексировать в случае успешной семейной расстановки, моментально опускаются на клеточный уровень и безостановочно продолжают в течение многих лет. А те, кто апеллируют к тому, что они жертвы своей биографии или унаследованных генов, еще не поняли, что мы сами творцы своей собственной истории.

Как выяснила наука, всего пять процентов наших генов передается по наследству. Остальные 95 процентов наших жизненных программ формируется под влиянием нашего окружения. Бесчисленное множество научных книг по эпигенетике и клеточной биологии подтверждает этот тезис. А также то, что каждый человек обладает стопроцентным потенциалом для того, чтобы сделать свою жизнь радостной и здоровой. А воспользуемся мы им или нет, зависит от наших собственных установок.

Чтобы полностью реализовать свой потенциал, нужно только твердое внутреннее убеждение и (в сочетании с интуицией) вера, что в каждом из нас уже заложено семя для строительства собственной жизни. Как только мы примем такую установку и займем такую позицию в нашей повседневной жизни, мы сможем совершенно естественным образом добиться всех желаемых перемен на всех ее уровнях.

Такая жизненная позиция оказывает глубокое влияние на отношения в паре. Потому что тогда с помощью этой исходящей из нашего сердца энергии мы способны в том числе в совершенно новом порядке расположить составляющие материю атомы. Если мы знаем и признаем, что каждая почувствованная нами мысль изменяет наши молекулы, а значит, обмен веществ и гормоны, то у нас не будет иного пути, кроме как с гораздо большим вниманием и любовью относиться к собственным мыслям, чувствам и нам самим.

Закон резонанса

В эпигенетике уже давно известно, что клетки нашего тела моментально реагируют на все, что мы чувствуем, слышим и думаем, причем эта реакция направлена как внутрь, так и наружу. Возникшие таким образом частоты и вибрации тела – будь то положительные или отрицательные – можно сразу проверить и измерить. Это возможно только потому, что они всегда проявляются мгновенно, то есть без потери времени. Поэтому понятно и то, что каждый человек, в зависимости

от своих мыслей, вибрирует исключительно на своей, совершенно определенной частоте. Из-за этого в его жизнь автоматически притягиваются все события, которые в окружающем его мире вибрируют на той же частоте. Это закон резонанса. Подобное притягивает подобное.

Окружающий мир непосредственно отвечает нам на все, например, на то, что мы думаем о своих отношениях, любви, успехе, здоровье и благополучии. Самая большая ошибка – полагать, что мы зависим от внешних факторов. Также доказано и то, что каждый человек является одновременно и отправителем, и получателем. Крайне целесообразно задать себе вопрос, что мы отвергаем в своем окружении и какой дефицит хотим компенсировать таким образом во внешнем мире. Потому что мы всегда ждем от других того, что не в состоянии дать себе сами.

О чем на самом деле идет речь в отношениях?

Многие люди задаются вопросом: «Почему мне без конца встречаются люди одного и того же типа с похожими моделями поведения?» Этот вопрос – уже лучшее указание на то, что пора выявить собственные бессознательные паттерны. Как только вы узнаете самих себя, вы сможете узнать и свои бессознательные программы в отношениях. Я рекомендую следующее: очень внимательно посмотрите на вашу жизнь в отношениях, и вы узнаете в другом человеке – будь то в профессиональном или в личном контексте – отражение

собственных бессознательных и отвергнутых программ. Это именно та точка, где ваш партнер моментально доводит вас до белого каления.

Помимо этого, важно периодически задавать себе вопрос, в какой области вашей жизни и ваших отношений все идет не слишком хорошо. Выделите на это время и хорошенько подумайте, что вам совсем не нравится. Говорить о том, чем вы довольны, необходимости нет. Как уже упоминалось, ваши внутренние паттерны всегда находят отражение в виде неприятия чего-то в вашем непосредственном и более далеком окружении. Вибрационные частоты ваших мыслей и чувств автоматически соединяются с вибрационными частотами во внешнем мире и подстраиваются друг под друга. Поэтому самый важный для вас вопрос звучит так: что мне совсем не нравится или что нужно улучшить в моей жизни и моих отношениях? Чтобы найти на него полезный ответ, который позволит добиться прогресса, надо в течение длительного времени наблюдать за своим партнером.

То и дело случается так, что мы испытываем ощущение недостатка внимания со стороны нашего партнера. Если ждать, что партнер восполнит нам этот дефицит, можно поседеть и состариться. Это желание не исполнится никогда. Дело в том, что с нашим ощущением нехватки любви и внимания мы автоматически притягиваем в свою жизнь человека с точно таким же дефицитарным сознанием. Это значит, что в отношениях с ним мы никогда не будем чувствовать се-

бя совершенно счастливыми, окруженными заботой и ценными. Да партнер и не захочет дать нам то, чего нам не хватает в глубине души и чего мы так сильно хотим. Это приводит к бесконечным разочарованиям и тяжелым конфликтам.

Почти все мы выросли с убеждением, что для того, чтобы быть здоровыми, счастливыми и полноценными, нужно во внешнем мире искать и находить то, чего нам не хватает внутри. Поэтому мы так ищем большой любви и идеального партнера, вместо того чтобы обнаружить любовь в самих себе. И это продолжается и продолжается. Мы ищем максимальной безопасности, благополучия и богатства, вместо того чтобы в первую очередь осознать полноту и изобилие, которые есть в нас самих. Мало кто научился искать ответственность в себе и постоянно ставить под вопрос свой прежний образ жизни. Кроме того, большинство людей не научились успешно справляться с тяжелыми конфликтами и сложными ситуациями.

Поскольку мы так и не научились правильной коммуникации, мы часто уходим в себя и страдаем, вместо того чтобы довериться друг другу. Наша нынешняя жизнь – отражение того, как мы справлялись с конфликтами и сложными ситуациями до сих пор. В нас постоянно и абсолютно бессознательно работают заложенные в детстве программы. Нам не хватает доверия к себе самим. Поэтому у нас редко получается увидеть, как многого мы уже достигли в своей жизни. Мы смотрим только на то, чего пока не добились и что,

как нам кажется, необходимо для счастья. Мы испытываем постоянное стремление иметь больше и не чувствуем ни настоящей наполненности, ни удовлетворения. При этом мы совершенно упускаем из виду тот факт, что наши радость и счастье по большей части зависят от нас самих. Вместо этого мы часто возлагаем ответственность за формирование у нас таких установок на наших родителей. В этой позиции всегда есть одно преимущество: какие бы неприятности со мной ни случались, мне не нужно действовать. Я чувствую себя невинной жертвой обстоятельств и не могу нести ответственность за то, что со мной происходит.

Многие люди приходят на расстановочные семинары с такой установкой, рассчитывая на то, что расстановка решит проблему за них. Это самое большое заблуждение, в какое только можно впасть. Такое поведение можно сравнить с больным деревом. Когда листья на ветке приобретают странный оттенок, сворачиваются или на них появляются паразиты, часто отрезают одну эту ветку, совершенно забывая, что каждое дерево черпает силу из своих корней. Все дерево образует единое целое, которое включает в себя и ствол, и ветви с листьями. Пока мы лечим только листья и не видим целого, мы занимаемся только симптомами. Если мы хотим, чтобы дерево выздоровело, нам не обойтись без лечения корней.

Именно этот образ мы можем перенести на себя самих. Когда в нашей жизни возникает всего одно маленькое пре-

пятствие, нам следует спросить себя, какая более серьезная причина может за этим стоять. Но обычно мы ведем себя так: хотим быстро и просто избавиться от проблемы и поэтому принимаем таблетку. К чему это приводит? К сдвигу симптома. Мы хотим быстро, не теряя времени, не вдаваясь в то, что нам неприятно, и уж тем более не разбираясь с этим подробно, восстановить прежнее состояние. И считаем, что мы все сделали правильно. Проблема не в нас, а всегда в нашем визави, часто в родителях, которые, на наш взгляд, так много всего сделали неправильно. Занимая эту позицию, мы говорим не что иное, как: «Я все делаю правильно, а другие ошибаются».

Такой настрой – не разовое чувство, он возникает у нас снова и снова. Сначала через большие промежутки времени, потом все чаще, и в конечном итоге перед нами вырастает целый строй противников и агрессоров. Такую позицию нужно постоянно себе подтверждать: «Я же вообще ничего не сделал. Я ничего этого не понимаю. Я же всегда желаю другим лишь добра. Я же никого не обижаю. Так почему все это случается именно со мной? Другие делают гораздо более плохие вещи, но с ними ничего такого не происходит».

Пока мы не выйдем из стереотипа мышления, ведущего к сдвигу симптома, мы не осознаем, что внешнее – всегда лишь зеркало, в котором отражается то, что внутри. Пока мы не придем к этому пониманию, в нашей жизни ничего не изменится – и уж тем более к лучшему.

Если я хочу жить без страха, проблем и сопротивлений, мне нужно заняться моим прошлым, моими внутренними программами и моими корнями. Иными словами, мне нужно посмотреть в лицо реальности. И найти путь обратно, к моим истокам. Когда я продолжаю без конца анализировать, оценивать и пытаться понять поведение моих родителей, я покидаю адекватное для меня место ребенка по отношению к ним. Пока я продолжаю искать объяснения и ответы, почему они именно так сделали или все еще делают то или это, я остаюсь в оценивающей позиции. Я ставлю себя выше них и с умным видом смотрю на них сверху вниз.

Пока я живу в уверенности, что знаю, что им нужно делать, чтобы все стало лучше и можно было в соответствии с моими представлениями изменить то, что они сделали неправильно, я все еще не понимаю, что значит быть родителями.

Именно так выглядит очень распространенная позиция по отношению к родителям. Такое поведение приводит к далеко идущим последствиям в повседневной жизни. Самая большая проблема заключается в том, что при наличии малейшего «лучшезнайства», малейшего неприятия, малейшего сопротивления по отношению к родителям в сердце уже не может появиться глубокая благодарность. При этом неважно, сколько нам лет. Даже если у нас уже есть внуки, мы по-прежнему остаемся детьми своих родителей.

Истинная благодарность – это чувство сердца, а не де-

ло ума. Сердце понимает любую ситуацию гораздо полнее и быстрее, чем голова. Восприятие сердцем – тоже другой уровень, чем восприятие глазами и мыслями. В нашем сердце имеются особые клетки, нейриты, и оно доминирует над головой. Эти клетки обладают непревзойденной быстротой и связаны с клетками мозга, которым они постоянно посылают информацию.

Утверждая это, я встречаю мало понимания, а зачастую даже наталкиваюсь на неприятие. Почему? Потому что гораздо удобнее приписать причину и вину кому-то другому, чем обнаружить их у себя в подсознании. Эти слова ни в коем случае нельзя пропускать или отбрасывать, они требуют длительной рефлексии. Потому что это не предположение и не умственное построение. В расстановках эта динамика отображается до мелочей. Именно она является основной причиной неудач и провалов. Это утверждение исполнено такого смысла, что, пока мы остаемся заложниками описанной выше позиции, мы не в состоянии постичь его в полном объеме.

Где можно найти точку сопряжения, чтобы подвести под это утверждение соответствующий фундамент? Я уже много лет ратую за расстановки, в которых заместитель не знает, кого он в них представляет, так что на него не влияет то, что было сказано ранее. Когда заместителя для себя выбирает сам клиент, он часто выбирает из числа участников человека с точно такой же проблемой, как у него. Если заместителей

выбирает ведущий и делает это без каких-либо намерений и очень собранно, такого феномена, как правило, не возникает. Заместителю не обязательно знать, кого он представляет в расстановке. Ведущий должен быть собран и внимательно наблюдать за происходящим. Тогда заместитель остается свободным от собственных интерпретаций запроса.

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.