

ГАРМОНИЯ В СЕМЬЕ

Анна Хефорс



Как обрести силу и любовь
в семейных сценариях



Анна Хефорс
**Гармония в семье. Как
обрести силу и любовь
в семейных сценариях**
Серия «Психология
отношений (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73252933

Гармония в семье. Как обрести силу и любовь в семейных сценариях:

Питер; СПб; 2025

ISBN 978-5-4461-4471-6

Аннотация

Одиночество вдвоем, ссоры, постоянные претензии, чувство вины, несправедливости, гнев и усталость, страх за будущее детей... Как выйти из этого состояния раз и навсегда?

Мы живем с постоянным шумом в голове из обид и претензий по отношению к родным, родителям, бывшим партнерам. Мы сражаемся, пытаемся починить прошлое, людей, устройство мира. А в это время нас нет на своем истинном месте. Мы везде, но только не в своей роли мужа или жены, матери или отца.

В книге представлена простая, но эффективная система знаний о ролях в семейной жизни. Система, которая позволит

читателю принять прошлый опыт, перестать направлять энергию на то, что «работает неправильно», и вернуться к своей истинной роли. И вместе с этим обрести гармонию, наладить отношения с партнером, выстроить и укрепить эмоционально здоровую связь с детьми.

Книга рекомендована тем, кто хочет сделать свои отношения в семье – с партнером, родителями, детьми, – гармоничными и теплыми, вернуть взаимопонимание и создать крепкую основу для своей счастливой жизни.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Правила игры жизни	11
Глава 2. У каждого своя роль	34
Глава 3. Сила принятия	49
Конец ознакомительного фрагмента.	56



Анна Хефорс
**Гармония в семье. Как
обрести силу и любовь
в семейных сценариях**

© ООО Издательство «Питер», 2025

© Серия «Психология отношений», 2025

© Анна Хефорс, 2025

Введение



Статистика разводов бьет в самое яблочко, когда нужно показать, что институт семьи трещит по швам. Она заставляет сокрушаться о нравах, сравнивать эпохи и спорить до хрипоты о том, кто больше виноват: мужчины или женщины. Статистика – вещь неумолимая. Но у меня за плечами три развода, и, знаете, ни один из них я не считаю провалом или ошибкой. Та Анна, которая выходила замуж первые три раза, не могла прожить другие семейные сценарии. То же самое могу сказать и о своих троих супругах. Наши разводы были вопросом времени.

В отношениях я умела многое. Прощать, наказывать молчанием, терпеть, а когда терпение лопалось – отстаивать себя с криками и отчаянной борьбой. Я лишь не умела быть женой, а мои бывшие мужья не умели быть мужьями. Самое простое и самое большое искусство этой жизни – быть в отношениях тем, кем ты назвался. Семья работает, когда мы живем в своих ролях. Когда женщина не становится сварливой мамой для супруга или несмышленной дочуркой, со-

перником с ментальными кулачищами или учителем с розгами. Когда мужчина не становится опекающим отцом или упрямым подростком, не вступает в конкурентную борьбу со спутницей жизни, не обучает ее, как тренер, подкидывать дрова в очаг или, наоборот, таскать добычу покрупнее.

Сложно ли научиться жить, играя свою нормальную, естественную роль в отношениях? Несложно, когда ты знаешь ответы на три вопроса.

- Когда и почему происходят поломки ролей?
- Как починить свою роль?
- Как справиться с желанием обвинять других в том, что мои роли ломались?

Когда мои друзья читали рукопись этой книги, все как один говорили, что она должна быть в каждом доме. А я подумала и решила, что она должна быть в доме, где хотят сохранить и приумножить любовь.

Эта книга для тех, кто не хочет соглашаться с идеей, что одиночество в современном мире – высшее благо, что возможность проводить вечера в звенящей тишине ценнее, чем топот шкодливых розовых пяточек по полу, что лететь домой, потому что там можно уткнуться в родную щеку, – это не так уж и заманчиво. А еще эта книга для тех, у кого в семье что-то сломалось, но сердце не готово смахнуть в пропасть построенный за годы союз. Потому что тянет. Потому

что оба неплохие. Потому что в начале было нечто такое, что не каждому дано прожить за всю жизнь.

В своих проектах я вижу тысячи судеб, историй, драм. И все они о надежде. Как бы страшно, пусто, больно ни было, пока есть импульс к созиданию – все поправимо. Даже если ваш дом шатает и трясет, это не означает, что ему непременно суждено стать руинами. Вы пока еще не знаете, но силой, которая развеет тучи и утихомирит стихию, можете стать вы. На этих страницах мы будем превращаться в эту силу, точнее – возвращаться к ней. Будем выкапывать ее из-под толщи обид, сожалений, претензий. Мы будем очищать ее от навязанных стереотипов, отживших сценариев семейного дерева и защитных механизмов вашей психики, которые уже давно не работают на защиту. Будем расхламляться ментально, плакать, прощаясь с горечью прошлого, радоваться тому, что мы живы и не утратили веру.

Моя книга для тех, кто хочет быть счастливым сегодня и желает того же своим детям. Фундамент их великого будущего создаем мы сегодня. Вы когда-нибудь задавали себе вопрос: каким бы человеком я вырос, если бы?.. Если бы мои родители смогли сохранить любовь или хотя бы уважение друг к другу? Если бы меня воспитывали не через страх и стыд? Если бы...

Мы ничего не можем изменить в своем детстве. Дальше на этих страницах мы поговорим о том, почему в нашем прошлом в принципе не могло быть других событий. Но сей-

час мы можем проложить для своих детей новые маршруты, обойдя стороной старые, мрачные, запутанные дороги. Нам под силу стать теми родителями, о которых будут с теплотой, уважением и любовью вспоминать еще несколько поколений. И нам это нужно не для почестей и громких записей в книгу родового древа, а для спокойствия нашего сердца. Потому что любовь к детям с нами навсегда. Она с нами сегодня и будет оберегать их, когда мы совершим переход.

Эта книга проста в использовании. В ней нет назидания, директивных указаний, строгих нотаций и сложной терминологии. Она предлагает систему знаний о жизни. Простую, логичную, работающую. Но не все мгновенно уляжется в вашей душе. Вы проделали большой трудный путь и приложили много усилий, чтобы не сломаться. Ваши установки и представления о плохом и хорошем, правильном и неправильном много лет стояли на страже вашей психики и будут пытаться оберегать вас и дальше. Поэтому абсолютно нормально, если во время чтения вы будете внутренне спорить, сомневаться. Главное – не останавливайтесь. Делайте паузу и возвращайтесь. Просто помните, что ваша финальная цель – стать счастливым человеком, любящим и любимым.

В этой книге моя история и истории моих учеников. Они помогут вам увидеть, как теория, предложенная мной, работает в реальной жизни.

Здесь есть упражнения. Они несложные, но помогут прорвать плотину, преграждающую путь вашей лучшей исто-

рии.

Я знаю одно. Если вы держите в руках мою книгу – это неслучайно. Вы искали ответы. Вы не собирались и не собираетесь мириться с неустроенностью, одиночеством вдвоем, мелкими дрызгами и крупными потрясениями. Вы тот человек, который решил быть счастливым. Даже если пока не признались себе в этом.

Глава 1. Правила игры жизни



Сегодня мы можем выбрать из колоссального количества источников знаний и специалистов. Астрологи, нумерологи, регрессологи, родологи, медиумы, тарологи. Нам предлагают заглянуть в прошлые жизни, раскинуть карты, поговорить с миром мертвых, определить число судьбы. В итоге мы оказываемся в лабиринте из прогнозов, предсказаний и таинственных кодов.

Из-за шума разных направлений эзотерики мы видим жизнь как узор в калейдоскопе. Малейшее движение – узор рассыпается и тут же укладывается в новую, абсолютно незнакомую картинку. А так хочется просто обрести мир, здоровье, счастье для себя и самых родных людей и при этом не превращаться в вечных искателей Святого Грааля.

Правила игры жизни – инструмент, который не изменит-

ся во время затмения, не перестанет работать из-за того, что вы переехали в квартиру с неподходящим номером, не потребует околوماгических ритуалов. Этот инструмент помог мне и тысячам участников моих программ. Глава за главой вы будете осваивать его.

Слово «игра» применительно к жизни может показаться несерьезным или даже кощунственным. Как это так? Наша сложная, полная страданий, потерь и несправедливости жизнь – всего лишь игра? Давайте «очистим» это понятие и оставим тот смысл, который позволит понять мою методику и поможет выстроить ваш проект под названием «счастье».

Когда я говорю о жизни как об игре, то не подразумеваю забаву, театральное действие или настолку для вечеринок. Игра жизни – стратегия, которая строится и функционирует по особым правилам. И если мы знаем и принимаем их, не пренебрегаем ими, то получаем блага жизни – здоровье, любовь, изобилие – как что-то абсолютно естественное.

На данном этапе, в сию минуту, я не предлагаю вам воспринимать эту концепцию как единственно верную трактовку законов бытия. Ваша задача в этой главе – познакомиться с теорией игры жизни и допустить вопрос: «А что, если?..»

А что, если именно этот подход позволит мне избавиться от раздрая и боли?

А что, если путь к счастью действительно прост, понятен и давно известен?

А что, если я отключу скепсис и откроюсь этой информа-

ции?

Могу сказать одно: вы ничего не теряете.

После этой небольшой успокоительной прелюдии я готова озвучить главное. Осознанное управление игрой жизни позволяет достичь гармонии, счастья и реализации за максимально короткие сроки. Все проблемы человечества возникают из-за того, что люди не знают определенных правил и не соблюдают их. И сейчас мы с вами будем рассматривать сложную организацию жизни и выявлять ее тотальное сходство с игрой.

1. В каждой игре есть правила.

У жизни тоже есть свои правила: причины и следствия, взаимодействия между людьми, законы природы и времени. Понимание этих правил помогает нам лучше ориентироваться, принимать осознанные решения и достигать целей. Нарушая правила, мы сталкиваемся с последствиями, которые напоминают штрафы в игре.

Если футболист ставит подножку сопернику, то за такую умышленную грубость судья может назначить пенальти. Проще говоря, пострадавшая команда получает легальную возможность забить гол в условиях, когда ей ничто не мешает. Вот мяч, вот футболист, вот ворота с одиноким вратарем. В реальной жизни мы не наблюдаем строгих рефери со свистком и красными карточками, но это не значит, что законов жизни нет и можно лупить соперников, хватать мяч

руками или самовольно переходить из позиции вратаря в позицию защитника. Здесь мы с вами плавно переходим от законов к ролям в жизни.

2. В игре у каждого есть роль.

В жизни, как в игре, мы выбираем свои роли: лидер или ведомый, творец или наблюдатель, герой или жертва. Мы решаем, кем быть, как действовать и куда направлять энергию. Наш выбор определяет, каким будет «сюжет» нашего пути. Кто я в игре? Человек, парализованный страхом, стыдливо, пассивно, по-шпионски подглядывающий за активными участниками, или творец, который, несмотря на все невзгоды, сам решает, что ему подходит, ради чего он дышит и для кого сияет? Кто я? Человек, который понимает, что может столкнуться с испытаниями, и волен решать, замереть ему или активно действовать при встрече с препятствиями? Или тот, кто выбирает быть жертвой, безвольной, податливой, готовой отдать себя на растерзание обстоятельствам?

Помимо перечисленных амплуа, у каждого есть роли в семейной иерархии. Они точно так же прописаны жизнью. Дочь, мать, супруга или сын, отец, супруг. Когда мы действуем в каждой из этих ролей в соответствии с логикой жизни, все встает на свои места. Этот подход помог мне преобразить отношения, обрести семейное счастье, почувствовать себя по-настоящему любимой женщиной. Если я жена для своего мужа, а не перебегаю в роль сварливой мамы или не беру на

себя «полномочия» второго мужчины, то я таким образом даю супругу возможность оставаться в роли защитника, добытчика, любовника, покровителя, а не спарринг-партнера или великовозрастного дитя. О роли в структуре семьи мы подробно поговорим в следующей главе.

3. Игра невозможна без цели и достижений.

Вспомните свои ощущения во время игры. Волейбол в школе, «Имаджинариум» с друзьями, «Мафия» в веселой компании, танцевальный или музыкальный конкурс. Что вы чувствовали? Почему вас затягивал процесс?

У каждой игры есть цель: победа, прогресс, раскрытие потенциала. Простая партия в шахматы пробуждает в игроках жажду триумфа, заставляет размышлять, продумывать комбинации, контролировать эмоции и разум, предвидеть ход партнера, выжимать максимум из сложившейся ситуации. И что интересно! Мы ведь не хотим одерживать победу только потому, что перед нами слабый соперник. Мы всякий раз стремимся достичь все более сложного уровня. Нам важно чувствовать, что сегодня мы сильнее, чем вчера. В этой тяге к бесконечному совершенствованию – вся суть человека.

Если я замер, копошусь на одной и той же ступеньке – значит, я умер. Если сегодня у меня из окна видна та же самая мусорка, что и двадцать лет назад, если я живу в той же парадигме, что и мои несчастные мама и бабушка, если я не вижу света в конце туннеля, то зачем это все? Игра жиз-

ни неугомонна. А мы ее участники. В нас горит вечный импульс к развитию. Но как-то пафосно звучит – «импульс к развитию». Где он? Как его нащупать нам, простым земным людям, которые просеивают муку для блинчиков, выбирают репетитора ребенку, отмеряют три миллилитра физраствора в ингалятор и ищут толкового терапевта для мамы? Да, у всех есть импульс к развитию.

- Я хочу быть в союзе с прекрасным человеком, а не волочить все на себе.
- Мне важно видеть свой дом светлым, уютным, удобным, а не жить с нафталиновым ремонтом.
- Моему сердцу будет спокойнее, если мои дети будут жить счастливо, в достатке, если у них будут цели и устремления, если они построят крепкие семьи.
- Я не могу прозябать на душной работе, мне важно найти свое призвание.

Наши стремления могут быть самыми разными, но они всегда про достижения и движение вверх. Мы бежим прочь от неустроенности, холодной постели, колючих злых слов, которые почему-то звучат вместо «люблю, дай обниму, хочешь чего-нибудь вкусенького?» Прочь от постоянной тревоги за себя, детей, будущее. Мы стремимся к счастью, успеху, любви, гармонии. Каждый шаг к этим целям – это уровень, который мы проходим, получая опыт и ресурсы для

дальнейшего движения. От чего зависит, придем ли мы к счастью или обломаем зубы и станем теми грустными усталыми людьми, которые носят стоптанные башмаки и рассказывают о неблагодарных детях? Зависит это от того, примем ли мы правила игры жизни, найдем ли свою роль в ней и сможем ли не сдуться при первых неудачах. А чтобы были силы идти вперед, важно получать удовольствие от процесса, даже если никто не гладит по голове, не стелет соломку, а уродливые призраки прошлого то и дело догоняют нас.

4. В игре ценен сам процесс.

Как и в игре, в жизни важно не только достичь цели, но и наслаждаться процессом. Мы учимся через пробы и ошибки, исследуем новые подходы и растем над собой. Ошибки – это не поражения, а уроки школы жизни, которые помогают нам стать лучше. Что же такое учеба через страсть, исследование, смелость?

В детстве у меня были две приятельницы. Обычные девочки. Назовем их Оля и Таня. У обеих сложились особенные отношения с музыкой, а именно с игрой на фортепиано. Я неспроста выбрала этот пример, чтобы показать, что такое удовольствие от процесса и игра.

Олины родители были людьми обеспеченными, на любое желание дочки реагировали благосклонно и делали для нее все, что могли. Однажды маленькая Оля объявила, что хочет поиграть на пианино, родители взвились в единодушном порыве, и через три дня

в гостиной их дома стоял новый инструмент. Олю недопоняли, как она сама мне говорила спустя годы. Ей хотелось от души разок понажимать клавиши, побренчать, хлопнуть крышкой и убежать на улицу играть в мяч. Но дело было сделано. Олю определили в музыкальную школу. Уже на третьем году обучения Оля вместо занятий бродила по улицам, сидела за гаражами на портфеле, крутила воробьям дули – лишь бы не сольфеджио. Когда правда вскрылась, родители поднаесли, включили режим репрессий и заставили-таки Олю продолжить учебу. Она еще пару лет терзала инструмент, а тот терзал ее. В итоге девочка бросила музыку и через год ничего, кроме «Чижика-пыжика», изобразить не могла. Но это ее вообще не расстраивало. Она блестяще играла в баскетбол в школьной команде, а потом и в институтской. Прыгала, как пантера, набивала синяки, пронзительно кричала, подбадривая команду, и горела ради победы.

Таня уже лет с пяти мечтала заниматься музыкой. Ее родители не то что не могли купить пианино, а даже сомневались, что потянут оплату в государственной музыкальной школе. Таня выросла. И на свой тридцать пятый день рождения сделала себе подарок: купила дорогое фортепиано и нашла репетитора. Уже через год она играла простые мелодии, через пару лет могла сама подбирать ноты и аккорды. Сегодня она хорошо играет, радуется семье и друзей домашними концертами, пробует писать песни.

Жизнь может приносить плоды, если у нас есть внутрен-

ний огонек «играть». Или долбить гаммы. Или оттачивать броски, прыжки и подрезки у баскетбольного кольца. Выберите то сравнение, которое вам больше откликается. В истории про Олю и Таню – два разных пути, но оба они про азарт, интерес и несгибаемую волю, которая открывается в нас, если мы горим своей игрой. Если нам не все равно, каким будет финал и что останется после нас: горечь воспоминаний у наших детей или гордость за свою семью и твердая почва под ногами. Сыграть такую замысловатую партию, как наша жизнь, без удовольствия крайне сложно.

5. Ваши позиции в игре зависят от энергии взаимодействия.

В любой игре есть взаимодействие: с другими игроками, обстоятельствами или даже самим собой. В жизни это общение, сотрудничество и поддержка. От того, как мы играем, зависят наше окружение и внутреннее состояние.

По-хорошему, перед каждым порывом что-то сказать стоит отслеживать: как я несу информацию другим участникам игры? Что выражает мое лицо, какой посыл в моей мимике, жестах, взгляде? Даже в простейших бытовых «сценках» мы можем окрылять и уничтожать, строить мосты и сжигать их, обнимать и отталкивать. Война или сотрудничество, объятие или тычок в грудь, ободрение или втоптывание – каждый раз мы делаем выбор, даже в очевидных ситуациях: позвать семью за стол, попросить мужа о помощи, оценить успех доче-

ри или сына. Но взаимодействие – это не только сказанное вслух родным, близким, коллегам. Слова – это лишь следствие внутренних процессов, материальная оболочка нашей энергии. А энергия взаимодействия распространяется на все элементы жизни, где нужна наша реакция.

Каждое событие, намерение, действие зависит от той энергии, которую мы передаем.

6. В игре есть элемент неожиданности.

Игры захватывают нас внезапностью событий. Так же и в жизни: она полна сюрпризов, вызовов и возможностей. Если мы умеем адаптироваться, быть гибкими и использовать «козыри», которые дает судьба, то нам легче маневрировать.

Если мы принимаем факт того, что наша жизнь не будет предсказуема, как финал в турецком сериале, это дарит нам свободу от бессмысленных ожиданий. Крутые повороты, пороги, резкая смена уровня воды есть только в горной реке. И именно в горных реках самая вкусная и чистая вода. Полный покой – это болото с разложившейся органикой, бактериями, паразитами. Да здравствует жизнь! Стремительная, удивительная, сносящая своим потоком застой и затхлый запах однообразия. Стоит ли опасаться крутых поворотов? Если мы придерживаемся правил, то каждый кульбит жизни становится источником ценных уроков и новых горизонтов.

7. Игра интересна нам, пока жив наш внутренний игрок.

Главное, что делает жизнь игрой, – это наша способность воспринимать ее с интересом и азартом, относиться к ней творчески. Мы можем быть серьезными, но если видим жизнь как пространство для самовыражения, роста и радости, то она превращается в увлекательное приключение.

Дорогие читатели, мне бы не хотелось, чтобы этот постулат воспринимался вами односторонне и вызывал раздражение. Ваши «самовыражение и рост» могут иметь любой формат, который близок вам. Если для вас важно заявить о себе на широкую аудиторию, стать известным экспертом, успешным предпринимателем – это прекрасно. Если вы самовыражаетесь, ухаживая за садом, в котором выращиваете розы и лаванду, или выпекая фирменные пироги с вишней, которые обожают ваша семья, или читая добрые книги в обнимку с ребенком, – это прекрасно. Творческий подход в равной степени нужен и для строительства бизнес-империй, и для создания теплого гнезда. Главное – как настроен ваш внутренний игрок, что он выбрал поле для игры, где его азарт вспыхивает мощно, без сопротивления и насилия над собой.

Чтобы вы могли еще раз быстро пробежаться по основным составляющим игры жизни, я сделала памятку.

- В каждой игре есть правила.
- В игре у каждого есть роль.
- Игра невозможна без цели и достижений.
- В игре ценен сам процесс.
- Ваши позиции в игре зависят от энергии

взаимодействия.

- В игре есть элемент неожиданности.
- Игра интересна нам, пока жив наш внутренний игрок.

Жизнь – игра. Тогда какие именно в ней порядки, условия, маршруты?

Какие ресурсы нам даны на старте, какая награда ждет вдумчивого, дисциплинированного игрока, какие действия ведут к утрате позиций, а какие – к победе?

Прежде чем мы приступим к подробному разбору семейной системы, ее внутренней иерархии и порядков, я покажу вам целостную картину системы жизни. Мы посмотрим на глобальное «игровое поле». Это поможет вам далее выявлять сбои в системе семьи и устранять их. Эти сбои могут выглядеть так:

- постоянные упреки, разборки, скандалы, после которых чувствуешь себя обескровленным, ненужным и беспомощным;
- прерванные связи с родственниками;
- неловкость в общении с детьми – когда ты выполняешь все обязанности родителя, но глубинной теплоты в отношениях нет;
- горечь и стыд от воспоминаний о своих словах, сказанных в слепой ярости;
- обида и ком в горле от резких слов человека, с кото-

рым вы изначально планировали в любви дожить до седины и под ручку ходить на рынок или отправляться в кругосветные круизы;

- осознание, что вы вступали в брак, не думая о любви, будто эта роскошь вовсе не для вас, а для «любимых папиных дочек»;
- тягостные раздумья над вопросом, почему в детстве многочисленные родственники не протянули руку помощи;
- усталость, застой, одиночество.

У всего есть причины. И мы с вами учимся видеть их.

В игре жизни каждый человек – вы, я, ваш партнер – часть целостного механизма. Этот механизм состоит из множества систем (о них мы кратко поговорим далее в главе). Гармония в одной системе благотворно влияет на другие системы, и наоборот: внезапный сбой или постоянный бедлам в одной из систем вызывает крен остальных. Все как в живом организме: артериальная гипертензия может возникнуть вследствие заболеваний почек. Системы разные, но связь между ними прямая. Ровно так же системы жизни пронизаны невидимыми «сосудами и нервами» и реагируют на поломку в «соседнем государстве». Мы можем отрицать данный факт, а можем начать путь к исцелению, применяя эти знания.

Системы жизни вложены друг в друга по принципу матрешки. Существуют системы большего порядка и меньшего. Каждая система меньшего порядка подчиняется прави-

лам большей системы. То есть более крупная и вместительная матрешка главенствует над более миниатюрными. Это работает и в обратном направлении: каждая система меньшего порядка подчиняется правилам старшей системы. Если мы нарушаем правила одной системы, то сталкиваемся с последствиями, штрафными санкциями, если не в этой системе, то в другой. И чем больше система, правила которой мы нарушаем, тем тяжелее последствия.

Иерархия систем жизни

1. Жизнь. Это самая большая система, старшая матрешка. Она вмещает в себя все остальные системы и их правила. Она дает самое важное, что у нас есть, – жизнь как таковую. Нарушение законов этой системы ведет к отключению человека от всех систем, то есть к смерти. Но давайте сосредоточимся на ее созидательной силе. Она не только налагает санкции и исключает из игры жизни тех, кто действует вопреки законам, но и награждает, поощряет, щедро отдает все положенные человеку блага. Каковы условия этой щедрости? Соблюдать правила и порядки игры. Великая система жизни настроена на то, чтобы обеспечивать нас долголетием, молодостью, здоровьем, счастьем, любовью, изобилием.

Почему мы все до единого не усыпаны этими дарами? Все по той же причине. У большинства из нас искажены базовые, интуитивные представления о правилах игры. И если

снова сравнить жизнь с партией в шахматы, то мы зачастую не просто играем, нарушая правила, – мы в ярости переворачиваем доску при малейшем затруднении, кидаем ферзя в лоб партнеру, обзываем его последними словами и требуем нового игрока. И так может продолжаться до бесконечности. Это то, что проходила я, пока не смогла познать суть правил игры. Жалею ли я, что раньше не открыла их и не избежала горьких ошибок и ударов? Нет. Все произошло ровно так, как должно было, и сейчас я могу поделиться с вами не только жуткими историями из своей жизни, но и рецептом исцеления.

В этой книге я даю знания, которые помогут вам наладить связь с вашим партнером по игре, перестать крушить игровое поле и получить вознаграждение за красивую партию.

2. Государство. Это следующая матрешка внутри самой большой. Правила и порядки данной системы описаны в законах страны, в том числе в Налоговом и Уголовном кодексах.

Система государства всегда сильнее человека. Я понимаю, что при осмыслении этой информации у вас может возникнуть внутреннее сопротивление. Скорее всего, вы можете назвать случаи, когда кто-то безнаказанно ушел от правосудия и система государства не смогла «наложить штраф». Но это не значит, что самая главная система жизни останется слепой к данному проступку и не перекрыет кислород нарушителю.

Я сама не раз попадала в ловушку под названием «Другие люди нарушают все писанные и неписанные нормы поведения и морали, и при этом никаких бумерангов им не прилетает». Сейчас я вижу и рассуждаю иначе. Мы не знаем, что завтра ждет человека, который сегодня выглядит неуязвимым. Мы не видим целостную картину его жизни и не можем знать, что он чувствует, что для него по-настоящему ценно и какие лишения он терпит. Люди обычно не стремятся продемонстрировать, как проседают какие-то стороны их жизни. Мы видим лишь обрывки, которые нам позволяют увидеть. Горечь, режущую боль, пустоту и растоптанные надежды спрячут за высокими заборами и разрешат полюбоваться только тщательно смонтированным кино. Я выбрала принять силу законов игры жизни и убедилась, что это верный путь к благополучию.

Самый простой пример: при уклонении от налогов человека могут осудить, и тогда пострадают не только его здоровье, финансовое положение, карьера, но и его семья. И наоборот, соблюдая правила данной системы, можно реализовывать идеи, которые будут поддержаны на государственном уровне.

Пример с государством идеально объясняет, что такое система и каковы ее законы. Здесь все понятно. Но есть системы, правила которых неочевидны, а с последствиями от их нарушений люди сталкиваются буквально ежедневно. В книге мы детально разберем правила системы семьи, но, чтобы

их понять, нужно охватить остальные элементы.

3. Я. Вы – главный компонент всей матрешки жизни. Только вдумайтесь, какое значимое место вы занимаете в иерархии систем! И при этом для огромного количества людей норма – ставить себя на последнее место, практически исключать себя из игры жизни, опускать значимость своей личности и души в подвалы жизненной структуры. Но правда такова, что без уважения к системе «Я», без соблюдения ее законов невозможно залатать пробойны в системе семьи. Все начинается с нас.

У системы «Я» есть подсистемы: тело, образование, душа. «Играя» по их правилам, мы получаем ценнейшее вознаграждение: огромное количество энергии для реализации потенциала души, здоровье, состояние вдохновения. Но, к сожалению, чаще всего нам некогда думать о себе, надо сначала помочь другим, позаботиться о работе, быте, семейном менеджменте. Я прекрасно знаю, что такое забирать у себя время. Помню, как боялась выпасть из гонки и лишала себя элементарного отдыха. Но продуктивными нас делает не количество потраченных трудочасов, а внутренняя энергия.

4. Семья. Эта система имеет множество подсистем: дети, муж, родители. Все эти подсистемы имеют свои правила, которым нас, к сожалению, не обучают ни старшие поколения, ни учителя в школе.

Правила системы «Семья» самые трудновыполнимые, потому что в этой структуре сложнее всего унять эго, перестать осуждать, не тащить обиды, отключить страх быть неуслышанным, брошенным, отвергнутым. Мне пришлось пережить ужасные события, чтобы дойти до простых истин. Хотя, казалось бы, что может быть проще, чем заходить в брак в роли жены и оставаться в ней, отдавать мужчине первенство, не вступать с ним в соревнование, видеть в нем мужа? Что сложного для мужа – занять позицию равноправного партнера, а не тирана или иждивенца? Но вшитые в нас механизмы взаимодействия исковерканы негативными сценариями, родовыми установками, а иногда и вынужденной борьбой за выживание в детстве и юности. Мы можем застрять в роли карающей матери для своего супруга, капризной беспомощной девочки или полноценного соперника-самца. Мужчина, сам того не зная, может жить в роли деспотичного отца или отлынивающего от взрослых обязанностей подростка. Ненамеренно, непредумышленно, не осознавая того, что застрял в чужом амплуа.

Моя история – это пример того, как меняется вся жизнь, когда ты наконец перестаешь блуждать от роли к роли и начинаешь смотреть на своих близких согласно замыслу жизни. Смотреть на мужчину глазами женщины, на детей – глазами матери, на родителей – глазами их ребенка.

5. Дело жизни. Это не просто работа, не просто источник

дохода, а занятие, которое помогает реализовать потенциал вашей души и совершать вклад в развитие высшей системы жизни.

И за пределами «матрешки жизни», между «стенами» систем есть то, что объединяет их в целое. В разных религиях эту силу называют Богом, я назову Божественным беспредельным, но сути это не меняет. Это то, что находится за пределами всех систем, то, что создало их. Божественная сила, породившая систему жизни.

В системе жизни нет ничего лишнего или несовершенно. Даже то, что уродливо, жестоко, несправедливо по нашим земным меркам, совершенно с божественной точки зрения. Если что-то есть, значит, для чего-то служит, значит, в существовании этого явления, события, поведения есть практический смысл. Это один из важнейших законов жизни. Когда мы даем негативную оценку явлению, поступку, событию, человеку, мы ставим под сомнение разумность божественной силы, назначаем себя на ее место и в результате получаем суровые уроки.

Среди людей, которые стали участниками моих тренингов, огромное множество тех, кто столкнулся с ответным действием системы. Их истории четко показывают, как обстоятельства, осуждаемые нами, захватывают нас самих, как паутина.

- Женщина не принимала отца, осуждала его за алкоголизм, считая себя выше него. В результате

сама столкнулась с зависимостями и чувством отверженности в собственной семье, невольно повторяя поведение и сценарий отца.

- Другая участница исключила из своей жизни мать за то, что та, по ее мнению, не дала достаточно тепла и любви. Неосознанно заняв ее место, она сама стала отстраненной в отношениях с мужем и детьми, демонстрируя ту же холодность, в которой обвиняла мать.

- Старший брат отвергал младшего, осуждая его за безответственность. В результате, заняв место брата в семейной системе, он сам стал проявлять безответственность, провоцируя конфликты и финансовые проблемы уже в своей семье.

- Женщина исключила бабушку, не принимая ее тяжелую судьбу и одиночество. В итоге сама оказалась одинокой, повторяя жизненный сценарий бабушки и испытывая глубокую внутреннюю пустоту и ощущение покинутости.

- Уязвленный муж исключил из своей жизни бывшую жену, обвинив ее в предательстве. Не проработав и не приняв этот опыт, он стал бессознательно повторять ее поведение в новых отношениях, разрушая доверие и близость.

- Взрослый внук осуждал дедушку за растрату семейных денег. Исключив его фигуру из семейного поля, внук занял его место и стал повторять тот же сценарий: деньги уходили сквозь пальцы, появилось чувство беспомощности и долговые обязательства.

Во всех этих примерах нет наказания. Это лишь уроки, которые призывают нас выйти из образа строгого судьи, признать полноту и совершенство мира и встать на свое место.

Понимаю, как сложно принять это вот так, с разбега. Но я не призываю вас к моментальной перестройке. Читая книгу, вы постепенно будете раскрывать эту мысль более глубоко и с разных ракурсов. Пока я лишь хочу попросить вас прочитать ее с открытым сердцем, которое хочет позитивных перемен.

Игра жизни проста и сложна одновременно. Почему проста? Есть иерархия систем, есть правила, есть последствия за их нарушение и блага, которые мы получаем, если придерживаемся правил систем. Но как же сложно осознать эту простоту! Сложно принять тот факт, что нет смысла искать виноватых в наших неудачах, что для счастья нам достаточно лишь следовать неким порядкам и строить жизнь согласно своей роли.

В нас закипает волна гнева и возмущения, стоит нам услышать, что нет несправедливого детства, никчемного мужа, злого рока, с которыми надо бороться, которые надо предавать критике, переделывать, призывать к ответу.

Все происходило так, как должно было произойти, чтобы вы появились на свет и стали тем, кто вы сейчас. Именно вы. С таким набором генетических параметров, с таким жизненным опытом, с таким душевным состоянием в настоящий момент. Вы шли по пути, который создал вас. И сей-

час вы хотите лучшей участи для себя, своих детей и, я полагаю, готовы действовать. Иначе мы бы не встретились на этой странице.

Для наглядности – памятка по системам жизни.

- В игре жизни каждый человек – часть целостного механизма. Этот механизм состоит из множества систем.

- Гармония в одной системе благотворно влияет на остальные, и наоборот: сбой в одной из систем порождает проблемы в остальных.

- Самая большая система – это система жизни. Она вмещает в себя все остальные системы и их правила. Она дает самое важное, что у нас есть, – жизнь как таковую.

- Вторая система – система государства.

- Третья система – это **ВЫ** как главный компонент всей «матрешки жизни».

- Четвертая система – семья. В ней множество подсистем: дети, муж, родители. Все эти подсистемы имеют свои правила.

- Пятая система – дело жизни.

- За пределами «матрешки жизни» и между «стенами» систем есть то, что объединяет их в целое. В разных религиях эту силу называют Богом, я назову Божественным беспредельным.

- В системе жизни нет ничего лишнего или несовершенного. Даже то, что уродливо, жестоко, несправедливо по нашим земным меркам, совершенно

с божественной точки зрения.

- Все происходило так, как должно было произойти, чтобы вы появились на свет и стали тем, кто вы есть сейчас. Именно вы.

Глава 2. У каждого своя роль



Мне было двенадцать, когда в один из выходных я отправилась на «Тракторный». В девяностые на этом рынке одевался весь Волгоград.

Нестройные ряды торговых палаток. Продавцы бросаются навстречу покупателям. В узких проходах серая хлябь, толкотня, люди примеряют турецкие джинсы, стоя на растоптанных картонках. Торговцы с не выпадающей изо рта сигаретой нахваливают «безупречную посадку», с нетерпением пританцовывая вокруг клиента.

Я набираюсь смелости, подхожу к палатке с лаками для ногтей. Торговать чем-то крупным меня точно не возьмут, а с лаками может повезти. «Вам нужен продавец?» – спрашиваю у хозяйки. То ли она устала топтаться на холоде, то ли моя худоба и удручающий вид вызвали сочувствие – не знаю.

Как бы то ни было, эта женщина согласилась поставить меня на свой товар. Платили немного: после целого дня на рынке я смогла купить лишь упаковку вермишели. Но это значило, что вечером нам с братом и мамой не придется засыпать под рокот пустых желудков.

С того дня я стала часто навещать «Тракторный», пробегала по рядам и всегда находила нехитрую работу. Продавала лаки, белье, майки. Иногда мне дарили что-то из товара, и в такие моменты я чувствовала себя настоящим добытчиком. Неслась домой порадовать брата новой футболкой. Мне не терпелось увидеть его удивленные глаза, посмотреть, как он будет примерять обновку, разглаживать ее хуленькими ручонками.

Брат всего на год младше меня, но я всегда чувствовала ответственность за него, ведь я стала присматривать за ним на правах старшей чуть ли не с пеленок. Мои родители были молоды, когда встретились. Отец – военный, мама – девушка, которая искренне верила в любовь. Когда я появилась на свет, ей было всего семнадцать, а спустя год родился Сергей.

В то время мы жили в военном городке в Восточной Германии. Замкнутый мирок, одни и те же лица, из развлечений – собраться компанией таких же молодых пар. В силу возраста родители были полны жажды жизни, их тянуло к веселью и празднику. Но уже тогда у мамы стали появляться проблемы с алкоголем. Когда мне было три года, родители посчитали, что я достаточно взрослая, чтобы присматривать

за братом, пока они на работе или отдыхают с друзьями.

Когда мы оставались с Сергеем вдвоем, меня охватывала тревога. Я не могла поиграть с ним или хотя бы переброситься парой простейших фраз, к тому же он развивался немного не по возрасту. Чтобы как-то унять внутренний страх, я соорудила из стульев и покрывал убежище, пряталась в нем и болтала с любимой куклой, вела задушевные беседы, создавая иллюзию защищенного мира.

Это была непростая школа жизни, а учителями были назначены самые близкие люди. Именно учителями. Та жизнь, которая у меня есть сейчас: прекрасная семья, муж, мое дело – это результат огромного сложного пути, где каждый человек внес свой бесценный вклад.

Я буду возвращаться к событиям детства и юности, чтобы через них показать, как формируются судьбы и какие внутренние решения ведут нас к определенным жизненным сценариям. Расскажу, как оказалась в нездоровых отношениях, как повторяла родовые ошибки и почему не осознавала, что живу не своей жизнью. Моя история – это путь исследования, осознания и обретения силы. Здесь будут истории людей, которые приходили на мои программы и тренинги, смогли разорвать бесконечный круг обид и претензий, признать значимость событий, которые раньше считали несправедливыми и травмирующими, и выйти победителями в игре жизни.

На реальных примерах мы поймем закономерности внут-

рисемейных отношений и научимся выстраивать здоровый гармоничный союз.

Мой папа не один раз будет уходить из семьи, мама будет продолжать любить его и терять почву под ногами, а я буду закаляться, учиться и карабкаться что есть силы к своему великому будущему.

Фигуру отца я ментально исключила из системы семьи еще в детстве, сместила его. И одна из причин – это то, что в раннем возрасте мне пришлось озадачиться вопросом элементарного пропитания, нужно было принести домой «горсть крупы». Невозможно оставаться папиной принцессой, когда ты бредешь на рынок в дырявых ботинках, в которых хлюпает холодная осенняя жижа, зарабатываешь копейку и как взрослая тратишь ее не на бусики, а на хлеб насущный. Потому что больше некому играть эту роль, ведь мама не может справиться с зависимостью, а брат младше и слабее. Я стала отчасти папой.

К первым серьезным отношениям я пришла, будучи в роли исключенного отца. Я несла в себе его черты: порывистость, жесткость, стремление доминировать. Я была ментально не женщиной, а «мужиком». Мне было неизвестно, что такое мягкая сила, мои реакции при общении с мужчинами были в точности как у соперника на ринге, я была несгибаемой и непробиваемой там, где это было не нужно. Надо ли говорить, что это в совокупности с другими ментальными искажениями привело к печальным событиям?

Внутри каждой системы жизни у человека есть своя ниша, место. Здоровое, изобильное, щедрое семейное единство – это пространство, где мама и папа находятся в осознанности и понимают свои роли по отношению друг к другу и к детям.

Женщина остается в роли женщины, мужчина – в роли мужчины в соответствии с замыслом Творца. Это первое, о чем мы в идеале должны помнить, просыпаясь каждое утро. Мужчина отвечает за внешний контур: статус, социальные связи, безопасность; женщины – за внутреннее наполнение: атмосферу, уют, настроение. При этом я ни в коем случае не хочу очертить круг обязанностей, за рамки которого нельзя выходить. Мужчины точно так же влияют на эмоциональный фон в доме, а женщины строят карьеру, реализуются в творчестве, проявляются в социуме. С единственной оговоркой: если женщина устанет, споткнется, выдохнется, то у нее должна быть возможность упасть в сильные заботливые руки, которые укроют ее от невзгод и защитят от ненастья. А для этого нужен мужчина, способный эти руки самоотверженно и с любовью подставить. В такой системе рождаются и растут дети, «обреченные» на процветание, ментальное здоровье, интеллектуальную развитость.

Вы можете возразить, что это очевидная информация, которая впитывается нами чуть ли не с молоком матери и понятна даже младенцу. Так стоит ли об этом говорить? Мы же вроде все на своих местах? Но есть колоссальная разница между «жить в своей семейной роли» и «номинально чис-

литься в ней». И здесь актуален пример того, как я обосновалась в роли своего папы и покинула природное место женщины.

Если мы с партнером сходили в ЗАГС, строим быт под одной крышей и у нас появились дети, то, к сожалению, это не означает, что мы по-настоящему принимаем свое предназначение в семье, остаемся в естественной для нас роли, не блуждаем в чужих амплуа. Если бы каждый из нас вливался только в свою роль, то все семьи были бы одинаковыми. Одинаково счастливыми. Но нередко мы подходим к семейной жизни уже «со сбитым прицелом» и выбираем спутника жизни не исходя из своей истинной роли, а глядя на потенциального избранника глазами исключенных нами близких людей.

По замыслу Творца мы изначально гармоничны, нам доступно понимание своей роли от рождения, мы созданы, чтобы жить своей прекрасной жизнью на своем месте. Но по мере взросления и соприкосновения с миром мы проживаем самый разный опыт: социальный, семейный, родовой. Мы обрастаем ярлыками, которые диктуют нам понимание своей личности, мы вынуждены вырабатывать защитные механизмы, чтобы адаптироваться к существующим условиям. До определенного этапа эти механизмы помогали нам выживать, иногда в буквальном смысле слова. Обстоятельства в детстве и юности могли складываться так, что нам пришлось нарастить броню или стать человеком-невидимкой, научить-

ся показывать зубы или надевать маску услужливой, комфортной для всех души, быть терпеливым или с кулаками бороться за право быть собой, говорить о своих желаниях.

В результате истинная, гармоничная, совершенная личность уходит на задний план, а на авансцене оказывается наш аватар, сотканный в попытках приспособиться к миру и не сойти с ума. Постепенно мы забываем, кто мы на самом деле, какие мы, на что способны. Мы путаемся в настройках, перестаем понимать, где действует наше истинное «Я», а где парадом командуют отжившие, неактуальные механизмы, которые когда-то дали нам возможность вырасти и совладать с реальностью. И с этими механизмами выживания мы входим в семью не в своей роли. То, что когда-то стало нашим спасением, по-хорошему должно уйти в прошлое, освободив место естественному течению жизни.

Если мы отправляемся в горный поход, то готовим соответствующую экипировку: трекинговые ботинки, защитные перчатки, флиску. Берем с собой огромный рюкзак, палатку, аптечку. А когда возвращаемся к привычной жизни, то забываем обо всем этом до следующего похода и не перемещаемся по городу с рюкзаком-палаткой за плечами, запасом сухого горючего и сигнальными ракетами на случай, если заблудимся и нас будет искать спасательный отряд. Это неудобно, неуместно, громоздко. С этим скарбом мы будем странно смотреться в офисе, на свидании, в медицинской клинике. То, что в горах призвано защищать наше здоровье и жизнь, в

обыденной жизни становится обузой и делает нас похожими на городских сумасшедших. «О, опять этот странный персонаж с рюкзаком-палаткой!»

Мы можем десятки лет носить громоздкий рюкзак, сгибаясь под его тяжестью, задевая им прохожих и круша пространство вокруг себя. «Почему я устал? Почему я сгорбился? Почему болят мои колени? Почему на меня косо смотрят?» Сними рюкзак – поход был двадцать пять лет назад. Можно искупаться, выпить чаю и распрямиться.

Но очевидная логика бытовых вопросов, к сожалению, так просто не переносится на вопросы нашей ментальности и обретения истинной роли. Вспышка осознания, что можно и нужно возвращаться к своей роли, приходит к каждому из нас своевременно. Ни раньше, ни позже. И источником этой вспышки может быть что угодно. С большой вероятностью эта книга станет для вас сигналом и руководством к действию. Просто подумайте, не пришло ли ваше время скидывать груз и возвращаться к себе?

Я не знаю, в какой роли пришлось застрять именно вам. А может, вы меняете, как маски, несколько ролей. У каждого своя история. Я могу лишь подсказать, описать основной механизм выхода из истинной роли, чтобы вы могли проанализировать, как это произошло с вами, в какой момент вы ступили не на свою территорию. Как только мы исключаем кого-то из системы рода и семьи, горячо осуждаем, оцениваем, клеймим, жизнь ставит нас на место этого человека. Она

берет нас, как шахматную фигуру, и переставляет с нашей позиции на позицию исключенного. Рука системы жизни носит нас по чужим клеткам игрового поля ровно до тех пор, пока мы не перестанем ментально бросаться с кулаками на тех, кто, по нашему мнению, жил или живет неправильно.

«Холодная мама, гуляющий папа, отстраненная бабушка». Как только мы ставим диагнозы, впускаем в себя праведный гнев и, словно судья высшей инстанции, начинаем рассуждать, как должно жить, поступать, думать другому человеку, – мы обречены на трудные уроки. Во-первых, однажды мы обнаружим, что повторяем его сценарии поведения и даже проживаем аналогичные жизненные ситуации. Во-вторых, мы ступаем на место этого человека в системе семьи. Когда я жила, будучи в роли своего отца, мой первый муж интуитивно воспринимал меня как противника, как самца, который вторгся на его территорию и пытается сломать его об колено. С учетом природной агрессии и жесткости мужа такое мое поведение было сродни самоубийству, но я тогда еще «несла свой рюкзак».

Моя подписчица Альбина Козина открыто поделилась своей непростой историей детства. Это живая иллюстрация того, что причины ухода из своей роли могут быть самыми разными.

Когда я была маленькой, мама сильно болела. У нее была шизофрения. Когда ее забирали в больницу, оставаться дома было невыносимо страшно. Курс

лечения мог длиться семь месяцев и дольше. Мне приходилось все делать самой. Я чувствовала страх, недоверие к миру, обиду на родителей. Меня часто посещали мысли, что я бы хотела для себя другую маму.

Сегодня понимаю, что в детстве заняла место мамы, но уже осознала, что мои родители лучшие, они дали мне жизнь, они любили меня, когда я была маленькой. Я поняла, что не нужно воспитывать их, ведь они такие, какие есть, в лучшем своем проявлении.

Я приняла родителей. Мамы нет в живых, папа живет далеко, связи с ним пока нет. С дочкой у нас и раньше были хорошие отношения, но после прохождения тренинга «О семейных ролях» я стала видеть и понимать, какова моя истинная роль и как нужно действовать, чтобы оставаться в ней.

Опасность блуждания по чужим ролям кроется не только в том, что мы «заражаемся» ненужной нам ментальностью. Когда вы в чужой роли, вас нет на своем месте. Просто нет. Ваша клетка пустует. Партнер, который пришел в отношения, чтобы быть с вами, по факту живет с каким-то другим «героем», не с вами. Вынужденно он включается в эту перестановку, приспособливается и играет по отношению к вам ту роль, которая логично вписывается в ситуацию. Например, если вы «учите жизни» вашу свекровь, выносите вердикты о том, что она не справилась с функцией матери, то становитесь на ее место. А если вы в роли свекрови, кто вы для своего мужа? Мама. Как муж подстроится к таким пе-

ременам? В соответствии с логикой устройства семьи. Он невольно встанет на место ребенка. Не равного партнера, а ребенка. Ребенок не может отвечать за внешний контур семьи, он хочет играть, гулять и на ручки.

Для сравнения представим смену ролей в больнице. Медсестра взвалила на себя обязанности врача, начала ставить диагнозы, отдавать распоряжения младшему персоналу, прописывать препараты, не владея протоколами лечения. Врач ставит катетер и раздает пилюли. Такой пассаж вызвал бы хаос, бунты, разбирательства на всех уровнях, а самые страшные последствия ощутили бы на себе пациенты. Те, которые выжили бы. Хотя, давайте признаем, такой водевиль может возникнуть только в фантазиях. Если какая-то система должна функционировать эффективно и безопасно для всех, то у каждого участника этой системы будет четко выверенная роль и прописанные для нее регламенты, полномочия, механизмы взаимодействия с другими участниками.

Но в системе семьи мы легко и без оглядки покидаем свое место, присваиваем чужой функционал, в результате все семейные роли смешиваются, как номера в барабане для розыгрыша лотереи. В этом фамильном сумбуре победителей не будет, все станут «лотами без выигрыша». Легкость, с которой мы перенимаем чужие роли в системе семьи, можно объяснить тем, что эти процессы происходят на тонком, невидимом плане. С позиции физического мира все нормально: вот я, из крови и плоти, чищу зубы, смотрю на сле-

ды брызг на зеркале, злюсь на мужа, ведь он опять «насви-
нячил». Нигде я не брожу, ни на чьи места не претендую,
я здесь. Мы, как ярые материалисты, не верим в то, что не
можем пощупать, измерить, запротоколировать.

Но попробуйте представить, что на тонком плане вы та-
кие же, как и в физическом мире. Создайте визуальный об-
раз. Пусть тонкий план станет в вашем воображении четким
пространством, а ваша фигура в нем будет выглядеть реа-
листичной: в любимых джинсах, кроссовках и с телефоном
в руке. Это ваш энергетический двойник. Не расплывчатый
призрачный силуэт, а такой, как в жизни: с таким же мани-
кюром, волосами, оттенком глаз, родинками. Когда вы жи-
вете на своем месте, в своей роли, вы на тонком плане це-
лостные, сильные. А теперь представьте, что ваш энергети-
ческий двойник пытается охватить несколько мест однове-
ременно. Он разделяется. Его образ тускнеет, теряет силу, ис-
тончается, распадается на несколько слабых, едва различи-
мых фигур. Именно так уходит наша сила, когда мы не пре-
бываем в своей роли, а разбрасываем себя по местам людей,
которых осуждаем, исключаем, порицаем и воспитываем.

Существуют тысячи сценариев ухода со своего истинно-
го места, и не всегда роль исключенного человека играем
именно мы. Член семьи, которого мы «заблокировали», мо-
жет проявиться в нашем партнере.

– Я всегда видела, что муж в точности транслирует
качества моего старшего брата, – поделилась опытом

Марина, участница тренинга «Семейное единство».

К брату Марины их мама относилась как к божеству. Он по умолчанию был освобожден от всех обязанностей по дому. Он спокойно мог оставить после обеда изгвазданный стол и посуду, считал ниже своего достоинства заправлять кровать, школьную форму начинал снимать еще в прихожей. На пол летел джемпер, в коридоре оказывались носки, скомканные брюки швырялись на кресло, рубашка отправлялась в дальний угол. Будто не школьник вернулся домой, а снимали эротическую сцену в кино, где главный герой в нетерпении срывал с себя одежду и разбрасывал ее в порыве страсти.

По большому счету это были трудности самого брата и родителей, которые могли при желании воздействовать на него. Но самым интересным было отношение мамы к Марине. Она считала, что убирать завалы в комнате брата – обязанность дочки. Если брату позволялось полностью отстраниться от малейшей помощи, то Марина должна была мыть, оттирать, стирать, мести, раскладывать по местам и не роптать. Любые попытки Марины возразить мама встречала осуждением: «Ты будущая жена. Как ты станешь хорошей супругой, если уже сейчас артачишься? Это женское дело. Артем – мальчик. И этим все сказано».

У Марины сформировалась прочная установка, что жена – это рабыня. Брата она ментально исключила. В ее сознании он был таким мужчиной, который лишь в силу своей половой принадлежности наделен властью

над женщиной и превращает ее в функцию. Долгое время все ее серьезные отношения заканчивались ничем. Вроде все шло хорошо: встречи, признания, общие планы, но в один момент мужчина говорил: «Я не вижу тебя в роли своей жены». Дословно. Страх быть женой-функцией вылился в то, что Марина глобально заблокировала для себя могущественную роль жены, в которой она может быть любящей, теплой, притягательной.

Когда Марина наконец вышла замуж, она стала замечать, что муж с каждым годом все сильнее скатывается в бытовой инфантилизм, а она играет роль его мамы. После тренинга «Семейное единство» Марина четко увидела, почему происходят искажения ролей в ее браке, почему она не может присвоить себе роль жены в полной мере со всеми ее плюсами, быть в божественном равенстве со своим партнером, наслаждаться женскими энергиями. Она убегает с места женщины, муж уходит в позицию беспомощного в бытовом плане ребенка, тем самым стараясь обратить на себя внимание и вернуть себе жену.

Фундамент семейного единства и процветания рода – соответствие своей роли, предначертанной Творцом. В своей роли мы наделены безграничными возможностями, блуждание в чужих ролях порождает искажение всей семейной системы. Жить в королевстве кривых зеркал или пребывать на своем месте – вопрос личного выбора. Я знаю, что сейчас вы можете чувствовать сильное сопротивление, желание

взывать к справедливости, жаждать отмщения, перечислять все страдания, которые пришились на вашу долю и в которых вы не были виноваты. Но мы с вами не останавливаемся. Мы продолжаем постигать науку игры жизни, искать опору и находить здравые аргументы в пользу того, чтобы распрощаться с претензиями к этому миру и сосредоточиться на том, что мы реально можем делать. А нам всем под силу постичь свою роль, зайти в нее и помочь своему роду. В следующей главе вы освоите важнейший инструмент трансформации – принятие.

Глава 3. Сила принятия



– Моему сыну Андрею шестнадцать лет, он профессионально занимается борьбой и при этом очень неуверенный в себе, – так начала свой рассказ моя клиентка Марта. – У него прекрасные тренеры, я поддерживаю его как могу, природные данные для того, чтобы быть победителем, у него есть. Но последние пару лет я видела, как внутренне он сдает, потухает.

Внешне он могучий такой. Атлет. Все говорят, что в спорте у него большое будущее. Но сын явно теряет позиции. Как будто кто-то выключил внутренний свет. И дело ведь не только в соревнованиях или достижении. Спорт – это просто яркий показатель. У Андрея сейчас такой возраст, когда по идее хочется оторваться от дома, изучать мир, проявлять себя. А я видела, что мой парень прячется в раковину, бежит от людей и себя. Я не представляла, что будет дальше. Уйдет из спорта? Впадет в депрессию? Останется

одиночкой?

С мужем я развелась. Андрею тогда было двенадцать. Последней каплей стала ситуация, когда пьяный супруг попытался ударить меня. Сын на тот момент уже серьезно занимался борьбой. Он встал между мной и мужем, отстоял меня. С бывшим я с тех пор не общаюсь. А сейчас понимаю, что сыну не хватало мужской энергии рода. На тренинге по «Силе принятия» четко увидела, что так и не смогла принять свой супружеский опыт и полностью исключила фигуру мужа из системы семьи, но это отразилось на ребенке.

Из сына Марты будто выдрали с корнем тот вклад отца, который был дан ему по факту рождения. На уровне тонкого плана это считывалось так, словно само появление на свет мальчика было ошибкой, сбоем в системе мироздания, нарушением каких-то неведомых «алгоритмов» создания семей и рождения детей. Но ошибок нет. Есть путь, который когда-то привел нас сюда, на эту планету и позволил нашим детям родиться.

Возможно, вы помните фильм «Назад в будущее». Это история о том, как парень по имени Марти научился перемещаться во времени. Однажды он попал в прошлое, когда его родители были юными, и чуть не изменил ход истории, став помехой для знакомства своих мамы и папы. Марти в один момент стал замечать, что его тело начинает исчезать, то есть меняется история, а значит, его появление на свет становилось невозможным. В кино все закончилось хорошо, но нам

интересно не это. Мы проводим параллель с нашей жизнью. Вычеркивая отца из семейной системы, на тонком плане мы отрезаем его вклад в формирование и подпитку личности ребенка, как это случилось с сыном Марты, или, наоборот, можем увидеть повторение негативных качеств отца в сыне или дочери. По этой причине мальчик стал сомневаться в себе, потерял уверенность, «стал исчезать».

Не встретив Марта когда-то своего мужа, их прекрасный, талантливый, красивый парень просто не осчастливил бы мир своим рождением. Ради сына она внутренне приняла и переосмыслила значимость ее «неудачного» брака. Она написала мне сообщение после очередных соревнований. Андрей резко не воспрянул, не стал душой компании и не изъявил желания покорить мир. Он просто спокойно взял и сделал свое дело. Смело, спортивно, достойно сразился. «Анна, его состояние меняется в лучшую сторону. Мой герой возвращается», – написала мне Марта.

Вернуть исключенных людей, признать проживание чужих ролей, исправить искажения в системе семьи можно только благодаря принятию. Но не стоит его путать с терпением.

Сила принятия – это сила подлинной, безусловной любви, которая базируется на понимании сути жизни.

По замыслу Творца, дуальность мира – его естественное состояние. Черное и белое, инь и ян, добро и зло. Какой элемент лишний? Что не должно было существовать? Что яв-

ляется ошибкой мироздания? Только мы сами окрашиваем явления, события, людей в те или иные краски. Только мы в своем сознании даем оценку всему, с чем соприкасаемся, и исходя из этой оценки казним или милуем, одобряем или отвергаем, вписываем в свою книгу жизни или нервно вычеркиваем. Относительно Творца все элементы систем равнозначны, самодостаточны и нейтральны, а мы можем только стремиться к такому пониманию мира и постигать его.

По сути, человек, не прошедший через глубинное принятие, живет в постоянной агонии. Внутренне он постоянно бежит и кричит о своей боли, оплакивает несовершенство обстоятельств, в которые он попадал, день за днем прокручивает и пересматривает сценарии из жизни, когда было страшно, когда он был беззащитен, уязвим или даже ранен.

Эту агонию не всегда видно. Она может маскироваться под апатию, грусть, деланую веселость, говорливость, сарказм или поразительную неумемную активность, вызывающую восхищение окружающих. Обличия нашей неугасающей борьбы разнообразны. Лучшее, что мы можем сделать для себя, – признать ее разрушительность и бессмысленность.

Но мы живые люди – нам бывает горько, больно, досадно. Мы мыслим в парадигме житейской, земной справедливости. Когда от обиды хочется выть, разбивать кулаки о дверной косяк, до спазмов в горле «обвинять, предъявлять» – сложно вдруг проникнуться осознанием и принятием. И да-

же когда шторм стихает, глубины души продолжают жадно хранить горькие воспоминания. Наш мозг игнорирует любые намеки на то, что можно разжать пальцы, отпустить свои представления о черном и белом и пройти через принятие. Принятие родителей, детства, своих ошибок, лишений и утрат.

В мироздании нет лишних элементов. Каждый человек или явление служат чему-то, для чего-то. Давайте представим какой-нибудь старинный замысловатый церковный витраж огромных размеров. Чтобы увидеть всю его красоту и гармонию, нам надо встать на некотором удалении от него. Если подойти вплотную и уткнуться носом в маленький сектор композиции, то никогда не разглядеть замысла художника и красоты всей конструкции.

Вот так и мы, уткнувшись носами в наши сиюминутные (в масштабах Вселенной) проблемы, видим только маленький кусочек витража всей жизни. Мы смотрим на микроскопический сектор, и он нам кажется абсурдным, нелогичным, наполненным жестокостью. Но если бы мы могли «отойти на правильное расстояние», витраж жизни предстал бы перед нами во всем великолепии, в полной завершенности смыслов и безупречности. Я искренне надеюсь, что это сравнение поможет вам допустить идею принятия, примерить ее к себе и далее действительно пройти через принятие к внутренней свободе и гармонии.

Думаю, для вас не станет неожиданностью информация

о том, что фундамент силы принятия – это принятие мамы и папы. И мы с вами сейчас подойдем к главному фактору, который позволяет, несмотря на саботаж и сопротивление мозга, сделать это. Независимо от того, рядом родители или далеко, живы они или нет, знали вы их лично или никогда не видели, общаетесь вы с ними или застыли в напряженном молчании.

Задача жизни – безостановочно развиваться, порождать новые поколения и эволюционировать. Поток жизни непрерывен. Главное, что ему нужно, – движение. Мы можем представить души, которые рвутся к воплощению на Земле. Души, которые ждут возможности обрести телесность, прожить земную любовь со всеми ее оттенками и перипетиями, почувствовать человеческое тепло. Телесность – удивительный дар. Будучи воплощенными, мы способны ощутить прикосновение губ, аромат волос ребенка, мать может прожить сокровенные моменты, вскармливая малыша грудью, мы можем чувствовать вкус горячего хлеба, слышать прекрасную музыку, пение птиц и смех друзей. И телесность – лишь один из аспектов жизни на этой планете. Души ждут воплощения. И чтобы воплотиться, душе нужно лишь одно совсем незначительное, по нашим меркам, событие. Должно случиться зачатие и далее – рождение. Только вдумайтесь: мы получаем самый большой дар, нашу жизнь, просто потому, что два человека по какой-то причине слились в физическом акте любви. Останутся ли эти люди вместе, будут ли они бога-

тыми или бедными, сильными или слабыми, жадными или щедрыми, добрыми или жестокими – никак не влияет на обретение нами жизни. Самое главное случилось – вы здесь, читаете эту книгу, а значит, вы зрячий, образованный, ищущий ответы человек. Это уже серьезная заявка на то, чтобы добыть свое счастье и дать возможность процветания последующим поколениям своего рода.

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.