

КРИЗИС - ЭТО К СЧАСТЬЮ!

Наталья Орлова

Наталья Орлова

Кризис - это к счастью!

«Автор»

2026

Орлова Н.

Кризис - это к счастью! / Н. Орлова — «Автор», 2026

Кризис - это всегда первая ступень на пути к лучшей жизни. Начало дороги, которая приведет тебя к твоим истинным желаниям. Мы появляемся на поверхности океана, и на нас накатывают бесконечные волны окружения. В течение многих лет для нас это - образец, идеал жизни. Лишь громкие, шумные штормы вынуждают нас нырнуть в наши глубины. Мы падаем на дно, переживаем бурю, хотим вернуться, обижаемся на несправедливую судьбу. А потом, вдруг, обнаруживаем интересную, новую, жизнь, в которой находим прекрасные жемчужины - те самые драгоценности, ради обретения которых кто-то свыше и создал для нас такой подарок - кризис...

© Орлова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1.	5
Глава 2.	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Наталья Орлова

Кризис - это к счастью!

Глава 1.

Эта книга поможет вам посмотреть на кризисы с разных сторон. Она покажет, как можно справляться со сложностями, находить в этом чудесные возможности и, благодаря этому, улучшать свою жизнь.

Книга для тех, кто хочет научиться управлять своей жизнью.

Введение.

Когда я начала писать эту книгу, то неожиданно узнала, что близкий человек попал в кризис. Мы стали общаться больше, чем в обычные дни. Во время этих разговоров мы обсуждали многое, в том числе и то, что я здесь описываю. Удивительно как синхронизировались мои мысли о содержании глав - то, что было внутри меня с тем, что происходило снаружи.

Я, как человек переживший множество жизненных кризисов, знаю, насколько важна поддержка и понимание в такие моменты. Потери и печальные события важно проживать с кем-то: выговариваться, не держать в себе, принимать и выражать все свои эмоции. Еще важнее - уметь быть принимающим человеком с другой стороны. Такой навык - чудесный подарок, который принесла мне жизнь.

Я выросла в семье, где эмоциональной доступности взрослого не было, тепла, внимания мне очень не хватало в детстве. Родители были заняты обеспечением и заботой о семье. Все свои сложности я переживала в уединении, наедине с собой.

Мой первый личный кризис оказался для меня очень судьбоносным. В школе я влюбилась в одноклассника. Меня очень привлекала его легкость, непосредственность и энергичность. Мальчик казался мне очень красивым и интересным. Я ощущала много разных эмоций по этому поводу. В итоге в какой-то момент я решила выразить ему свои чувства. Сказать обо всем напрямую у меня не хватило смелости. Я стала писать ему анонимные письма с признаниями в любви и сама относила их и бросала в его почтовый ящик.

Первое время он с другими мальчишками внимательно наблюдал за всеми девочками в нашем классе в попытках угадать адресата. Когда это произошло, я узнала, к своему сожалению, что мои чувства безответны. Меня это очень расстроило. Кроме того, сказать об этом, поделиться я ни с кем не могла. Тогда я впервые совершенно для себя неожиданно нашла способ выразить то, что чувствовала – я села и стала писать об этом. Я создавала стихи, писала песни, придумывала рассказы.

Помню, как родилась идея для моего первого рассказа. Я взяла чистую тетрадь в 18 листов и, однажды вечером, села писать. Моя придуманная история плавно, строчка за строчкой, ложилась на бумагу. Время пролетело незаметно. Я дописала финал на последней тетрадной страничке, подняла глаза и увидела, что пришло время собираться в школу. Я прописала всю ночь! Очень удивленная таким поворотом событий, я принесла свой рассказ в школу и отдала почитать одноклассникам.

Я сделала это очень легко. Мое первое произведение на 18 листах в клеточку называлось «Главное, чтобы в душе была весна». Это была история о том, как девочка влюбилась в мальчика и даже пригласила его на свой день рождения. Когда наступил праздник, все было очень

весело – родители накрыли шикарный стол, звучала любимая музыка, пришли друзья, в компании которых именинница проводила время с удовольствием – все, кроме одного. Не было лишь того самого, долгожданного гостя. Торжество подошло к завершению, торт почти весь был съеден, друзья начали расходиться. Закрыв дверь за последним гостем, девочка совсем приуныла. И тут, неожиданно, в дверь позвонили. Героиня, расстроенная, с удивлением открыла дверь и – вот она, долгожданная встреча. Как оказалось, у мальчика появились неотложные дела, и как только он их выполнил, тут же пришел к имениннице на день рождения. С этого дня и началась их красивая история любви.

По сути, мой рассказ стал для меня своего рода терапией. То, что не случилось в реальности – мой одноклассник не ответил мне взаимностью, я придумала и описала в рассказе. Спустя несколько месяцев все так и случилось. Мы продолжали с ним общаться, так как были в одной компании. Однажды он сам подошел ко мне и поцеловал. Так началась история моей первой любви.

Этот письменный способ справляться со своими переживаниями и эмоциями, который я нащупала интуитивно, и помог мне прожить свой первый личный кризис. Мое творчество, проявившееся совершенно неожиданно, было для меня и эмоциональной самопомощью, и вариантом креативного выражения. Забегая вперед, скажу, что в итоге проза и поэзия стали любимым успешным и прибыльным делом всей моей жизни. Моим личным призванием, которое началось, благодаря кризису.

Я стала писать дальше. Мои рассказы кочевали между классами, учительница литературы читала мои сочинения другим ученикам как пример, на этой почве мы с ней очень сдружились и даже хотели создать общую книгу. На школьные праздники учителя всегда просили меня придумать тематические стихи. Я все писала легко. Мне казалось, что это так просто и доступно всем, что так может каждый. Лишь позже, мои друзья стали задавать вопросы и делиться опытом. Я очень удивлялась, когда стала слышать от них: «Как ты это делаешь? Я села, написала два предложения и все». «Я открыл тетрадь, стал читать, и даже потерялся, так ушел в рассказ, что забыл - где я и сколько время. А смотрю – на часах уже ночь!»

Мое увлечение определило мой дальнейший путь в местный университет на факультет филологии. Но здесь в течение пяти лет я занималась только учебой, ничего не придумывала и не писала. Мое творчество затихло. В то время я не думала и даже представить себе не могла, сколько раз оно станет для меня спасительным кругом, и на какие вершины вознесет позже.

Благодаря своей первой сложной жизненной ситуации и способу выхода из нее, я увидела, что кризис - это всегда первая ступень на пути к лучшей жизни. Это не наказание, не расплата, как думают многие. Это - начало дороги, которая приведет тебя к твоим истинным желаниям.

Мы не Боги. Поэтому, глубинная внутренняя динамика жизни и саморазвития нам долгое время неведома.

Мы рождаемся, и на нас тут же, волной, обрушивается наше окружение. Семья, школа, друзья, институт, партнеры, коллеги. Каждый из нас является частью маленьких и больших сообществ. Естественно, что на нас воздействует все, что происходит, и что мы видим вокруг себя. Все, к чему мы причастны.

Да, на нас оказывает влияние и то, что в нас заложено генетически, изнутри. Внутреннее и внешнее воздействует на наши выборы, решения и предпочтения пятьдесят на пятьдесят. Все же, пока мы не повзрослеем, не научимся опираться на себя, не познаем мудрость жизни, общественное мнение будет долго оставаться важнейшим ориентиром, с которым мы будем сверяться.

Только ближе к среднему возрасту, мы все чаще ощущаем желание "нырнуть" в свои глубины и познать себя. Тогда мы и начинаем, понемногу научаемся видеть смысл и важные причинно-следственные связи во всем, и внутри и снаружи. Это происходит постепенно. С

возрастом, человек все чаще остается наедине с собой и ищет ответы. Становится ближе к себе и познает себя.

Кто я есть?

Каково мое предназначение?

Я доволен своей жизнью?

Туда ли я иду?

Я точно этого хочу?

Что я создал или создам в этой жизни?

Что я хорошего сделал или сделаю для себя, других?

Ради чего я живу?

Эмоции утихают, реакции становятся не такими яркими, как в бурной молодости. Много оказывается лишним и отбрасывается. На все начинаешь смотреть сверху, видя полную панораму своей жизни и ее течение. И понимаешь, что все, что было, все, что происходит - не зря. Все не просто так. Во всем есть какая-то задумка, божественный смысл.

Начинаешь чувствовать и слышать себя. Ясно видеть и точнее определять свое. Понимать, что и в самом деле нужно, что для меня важно, что мне подходит, в чем я и правда, нуждаюсь. Социальное влияние уходит на второй план. Все чаще человек обращается к себе. До такого внимательного отношения к себе, до понимания себя нужно время, чтобы дорасти. Соответственно, мы становимся собой, отбрасывая навязываемое окружением, лишь позже, с возрастом. В тот момент, когда понимаем, что именно такое отношение с собой - близкое и внимательное - и ведет нас к желаемой жизни. Смысл для каждого из нас - в нашей личной, внутренней, абсолютно индивидуальной истине. А пока этого не происходит, чаще всего мы думаем и поступаем шаблонно, живем в калейдоскопе стереотипов. Соотносим себя с обществом. Что может идти вразрез с нашей сутью.

Потому и важны кризисы. Они позволяют нам вернуться на свой путь, обратиться к себе. Не познав себя, мы множество раз будем пытаться создавать и верить в свои же системы, заранее обреченные на разрушение. Именно эти наши ложные созидания и помогают, ведут нас к истинным творениям. Чтобы точно понять, что мне и правда нужно, сначала придется несколько раз попробовать и сделать то, что не нужно и не важно, то, что не мое. Это и не удивительно. Что мы можем создать нового, не познав себя и свою глубину? Только копии того же, что видели. Похожую семью, отношения, действия, творения - знакомые алгоритмы того, что близко. Уникальность начинается с нас, изнутри. Все наши драгоценности - в наших глубинах.

Метафорически говоря, мы появляемся на поверхности океана, и на нас накатывают бесконечные волны окружения. В течение многих лет для нас это - образец, идеал. Лишь громкие, шумные, обрушивающиеся и сметающие все на своем пути, штормы мотивируют нас нырнуть в наши глубины. Мы падаем на дно, переживаем бурю, ругаем и обижаемся на несправедливую жизнь. А потом, вдруг, происходит чудо! Мы обнаруживаем вокруг интересную, новую, непознанную жизнь, отличную от той, что на поверхности. Самое главное - находим прекрасные жемчужины, которые могли бы найти только таким образом. Те самые драгоценности, ради обретения которых кто-то свыше и создал для нас такое благо.

Лестницей опыта мы поднимаемся к мудрости.

Смысл пути лишь один: вперед, без оглядки.

Думай лишь сердцем до старости и с самой юности.

Помни о главном: с тобой всегда все в порядке.

Тихим отшельником. Или в теплых объятиях -

Все есть вокруг только выбор меж ДА или НЕТ.

Где все ответы сокрыты в спокойном принятии,

в том, что в душе зажигает божественный свет.

Кризис - лучший подарок, который мы можем получить от нашего ангела-хранителя.

Удар - это всегда ДАР.

Вопрос лишь в том, что мы выбираем в этот момент и после, какие мысли, эмоции и действия. Как, на каком уровне мы проживаем этот этап. Насколько умело, осознанно мы справляемся с происходящим. От этого и зависят последствия выхода из кризиса и наш дальнейший рост. Кризисы - необходимая часть жизни, помогающая нам созреть и взрослеть.

Конечно, кризис для нашего организма это, прежде всего, стресс - эмоционально и физиологически.

Словно кто-то невидимый, пришел и неожиданно выключил наш компьютер. Растерянность, паника, негативные ощущения, множество вопросов и соответствующих реакций. Отказ верить в происходящее, желание все вернуть, как было и даже множественные и бесплодные попытки это сделать.

В Таро есть карта Башня. На ней изображено разрушенное высокое строение, как результат ударившей по ней молнии. И как следствие удара - два выкатившихся кубарем на траву, человека. Во всем этом - сакральный смысл кризиса.

На первый взгляд - это очевидное разрушение. Два человека построили башню и находились в ней долгое время. Но в этом здании отсутствовала связь с богом. Получается, что человеческими руками была выстроена некая внутренняя, замкнутая на себе, система, в которой и протекала жизнь.

Все же, такая организация, как и любая другая, изначально была подвержена последующему разрушению. В силу того, что жизнь – это, прежде всего, перемены, течение и движение. Потому - все, что начнется, когда-то закончится, хотим мы того или нет.

На карте - этому способствовали высшие силы: разрушили башню ударом молнии. И люди, не понимающие, почему и что именно произошло, пока еще не догадываются о самом важном. О том, что смысл не в разрушении, а в принудительном ОСВОБОЖДЕНИИ от того, что больше не может работать и развиваться. И о ВОЗМОЖНОСТЯХ, которые принесло это разрушение. Для того чтобы выйти из рамок, которые человек создал собственноручно, из эгоизма, желания возвыситься, короновать ложную нестигаемую истину. Чтобы изменить устоявшуюся систему, теорию, жесткую личную убежденность. В результате - избавиться от ограничений, выйти из уединения для дальнейшего развития.

Иначе было просто невозможно. И спасти, освободить, направить людей на свой истинный путь, можно было только таким образом. Других вариантов не было. Если бы башня не была разрушена, то последствия были бы плачевными для ее создателей и обитателей. Пока они этого не понимают и находятся в самом начале кризиса.

Все, как и в жизни. Сколько раз мы ставили цели, загадывали желания и стремились к мечте, а потом - ударяла божественная молния.

Мы задумывали какие-то планы, строили свою, нестигаемую, ригидную систему отношений, знаний, убеждений, веры. Придерживались этого, опирались на это и - прямиком попадали в кризис. Сетую при этом, на жизнь, несправедливость, людей, обстоятельства, дефицит и прочее. Конечно, же, не понимая, что именно сам кризис - и есть первый шаг на нашем истинном пути к тому, что мы и правда хотим.

Все может измениться в любую секунду. Все может закончиться, разрушиться. В такие моменты мы можем опираться лишь на себя. На свои умения, знания, мысли и действия.

Отсюда - все наши страдания – от внутреннего дефицита и несбыточных ожиданий от людей, окружения, мира. Очень полезно делать остановку в любой сфере жизни и отвечать на вопросы.

Что мне сейчас не хватает?

Что я жду от себя?

От близкого человека?

От жизни?

От мира?

Почему так?

Что я могу дать себе самостоятельно?

Если бы у меня были все нужные ресурсы, были бы в моей жизни эти люди, друзья, партнер, дело, интересы, действия?

За чем я гонюсь?

Что я хочу получить в итоге?

Что для меня значит прожить полную счастливую жизнь?

Что должно быть в моей жизни, чтобы я в старости был ей доволен?

Отсюда - наиважнейшие инструменты, которым стоит учиться уже сегодня: умение заботиться о себе и другом, умение справляться со сложностями и эмоциями. Чем крепче внутренняя опора - тем легче проживается кризис.

Важно помнить, что в каждом кризисе всегда есть 2 крайние точки.

Первая - это начало. Шок. Эмоции бьют через край. В голове сумбур. И нет плана дальнейших действий.

Вторая - когда все прожито и уже позади. Отчетливо видишь, зачем, ради чего все это было. Понимаешь и знаешь на своем опыте: смысл любого шторма - не падение на дно, а обретение той самой драгоценной жемчужины.

В этой книге, уважаемый читатель, ты найдешь мои личные примеры проживания кризисов, способы выхода из них. Мои размышления и выводы на эту тему. Сможешь увидеть в своих трудностях возможности для роста и развития, положительные стороны жизненных задач, варианты их преодоления и проживания.

Жил-был старец в ветхом домишке.

Грелся счастливо в нежных лучах.

Прибежали к нему ребятишки:

Нам поведай о дальних местах!

Улыбнулся в ответ очень просто,

И загадочно долго молчал.

Аккуратно сжимая свой посох,

О судьбе своей рассказал.

Путешествовал долго с командой,

В потайные глубины нырял.

И смеялся тихонько о главном:

Много лет белый жемчуг искал.

Вдруг, стихия обрушилась рьяно -

Он в бушующий шторм угодил.

Оказавшись на дне океана

Он глаза удивленно открыл.

И сокровищ несметных богатства

Он узрел в глухой тишине.

Вот где счастья источник, братцы -

На глубоком холодном дне.

Бог не зря подарил желание!
И всегда помни о том -
Для тебя он уже заранее
Приготовил чудесный шторм!

Многие из нас долгое время испытывают чувство обиды к своим родителям, из-за того, что в детстве мама и папа что-то недодали. Что-то, как нам кажется, важного и ценного: внимания, слушания, безусловного принятия, достаточной заботы, тепла и прочее. Все же, в каждом моменте нашего детства любое намерение родителей всегда было благим. Пусть и не в той форме, которой нам хотелось. Люди, которые нас вырастили, вложили все, что у них было, все, что они смогли дать, сделали все, на что они были способны. Это, как минимум, заслуживает большой благодарности.

Если мы все же долгое время негодуем по поводу недополученного в семье, живем с внутренним конфликтом – ощущением недостаточности - то неосознанно переносим его и на свое окружение: требуем этих недополученных ресурсов от своих близких, друзей, любимых, мира. Ждем от партнера закрытия всех своих детских дефицитов его вложениями. Совершенно не задумываясь об одном нюансе: как это может сделать кто-то другой, если даже два близких человека, очень много лет заботившиеся о нас, не смогли дать того, чего нам так хотелось?

Главная задача родителей – дать всевозможную заботу, вырастить и научить самостоятельности своих детей. Никто, ни один человек в мире, не может закрыть все потребности другого, это утопия. Тем более, если мы говорим о людях с такой возрастной разницей! Последующее поколение всегда более развитое, совершенное с точки зрения эволюции – так устроена природа. Конечно, ему всегда будет недостаточно ресурсов, которые даются более взрослым поколением. В свое время так же, и наши родители росли – каждый в своей семье. При этом, аналогично что-то не получили и от своих близких.

Говоря языком метафор, старые обновления не подходят для новых моделей телефонов. Они лишь могут поддерживать некоторые функции. А для закачивания нового нужны более совершенные, современные источники.

Этот внутренний конфликт, созданный мамой и папой – наш первый и самый ценный кризис для нашей личности. Отсюда и причина наших страданий – ожидания, проистекающие из дефицитов. В этом же и смысл - это прекрасный повод для того, чтобы дать это себе все, что нужно - самостоятельно! Стать более зрелым и ресурсным человеком.

Любое сооружение начинается с ямы.

Любое достижение всегда произрастает из дефицита.

Любое изобилие начинается с нехватки.

Это – лучшее условие для нашего роста.

Так же, как и наши родители, мы заботимся, как можем о своих детях. Все же, несмотря ни на что, у них тоже будут свои ожидания. Важно понимать смысл этого процесса. В итоге, у нас всегда есть выбор: пронести свою обиду на родителей через всю жизнь, неосознанно перенося ее и на других людей, страдая от неоправданных ожиданий. Или разобраться с этим и закрыть свои потребности самостоятельно. Выяснить:

Что мне не хватало в детстве?

Почему это было так важно?

Как я бы себя чувствовал, если бы это получил?

Что мне не хватает сейчас?

Как я могу это дать себе?

Что изменится в моей жизни, когда этого будет достаточно?

Моя мама выросла в большой семье, где постоянно не хватало еды. Все питались просто. Черный хлеб, посыпанный сахаром, для всех ее братьев и сестер, как и для нее, был настоящим деликатесом. Поэтому, выйдя замуж, она часто хлопотала о том, чтобы в доме всегда было что поесть. Заполнить холодильник, вкусно приготовить, несколько раз за столом предложить поесть – для нее это главным выражением любви.

Соответственно, я родилась и росла в семье с достатком в плане питания. Мой внутренний дефицит был иным: мне всегда хотелось больше внимания, слушания и общения с родителями. Я получала его редко, все «по делу» – все трудились, заботились и работали. Поэтому, было не до посиделок, и уж тем более не до многочасовых разговоров. Кроме того, мне всегда хотелось иметь свою, отдельную от сестры комнату.

Поэтому, мои дети выросли в семье очень общительных родителей. И у каждого из детей была отдельная комната. Все же, у них уже были свои требования, которые мы были не в состоянии закрыть.

Эта история не о плохих родителях, а о развитии поколений. Дети уже совершеннее родителей, это заложено эволюционно. Любой дефицит, который они испытывают в семье - рано или поздно станет для них отправной точкой к достижениям. Так и должно быть! Именно эта пустота и мотивирует заполнить себя чем-то важным, вместо того, чтобы обижаться на всех и вся и требовать этого от мира. Только так и происходит рост и развитие.

Все это я поняла только в зрелом возрасте, когда научилась ценить и быть благодарной за все, что получила в своей семье. Удивительно, что после этого, претензии моих детей ко мне я стала воспринимать легко. Они имеют право на желание большего. Я - даю все, что могу. Главное – верю, что они найдут в себе силы закрыть свои потребности, которые я не смогла удовлетворить, самостоятельно. Так же, как я в свое время, поймут всю ценность родительской заботы и просто примут все как есть с огромным уважением и благодарностью. То, что им не хватило, смогут обрести с возрастом и опытом сами.

Один из кризисов, который произошел в моей семье, я пережила несколько лет назад. Во время разговора с близким человеком услышала очень неприятную вещь в свой адрес. Слова, отталкивающие и неприемлемые для себя. В тот момент я ощутила сильный толчок в груди, словно удар. После ситуации не могла даже смотреть на человека, прервала общение на несколько месяцев, чтобы пережить.

Я долго крутила все в голове – разговор, эмоции, слова. Никак не могла найти выход, какое-то успокоение для себя. Понимала, что мне все сложнее уходить в молчание и игнорирование – это не про меня. Я – человек, который любит и ценит свою семью, и такое положение вещей меня не устраивало. Да, были и ожидания – вопросов, извинений и прочего, но в ответ была тишина. Тогда я задала главный вопрос:

Что я ждала от человека?

О чем важном хотела сказать мне моя реакция тела?

Какие мои ожидания и надежды не оправдались?

Ответ был простой. Любви. Тепла. Понимания. И даже больше – я ждала этого и раньше, в старых конфликтах, и не только от этого человека. В связи с этим выводом, появились совсем иные вопросы.

В каком случае я так бы не отреагировала?

Какие ресурсы помогли бы мне легко перешагнуть эти слова?

Что мне не хватило для того, чтобы конфликта не случилось?

Что мне поможет справиться с этим?

Чем мне нужно наполнить себя, чтобы быть счастливой?

Любви, тепла и понимания в себе, для себя. Если бы всего этого было во мне сполна, я бы просто пропустила неприятные слова мимо ушей. Прекрасно и отчетливо сразу поняла,

что дело не во мне. Я выбираю любить человека и относиться к нему хорошо. Его реакция не влияет на мою жизнь. Со своими эмоциями я справлюсь, переживу.

Что делает он – его ответственность, значит, и несет ее он. Если человек, дожив до зрелого возраста, так и не научился сдерживать негатив – тем более это не моя забота. Мое – это лишь то, что делаю, думаю, чувствую и говорю я. Как справляюсь со сложностями самостоятельно.

Я перестала ждать и предъявлять внутренние требования. После полугодового молчания, я решила всегда выбирать любить, зная, насколько мы все неидеальны. Основой для этого решения стал мой внутренний статус, который я выбрала для себя: я – человек, который выбирает любить - себя и близких.

С такой ресурсной позиции я и смогла выйти сама на связь, выразить свои чувства, заявить о себе. Выстроить максимально классные отношения с близким без каких-либо ожиданий. У меня получилось общаться с человеком, делая акцент на положительные качества, при этом прекрасно понимая, на что он способен. Это в разы облегчает жизнь и улучшает отношение: осознание, что у меня есть семья, и я ее люблю. И мне этого достаточно.

Близкие всегда преподносят нам самые важные уроки: помогают найти самые ценные жемчужины в себе. Близкое окружение – самые лучшие наши учителя.

Если перенести эти вопросы на метафорический язык, то многие ответы и подсказки в плане взаимоотношений можно найти в сказках.

Все добрые персонажи – феи, бабушки и тетушки – всегда ресурсные фигуры. Это – высшая форма развития человека, когда он мудр, опытен, наполнен огромным внутренним ресурсом, помогающим заботиться о себе и другом. Они всегда относятся к нам с теплом, любовью, понимают, слушают, наполняют нас и заботятся – любят, как и реальные старшие родственники.

В свое время, интуитивно, на эту роль поддерживающего взрослого я выбрала бабушку по папиной линии. Человека, к которому меня привозили на все лето. С ней мы проводили много времени в детстве, общались, гуляли и что-то делали вместе. Бабушки давно нет в живых. Тем не менее, в сложные этапы я всегда мысленно обращалась к ней - выговаривала все, что на душе.

Это очень важно - создать безопасное поддерживающее любящее пространство принятия – это значит дать человеку внимание, заинтересованное слушание, эмоциональный контакт без советов и наставлений, общаться из позиции "Я здесь. Я тебя вижу. Я тебя слышу. Я понимаю, что ты чувствуешь. Я с тобой. Я на твоей стороне. Я за тебя. Мы и сейчас справимся. Что я могу для тебя сделать?" Стать крепким теплым плечом в кризис для близкого, друга, зная, что и у тебя есть такой человек - очень ценно.

А с точки зрения роста – многому ли это нас учит в раннем возрасте? Нет. Даже их щедрость и наполненность любовью вряд ли может быть для нас примером в молодые годы. Мы просто берем - напиваемся, наполняем, заряжаемся и бежим дальше.

Совсем другое дело – отрицательные персонажи: хитрые, лживые, опасные. Вот кто для нас источник мудрости! Только Баба Яга, Кощей Бессмертный или Змей Горыныч может научить нас смекалке, силе, уверенности – всему, что так не хватало.

А кто еще, и в каком варианте может нам дать такой опыт - как бороться стремиться, достигать и завоевывать, если не любят, обижают, нападают, провоцируют? Это хорошо! Это помогает учиться, думать, искать ресурсы, укреплять свое самоуважение, умение защищаться и не только. Люди с такими свойствами нужны. Они приходят в нашу жизнь для нас. Главное – правильно распаковать этот удар и увидеть свой дар в нем.

Муж не замечает? Прекрасно! Идеальный вариант для самовыражения! Стать ярче и интереснее. Дать себе нужную любовь и море внимания. Спасибо, милый. Если бы не ты - никогда бы не узнала, какая я прекрасная. А может быть, даже, и лучшего мужа достойна.

Родители не дали того, что хочется? Замечательно! Встаю и беру сама! Достигаю, развиваюсь! Становлюсь ресурсной и наполненной! Спасибо. Если бы не этот дефицит, никогда бы не подумала, что могу столько всего достичь самостоятельно и так вырасти.

Начальник не оценил? Вот это возможность! Начать себя ценить. Разрешить себе больше и требовать этого. Поверить в себя и свои силы. Спасибо тебе, Иван Иванович, если бы не ты, то никогда бы я не узнал, что могу быть таким востребованным и успешным! И создать свое дело.

Теща-свекровь достала? Да это же подарок! Теперь я точно знаю, как не стоит поступать и какой быть. Спасибо тебе за твое зеркало, моя хорошая.

Друг предал? Вся опять для меня! Впредь буду умнее и внимательнее. Научусь видеть и чувствовать людей. Рассчитывать на себя. И сам стану надежнее. Перестану жить ожиданиями. И начну опираться на себя. Сменю ценности и критерии выбора друзей, а, возможно и свое окружение целиком.

Тогда грустное «Да за что мне все это»? меняется на мудрое «Как хорошо, что все так! Интересно, для чего мне это? Чтобы что»? А самое главное в этой философии - не бояться быть «плохим» человеком для кого-то. Понимать, что твой неудобный поступок, отказ, может также стать ДАРОМ, возможностью для развития другого человека.

Когда к этому приходишь и берешь полную ответственность за свою жизнь, то в итоге отчетливо понимаешь, что никто ни в чем не виноват, все вокруг происходит для нас. Испытываешь чувство благодарности за все, что проживаешь, и, идешь дальше.

Один мальчик вырос без отца. В большой семье, где всем было не до него. И уже в зрелом возрасте он стал большим директором. К которому постоянно все обращались.

Одна девочка выросла без достаточного внимания от мамы. И тогда она нашла друга. И завела собаку. Научилась заботиться о близких, уделять внимание и строить отношения.

Один мальчик вырос в семье, где родители были всегда заняты. И с ним мало общались. Тогда он выучился и стал мощным оратором. И теперь его многие слышат и прислушиваются.

Одна девочка очень хотела, чтобы мама интересовалась и разговаривала с ней. Но родителям было не разговоров. И тогда она начала много читать, учиться, писать о важном. И стала интересным человеком и успешным поэтом и писателем. С которым многие хотят общаться, расти, дружить и советоваться.

Один мальчик вырос в семье без достатка. И когда он повзрослел, то научился зарабатывать. И для многих стал примером успешного человека.

Мы часто не понимаем друг друга, обижаемся, испытываем негатив в общении, отношениях. Так происходит в случае, если мы всегда смотрим на мир, людей, наше окружение очень узким взглядом, только со своей личной, несгибаемой позиции.

Все же, другой человек, даже самый близкий, – это всегда целый мир, отличный от нашего. Порой, очень полезно встать на сторону другого человека. Узнать его лучше, ближе, его обстоятельства, условия жизни и постараться увидеть мир и себя его глазами. Такое умение принимать людей очень сближает и помогает налаживать взаимоотношения.

До определенного возраста я испытывала обиду на маму за ее чрезмерную эмоциональность во время конфликтов. Много лет носила это в себе, часто прокручивала в голове эти ужасные воспоминания о ее гневе, несдержанности, криках и оскорблениях в мой адрес. Лишь в зрелом возрасте очередной конфликт помог мне разглядеть все так, как было на самом деле.

Сопоставить вместе все обстоятельства: ее сложное детство, ее страхи, которые она вынесла из семьи, ее тяжелую судьбу, личные обиды на близких людей. В один миг я увидела маму как человека с огромной раной в душе, который много лет никак не мог с этим справиться. Все это и выливалось, когда она была на эмоциях. Это было не намерение обидеть меня, а ее внутренняя боль, которую она не умела выразить иначе, потому, что не знала другого способа. Конечно, это не отменяет мои переживания в такие моменты, я их принимаю, и я

не заслуживаю такого пренебрежительного и недостойного отношения. Моя зрелость помогла мне все увидеть объективно.

После последней нашей ссоры, осознав все это, будучи взрослой, я написала маме письмо, где подробно рассказала обо всем, что изложила выше. И о своих детских чувствах и обидах, о страхе, который испытывала, когда близкий за несколько секунд превращался в монстра. О том, что это сильно повлияло на мое отношение к ней, и много лет я была уверена, что маму не люблю. О том, что я все поняла только сейчас, ощутила всю ее боль. И предложила начать заново – создать теплые, любящие отношения мамы и дочки, оставив все в прошлом.

Когда я писала письмо, слезы лились потоком, даже строчки на бумаге растекались. Свою боль я смогла пережить, справиться со всем, что было. Посмотреть на себя и на маму с огромной любовью в сердце.

После этого письма изменилось многое. В нашем общении больше не было конфликтов. Мы, словно обе повзрослели. Я стала испытывать огромное уважение и нежность к маме. Она – в свою очередь, стала той самой теплой, наполняющей, ресурсной гаванью для меня, моей мамой.

Это стало важным рубежом в моей жизни. Научило меня понимать не только себя, но и других, выбирать любовь, несмотря ни на что.

Каждый, кто не оправдывает наши ожидания и рушит наши надежды – идеальный гуру для нашего развития. Таким образом, он заставляет нас обернуться к себе, заглянуть глубже и обрести все важные вещи внутри, а значит, стать лучше и увереннее.

Нам жизненные бури роковые
Откроют тайну главную в судьбе:
Когда перестают любить другие,
Мы учимся дарить любовь себе.

Глава 2.

Еще один шторм, благодаря которому я обрела очередную жемчужину, случился в зрелом возрасте. После официального развода я прожила с мужем еще 3 года. До последнего дня нашей совместной жизни я старалась сохранить семью. И постоянно искала ответы на вопросы: что я еще могу изменить к лучшему, как скрепить отношения? Я научилась готовить и заботиться о семье. Я молчала, терпела, прощала, принимала, следила за собой, понимала, работала. В итоге даже стала учиться на психолога, чтобы разобраться.

Я часто ощущала вину за поведение мужа и его уходы, измены, запои, особенно когда оставалась одна, и все сваливалось на мои плечи. И еще бесконечный страх. Но я жила в какой-то иллюзии, что однажды все изменится к лучшему. Что он повзрослеет, поймет и все наладится. Постоянно его убеждала, как важно получить права, купить хорошую машину, расти в работе. И он вырос! И на этом уровне уходил уже не в запои, а к другим женщинам. Но в итоге всегда возвращался - потому, что суть его не менялась, он так и остался зависимым. Человеком, которому нужна не любимая женщина, а жена в роли мамы и няни, та, которая для него готова на бесконечные жертвы. Тогда я была такой и принимала его обратно. Таким образом, всю ответственность за семью, и наши отношения взяла на себя.

Я очень хотела создать семью, похожую на ту, в которой выросла. Но муж - это не папа. А я - не мама. И у нас все было иначе. Веря в иллюзорное будущее счастье, я стала спасательницей и созависимой. Это несравнимое ощущение быть нужной ему в тяжелые моменты я и принимала за любовь! Отпаивала после загулов, лечила, кормила, при этом летала от счастья: я - нужна! Вся моя жизнь была ради него и детей. Забот было много, а времени, чтобы сесть, и во всем разобраться - не было. А, возможно, я этого просто не хотела, интуитивно чувствуя, что рано или поздно выход будет один - единственный. А я столько уже вложила в семью! И расставаться никак не хотела. Много лет не могла смириться с тем, что мои ожидания не оправдались.

Я просто боялась остаться одна и признать, что ошиблась в мужчине, жила в своей иллюзии и не хотела видеть реальность. Хотела семью любой ценой: себя, времени, сил, энергии, самоуважения - лишь бы не оставаться одной. Он долгое время был для меня опорой, только с ним я ощущала, что я в порядке, постоянно заслуживала и доказывала свое право на любовь всеми средствами. Это была не любовь и не семья. Это был бесконечный труд, постоянные жертвоприношения и тяжелая работа ради того, кто совсем этого не стоил. А просто пользовался и жил как хотел. Он был моим зеркалом, которое показывало мой страх одиночества, мою уязвимость, слабость и желание опираться на другого значимого взрослого, вместо того, чтобы стать взрослой самой. Я очень долго и тяжело переживала расставание. Постоянно прокручивала навязчивые бесконечные мысли о муже и о том, что не случилось. Было много печали и слез, сожалений и даже чувство вины.

Так бывает часто - женщина, выходящая из семьи, чувствует страх и вину. Страх за будущее - потому, что все остается на ней. А вину - за то, что не сохранила семью. Но семья основана на отношениях двух людей. И нужно очень "постараться", чтобы партнер захотел тебя оставить. Ни одна женщина не уйдет от хорошего мужчины, теплого отношения и благополучной жизни с ним. Об этом часто забывают - о половине ответственности мужчины за семью. Общество все перекладывает на женщину. Поэтому их винит окружение и они - сами себя тоже.

Вина - это не эмоция. И главный вопрос в выборе - как женщина хочет и может к себе относиться. Осознает ли она, что у нее есть полное право на счастливую любовь, заботу и хорошие отношения. Это только ее жизнь и она вправе выбирать, как и с кем ее проживать. Ее ценность не зависит от другого человека и его внимания. Она уже достойна любви и уважения

с самого рождения, как и каждый человек. Ее задача - жить радостно, дать себе счастливую жизнь.

Все же, очень сложно принять развод в силу того, что есть распространенный родовой сценарий, передающийся от предыдущих поколений: найти однажды одного мужчину и на всю жизнь. По нему и живут: в роду все женщины выходят замуж смолodu и живут с одним мужчиной всю жизнь. С хорошим, с неподходящим, с любым. Но с одним и всю жизнь. Терпят, молчат, тащат все на себе. Но это подходит далеко не всем! У каждого человека есть право на личный выбор того, кто подходит тебе. Никто не должен и не обязан жить как все.

По старому сценарию - если мужчину забирал Бог, или он уходил к другой, то на этом личная жизнь женщины заканчивалась. Так жили почти все раньше, поэтому муж имел сверхценное значение. За мужчину держались как могли. Так было проще выжить, т.к. не было такого изобилия, как сейчас. Жить вдвоем было выгоднее. Много лет замужество имело сверхценность, муж был очень значим. Брак и отношения были желанны любой ценой. Многим казалось - вот я выйду замуж и все, жизнь удалась, можно расслабиться. А на деле - счастливы в отношениях - единицы.

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.