

БИБЛИОТЕКА ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Лилия и Сергей
Райченко

ТАМ, ГДЕ НА ВЕСЫ КЛАДЁТСЯ ДУША - АНГЕЛЫ ЗАМОЛКАЮТ

ПСИХОТРЕНИНГИ ПОВЕДЕНИЯ И
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ДЕТЕЙ И НЕ ТОЛЬКО ...



БИБЛИОТЕКА ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Лилия и Сергей
Райченко

ТАМ, ГДЕ НА ВЕСЫ КЛАДЁТСЯ ДУША – АНГЕЛЫ ЗАМОЛКАЮТ

**Психотренинги поведения и
межличностных отношений
для родителей, детей, и не только ...**

Институт Культуры ДонНТУ
Донецк, 2012



издательство
«ШИКО»
Луганск, 2012

Р 18 Райченко Л.В., Райченко С.Н. Там, где на весы кладётся душа – ангелы замолкают. Психотренинги поведения и межличностных отношений для родителей, детей, и не только ...- Донецк: «Институт Культуры ДонНТУ» - 2012; Луганск: изд-во ООО «Виртуальная реальность», 2012- 184 с.

ISBN 978-966-492-223-1

О каких загадках и вопросах мы говорим? О тех, которые жизнь задаёт из века в век отцам и детям, мужьям и жёнам, тем, кто вступив в жизнь, волей-неволей, но должен входить в отношения с другими людьми. И чтобы эти отношения приносили радость, необходимо учиться. Да-да. Отношения между людьми – целая наука. И каждый должен выбрать свою линию поведения, необходимую под *данный* момент, адекватную *сложившейся* ситуации. А жизнь подбрасывает много чего. И в какой-то момент наступает сбой: человек перестаёт *искать себя* в ситуации. Уставшему от наваливающих проблем, ему проще включить уже «знакомую мелодию», то поведение, которое выручало его уже не раз когда-то, где-то, с кем-то... И как-то не включается «аварийная красная кнопка» того, что «когда-то» уже больше нет и не будет, «где-то» изменилось хотя бы в силу того, что каждый новый день наслоил на него новые «отпечатки» настроения людей, а потому мы никогда не попадаем *в те же* эмоции и чувства, возвращаясь на старые места, где нам «когда-то» было хорошо. Те, кого мы называем «кем-то» также меняются, хотим мы этого или нет, к тому же и каждый из нас – это тоже «кто-то» для кого-то, а потому...

Связь с авторами: тел. 095-210-14-73 <http://www.psihologlotos.org.ua/>

Институт Культуры ДонНТУ: http://www.roerich.com/n_m_.htm

Все авторские права защищены.

ISBN 978-966-492-223-1

© Л.В.Райченко

С.Н.Райченко, 2012

Содержание

Введение	4
Психотренинг 1. Как психолог скажет, так я и решу...	6
Психотренинг 2. У него жена – серая мышь. Но почему он с ней, а не со мной?	19
Психотренинг 3. Уход в пустоту	28
Психотренинг 4. «Таких козлов нужно доить...!»	40
Психотренинг 5. Мне <i>надо</i> кого-то любить...	48
Психотренинг 6. Если любовь становится диагнозом – это не любовь	58
Психотренинг 7. Миром правят деньги	61
Психотренинг 8. Чем меньше боишься потерять – тем меньше теряешь	70
Психотренинг 9. Продолжение. Психология бедного человека	74
Психотренинг 10. Я не готова быть мамой!	79
Психотренинг 11. Учись уважать своего мужа!	87
Психотренинг 12. Как остаться <i>хорошими</i> соседями, если не получилось быть <i>хорошими</i> супругами?	95
Психотренинг 13. Мы <i>не в ответе</i> за тех, кого приручили!	104
Психотренинг 14. Продолжение. Ты в ответе за меня	111
Психотренинг 15. Продолжение. Всё твоё – наше, а всё моё – это моё	118
Психотренинг 16. Как пережить чужое счастье?	126
Психотренинг 17. Дружба по расчёту	133
Психотренинг 18. Простить и забыть – не одно и то же	138
Психотренинг 19. Вы Жи Ви	152
Психотренинг 20. Если тебя кто-то обидел – сядь на берегу реки и жди, когда к тебе приплывёт труп врага	155
Психотренинг 21. Заледеневшая душа	160
Психотренинг 22. Продолжение. Я – холодная...	164
Психотренинг 23. Продолжение. Страшно жить – не страшно умереть	169
О чём надо помнить всегда	174

Посвящается нашим Учителям-Светоносцам
Е.П.Блаватской, Е.И.Рерих и Н.К.Рериху

«Бедная, бедная психология, сперва она утратила душу, затем психику, затем сознание и теперь испытывает тревогу по поводу поведения».

Британская Энциклопедия (70-е годы)

Проходит время, лето не один раз сменило зиму, а весна наполнила новыми силами, вчерашние дети сами становятся родителями и жизнь, не прерывая свой бег на перерывы и перекусы, пульсирует, задавая нам всё новые и новые загадки и вопросы. Удивительно: эти вопросы и загадки стары как мир, а ответов на них как не было, так и нет. И каждое новое поколение хочет найти свой, *самый* правильный ответ, пытаюсь отмежеваться от прошлого, вот только прошлое – это не что-то, где-то, когда-то, это наше собственное вчера, и уйти от него не удавалось ещё никому. Так же, как и остановить «завтра».

А потому каждый новый день сметает вчерашний, а то, что мы называем «сегодня» пытается удержать баланс между ними, стараясь не загрузнуть в прошлом и не зависнуть в будущем, потеряв момент реальности и в том, и в другом случае.

О каких загадках и вопросах мы говорим? О тех, которые жизнь задаёт из века в век отцам и детям, мужьям и жёнам, тем, кто вступив в жизнь, волей-неволей, но должен входить в отношения с другими людьми. И чтобы эти отношения приносили радость, необходимо учиться. Да-да. Отношения между людьми – целая наука. И каждый должен выбрать свою линию поведения, необходимую под *данный* момент, адекватную *сложившейся* ситуации. А жизнь подбрасывает много чего. И в какой-то момент наступает сбой: человек перестаёт *искать себя* в ситуации. Уставшему от наваливающихся проблем, ему проще включить уже «знакомую мелодию», то поведение, которое выручало его уже не раз когда-то, где-то, с кем-то... И как-то не включается «аварийная красная

кнопка» того, что «когда-то» уже больше нет и не будет, «где-то» изменилось хотя бы в силу того, что каждый новый день наслоил на него новые «отпечатки» настроения людей, а потому мы никогда не попадаем *в те же* эмоции и чувства, возвращаясь на старые места, где нам «когда-то» было хорошо. Те, кого мы называем «кем-то» также меняются, хотим мы этого или нет, к тому же и каждый из нас – это тоже «кто-то» для кого-то, а потому...

А потому давайте знакомиться с самими собой. Давайте пробовать понимать себя. Потому что только так можно научиться понять другого, и никак наоборот. Только развивая и обогащая *свои* линии поведения, можно создавать для себя и жить, в удивительно богатом добрыми и радостными чувствами, мире.

Стремясь доказать всем и вся свою правоту, человек часто забывает, что чужая точка зрения может быть не менее правильной, если посмотреть на неё немного с другого угла зрения. Не отсечь её сразу как «бред», а действительно попробовать разобраться, что же говорит *собеседник*. Заметьте: «собеседник» - это тот, кто с вами *в беседе*, а не просто слушатель. И так же, как он выслушивает вас, так же и вам предстоит выслушать его. Именно выслушать, а не раздражённо ожидать своей очереди сказать *своё* мнение, *своё* решение, *своё* видение вопроса и надавить на собеседника так, чтобы у него даже попыток не было что-то возразить. Считается, что это победа. Но на самом деле – огромный проигрыш. Упущена уникальная возможность расширить своё сознание, попробовать «встать на позицию другого» и *понять* его, вникнуть *в его* ход мыслей, разобраться и *увидеть* то, что предлагается другим человеком. Да, усталость, да, нехватка времени, да – стрессовые ситуации, наваливающиеся как цунами, но как же тогда научиться *понимать* своих детей, своих родных, мужа или жену, не говоря о знакомых?!

Закостенелые взгляды на жизнь, заезженные «я сказал!», «ты что, не понял?!», раздражённость, враждебность, озлобленность... Плачет ребёнок. Плачет жена или мама. От этих слёз хочется орать ещё больше, вот только на кого?! Пожалуй, единственно правильный ответ – на себя. А на себя-

то и не хочется, и не может, да и не за что, пожалуй, ведь я же прав? Я же прав/а в этой ситуации? И так хочется услышать в ответ: «Да, прав/а только ты, и в мире действительно существует только два мнения – твоё и неправильное. Все вокруг не понимают тебя. Все только хотят от тебя чего-то. Всем наплевать, как ты себя чувствуешь, как живёшь, что хочешь, о чём думаешь...» И так хочется расплакаться от жалости к себе. Но подожди чуть-чуть, ещё немножечко, и пока слёзки накапливаются в глазках, попробуй ответить на другие вопросы: «А сам/а ты пытаешься понять других? И так ли ничего от других не ждёшь, особенно того, чего не хочется давать самому/самой? И так ли уж тебе не наплевать, как чувствуют себя другие, если решать надо *твой* вопрос?! И так ли тебе в такие моменты важно, о чём думает кто-то, если в этом мире есть ты?...»

Не смущайтесь. Когда вы читаете – вас никто не слышит. Но *хотя бы себе* ответьте честно на поставленные вопросы. А чтобы отпали сомнения в том, что вы не уникальны в своём подходе к себе и другим, чтобы получить ответы хотя бы на часть вопросов, возникающих в вашей жизни, попробуйте осознать их через чужие жизни. И хотя на чужих ошибках ещё никто не научился, и болит всегда только на своём лбу, мы надеемся, что чужой опыт, как минимум, поможет вам по-новому взглянуть на себя. А это уже первый шаг к тому, чтобы по-новому среагировать на старые проблемы.

Психотренинг 1. Как психолог скажет, так я и решу...

В самом названии психотренинга заложен конфликт, или полное противоречие. Нельзя назвать *своим* решением то, что *за тебя* продумали. Если чужое мнение становится твоим – это не твоё решение. Если *ты* принимаешь решение – оно не может быть ни решением психолога, ни решением мамы, папы, жены или мужа, хорошей подруги или закадычного друга. Вот и первая неожиданность в столь привычной ситуации.

Однако в этой формулировке скрыт не только этот казус. Ну, например, если допустить, что чужое мнение воспринято как

своё, то тогда кто будет нести ответственность за то, что принятое решение окажется ошибочным или вообще приведёт к очень негативным результатам? Психолог? Тот, кто дал подсказку? Или всё же тот, кто эту подсказку принял?

Самое удобное решение – свалить на того, кто «насоветовал». При этом сам остаёшься как бы «ни при делах», вот только кому с этим «ни при делах» жить? Советчик как жил своей жизнью, так и будет жить, тот же, кто воспользовался его советом, внесёт разлад в *свою* жизнь.

Есть здесь и ещё одна замаскированная проблема: само понятие «совет». Как чаще всего, с каких слов, начинает свои подсказки советчик? «Я бы на твоём месте...», «Если бы со мной такое случилось, то я бы...», «А вот когда у такого-то знакомого, или подруги, такое же случилось, так он/она...»... И почему-то никому не приходит в голову – ни тому, кто советует, ни тому, кто выслушивает всё это, что жизнь даёт много одинаковых проблем всем нам, вот только решать их должен каждый *сам*. И не потому что строгая дама Жизнь так уж непримиримо относится к шпаргалкам и подсказкам, а потому что каждый судит о проблеме *со своей* точки зрения, *со своего* жизненного опыта, опираясь на *свой* характер, *свою* реакцию, *своё* восприятие, *своё* мышление, *свои* интересы... Смотрите: как много слов «своё», «свои», «свой», как много дополнительных факторов, влияющих на решение, которые надо учесть, чтобы не ошибиться, или подстраховаться, и так ли о них знает тот, кто с энтузиазмом пытается вторгнуться в вашу личную жизнь?

К тому же и для самого советчика в подобных делах скрыто немало проблем. Помимо того, что он тоже косвенно несёт ответственность за свои предложения, он ещё и примиряет чужие проблемы на себя. Причём настолько уверено, что даже не сомневается – поступать надо именно так, а не иначе, и очень скоро сам оказывается в примерно *такой же* ситуации. Но почему-то в этом случае он уже не так уверен, что нужно делать, находится масса увёрток и причин, почему свои же советы не срабатывают для себя же... И уже хочется получить помощь от других, а в голове всё время звучит одна навязчивая мысль: «Я никогда не думал/а, что *такое* может случиться именно со мной».

Вот-вот. А если бы думал/а, то жил/а бы *своей* жизнью, а не чужой, и может тогда вовремя были бы замечены все те причины, которые привели к подобным следствиям. Вот так и образуются «клубы друзей – подруг по несчастью», где ни у кого нет своей личной жизни, но каждый знает, как её правильно устроить для другого. Ну, например, дивчина, которой уже к тридцати, а она либо разведена, либо вообще замужем не была, точно знает, как надо выйти замуж подруге, как вести себя с мужем, как создать семейный союз так, чтобы все обязанности легли на мужа, а правами владела жена. И то ничего, что сама у разбитого семейного корыта, для этого всегда оправдания найдутся, зато так интересно копаться в чужом семейном белье и видеть там самые пикантные пятнышки.

Тогда что же делать? Оставаться равнодушным к чужой боли, боясь притянуть её к себе? Ни в коем случае! Но прежде, чем совет сорвётся с вашего языка, подумайте: поверили бы вы диетологу, который страдает ожирением? А стоматологу с гнилыми зубами? А разведённому, или не имеющему семьи, *семейному* психологу? Первое, что вы бы отметили и сказали: врачу, излечись сам, и только потом делись опытом с другими. И это справедливо. И это тот самый *критерий*, по которому каждый может *измерить себя* прежде, чем вторгнуться в чужую жизнь советом.

Есть разница между понятиями «равнодушие» и «сочувствие». Равнодушие подразумевает бесчувствие, отсутствие чувства сопереживания. Но и сопереживать надо правильно. Поддержать добрым словом всегда более эффективно, чем «правильным советом». За каждым советом стоит незримый упрёк. И каждый советчик, на фоне того, кто попал в неприятную ситуацию, выглядит более привлекательно *для себя, и как ему кажется*, для других. Это просто понять, если вспомнить знакомую сцену: «Говорила же я тебе...», «Вот не слушаешь, а я тебе так скажу, если бы со мной такое случилось...», «Да гони ты его в шею, козла такого, найдёшь себе получше...», «А ты ему в рот не смотри, он тебе так, а ты ему...»... Ах, какие умные советы! А главное, какая решительность, какое знание жизни, какое самолюбование! А ничего, если у тебя самой в семье

полная неразбериха, и своему «...» ты как раз таки и в рот заглядываешь, и держишься за него, как за последнюю возможность? А если уже и держаться не за что – со скрытой завистью пытаешься и других к такому же состоянию подбить, лицемерно заявляя, что одной, дескать, и лучше, и спокойно. Ой ли? И то ли подтвердит подушка, перед которой уже и прятаться не хочется, и слёзы не скроешь? Но наступает утро, на лицо наносится боевая раскраска, одевается маска бравады, и вперёд, поучать уму-разуму тех, кто ещё не «в клубе».

Но Бог с ними, с советчиками. Как быть с теми, кто нуждается в них? Ведь если нет спроса, нет и предложения. А спрос, увы, действительно, слишком велик.

Для начала скажем банальность: случилась беда, возникли проблемы – нужно обращаться к *специалисту*. Правда, и выбирать его надо не по объявлениям в газете, а пользоваться рекомендациями тех, кто уже получил конкретную помощь, но это уже тонкости.

Чем отличается специалист от «советчика»? Тем, что он не заинтересованная сторона в вашей проблеме, и сможет объективно рассмотреть ситуацию со многих сторон, даже с тех, которые не очень *удобны* и *выгодны* для вас, плюс он заинтересован в том, чтобы решить вашу проблему как можно эффективнее. Здесь всё просто: во-первых, грамотный психолог, психотерапевт никогда не начнут свою работу со слов: «Я бы на твоём месте...», потому что они точно знают: каждый должен быть на своём, и ***каждый оказывается там, куда очень сильно стремился, даже не догадываясь об этом***; во-вторых, человеку всегда предлагается несколько вариантов решений проблемы, каждый вариант прорабатывается отдельно, с *прогнозированием* последствий, побочных результатов, с учётом того, что может предпринять другая сторона в ответ и т.д. То есть начинается как бы «шахматная игра», где каждый ход, прежде чем он будет выбран, тщательно анализируется, прорабатывается и делается не просто так, а с учётом опережения «противника» хотя бы на шаг, на два... Более того, выбранная стратегия помогает человеку осознать собственную проблему и помогает уже более

самостоятельно контролировать собственную жизнь.

Осознанная проблема – наполовину решённая проблема.

Часто ведь бывает так, что корень проблемы скрыт достаточно глубоко, и то, с чем приходит на приём человек, является лишь верхушкой огромного айсберга. Мы уже не раз писали о таком явлении, как «родовые проклятия», но правильнее «родовые сценарии», где дочери повторяли из поколения в поколение трагичные судьбы своих матерей, бабушек и прабабушек. Да, на уровне сознания они прекрасно понимали, что не хотели бы себе такой судьбы, однако выбирали себе такого спутника жизни, который воплощал весь «родовой» кошмар в реальность. Почему? Потому что подсознание играет с нами, порой, очень злые шутки, и то, что в нём заложено как программа, сознание не в силах изменить. Как невозможно разобраться во снах, не зная правил и символов, не понимая, что сон – это зашифрованная информация подсознания, так же точно и в собственном поведении – не хочу, но почему-то делаю, не нравиться, но почему-то выбираю... Более того, изворотливый ум всегда находит объяснение и оправдание подобным действиям.

И опять вопрос: почему? Да потому, что не может человек считать *себя* плохим. Это кто-то плохой, я – всегда хороший. Это меня обижают – я же ангел во плоти. Это для других то, что сделано мною – подлость, для меня же – не было другого выхода. Чувствуете лукавство ума? И происходит это от *неуверенности в себе*.

Когда человек неуверен в себе – он не уверен ни в ком. Он сомневается всегда, во всём, везде. Не умея уважать себя – он не уважает других. И проявляется это в такой привычной для всех обидчивости. Обида становится защитой, щитом, она как бы *разрешает* чувствовать себя жертвой, более того, обида *всегда* незаслуженна. По крайней мере, так кажется обиженному. И он очень в это верит. Заметьте, верит не в себя, не себе, но в обиду и обиду.

И как-то не хочет тот же ум дать себе потрудиться, чтобы понять: если сказали правду – обижаться глупо; если сказали неправду – тогда тем более глупо обращать внимание на то, что

тебя не касается. Но ведь не тут-то было. Обида потому и является психологической защитой, что помогает исказить правду о себе и верить в то, во что хочется верить, отрицая то, что есть на самом деле.

В своей работе мы всегда пользуемся одним и тем стандартным тестом: начинаем «оскорблять» очень обидными словами того, кто пришёл к нам за помощью. Худощавых женщин со стройными ножками мы обзываем жирными коровами, у которых кривые ноги; женщин с нормальным весом награждаем лопоухими ушами, высмеиваем одежду и т.д. И вот что странно: ни одна из них *никогда* не обиделась!! (С мужчинами проводим тот же эксперимент, с тем же результатом). Что за чудо? Может, оскорбляем неумело? Навряд ли. Говорятся весьма обидные слова, и жирная свинья – не самый лучший комплимент. Тогда в чём дело? Да в том, что к худощавой женщине подобное сравнение просто не прилипится. Она не принимает *эти* обидные слова *на свой счёт*, точно зная, что у неё всё в порядке с весом и с ногами, она улыбается и достаточно уверенно заявляет: «Это ко мне не относится».

Во как! Так, оказывается, обидеть может только то, что «относится»? И это действительно так. Обижает только правда. И обижает только тогда, когда сказана в оскорбительном тоне. Вот и получается: если отбросить эмоции и прислушаться к тому, *что* говорят, можно многое изменить в своей жизни. Особенно семейной. Потому что правду говорят все – не все хотят её слушать и слышать, предпочитая тут же уйти в обиду.

Дети чаще всего правдивы с родителями. Но *их правда* бывает невыгодна маме и папе. И тогда ребёнка пытаются переубедить в том, что он неправильно всё понял, что надо делать так, как говорят взрослые, потому что только взрослые знают *как правильно*.... И постепенно ребёнок теряет нить *собственного* взгляда на жизнь, он перестаёт доверять себе. В детском саду место родителей тут же занимает воспитательница, и теперь *только её* мнение правильное, в школе правы только учителя, на улице – только те, кто сильнее и больше могут доказать *свою* правоту. И тогда включается защита – обида становится протестом против несправедливости. Обида помогает

чувствовать себя *незаслуженно* наказанным. Она как бы предохраняет самолюбие от того, что не сумел доказать *своё*, что тебя не поняли, не оценили, не восприняли... Очень удобная позиция, правда? Обиженных жалеют, за них заступаются, им дают советы, о них заботятся. И вот уже сам человек верит в то, что было всего лишь защитой.

А это значит, что включается следующий механизм: уже веря не в себя, а в обиду, человек начинает искажённо воспринимать мир и окружающих людей, его психическое зрение и восприятие как бы надевает на себя очки с кривыми зеркалами, где все выглядят нелепо и уродливо, и только я – лучше всех. А отсюда и оценка других людей – все кругом тупые, уроды, ушлёпки, ненормальные и весь тот ненормативный лексикон, которым так любят награждать друг друга (за спиной!!) те, кто забывает посмотреть на себя.

Конечно, это далеко не полная схема того, как совершается деформация личности, искажается восприятие мира, как происходит девальвация истинных духовных ценностей и возрастает инфляция самоуважения, веры в себя, как деградирует чувство собственного достоинства, заменённое на суррогат хронической обиженности. Корень проблемы – в детстве. Истоки неудач – в родителях, но правильнее, в их неукротимом стремлении подавить мнение ребёнка и заставить его видеть мир так, как видят они сами.

И если кто-то тут же подумал, что и сами эти родители жертвы уже своих родителей – это действительно так. Устаревшие и закочевевшие в сердца поведенческие установки передаются по наследству потомству, как могильные склепы, где к уже сгнившим трупам добавляются всё новые, а прервать этот ужас «мама не велит».

Вот и получается, что как ни крути, а начинать разбираться с *любой* проблемой надо с детства, с анализа поведения родителей, с анализа их отношения к семейной жизни, к работе, к отношениям с родственниками и другими людьми. Заметьте: *не с оценки* родителей, а с анализа! И здесь колоссальная разница: когда мы даём чему-то *оценку*, мы включаем субъективность, оценка подразумевает что есть «правильно» и «неправильно», и о том, что правильно или неправильно судит тот, кто эту

оценку пытается дать. *Анализ* включает в себя только разбор ситуаций. Анализ не делит события на «правильные» и «неправильные», он только констатирует факты, взвешивает их, и беспристрастно раскрывает суть. Опять же, давайте поймём это на примере. Ребёнок разбил кружку. Взрослый начинает кричать и причитать: вечно у *тебя* всё падает, *ты* неосторожный, растяпа, руки у *тебя* не оттуда растут, дрянь *ты* такая... Так вопит тот взрослый, который привык всему и всем давать *оценки*. Человек, который хочет действительно разобраться в том, что произошло, выяснит или подскажет, что если кружку брать мокрыми руками, она может выскользнуть и разбиться, а если её поставить на край стола – она легко может быть задета и упадёт на пол; когда берёшь кружку – будь внимателен... А теперь нужно собрать осторожно осколки, вытереть пол и помыть руки...

Заметили колоссальную разницу между оценочным подходом и аналитическим? В первом случае разбитая кружка оказалась поводом для критики и оскорбления личности, во втором та же кружка помогла усвоить правила жизни. И мы уже ответили на самый важный вопрос: можно ли изменить собственные установки, заложенные в детстве, можно ли изменить своё поведение (родовой сценарий), а значит и жизнь? Можно! Если перестать обижаться. Если перестать видеть в окружающих врагов. Если начать с себя и *с собственной* жизни. Если перестать давать оценки другим и себе, и просто начать анализировать то, что *подсказывает* жизнь.

И вот теперь перейдём к конкретному примеру. Вначале взволнованный женский голос в телефоне подсказал, что ситуация критическая. Представившись, женщина сбивчиво пыталась объяснить, что нуждается во встрече прямо сейчас, или хотя бы сегодня. Всякое бывает, а потому встречаемся уже поздним вечером. Увы, ничего нового – помогите вернуть гражданского мужа, который, судя по всему, решил вернуться к законной жене.

Начинается кропотливый труд по вниканию в чужую жизнь. В конце встречи осторожно предупреждаем: вы же понимаете, что «работать на вас» при встрече с вашим мужем никто не будет?

Манипуляции с сознанием отменяются, и результат может быть таким, что он действительно выберет жену.

Женщина вздыхает, но соглашается. Разрабатываем стратегию по поводу того, как «удержать ситуацию», выбираем линию поведения: разборки, упрёки, истерики, надутые губы – всё это отменяется, взамен предлагается вести себя естественно и нормально, не подавляя, но сдерживая негативные эмоции. Цена – возможность выйти замуж и родить ребёнка в браке. Готовы? Тогда вперёд. Но муж должен сам позвонить к нам и назначить встречу. И эта встреча должна быть действительно нужна ему, а не вам.

Проходит время. Что уж там говорила наша дама – не знаем, но её гражданский муж действительно просит с ним встретиться. О том, что за него уже «замолвили словечко» он даже не догадывается. Что ж. Может это и к лучшему. В любом случае принцип психолога – стоять до последнего на защите и воссоединении семьи, а потому крен заранее не в сторону «заказчицы». А вот знание ситуации и некоторых мелочей, полученных в предварительной беседе, нам очень даже помогут.

В назначенное время мужчина звонит в дверь. Первая реакция – ого! Настоящий богатырь. Однако первая же фраза рассеивает впечатление от внешнего вида. После стандартных приветствий, мужчина сразу же предупреждает: я всем сказал, вот как психолог решит, так я и поступлю.

Зная о деликатности его проблемы, даже не верится, что такую фразу может произнести *мужчина*. Как же так? Разве психолог – бог?! Разве за два-три часа можно вынести приговор всем трём?! Во-первых, самому мужчине, потому что, выбирая между двумя жёнами, он рискует остаться *не с той*. Во-вторых, на весах судьба сразу двух женщин: которой из них плакать? А может и той, и другой, если выбор будет неправильным?

Мужчина нервно улыбается. Он не готов к решению. Затем и пришёл, чтобы выбор сделали за него. Что ж. Вызов принимаем. Давайте посмотрим на всё немного с другой стороны.

Наша задача – незаметно подвести его к *самостоятельному* решению, при этом взвесив все «за» и «против». А потому: расскажите немного о своей жене. К той, к которой хотите вернуться.

Мужчина поправляет: ещё не решил, вернуться ли; сомнения, знаете ли, сильнее меня, но про жену расскажу. И мы слушаем про то, как жили-были Он и Она, как полюбили они друг друга и потом поженились. Как родился у них ребёнок. И какие были тяжёлые времена, что не хватало даже на самое основное. Жена как-то быстро вдруг сориентировалась в отношениях, и начала «пилить» в мелкую труху: и что ты за мужик, что денег заработать не можешь, вон другие как поднялись, а ты всё штаны протираешь, непонятно чем занимаешься, и делаешь вид что на работу ходишь; и что неудачник ты, и так – дрянь человек, валенок бесхребетный, за что ни возьмёшься – всё испортишь... И всё в том же духе и тоне. Слушал – слушал всё это муж, да при первой же возможности на сторону и пошёл. А там – и ты самый умный, и всё у тебя получится, и голова у тебя золотая, и ты сможешь, и я в тебя верю, и я тебя всегда поддержу, даже если что и не так пойдёт...

У жены-то родной рубашка раз в неделю стиралась, носки дырявые самому зашивать приходилось, а тут – всё настирано-наглажено-заштопано. Одно смущает: готовила жена хорошо и много, а тут – всё больше «на скорую руку». Вот и попробуй выбрать.

Однако выбрал: крики и истерики жены довели до того, что хлеб с маслом стал желаннее наваристого свежего борща. Да и дела как-то вдруг стали налаживаться. Начался головокружительный карьерный рост, появились деньги, на работе с уважением обращались по имени-отчеству, а новая жена знай подбадривает: ты на своём месте, подожди, ещё не то будет, ты умничка, ты сам заслужил всё, что у тебя есть...

Вот уже и на развод подал. Вот уже и суд последний скоро. А тут, опять же – вдруг – жена на горизонте опять показалась. И как увидел её, так сердце и сжалось. Какой там суд! Только позови – на край света побегу. Позвала. Поночевал он у неё сутки-другие, и вдруг с ужасом понял, что натворил. Если в первую ночь всё как в первую ночь, то утром – всё как в первом браке: упрёки, обиды, оскорбления, злоба... Это как в холод тебя же ещё и в ледяную воду, а потом – на мороз и двери назад закрыли.

Так в чём же дело? Что смущает в принятии решения? И тут звучит самое распространённое и самое ужасное – чувство

вины. Оказывается, стыдно нашему мужчине за то, что он поднялся и в материальном, и в социальном статусе, что живёт благополучно и даже радуется жизни, а вот жена...

– Стоп! Так оказывается, живя с той, другой, идёт постоянное ощущение радости жизни? – Да.

– А что останется от этой радости, если вернуться к жене?

– Ничего!

Глаза испуганно смотрят и в них страх вопроса: а я что, только что *сам* принял решение?!

Да, да, да! Сам! – Тогда как же быть с женой? Она ведь обидится?

Что ж. Давайте и это обсудим. Жена обидится всенепременно. И знаете почему? Потому что стиль жизни у неё такой – быть обиженной. И она для этого прикладывает немало усилий, *обижая других*. Надо же раздраконить рядом стоящего, чтобы он обидел, чтобы был повод для упрёков, демонстративных хлопаний дверьми, слёз, с обязательно распухшим носом, чтобы было видно, *как и насколько* обидно? Да и простить чужой успех для обиженного по жизни – невыносимое занятие. Так что, если вдруг передумаете, и решите к жене возвращаться, заодно распрощайтесь, молодой человек, и с карьерой. Жена приложит все усилия, чтобы вернуть вас в прежнее состояние *валенка*, в то самое, где будет возможность снова назвать вас неудачником, бесхребетной амёбой, ну и всем остальным, что вы помните сами.

Что же делать? Мужчина трёт подбородок. Предлагаем отвлечься и посмотреть на проблему с ещё одной стороны. Жену жалко. А себя? То, что жене жить с вами – это одно, но ведь *и вам* с женой. Как насчёт начать *с себя*? Судьба-то, опять-таки, *ваша* сейчас на кону стоит. Может за свою переживать и начнёте? Мужчина оживает. А точно. Как это я не подумал? Жить-то с ней *мне*! Ой!

К тому же, давайте рассмотрим проблему и ещё с одной стороны. Кто мешает вам поддерживать жену материально? Никто? Замечательно. А скажите, за что вы её так не уважаете и презираете? Мужчина напрягается как струна. Он такого не говорил. Но ведь это понятно даже без слов. Если к человеку не

остаётся никаких чувств, кроме как чувства вины за то, что «бросили», тогда это совсем уж унижительно. Разве этот человек – вещь, которую можно бросить, можно подобрать, можно сломать, а потом исправить?! Разве этот человек – аквариумная рыбка, хомячок в банке, который сдохнет, если за ним не убирать, его не кормить и не давать водички?! Ваша жена кто – хомячок или рыбка? Грустный статус. Совсем уж никчемный. За что ж вы к ней так? Волнуетесь, что она пропадёт? Что одна останется? Но ведь это наверняка случится только потому, что вы продолжаете её держать на собственном чувстве вины, и ей это очень выгодно. Хотя и нервно. А что если перестать давать рыбку, и взамен предложить удочку? Мы говорим что-то страшное?

Нет? Тогда в чём дело? Начните уважать себя и перестаньте себя же обижать. Начните уважать жену и перестаньте её же считать хомячком. Отпустите её. Не держите на привязи собственного чувства вины. Дайте ей возможность самостоятельно адаптироваться к новым условиям. Перестаньте кормить её надеждами, и определитесь сами... Сделав неправильный выбор, вы накажете прежде всего самого себя, не говоря уже о всех остальных... Если жизнь вам будет не в радость, как сможете вы сделать её радостной для той, кто окажется рядом?

– Я понял! – радостно восклицает мужчина. – Я всё понял. Я уже знаю, что делать.

– И что?

– Я развожусь, и остаюсь с той, которую люблю.

– А как же жена? А как же чувство вины?

– Нет вины. Мы оба виноваты в том, что случилось. Я помогу ей, если она меня об этом попросит. Я попытаюсь остаться ней в хороших отношениях...

– Это *ваше* решение? Вспомните, вы ведь пришли сюда с тем, что примите только то решение, которое примут за вас.

Мужчина улыбается. Может впервые в жизни он действительно принял самостоятельное решение! Без поддержки и ободрений со стороны. Сам. И ларчик этот открылся просто: нужно было просто *поверить себе*. А заодно *и в себя*.

Почему взрослые люди, такие умные и грамотные в решении чьих угодно проблем, становятся беспомощными, когда дело касается их самих? В данном случае сработали родительские установки. Наш герой вырос в семье, где привычными были ссоры и скандалы, где все друг друга попрекали и обвиняли в несостоятельности, в неумении «жить как другие». Неудачи, неверие в себя, закладывались в структуры подсознания практически с пелёнок. А потому первая жена стала действительно «родной». Своим поведением и отношением к мужу она полностью отражала родительскую среду. И как бы там ни было, что бы ни случилось с нами в детстве, но в минуты сомнений и опасностей мы всё равно, как в защитный кокон, норовим занырнуть в детство. Разве мама с папой могут посоветовать плохое? Разве они не желают добра? И если здравый рассудок подсказывает: родители могут ошибаться, то подсознание упорно твердит – не могут. Заложенные схемы правильны и безопасны. А это – колоссальной силы внутренний конфликт, который может ввергнуть в пучины сомнений. Вот и наш герой: сердце и ум подсказывают, что ему хорошо с той, другой, и оставаться надо с ней, а подсознание коварно шепчет – зато первая полностью сохраняет родительский сценарий. Ты не любишь родителей?! – лукаво вопрошает невидимый советчик. И чувство вины затмевает и заглушает единственный Голос, который действительно надо слушать – Голос Сердца. Так совершаются роковые ошибки. Так человек может испортить жизнь себе и другим. Так возникает ощущение собственной беспомощности и желание, чтобы всё решили за тебя. Как когда-то это делали родители.

Мы предвидим законный вопрос: как же так, сами говорили, что для психолога важнее всего сохранить семью, а тут вдруг такой поворот событий. Хороший поворот, признаемся честно. Разве плохо, что двое станут счастливыми и в мире появится новая семья, где будет царить любовь? Да, мы знаем, на чужой беде счастье не построишь. И грозны проклятия, утверждающие, что «отольются кошке мышьи слёзы». Вот только кто проклинает?! Любящее сердце? Или то сердце, в котором кипит злоба и ненависть, и оно готово на всё, лишь бы лишить человека

радости? «Не то плохо, что корова сдохла, а то плохо, что у соседа жива?» Так от такого спутника жизни не то что уходить, бежать надо.

Нет. Мы против разврата и блуда. И за сохранение семей действительно боремся до конца. Но только в том случае, если двое *сами* этого хотят. Если кроме чувства вины по отношению друг к другу у людей остаются и другие, более чистые и высокие чувства. А если один из двоих честно говорит, что больше не любит, разве есть смысл его удерживать? Разве с нелюбимым человеком можно жить? Именно жить, а не существовать? И разве это будет семья?

Видимость семьи – да. Но не семья. И дети первыми почувствуют ложь. И тогда им придется жить во лжи. И это станет уже *их* родовым сценарием...

Психотренинг 2. У него жена – серая мышь.

Но почему он с ней, а не со мной? Комплекс Золушки

Название психотренинга отражает довольно актуальную проблему нашего времени. Очень часто молоденькие девочки, презрительно морща носик, высказываются достаточно нелицеприятно о жёнах своих начальников, знакомых, не говоря уже о своих любовниках. И как-то странно так получается: вот она, вся такая из себя, как с обложки журнала, а вот ведь о жене Он говорить запрещает, ночевать спешит домой, на звонки жены отвечает так, как будто только о ней и думает, не забывает что-то купить по хозяйству, волнуется о детях (что вообще странно). А, собственно, почему так странно?

Давайте поближе познакомимся с «серой мышкой» под названием «жена моего любовника». Так ли уж она сера и ничтожна, и что в ней действительно такого, чего нет у любовницы. Моральный аспект поведения мужа пока оставляем в стороне. В любом случае, такая проблема существует, и замалчивать её будет лицемерием.

Заплаканная молодая женщина, с трудом сдерживая очередной взрыв слёз, с таким же трудом находя подходящие слова,

рассказывает о том, что от неё ушёл муж. Что она не знает, что ей теперь делать. У неё есть работа, но есть и маленький ребёнок. Всё будущее, на которое она рассчитывала, рухнуло в один момент. Да, она подозревала, что у Него кто-то есть. Но вёл Он себя осторожно, искренне убеждал в том, что для подозрений нет причин, но телефон начал прятать, а в один совсем не прекрасный день, уйдя принимать утренний душ, забыл, спросонья, этот самый телефон на столе. А тут SMS приходит. Вот наша героиня возьми, да и посмотри – и кто ж там моего мужа хочет в столь ранний час. А там – целое любовное послание, планы на вечер, описание ощущений от «вчерашнего»... Оторопев от прочитанного, уже мало соображая что делает, женщина начинает читать всю переписку мужа, и «прозревает» до бешенства. Не успевает муж выйти из душа, как на него обрушивается лавина эмоций, и так же мало соображая, как и жена в данный момент, абсолютно не подготовленный к подобному разговору, он не находит ничего лучшего, как сказать – в таком случае я ухожу к ней. И принимая бодрый вид, действительно запихивает в пакет несколько своих вещей, не сказав ни слова перед уходом.

Абсурдность ситуации ещё и в том, что любовницей мужа оказалась та, которая была вхожа в дом. Нет, она не была подругой, как в классическом варианте, но знала о взаимоотношениях этой семьи достаточно много, чтобы не понимать, что делает.

Взвесив все «за» и «за», отбросив даже мысль о «против», начинаем кропотливый труд по возвращению «блудного мужа» домой. И знаете, почему не было сомнений в том, что он действительно не променяет семью на новые впечатления? Потому что в данном случае, как никогда, работала схема: *на таких не женятся, с такими – развлекаются*. А потом возвращаются к жене. И если жена мудрая и действительно дорожит семьёй – всё налаживается. Наша задача – «включить мудрость» жены как можно раньше, и анализируя происходящее – выстраивать *опережающие* шаги в отношениях. И первое, что надо делать – это *объяснять* жене поведение мужа, рассказывать ей о том, *почему* он *так* себя повёл в том или ином случае, и

что за этим последует. Таким образом включается как бы контроль над ситуацией, и у жены есть возможность направлять отношения мужа в то русло, которое она выбирает сама.

Нет, это не манипуляция. Это знание психологии. И это принцип – сохранить семью.

А ещё – это понимание того, что ушёл муж не потому, что так уж к этому стремился, а потому, что застукали его, и чтобы «сохранить лицо», он просто *вынужден* был так поступить. Поведение жены на тот момент также было не на высоте, хотя понять её можно без оговорок. И не дай Бог кому-то сказать в такой ситуации: «Ты неправильно себя вела. Надо было так и вот так...» Жизнь очень быстро предоставит тому, кто дал подобную *оценку*, испытать на себе и показать на собственном примере, как действительно правильно надо себя вести в аналогичных ситуациях.

Однако неконтролируемые эмоции действительно играют с нами злые шутки. Значит, учитывая это *как опыт*, пытаемся ставить их *силу и влияние* себе в помощь, а не во вред. Не забываем и о том, что эмоции есть у всех.

Семья сохранилась. Три месяца оказались достаточными для того, чтобы и жена, и муж смогли очень многое переосмыслить в своих отношениях. Женщина мужественно контролировала себя, веря (и не веря) в то, что Он вернётся. Но у неё был один очень важный козырь: она любила, *действительно любила* своего мужа. И у неё был стимул: у ребёнка должен быть отец. Что касается мужа, то без такой же любви к жене и ребёнку, его навряд ли можно было бы «вернуть». Да, он поддался искушению. Это не оправдание. Но если кто-то настойчиво даёт понять «Ваня, я вся ваша», искушение действительно слишком велико. Но заметьте, есть искушение поддаться соблазну, но не разрушить семью, не уйти из семьи, не бросить ребёнка. А это серьёзная оговорка.

И именно её не понимают те, кто оголяет до невозможных пределов ноги и носит вместо юбки пояс. Соблазнить мужчину, влюбить его в себя – это ещё не значит добиться того, что он предложит стать женой. Влюблённость проходит как насморк, а семья остаётся как здоровье. И есть большая разница между

психологией жены и психологией *хронической любовницы*. В чём она заключается? Во *внутреннем* понимании жизни.

Опять же. Нельзя не учитывать и того, что иногда жёнами становятся случайно. Вот эти три момента («жена», «хроническая любовница», «случайная жена») и разберём.

Начнём с психологии жены. Что есть такого в женщинах, что именно их выбирают стать жёнами, и даже предавая их изменами, всё равно к ним возвращаются? А если и происходит развод, чаще по настоянию жены, которая не хочет терпеть измены, то отношение к ней остаётся зачастую уважительным. И дело здесь даже не в том, что жена – это мать моего ребёнка. Она просто и навсегда остаётся *женой*.

Жена – это *внутреннее* состояние, это определённое состояние сознания, при котором интересы семьи женщина ставит на первое место, даже если она перегружена работой. Чем бы не занималась женщина-жена, после работы она спешит домой, её трудно уговорить остаться «посидеть-поболтать». Даже если есть повод задержаться, она нервничает, и при первой же возможности убегает. Нет, она не боится мужа. Ей просто хочется *домой*, но правильное – к семье. Там её настоящая жизнь. Со своими трудностями и заморочками, но это *её* жизнь. И променять ни на какую другую она её не хочет. *Жену по природе* практически невозможно соблазнить, потому что у неё внутри стоят чёткие ограничения.

Когда женщина рассказывает о своих похождениях «на сторону» в браке, и при этом хочет вернуть загулявшего мужа, или понять, почему брак разваливается, она не понимает: а нет уже никакого брака. Исчезло таинство брака. Часто мужчины говорят, оправдываясь, что переспать с другой женщиной и изменить жене – это разные вещи. Измена происходит в сердце, а мужской орган развлекается через ум.

У женщины же всё не так просто. И ум, и сердце *запрограммированы на верность* Матушкой-Природой, такой же Женщиной-Матерью. Нам приходилось не раз, и не два выслушивать исповеди в рыданиях, когда женщина-жена ненавидела себя за то, что пошла на измену. И каждый раз повторялось одно и то же, *в тех же* словах: после *этого* долго

стояла под душем, и мыла, мыла себя, тёрла мочалкой, как будто хотела что-то содрать с себя, но эта грязь как будто засела внутри; а ещё – невозможно избавиться от внутреннего презрения к себе. Той, которая *внутри* жена – измена никогда не приносит радости и даже сексуального удовлетворения. И в этом разница между *настоящими* жёнами и теми, кто или *случайно* стали жёнами, или хотят просто красиво пожить за чужой счёт. Но самое важное – мужчины каким-то образом чувствуют эту разницу.

Преданность – это, наверное, самое основное, что отличает жён от хронических стерв. Но заметим сразу – преданность внутренняя, преданность, *построенная на любви*, а не на содержимом кошелька мужа. Когда любовь проходит – уходит и преданность. А вместе с ней разрушается семья. Иногда двое, прожив много лет, не разводятся лишь потому, что не хотят делить имущество, не хотят лишних проблем по созданию новой семьи с другим, таким же малолюбимым человеком. Потухшие глаза, хроническая депрессия, усталость, безразличие – это первые признаки того, что семьи больше нет, даже если она существует в паспортном штампе.

Повторим: настоящая семья строится *только и только* на чувстве любви. Всё остальное суррогат, который легко разрушить. Любовь – колоссальной силы цемент, скрепляющий двоих. И даже если где-то образуется трещина, любовь аккуратно всё склеит, и мудро предложит всё простить. Именно по этому признаку мы и определяем, когда можно сохранить семью, даже в самых, казалось бы, безвыходных ситуациях, а когда за что ни ухватись – везде гнилые концы обрываются.

Брак по расчёту – самый страшный брак. Тот, кто *рассчитал*, всегда живёт в страхе, что *рассчитанное* ему не достанется, или кто-то, более вёрткий, перетащит всё на себя. Брак по расчёту – это брак, вынуждающий постоянно лицемерить, то есть надевать на себя чужое лицо, скрывая свою истинную натуру. Но всегда наступает момент, когда эмоции, единственно натуральное, что ещё остаётся, вдруг переполняют, и тогда маска слетает, обнажая истинную суть вещей...

Да, много причин, почему люди живут во лжи, и мы ещё не раз, и не два будем возвращаться к этой теме, сейчас же надо

просто понять – жена, это *внутренний настрой на совместную жизнь*, жена – это *внутренний статус*, жена – это преданность прежде всего самой себе, своей цели хранить и развивать семью, это то, что не проходит никогда и к чему, порой, возвращаются даже после нескольких лет официального развода. И «серость» здесь ни при чём. Так же, как и «мышинная» природа. Очень часто мужчины говорят о том, что даже имея не одну любовницу, *о главном* они могут разговаривать только с женой, только с ней они могут строить планы на будущее и решать текущие вопросы. Любовница – это кетчуп, так, *нечто* для остроты, жена же всегда остаётся той, которая насыщает и даёт силы.

Может сравнение с кетчупом было и не очень корректным, однако есть смысл смотреть правде в глаза. И так ли уж редко в наше время то, что женатый состоятельный мужчина просто содержит свою любовницу, которая отрабатывает ему любовными утехами? И при этом тешит себя надеждой, что чем дольше она любовница, тем скорее «спонсор» разведётся и возведёт её в ранг той, которая сейчас враг и соперница номер один. Смешно? Банально? Примитивно? Но это только со стороны. Как только женщина попадает в такую ситуацию, она тут же считает, что общие правила к ней не относятся, и тут же возводит себя в ранг исключений, которые действительно случаются. Это как в сказке про Золушку. Была замарашка (даже с эффектной внешностью и в модной одежке), стала принцессой. Только вот сказка на свадьбе заканчивается, а жизнь продолжается и после неё. И если мужчина не глядя променял жену на любовницу, то кто даст гарантии уже любовнице, что её не сменит, так же, как и она когда-то, более молодая и дерзкая, но чуть позже? Вот когда открываются глаза. И тут уж точно отливаются кошке мышкены слёзы. Тут уж точно обманутые любовницы (вдумайтесь в цинизм этого словосочетания!) понимают, что испытывала жена, и через какую боль она прошла.

Наверное, кого-то очень задело то, что мы сравнили любовниц с Золушкой, да ещё назвали «замарашками». Сразу скажем – здесь не обижаться надо (слишком удобная позиция), а разобраться – почему, что имеется в виду под «замарашкой». Уж не внешний вид точно. Тогда что? Не надо быть особо проницательным,

чтобы понять, если внешнее ни при чём, остаётся только внутреннее. Именно – у хронических любовниц внутреннее состояние, внутреннее ощущение себя как «замарашки». Потому и поведение такое, потому и паника каждый раз охватывает, когда становится понятным – *этот* снова не женится, и я нужна ему для удобства и развлечений.

Что такое «замарашка»? Не спешите. Это не всегда что-то нечистое и грязное. Снова вернитесь к Золушке. Она была чистюля. Она всё драила и убирала, всех обшивала и обслуживала, она была добрая и ... А вот тут остановимся. Золушка верила в сказки, и *не верила в себя*. Вам никогда не казалось странным, что принц, влюблённый в ослепительную красавицу в хрустальных туфельках, как-то не сразу узнал свою любимую в заштопанном передничке? Ничего не подсказало ему сердце, и только по ножке, которой подошла туфелька, он сумел идентифицировать ту, которая потрясла его воображение. Печально. Очень печально для Золушки. Не говоря уже о принце. Вот и получается: Золушка не жена – она хроническая любовница, потому что соответствует только каким-то *внешним* параметрам (в представлениях принца), и она очень хорошо понимала, что если платье растворится на балу, принцу она будет не нужна. Золушка боялась правды. Потому что *себе настоящей она не верила*. Вот этот комплекс Золушки и есть та самая причина, по которой становятся хроническими любовницами.

Вспомните с чего мы начинали: красивые внешне девчата с раздражением и искренним недоумением возмущаются: почему я, такая «как на картинке», и вдруг на втором плане, а «серые мышки» становятся жёнами? Потому что у «мышек», какими бы они «серыми» ни были, нет комплекса Золушек. Они не боятся и не стесняются себя, своей «простоты». А мужчины не боятся на них жениться. А если женятся – то не хотят терять. Потому и говорят, когда их уже «прижимают к стенке» - ты как хочешь, можешь разводиться, но мне развод не нужен, я с тобой хочу жить. Заметьте. Мы не упомянули о том, что вот, дескать, раскаиваюсь и больше не буду. Берём более упрощённый, и увы, распространённый вариант – за себя в дальнейшем не ручаюсь, но что точно гарантирую – ты всегда будешь моей женой. И тут уж выбор за самой женщиной.

Опять же, заметьте: мы не даём оценок, хорошо делает мужчина или плохо, и *что* надо выбрать женщине – здесь нет однозначных ответов, так же, как никто не имеет права быть судьёй. Двое сами выберут и наладят *свои* отношения, и кто сказал, что то, что они предпочтут, будет неправильным? (Тут же внутри звучит вопрос: *неправильным для кого?!*)

Домашний уют – это такое же таинство, как и интимная жизнь. Вспомните, в прошлом примере мужчина заstopорился именно на том (хотя мы и не сделали на этом акцента), что жена хорошо и много готовила, а он любил поесть. Зато вторая придавала много внимания внешнему виду и чистоте. Что тоже для него много значило. А если умело совместить и то, и другое – вот вам и секрет, почему гуляют с одними, а возвращаются *домой*. Смотрите: мы опять умышленно не сказали, что возвращаются именно к жене, мы сказали, что возвращаются домой. Туда, где тебе хорошо, где тебя ждут, где тебе рады, и где ты всегда можешь найти поддержку и понимание, где всегда можно расслабиться и просто отдохнуть. Даже делая ремонт.

Есть дома, кудаходишь, и тут же растворяешься в чём-то неуловимом, которое обволакивает тебя и как будто говорит: не торопись, здесь тебе будет хорошо, здесь безопасно, здесь можно перевести дух и отключиться от проблем. Если вы попали в такой дом, знайте – этот уют и покой создала та, которая является от Бога *женой*. И как бы у такой женщины ни складывались отношения с мужем, она в первую очередь – жена.

Если вы попали в дом, где сразу чувствуется неуют и какая-то настороженность, если вы, даже привыкнув к подобному, всё же с облегчением выходите из такого дома – в нём живут чужие друг для друга люди, даже если они расписаны в ЗАГСе. И мужчина женился на *любовнице* – женщине, отвечающей его внешним представлениям о жене, но не внутренним. Он «купился» на красивый блестящий фантик, получив в результате отвратительную конфету.

И если мы вернёмся всё к той же Золушке, то только вдумайтесь, что будет с ней и принцем после того, как стихнет угар медового месяца? О чём они будут говорить? Принц о политике, а Золушка о качестве золы? К тому же о любви в

данном случае речь просто не шла. *Когда любят – узнают сердцами*, а не примеркой башмаков. Вот такая вот сказка.

И чтобы закончить о *настоящих* жёнах и хронических любовницах, скажем: возвращаются к умным и мудрым, с красивыми просто проводят время так, как не могут это позволить себе с женой. *Жену берегут*. Любовницу... Тут уж додумайте сами.

Нельзя упустить момент, чтобы не сказать и о том, что: милые девочки, если вы попали в ловушку и стали «просто любовницей» - не боритесь с жёнами. Разберитесь *в себе*. Разберитесь в том, что не так *в вас*, а не в жене. И запомните одну очень важную деталь: если мужчина поддерживает с вами отношения более двух лет – у него отпадает всякий стимул на вас жениться. Подумайте сами: зачем ему это? Во-первых, к этому времени вы уже успели показать свой «характер», и свои хозяйственные способности – во-вторых. «Характеров» ему и с женой хватает, а вкусный ужин – это вообще становится нормой, которую вы уже обязаны соблюдать. И даже если вы демонстративно прекращаете это, что случается достаточно часто, как бунт, - ему от этого *уже* не холодно, не жарко. Поужинает он и дома, а вот ваш бунт будет занесён в «статистическую колонку» под названием: почему мне не надо бросать жену.

Теперь вернёмся к тому, что жёнами иногда становятся *случайно*. То есть фортуна такая: кто предложил – за того и вышла, не особо перебирая. Это особая категория семей (не такая уж и редкая, к сожалению). И о любви в таких семьях стараются не говорить. Как правило, в таких отношениях каждый тянет свою «лямку» и уже ни на что не надеется в жизни. Обречённые глаза и унылый вид вечно жалующейся на мужа и детей женщины – это как раз то, о чём мы говорим. И что из этого получается – читайте дальше.

Психотренинг 3. Уход в пустоту

«У меня внутри пустота» - так говорят часто. Ещё чаще это чувствуют, но не могут выразить словами. И когда что-то не можешь выразить через слово – начинаешь выражать это через действие. И вот здесь самое главное понять: неосознаваемое *что-то* проявляется не просто через действие, а через *неосознанное* действие.

Слово даёт понимание того, *что* происходит, и когда *понимаешь что* – начинаешь искать причину, *почему это* происходит именно со мной, что, в свою очередь, ведёт к ответу на вопрос «как» - *как* из этого выбраться. Мы описали сложную цепочку рассуждений, в жизни же всё немного проще: описанная последовательность происходит практически одновременно, и вопросы «что», «почему» и «как» решаются в уме по мере разворачивания событий. Невозможно застыть в состоянии «что», потому что *тут же* надо понять «почему» и ответить реакцией «как». Например, вам наступили на ногу и вы тут же оценили «что» произошло, в голове мгновенно пронесся и анализ – «почему»: потому что либо вы неловко стали, либо кто-то сделал слишком резкое движение; тут же, практически мгновенно вы решаете «как» вам поступить: либо принять извинение, либо нагрубить, либо вступить в драку, либо не обратить внимания, либо недовольно поморщиться от того, что на обуви осталось пятно и т.д. Вариантов, как видите много, но начинается всё именно с того, что вы понимаете происходящее. Уловите этот момент: всегда нужно понять «что» происходит, и только после этого, иногда даже автоматически, будут включаться и «почему», и «когда», и «где», и «куда», и «зачем», и самое главное, как завершающее звено – «как». *Как* поступить, *как* решить, *как* найти выход... Игра вопросительных слов не отменяется, но важен именно принцип того, о чём мы говорим.

Когда человек *не* понимает, *что* с ним происходит, *что* творится в его душе – он *застывает* на этом этапе. Всё! Из-за невозможности оценить происходящее, он не может вычленить главное и второстепенное, он не может принять решение, его ум начинает метаться обезьяньими прыжками из крайности в

крайность, сомнения захлестывают как цунами, из-за неправильного видения ситуации начинают расти подозрения, возникают недоразумения, ведущие к неадекватному реагированию уже на другие ситуации, мир начинает видиться через кривые зеркала, человек проваливается в пустоту, в бездну, он перестаёт чувствовать опору под ногами, и пытается в панике ухватиться хотя бы за что-то призрачное... И если здесь, на его беду, ему начнут давать советы – особенно «бывалые», особенно те, кому он сейчас максимально доверяет и кто его «понимает», пустота начнёт расширяться, пока в душе не образуется *чёрная дыра*.

А что такое *чёрная дыра*? Поверьте, это не просто астрономический термин, означающий то, что некая умирающая звезда начинает поглощать, втягивать в себя всё, что попадает в радиус её действия. Психологическая чёрная дыра – это гораздо страшнее, хотя бы потому, что происходит это не где-то в какой-то абстрактной для нашего сознания галактике, а совсем рядом: либо в собственной душе, либо в душе того, кого любишь, кого знаешь, с кем вынужден иметь дело.

Люди-«чёрные дыры» встречаются не так уж редко, и не так уж сложно их узнать. Они никогда ничего не дают, но становятся больными, если им не удаётся что-то оттяпать у кого-то. Они постоянно ноют и жалуются на тяжёлую жизнь, а если у них спросить «как дела?» – они тут же ответят, что плохо, и тут уж держись – своими стонами они оттянут столько энергии и сил, что после подобной встречи можно и до конца дня не восстановиться, и даже на следующее утро встать с головной болью. Эти люди всегда и всем недовольны, им всегда и всего мало, зато у других всегда всего больше, и главное, даётся «просто так»; они ничего не хотят изменять в своей жизни, зато всегда знают, как надо изменить другого, и самое главное – им все и всегда что-то должны, к ним несправедливы и т.д. И компенсируют они всю эту «несправедливость земную» достаточно примитивными способами: кто-то через неуёмную страсть к сплетням и осуждениям, кто-то через алкоголь, наркотики, агрессивное поведение, кто-то через чрезмерно-постоянное обновление гардероба и т.п.

Собственно, мы подошли к самой сути того, что влечёт за собой неумение выразить свои *истинные* чувства. Да-да. Неумение правильно понять, *что* с тобой происходит, неумение выразить это состояние через слово, нежелание признавать *в себе* нечто социально неприемлемое, которое проще найти у другого и тут же осудить, неумение воспринять даже самую лояльную критику, страх признать то, что есть на самом деле и вместо этого надеть розовые очки – всё это, и не только, ведёт к тому, что душа вначале выгорает как трава под знойным солнцем, а затем и вовсе превращается не просто в пустыню, а в бездонный провал... И тогда эту страшную пустоту в себе хочется чем-то заполнить, эта пустота давит, она разрывает изнутри, *она требует* – но вот чего?!

Вот перед нами молодая женщина *очень ухоженной* внешности. Она симпатична, но природная привлекательность настолько демонстративно забита *ухоженностью*, что волей-неволей понимаешь – перед тобой *живая* реклама чего угодно, только не самой жизни.

Ухоженные ногти, ухоженные руки, ухоженное лицо, ухоженные волосы, ухоженные ноги... Это всё хорошо – но начинается эта женщина свой монолог, и раскрывается её *неухоженная* душа, её заросшее грязью зависти, обид и злобы сердце, и чёрная дыра, чёрными миазмами открывает свою пасть, чтобы втянуть, всосать в себя... А всё это прикрыто такой модной и явно недешёвой одежкой. И нарощенные, затейливо раскрашенные ноготки, так и щёлкают друг об дружку или об стекло стола... Чего она хочет? С чем пришла? Без сомнений, она обиженна. Вот только кем? Я могу сказать *точно* – *самой собой*. Вот только понять меня без новой обиды уже на меня же, эта женщина навряд ли сможет.

О чём чаще всего и охотнее говорят такие женщины? Об одежде в частности, и о покупках вообще. Они с удовольствием рассказывают о распродажах, о том, что удачно удалось купить, по какой цене, какого качества, где открылся новый магазин и кто из подружек что себе приобрёл... Это тип женщин, которых мы называли хроническими любовницами, или теми, кто случайно вышли замуж по *принципу Золушки* – не по зову сердца, а по красивой внешней упаковке.

Эти женщины очень несчастны. Почему? Они и сами не знают точно. Но что-то в их жизни *всегда* складывается не так. Им завидуют, вернее их «упаковке», а они плачут, когда никто не видит, и никак не могут понять – что не так? А потом снова и снова, чтобы никого не разочаровать, бегут в магазины, и делают очередные покупки... И приходя в обновке, испытывают хотя бы на несколько мгновений триумф от того, что оказались в центре внимания. Причём в самом настоящем. В те минуты, когда рассматривается обновка, женщина чувствует себя собой, она чувствует, что она есть, она существует... однако первое впечатление от новой вещи проходит, и каждый начинает делать своё дело, а та, которая ещё так недавно купалась в лучах внимания, снова чувствует себя брошенной, ненужной, забытой... Вот только кем?! Но задумываться над этим вопросом страшно, да и не выгодно. И пустота снова требует жертв, её ненажорливая пасть открывается снова и снова, требуя заполнения... Но вот опять же вопрос – чем?! Новыми кофточками, духами, шубками? Можно скупить все магазины в городе, но пустота только увеличится; можно из огромного дома сделать сплошную гардеробную, заставить двор машинами, которые не помещаются в гараже, можно купить виллу на островах и отправиться путешествовать на собственной яхте, но пустота никуда не уйдёт!! Она будет напоминать о себе всё настойчивей, потому что пустота требует только одной пищи – любви, и заполнить её можно только этим чувством, чувством любви к...

А действительно, к кому?! К своему ближнему, к своему дальнему, к себе? Что за банальность?! Да себя я люблю больше всех, своих близких тоже люблю, но они не всегда хорошо ведут себя, а о дальних даже говорить смысла нет – всех не обогреешь.

И вот тут позвольте не согласиться ни с одним высказыванием. О любви к себе в подобной ситуации речь не идёт вообще. О любви к близким – тем более, потому что любить за «хорошее» поведение можно собачку, хомячка, да и то условно, а человека либо любят, но тогда ни за что-то конкретное, а просто потому, что он есть на этом свете, либо не любят, но тогда выражать это надо открыто. О том, что «всех не обогреешь» - это тоже

неправда. Сердце, наполненное любовью, своим огнём может согревать сердца других людей также сильно, как и своих, потому что Огонь Сердца не делит людей на своих и чужих. Он, как Солнце на небе, просто светит и греет *для всех*. И таких людей, наполненных Огнём Сердца, Огнём Любви можно встретить везде, и узнаются они по глазам – к этим глазам тянет, они открывают другие сердца, в этих глазах магниты, создающие особое поле, поле доверия и спокойствия, поле любви, поле внутреннего осознания того, что ты есть, ты существуешь, и в этом поле не надо доказывать абсолютно никому, что ты любишь, тебя любят, и это не за что-то, а просто потому, что так хочет сердце.

Когда люди с чёрными дырами вместо сердца уверяют, что вообще не могут жить для себя, но должны полностью растворяться в других, они с одной стороны очень сильно заблуждаются, но с другой – абсолютно точно отражают своё внутреннее состояние.

Заблуждение заключается в том, что невозможно, не любя себя, не уважая себя, любить и уважать другого человека. Если кто-то говорит вам, что не умеет варить борщ для себя, но обязательно сварит его для вас – вы не будете рисковать своим желудком. А ведь душа – не борщ. И прежде, чем человек не научится уважать и любить себя, он обречён на пустоту в себе. Чтобы наполнить любовью кого-то, нужно этот «наполнитель» иметь, прежде всего, в себе. А пустота может образовать только новую пустоту...

А потому откровенное признание в том, что человек-«чёрная дыра» очень сильно стремится раствориться в другом человеке отвечает действительности. Как вампиру нужна чужая кровь, так и *чёрная дыра* стремится поглотить в себя как можно больше чужого. А потому те, кто «растворяются в других и живут только для других» - очень сильно лукавят, называя это любовью. Скорее, это паразитический образ жизни на душе другого человека. И те, кто не сумел разобраться вовремя в том, кто перед ним, через некоторое время попадают прямоком в ад. Люди-«чёрные дыры» внедряются в души своих жертв-доноров мёртвой хваткой, они очень ловкие манипуляторы, причём как

мужчины, так и женщины. Через примитивные схемы психологического воздействия: слёзы, истерики, скандалы, охи-ахи, угрозы, болезни, они заставляют окружающих испытывать чувство вины, и давя на их совесть, сами бессовестно живут за их счёт. И в буквальном, и в переносном смысле слова. Заметьте, чувство вины, вовремя и умело вызванное в другом человеке – самая распространённая схема манипуляций. Именно из-за чувства вины «чёрную дыру» не могут бросить сразу, не могут оторвать от себя – жалко же, страдает человек. Но кто в таких ситуациях страдает действительно больше всех – так это сам «жалельщик». Понимается это, к сожалению, всегда слишком поздно.

Если вы вспомните ситуацию первого психотренинга, то там жена как раз таки и была «чёрной дырой», вот почему о сохранении брака там даже не шла речь. У мужчины нужно было убрать *ложное* чувство вины по отношению к прошлому, и восстановить адекватную самооценку в отношении своей личной жизни, складывающейся на данный момент.

В самом начале мы говорили о том, что люди с пустотой души имеют достаточно агрессивный и негативный взгляд на жизнь, которую они всегда считают несправедливой по отношению к ним. Чтобы компенсировать «несправедливость», чтобы хоть чем-то заполнить свои душевные пропасти, которые, как язвы, разъедают остатки того доброго и человеческого, что ещё сохранилось в них, они выбирают различные способы, одним из которых является уход в алкоголизм (о наркомании даже не будем начинать, о сварливости, злоязычии, алчности и т.д. поговорим позже).

Заметьте, как порой изощрённы бывают те, кто дружит с алкоголем. Если спросить у них, зачем они так отчаянно «принимают на грудь», чаще слышишь в ответ, что есть, дескать, причина, оттого и хочется «напиться и забыться». А что за причина? А вот тут-то как раз и начинается самое интересное. Истинную, внутреннюю, причину такой человек не понимает, поэтому, как защиту, выставляет всё, что ему «не нравится». Так удобнее. Удобнее объяснить себе, удобнее навалить на окружающих в виде всё того же чувства вины.

Как пример, расскажем одну, ещё незаконченную, историю. Жили-были Он и Она. У Него была семья. У Неё была семья. Так как-то случилось, что Он ушёл от жены, потом развёлся, Она тоже решила развестись, причём без особого сожаления, и начали эти двое пытаться строить что-то новое, на новых чувствах, на новом ощущении того, что вот *оно* – то, что хотелось всегда.

Но не тут-то было. Его бывшая жена включила механизм повышенной откачки жизненной энергии от бывшего же мужа, и так как оставаться одной ей не хотелось, а жила она исключительно «растворившись в муже», то и включила она в нём кнопку «чувство вины», а чтобы сомнений у него не осталось, какой он же и негодяй, то при каждом его посещении ребёнка, которого он очень любил, она натравливала малыша на папу, заставляла его бросаться в ноги отцу и умолять «не бросать», сама же тем временем истерично выкрикивала, что «папа тебя бросил, ты теперь брошенный, ты никому не нужен, твой папа променял тебя на дешёвую шлюху» и всё в таком же роде. Выдержать такой ад, согласитесь, не просто, да и часто в него попадать тоже желание быстро пропадёт.

Однако возникает логичный вопрос: почему ребёнок «брошенный», если отец постоянно заботился о нём, если отец любил его до глубины души, если он готов был забрать его с собой, проводил с ним много времени, не говоря уже о материальной стороне, где у ребёнка вообще не возникло никаких проблем? Но ведь ребёнок верит маме. А мама у него – «чёрная дыра». Ей ведь не отца ребёнку надо вернуть, ей присосаться теперь не к кому, ей ведь теперь предстоит нелёгкая работа найти нового донора по внедрению в его душу, ей нужен тот, кто взвалит её на свои плечи, и понесёт, как балласт, на своих плечах... Умная и мудрая, действительно любящая своего ребёнка мать, сделала бы абсолютно всё, чтобы сгладить уход мужа, и сказала бы ребёнку, что папа уехал, папа в командировке, что у него трудная работа, но он будет приходить в свободные минуты, а ещё – твой папа очень любит тебя, но вот так сложились обстоятельства. И это единственно правильная позиция при разводе, когда родители действительно желают

добра и любят своего ребёнка. В таком случае они сделают всё, чтобы ребёнок не почувствовал утраты, чтобы ребёнок не почувствовал, что это *из-за него* папа бросил маму, потому что поведение у него было плохое. А ведь чаще всего *дети именно так* и думают. А «добрые» мамы, но правильнее – бездушные мамы, только подливают масла в огонь, не разубеждая в этом своё чадо. Почему? Да потому что начхать им на то, что будет чувствовать ребёнок, которым они прикрывают свой страх и внутреннюю пустоту, главное – чтобы либо муж вернулся, либо нагадить ему так, чтобы жизнь мёдом не казалась.

Да, оказаться в роли брошенной жены – страшно в любом случае. Но вспомните тот случай, где жена не опустилась до подлости, а просто своей любовью помогла мужу разобраться в том, что произошло, и оба они, пройдя горнило испытаний на чувства, простили друг друга: она его – за измену, ему же самое тяжёлое было простить себя самого.

Но не так красиво получилось у этих двоих. И бывшая жена действительно сумела превратить в ад и жизнь мужа, и жизнь ребёнка, о жизни Той, которую Он любил, речь пока даже не идёт. Ад заключался всё в том же чувстве вины. Вина же состояла в том, что бросил ребёнка, бросил жену, которая согласна на всё, лишь бы вернулся, и к тому же она слабая женщина, она – жертва, с ней поступили плохо... И странно, что не приходит этой жертве в голову то, что развод – очень серьёзный шаг в жизни двоих. И не пойдёт на развод, особенно мужчина, просто так, не взвесив *все* «за» и «против». Более того, чаще всего именно мужчине развод невыгоден больше всего: жена прикрывает его от притязаний любовниц на брак, жена всегда накормит, постирает, она предсказуема и т.п. К тому же менять шило на мыло не всегда резон. Более того, развод требует перемены жизни, теряются удобства быта, нужно перестраивать всё до мелочей, а этого не всегда хочется, и надо очень постараться, чтобы довести ситуацию именно до конкретного развода, а не просто угроз. Но жена старалась. Даже не особо прикладывая усилия. Она была из категории, как вы уже поняли, тех, у кого внутри не сердце – пустота. О любви даже к собственному ребёнку речь не шла, что уж там говорить о муже.

И муж, хоть и бывший, начал выпивать. Сначала немного. Но этого хватало, чтобы вымещать «вину» на новой избраннице. Затем начались загулы, которые сопровождались бурными пьянками. И дивчина не выдержала.

Она не испытывала чувства вины ни перед бывшей женой, ни перед собственным бывшим мужем. Развод в её жизни уже давно был назревшей, наболевшей и взвешенной проблемой, а решение разводиться тому, с кем она вначале просто по дружески встречалась, также было навязано не ею. Да и жить вместе они начали только после того, как у обоих на руках появились официальные документы «на свободную жизнь». А посему – извини дорогой, хочешь вернуться к жене – не держу, хочешь остаться со мной – подобное поведение и хождение на поводке у бывшей жены не пройдёт. Определяйся. И Он определился. Вернулся к жене. Но вернулся – это слишком громко сказано. Он заявил ей, что будет теперь жить, как хочет, и если она хоть слово вякнет, сразу же уйдёт. Жена согласилась. Муж продолжал пить. Теперь уже много и каждый день. И теперь уже он пытался залить «горе» от потери той, которую на самом деле любил.

А та, которую он любил, *вдруг* обнаружила, что беременна. Ребёнок был её мечтой. Она знала, что родит его при любых раскладах, но будущему папе сказать всё же решила. Тот был явно не в восторге. Он предложил ей аборт и абстрактное предложение когда-нибудь жениться. Дивчина наотрез отказалась. И беременность прошла как в аду.

Через некоторое время, когда ребёнок родился, наша героиня вдруг узнала – отец её ребёнка не просто вернулся в семью, он её ещё и увеличил, и у него тоже родился малыш. Казалось бы – ну и хорошо, можно переплакать и жить дальше, в любом случае теперь в жизни появилось это маленькое чудо, которое так смешно агукает, дрыгает ножками, улыбается, и главное – по-настоящему любит. Но не тут-то было. Объявился папаша, который, оказывается, всегда хотел этого ребёнка, всегда любил только ту, которая родила ему это сокровище, но... Но жениться не буду, потому что когда был выбор, ты отказалась. И странно, что не вспоминает наш герой о том, что ценой мифического брака была жизнь неродившегося ребёнка, того самого, которому

сейчас ты каждый пальчик выцеловываешь, что у него самого уже второй ребёнок рождён, и что как ни крути, а возвращается он туда и к той, которую называет женой. И не важно, что не просыхает от алкоголя этот бедолага, рискуя потерять солидную должность, важно, что заливает он алкоголем свою пустоту. А пустота эта образовалась от предательства. От предательства любви, от предательства самого себя, от того, что не смог, не захотел отстаивать свою любовь и свои чувства и пошёл по самому лёгкому, как казалось, пути – вернулся к жене, но на самом деле – в настоящий ад, потому что нет на свете большей пытки и муки, чем жить с нелюбимым человеком.

Второй ребёнок нужен был его жене только для того, чтобы крепче привязать мужа к детям, а значит к себе. Она и первого-то не очень любила, а уж этого-то... Трудно даже представить себе, в каком пекле жила эта женщина, да и не хочется, если честно. Мы не даём оценок, и каждый выбирает себе свою судьбу сам. Она знала, на что шла. Знал это и её муж.

Представьте только – живут двое, не любя друг друга, в постоянных криках и скандалах, это всё видят и понимают дети, также, как понимают они и то, что не нужны, по сути, ни маме, ни папе... Мама постоянно в нервах и истериках, срывается на детях; папа возвращается домой под утро в стельку пьяный, чтобы не встречаться ни с женой, ни с детьми...

Семья?! За это стоило бороться?!

Но ведь и это не всё. Ведь был ещё, не забудем, один ребёнок от той, которую любил. И зачастил папаша к своему чуду, рождённому от настоящей любви. Приходит он в дом к той, которая воспитывает одна этого ребёнка, а там рай. Никто не орёт, не скандалит, не требует ничего. Пришёл – вот тебе дитя, хочешь, иди с ним на улицу, хочешь – дома играй, спать укладывай, приходи купать... И начал наш герой привыкать к этому раю, живя сразу на два фронта. А когда выпивал – во всей своей неудачной жизни знаете кого винил? Правильно. Ту, которая в рай его пустила. Это из-за неё он, дескать, пьёт. Она, дескать, его не удержала (как будто он не свободный человек, а козёл на верёвочке). Вот и наделал он того, из чего выбраться не знает как. Но ведь и здесь – проще напиться и в любви

объясниться, а потом пойти под утро ночевать туда, куда ноги не несут по трезвому, чем принять мужское решение. А так как «чёрные дыры» заразны, и жена постаралась на славу, то теперь уже наш герой стал наполнять свою пустоту тем, что навязывал чувство вины той, которая если и виновна в чём, так только в том, что стала матерью и любит своё дитя больше собственной жизни.

Будет ли что-то хорошее, даже если мужчина создаст семью с той, которую любит? Нет!! Так и будет он метаться между двумя, и знаете почему? Потому что вначале надо *понять себя*, надо определиться с тем, **что** произошло с тобой...

Если мы берём конкретную ситуацию, то в ней наш герой ещё не скоро (если вообще) разберётся в своей жизни. Его нынешний главный аргумент в оправдании собственного поведения «на два дома» звучит примерно так: «Я и тебя наказал, и поступил справедливо». Во как!

А наказание, знаете, в чём заключалось? – В рождении второго ребёнка от нелюбимой жены!! Причём «делался» этот ребёнок (*осознанно*: и мужчиной, и женщиной) *на зло* той, которая родила «без просу». А справедливость, знаете, в чём заключается? – В том, что вернулся к слабой жене, а ты – сильная, тебе не так тяжело, как ей (?!).

Что сказать ещё? Наверное, только то, что ребёнок рождённый «на зло» вряд ли будет счастливым. Поэтому и давать жизнь надо малышу только «на добро» и «на радость». А насчёт наказания и справедливости – так здесь мужчина не сильно и ошибся: он действительно наказал и поступил по справедливости, вот только не с кем-то, а самим собой. И наказание собственным ребёнком, и восстановленная справедливость того, что обрёк себя на жалкое существование с нелюбимым человеком – это, поверьте, не каждый и врагу своему пожелает, не то что самому себе. А потому льётся алкоголь рекой...

Такой нужен был муж той, которая так за него боролась?! Спившийся, опустившийся, не за горами время, когда и с работы попросят «по-хорошему»? А ведь человек часто борется за то, на что потом сам и напорется. И всё, что делается насильно,

никогда добра не приносит. И знаете, кто первый отвернётся от нашего героя, когда он станет «ником»? Правильно. Жена. Она сама «дыра» ещё та, у мужа «дыру» соорудила на славу. А две «дыры» вместе ну никак существовать не могут, разве только уничтожать друг друга...

И знаете, к кому пойдёт каяться наш герой? – Правильно. К той, которую предал. И не дай ей Бог купиться на подобное «раскаяние»! Потому что, отогревшись в чужом тепле и любви, человек-«чёрная дыра» снова начнёт двойную жизнь... А потому – запомните один мудрый **Закон: если любовь приносит боль и слёзы – это не любовь, это психологическая зависимость от того, кто затягивает в свою «чёрную дыру»**, кто как удав, гипнотизируя, пожирает свою жертву без сожаления. Любовь приносит радость. Любовь раскрывает в человеке всё самое лучшее и прекрасное. Когда любят – расцветают, как восхитительные цветы в саду у Матушки-Природы, любовь создаёт аромат души, и любящего, и любимого человека так легко определить и выделить из толпы. Любовь учит дарить и отдавать, любовь учит верить и доверять, любовь учит прощать и продолжать жить любя, любовь учит мудрости, и она – единственный Учитель, который всегда подскажет правильный ответ. Даже вопреки «общественному мнению» и тому «а шо скажут люди».

И если мы вернёмся к эпизоду, где муж ушёл от жены только потому, что от неожиданности «разоблачения» не знал, как себя вести, а решение к разводу ещё даже не крутилось в голове, и чуть-чуть прикоснёмся к его «избраннице», подло использовавшей доверие жены и любыми способом пытавшейся развалить брак, то столкнёмся с уже знакомой категорией людей-«чёрных дыр». Даже визуально глядя на фотографию этой «искусительницы», можно было без особых сомнений сказать – это человек-пустота. Пустые глаза, пустое сердце, самодовольная улыбка, соблазнительно-откровенная в своих намерениях демонстративная поза, с учётом, что фото делалось в общественном месте... Что в сердце у этой дивчины? Зависть. Чёрная, как и её «дыра» в душе. Чего хочет эта зависть? Разрушить то, что хочет иметь сама. Но сама-то создать не умеет,

а вот отобрать чужое – это хорошо получается. А ещё, чтобы удержать, такие «отбирательницы» знают – нужен ребёнок. И не знают они только одного: ребёнок, рождённый без любви, никогда не принесёт радости, он всегда будет обузой, и он всегда будет это знать. Люди – «чёрные дыры» и сами, чаще всего, являются жертвами своих родителей, а потому и ожидать от них родителям стоит только того, что теперь уже от них их дети будут только откачивать так же, как когда-то это делали они сами. Порочный и страшный круг этот разорвать очень сложно. Как и научить кого-то любить. Потому что Любовь – это Дар Богов. Но этот Дар познаётся и открывается только через любовь земную, которой могут наделить только родители, и в первую очередь – мама. А если этого не было – в сердце, где должна была быть посеяна любовь, расцветает пустота... И семена её страшны: зависть, злоба, алчность, ненависть, тщеславие, мстительность... - в общем всё то, что подталкивает человека не устремляться Вверх, не испытывать радости отдавания, а ощущать жгучее стремление всё чужое присвоить себе, брать-брать-брать, и никогда при этом не испытывать радости от того, что получено. Это и есть ад. Не мифический. Но тот, который внутри завистливого и чёрного сердца. И закрыть эту черноту и пустоту новыми кофточками, шубками, дорогим бельём, отполированными в лучших косметических салонах пятками и нарощенными ногтями невозможно. А потому: выбирать вам. Изменять *свой* ад на рай можно только *в себе*. И начинать можно только с себя. При этом магазины не отменяются. Отменяется магазинное отношение к себе. А это, согласитесь, большая разница, особенно если уже произошло понимание того, что душа не нуждается в ценнике.

Психотренинг 4. «Таких козлов нужно доить...!»

Уверены, название психотренинга сразу привлекло внимание. Причём не только женщин, но особенно мужчин. Не каждому, согласитесь, хочется быть «дойным козлом», да ещё и отчётливо это понимать. А потому, давайте попробуем разобраться, что

кроется за столь малопривлекательным, и увы, очень распространённым явлением и как не привлечь его в свою жизнь.

Начнём с самого процесса «дойки». Собственно, сама проблема кроется именно в том, *кого* действительно можно раскрутить-«подоить», а кто никогда не подвергнется столь странному процессу. Если мужчина зарабатывает ровно столько, чтобы ему хватало на жизнь и ещё достаточно на то, что ему нравится в жизни, если он точно знает счёт своим деньгам и достаются они ему не просто так, а за конкретно вложенный труд, он навряд ли будет тем, кто вызовет интерес у «доярок». Значит, в группу риска часто, кстати, очень даже добровольную, попадают те, у кого водятся деньги в большем количестве, чем этого требуют житейские потребности. Но так как потребности – вещь весьма неуёмная, и растут они как снежный ком, то и делят их, по мере возрастания, на те, которые «для себя», которые «для семьи» и которые «для развлечений». И если такое разделение произошло, то считайте это и есть основная причина того, о чём мы говорим. Не поняли? А ведь всё просто. Если человек *любит* свою семью – он никогда не разделит потребности на свои и семейные, они для него – общие, потому что семья – это единый организм. Как бы там ни было, но даже по социальным меркам мы живём при том уровне сознания, когда «всё должно быть в семью», и если этого не происходит, возникают скандалы, недоразумения, подозрения, стремление обезопасить себя «заначкой». *Более высокий уровень сознания* подсказывает: не обижая семью, поделись с ближним своим. Не переспи с любовницей, положив ей на тумбочку сумму, которая «не обидит», а сделай действительно то, что принесёт радость душе, а не отдельным органам тела. Но оставим мораль в стороне, тем более что мы сделали акцент на том, что подобное мышление, подобный уровень сознания действительно слишком высок как для тех, кто «доит», так и для тех, кто добровольно подставляет «вымя», оплачивая процедуру соответствующими услугами.

Мы говорим обидные вещи? Наверное, слишком обидные. Но давайте послушаем конкретные исповеди. Может, они для кого-

то станут тем толчком, который перевернёт их жизнь, и заставит посмотреть на себя с другой стороны.

Перед нами дивчина с достаточно серьёзной проблемой: она беременна и стоит перед выбором: дать жизнь ребёнку или не дать. Наш ответ однозначный – конечно дать. Даже не зная всех нюансов сложившейся ситуации для этой дивчины. К тому же её далеко не юный возраст подсказывает, что Бог может и не дать больше такого Дара.

Но чтобы убедить в этом весьма сомневающуюся будущую маму, пытаемся проникнуть в её внутренний мир и понять: почему, откуда возникли сомнения стать мамой, тем более, что сразу было сказано о том, что *предполагаемый* папаша ребёнка от него не отказывается и даже готов жениться. Но проблема-то в том и состоит: дети имеют обыкновение быть похожими на своих родителей, а что если ребёнок будет «не от того»? И вообще: это ж всю жизнь свою надо ломать. Раньше как – живёшь в своё удовольствие, ни о чём не задумываешься, едешь куда хочешь и с кем хочешь, так же как и спишь. В одном городе один «спонсор», в другом – другой, в третьем – тоже есть чем подживиться. Так и получается: нигде не работая можно жить действительно «в удовольствие», не отказывая себе в мелких радостях жизни. И говорит об этом дивчина совершенно спокойно, не смущаясь, как о чём-то само собой разумеющемся. Более того, звучат сожаления о том, что не так щедры становятся «друзья», раньше – при минимальной зарплате, она имела «возможность» ходить на работу в сапогах, стоимостью в годовой доход, ей дарили золото, причём то, которое ей нравилось – белое, а теперь... Но всё равно...

Дивчина замолкает. Своим видом она как бы подчёркивает то, что не тот, дескать, мужик, пошёл в наше время... Чтобы не вступать в подобные дебаты, задаётся вопрос-предложение: а расскажите о своих мечтах, кем хотелось быть, кем стали, чего достигли, что не удалось реализовать. Ведь жизнь состоит не из одних только походов в ресторан и бурных ночей, что-то же должно быть ещё...

Дивчина краснеет. Да, у неё были мечты. И очень большие. Она прикладывала много усилий для того, чтобы реализоваться

в одной, определённой для себя, отрасли. Дополнительно занималась. Однако жизнь немного подкорректировала планы. Наступила депрессия от ежедневного хождения на нелюбимую работу. И тогда подруга посоветовала пойти «на тренинг». «Дело хорошее», - решила наша героиня, и не откладывая в долгий ящик решение, пошла «на встречу». Тренинги оказались эффективными, да и психолог на славу. А потому – как же специалисту, например, не поверить, что «женщина должна быть амазонкой», что её предназначение «удовлетворять мужчин, и при этом получать за это денежное и любое другое вознаграждение, чтобы чувствовать себя независимой амазонкой», что «детей рожают только свиноматки, и настоящая женщина реализует себя в сексе, не ограничиваясь одним партнёром, и не стремится замуж». Да и вообще, замужество – это удел опять же той же свиноматки, а ещё курицы, коровы, овцы, а истинная амазонка ведёт независимый образ жизни и радуется тому, что востребована «как настоящая искусительница». Но и это не всё! Оказывается, чтобы достичь результатов в столь «нелёгком» деле, надо открывать чакры, бегать в голом виде «в природных условиях», не стесняться своего тела, которое нужно как можно больше выставлять в оголённом виде напоказ, соответствующим образом одеваться и накладывать на себя боевую раскраску как минимум ирокезов, которые выходят на тропу войны с «бледнолицыми». Женщинам, которым ближе к сорока, рекомендуется вообще усилить акцент на своём внешнем виде: как можно больше ярких украшений, короткие юбки-поясы, выставляющие напоказ все целюлитные прелести возраста и диет, - в общем, *товар* должен быть выложен в самом откровенном виде.

И то ничего, что выглядит это дико и просто смешно. Что вызывает подобная демонстрация только жалость по отношению к подобным женщинам, а ещё – желание заплатить им без «оказания услуг». Главное – они уверены в том, что «чакры у них прочищены», и каждая мечтает о том, чтобы в ближайшее время поехать *на Тибет* (!?).

- Зачем?! – тут уж не выдерживает даже философское выслушивание подобной «работы над собой». – Зачем вам ехать в Тибет? Что *там* вы хотите найти такого, чего нет здесь?

- Как же, - удивляется дивчина, - может там прозрение какое наступит, *откровение* духовное, преображение внутреннее...

Как говорится – без комментариев. Конечно, наступит! На Тибете только и ждут подобных «амазонок», чтобы в *экскурсионной* программе раскрыть им ещё больше «чакр», «вознести кундалины», и сделать из них «богинь»... Но ведь люди верят!! Верят в то, что говорит им «учитель». Более того, они с удовольствием вступают с ним в «божественную связь». И наша героиня – не исключение. «Учитель» выделил её из всех, «приблизил» к себе и даже обещал жениться (как на «свиноматке»?!). Вот только в Москву ему срочно понадобилось. А когда уже были куплены билеты, чтобы отправиться вслед за ним, прозвучал звонок: «не едь, не звони, забудь». А планы-то на будущее уже построены, а на Тибет-то хочется, и если не на Тибет, то хотя бы в Москву. К тому же, работа к тому времени уже была брошена, не «амазонское» это дело – на работе париться, да честным трудом средства для жизни зарабатывать, тут покруче судьба вырисовывает. И вдруг – такой поворот! А кто ж теперь содержать будет?! И начинает дивчина старые номера вспоминать, по Интернету шуршать, на любые «выгодные» предложения соглашаться. «Амазонка»-то внутри как часовой механизм работает, «разрешение от учителя» получено, своя голова давно на задворках школьных мечтаний оставлена, тут главное – не продешевить, к тому же формула: «таких козлов доить надо» звучит просто как сигнал к действию.

Вот и новый «с выменем» найден. Вначале отношения прямо-таки романтические выстраивались, однако когда мужчина понял, что дело пахнет притязаниями на брак, а наша героиня не прочь стать «свиноматкой и овцой» одновременно, он тут же всё расставил по своим местам весьма недвусмысленным предложением: ты приезжаешь ко мне, когда я хочу, а за это я плачу тебе столько, сколько считаю нужным, учитывая «кризис». Обидно? Да. Однако, на работу устраиваться желания нет, обиду можно и в более укромное место затолкать, к тому же чем не работа то, что предлагается, да ещё и с получением определённого удовольствия? И всё бы хорошо, если бы этот «дойный» был только одним «работодателем». Он-то далеко, а

«амазоночная» жизнь затянула, да и личную жизнь, вопреки декларациям о «настоящем назначении женщины» хочется наладить, время-то отщёлкивает годы, а морщинки вокруг глаз «цену сбивают»...

Вот так и забеременела, вопреки всем «предохранениям», наша героиня. От кого? Когда? Пойми тут попробуй... Вот такие дела. И что мне теперь делать? – спрашивает она. - Рожать, - звучит однозначный ответ, потому что другого даже в голове не мелькает, на весах-то жизнь человеческая новая раскачивается, а мы не боги, чтобы решать, кому жить, а кому – нет.

Однако в голове идёт совсем другая картинка. Что будет с этим малышом? Какая его ждёт жизнь с такой мамашей? Да и папаша предполагаемый под стать своей будущей жене. Такой же «амазон», только в народе таковых «альфонсами» называют.

И знаете, что больше всего возмущает дивчину? То, что мечтала-то она о богатом, красивом и щедром (заметьте – о любви даже речь идёт!!), а получила бедного, скромного по внешности и жадного до боли в зубах. Он и сам такой – за кого бы уцепиться, потому и жениться согласился, что видел на нашей героине много золота, хороших вещей и деньги в кошельке. Он думал, что у неё родители богатые, а когда узнал, что они простые пенсионеры – загрустил. Во попал пацан! Хотя смеяться хочется сквозь слёзы. И поневоле думаешь – а Бог таки шельму метит.

Но оставим пока этот случай и обратимся к заявленной теме. Почему мужчины так легко соглашаются быть ведомыми, согласны платить, зачем им нужны «амазонки» и нужны ли вообще? Вообще – нужны. Зачем? А вот здесь сразу несколько причин.

Во-первых, это нулевая ответственность в отношениях: всё оплачено «по тарифу», «услуга» куплена, никаких претензий не принимается, дело добровольное.

Во-вторых, с «амазонками» часто проводят время так, как не позволяют себе этого с женой.

В-третьих, и с самой женой отношения не самые радужные, больше «для семьи и детей», а потому и хочется «развешаться».

В-четвёртых, «амазонки» повышают мужскую самооценку, особенно если разница в возрасте велика, и особенно если в

другом в чём её поднять не удаётся... Опять же, чем моложе любовница, тем моложе начинает себя чувствовать мужчина. Собственно, причин такому, увы, тысячелетнему стереотипу поведения мужчин – не счесть, и каждый обоснует «правильность» своего поведения по своему.

Мы же вернёмся к тому утверждению, где говорилось о том, что если человек *любит* свою семью – он никогда не разделит потребности на свои и семейные, они для него – общие, потому что семья – это единый организм. Семья – это первый шаг внутренней *жертвы*, это первый шаг *на пути к себе через понимание других*, через умение уравновесить свои потребности и желания с потребностями других и в то же время не почувствовать себя обиженным, обездоленным, страдальцем-великомученником... То есть не жаловаться всему миру и не бить себя в грудь от распирающей гордыни, какой я, дескать, молодец, себе во всём отказываю, всё для близких, а потом не забывать в удобный момент как бы между прочим вставить: «А ты не забыл должок, я ж тебе когда-то..., так ты не забудь...». Это не жертва, это *не от души*, это *продуманный* заранее ход, когда «ты мне – я тебе», но в отсроченном времени. О любви здесь речь не идёт, скорее некий вид страховки, стремление обезопасить своё будущее тем, что кто-то тебе что-то чем-то или в чём-то должен... Вот когда в семье складываются такие отношения, тогда и выплывает на поверхность нужда в «доярках» и «вымени». И тогда, чего уж там стыдливо прятаться от проблемы – действительно возникает вполне резонное отношение к тому, что раз есть «вымя», значит должен найтись и тот, «кто за него подёргает», и для этого совсем не обязательно иметь талант Остапа Бендера.

Если вы помните прошлый психотренинг, вы помните и то, что там говорилось о внутренней пустоте, о людях-«чёрных дырах» и т.п. Давайте попробуем как бы на практике приложить нашу нынешнюю тему к той, что уже пройдена. Что получается? Правильно: мы опять говорили о внутренней пустоте как «амазонок», так и тех, кто пользуется их услугами, и можно не сомневаться, что в данном случае обе стороны пытаются всеми силами через секс закрыть свои душевные провалы и пропасти.

Женщины заглушают страх одиночества, равно как и другие страхи, через материальное «обеспечение», как бы подстраховывая себя на будущее (золото можно продать, деньги потратить не все, а кое-что и отложить), мужчины же заглушают свою нестерпимую пустоту через алкоголь, «клубничку», возможность чувствовать себя «покровителем» и тем, кого всегда «рады видеть». О том, что радость куплена вспоминать как-то не хочется, как и понимать то, что каждая женщина надеется на финал с фатой и кольцом на правом безымянном пальчике. Каждый играет свою роль. Как в страшном спектакле, где герои заранее обречены на серую и *беспросветную* жизнь. Именно беспросветную – жизнь, где нет Света Любви, Света Радости, Света Душевного Тепла и Доверия, Света Сердца, стучащего с тобой в унисон и понимающего тебя с полуслова, с полу-взгляда, просто от того, что ты рядом...

Что толкает людей на такой ад? На такую тьму в душе? Что заставляет их вновь и вновь погружаться в пучины одиночества, страшного ещё и тем, что вокруг тебя есть много людей, но все они – чужие, а правильнее – чуждые для тебя. Что толкает людей в пустоту и бегство от себя самого? Страх? Но чем больше боишься, тем сильнее страх. И может тогда давайте разберёмся, откуда берутся страхи и почему они такие одинаковые у тех, кто никак не может заполнить свою пустоту, свою внутреннюю душевную пропасть.

Самый страшный и самый главный страх – это страх самого себя. Страх поверить в себя. Страх осознать себя как себя. Страх почувствовать свою неповторимость и уникальность. Не внешнюю, через папуасские бусы или раскрашенные волосы, а именно внутреннюю неповторимость. Это страх жить своей жизнью. И этот страх постоянно толкает вторгаться в чужую жизнь. Это страх быть самим собой.

И чтобы победить его – надо понять: никогда не жди, когда *кто-то* оценит. И не сравнивай себя ни с кем, разве что только с самим собой.

Надо верить. Просто верить в себя.

А теперь по каждому страху пройдемся и посмотрим ему в глаза. Он очень боится этого. И путь лучше боится страх, чем

терзается от страха душа. Давайте поймём истоки того, что случается на каждом шагу. И примерив к себе, тем более, что когда читаешь, тебя никто не видит и не слышит, попробуем хоть что-то изменить в жизни.

Психотренинг 5. Мне *надо* кого-то любить...

Мы говорили, что самый страшный и главный страх – это страх самого себя. Страх признать себя таким, каков ты есть на самом деле, а не каким *должен* быть, или на кого хочешь быть похожим. Но в том-то и проблема: с детства ребёнка приучают не к тому, чтобы он ощущал свою уникальность, а к тому, чтобы он постоянно с кого-то брал пример. Например, со своих братиков и сестричек, если они у него есть, и которых он потом начинает тихо ненавидеть за то, что они всегда «лучше», «правильнее», «умнее», «успешнее», «самостоятельнее», «ответственнее» и т.п. Тот, кто был «младшим» в семье, очень хорошо понимает, о чём мы сейчас говорим. Но ведь не позавидуешь и «старшим», которых также постоянно шпыняли тем, что они не соответствуют критериям «старшего»: почему не сделано то-то и то-то – ты *должен* был сделать, ты пример для младшего; почему с младшим случилось вот это – ты *должен* был предусмотреть, ты старший; если что случается – виноват всегда старший, потому что он «старший». А то, что он никогда не боролся за это «звание» и с удовольствием бы передал этот титул своим родителям – никто даже не задумывается. И действительно: там, где есть старший, особенно в многодетных семьях, считается, что он автоматически берёт на себя обязанности *помощника* родителям. А с каких таких дел, уважаемые родители?!

Давайте-ка поразмышляем и подумаем: если детей рождаете вы – почему груз воспитания должен вместе с вами разделять и «старший»?! Вы *ему* рождаете или себе? И для чего рождаете? Чтобы крутиться как белки в колесе в погоне за хлебом насущным для тех, кого воспитывают «старшие»? Да-да. Ваш искренний гнев принимаем и даже понимаем. И говорим мы сейчас не

только о многодетных семьях, но и о тех, у которых один или два ребёнка. Более того – берём за аксиому утверждение, что дети *вам* нужны и детей вы любите. Только, в таком случае, какой любовью? Любовь ведь тоже разная бывает.

Ещё в советское время мы знали женщину, которая поставила перед собой цель родить пятерых детей для того, чтобы потом в пятьдесят лет выйти на пенсию. Она не знала, бедолага, что пока ей эти пятьдесят отстучат, на пенсию уже будут выходить в шестьдесят, а многодетность не будут считать за подвиг. А ведь она, помимо всего прочего, действительно считала себя героиней. И то ничего, что могла закрыть грудного ребёнка с трёхлетним и пойти «прогуляться», пока мужа нет, а соседи от детского крика выламывали в это время двери, потому что слышать детский крик было невыносимо. И то ничего, что потом её старшие дети воровали хлеб в школьной столовой, и ели его как лакомство в то время, когда в магазине он стоил 16 копеек. Главное – она героиня. А то, что её дети пополнили потом тюрьмы и «панели» - это ничего, зато на пенсию ей выходить в пятьдесят. И спросите её – она любит своих детей? – Она вам ответит – да. Они были её прикрытием. Она получала на них прекрасные пособия, тратя на себя. А ещё – она уверена, что её старость обеспечена. Потому что хоть кто-то из пяти будет её содержать до смерти. По крайней мере, она в это верит. Так же как верит в то, что её дети её любят. И мы здесь тоже не спорим – любят. Но какой любовью?!

Смотрите: мы как-то неожиданно вышли на то, что бывают разные виды любви, причём в тех областях, которые кажутся чуть ли не священными – мы говорим о материнской и сыновней/дочерней любви. И та любовь, о которой рассказали мы, нынче встречается весьма часто, потому что дети стали чуть ли не бизнесом, чуть ли не доходным предприятием для тех, кто любит своих чад только за то, что за их счёт можно жить, не особо напрягаясь. К тому же детям, которые рано или поздно вырастут, всегда можно предъявить законные требования *по собственному* содержанию, как же тут не любить «любимую работу»?

Но оставим в стороне, опять же, мораль. Давайте посмотрим, что потом получается из детей, которым дали жизнь либо потому,

что «уже был возраст рожать», либо потому, что одиночество было сильнее страха воспитывать ребёнка одной, либо потому что «хотелось отдохнуть в декрете», «получать пособие», или родить ребёнка надо было только потому, что «так принято» и чтоб люди чего не сказали. Это далеко не полный перечень того, по каким причинам многие дети обретают жизнь, но объединяет их одно: они нужны были «для чего-то», а не просто потому, что им *хотели дать любовь*. И когда эти дети вырастают, они продолжают традиции своих родителей: девочки, как родовой сценарий, повторяют чуть ли не до мелочей мамино поведение и отношение к жизни, мальчики – папино. Так и крутится этот заколдованный круг. А есть ли выход? Есть. И есть даже Ключ от замка, который запирает выход. И Ключ этот – Любовь, которую, однако, ещё надо найти в себе, а потом ещё и захотеть ею воспользоваться.

Как узнать – в сценарии ли ты? Достаточно просто. Просто пораспрашивай своих бабушек, тётушек, хороших знакомых мамы и папы о том, как начинали жить твои родители, как складывались между ними отношения в то время, когда семья только формировалась... «Добрые» люди всегда расскажут о том, какие «скелеты в шкафу» хранятся у мамы, и у папы, что было с ними до того, как они встретились... Как жили уже их родители, и какие были «скелеты» там. И нужно всё это не просто слушать, а собирать, как драгоценную информацию для того, чтобы понять – моя мама повторила родовой сценарий своей мамы (бабушки), а та, в свою очередь – своей, и не одна революция не смогла этому помешать. Почему? Потому что внешние условия – это декорации, которые меняются со временем, внутренние же взгляды на жизнь – это действительно *родовая линия поведения*.

Выходя замуж не любя, а по расчёту, беря себе в жёны нелюбимую, но у которой «многообещающие родители», видя в будущем супруге не то, что он/она есть на самом деле, не его внутренний мир, а только внешнюю презентацию, сохраняя семью по принципу «красивого фантика» - лишь бы внешне всё было благопристойно, это и есть схема самого распространённого человеческого проклятия, когда самое святое

и сокровенное творится по расчёту, а не по любви. Иногда – по страсти. Но это примитивный суррогат истинной любви.

Перед нами молодая женщина. Её проблема – не могу выйти замуж за того, кого люблю, встречаюсь с ним уже больше пяти лет, возраст диктует занимать более жёсткую позицию, а я боюсь его потерять. Что делать?

Это, увы, самый типичный сценарий для тех, кому уже за тридцать, или уже к тридцати.

Слушаем грустный рассказ о том, что вот, повстречались мы с ним, так всё было красиво, обещал жениться, с мамой познакомился, но прошло уже несколько лет после этого обещания, многое поменялось, и на робкие намёки: так, когда же? – всегда теперь раздражённо звучит один ответ: подожди, ещё не время. У него был не один брак. Есть дети, которым он исправно платит алименты. Не обижает он и нашу героиню. Периодически ссужает определённые суммы «на целевые» расходы: сапожки, дублёночки, пальтишки, костюмчики... (это стиль разговора женщины). По определённым датам достаётся и золотишко... Дивчина грустно вздыхает. Потом рассказывает, как она героически наваривает своему любимому борщи, нажаривает котлеты, перестирывает постели, всё драит-чистит-убирает. Правда, каждый раз, приезжая к нему, обнаруживает в его холодильнике уже кем-то *до неё* сваренный борщ и котлеты, но всё это вываливается и выливается, а потом наготавливается *своё*.

На вопрос: а ничего не смущает в этом вопросе? – дивчина опять грустно улыбается и говорит, что уже устала скандалить по этому поводу, тем более что любимый, которого она так и норовит всё время обозначить как «муж», всегда находит красивое оправдание содержимому своего холодильника. И этому *очень хочется* верить.

Надо сказать, что отношения этих двоих складываются на расстоянии: они живут в разных городах. И когда «муж» *приглашает*, «жена» всё бросает и мчится на встречу. К тому же она знает, что каждый приезд щедро оплачивается, может потому и не торопится что-то менять в жизни? Всё, о чём она мечтает – забеременеть. На вопрос: зачем? – удивлённо взбрасывает глаза

и искренне отвечает: чтобы он наконец-то женился, неужели не понятно?! Нам-то как раз таки понятно, а ты сама поняла, что сказала? Дивчина начинает медленно краснеть. Такой, казалось бы, глупый вопрос с нашей стороны, вызвал в ней естественную реакцию иронии, результат – честный ответ. Да и вопрос оказался не таким уж глупым. Что ж, давайте посмотрим на тему ребёнка дальше. А что будет, если ребёнок всё же «получится», а «муж» не женится? Да, он даст ребёнку и фамилию, и отчество, он будет его материально обеспечивать, но всё равно – не женится. И будет продолжать жить той же вольной жизнью и *гостевыми браками*, как султан в гареме, где ты у него *одна из жён*? Дивчина уверенно отвечает, что всё равно родит ребёнка и будет воспитывать его так, как это делала когда-то её мама. А как делала мама? Ну, она тоже поздно вышла замуж, и то потому, что забеременела (вот вам начало сценария! И теперь понятно, почему наше героиня так стремится забеременеть). С папой они жили странно (и это не странно). Папа рано умер, но мама папу не любила, и потому не сильно о нём горевала, потому что за папу выплачивали хорошую пенсию и мы с мамой жили дружно.

Слушая всё это, мы как-то неожиданно вдруг задали вопрос: а вы любите свою маму? Дивчина сразу ответила – да! И тут же добавила, вопросительно глядя на нас – маму же *надо* любить? Маму же *надо* поддерживать в старости? Кто-то же *должен* *быть* с мамой?

Какое дикое слово – *надо*! Представляете: маме *надо* любить ребёнка, ребёнок *должен* любить маму? И страшный в своей внутренней сути парадокс между «люблю» и «надо любить» вибрирует в воздухе, наполняя собой, как удушливым газом, комнату. Ведь это действительно страшно осознать, что твои дети любят тебя не просто так, а потому что *надо* любить. И хочется заорать на весь мир: **не надо!!** Не надо никого любить, потому что так надо!! Да признайтесь же, наконец, хотя бы самим себе, что не любите!! Только на один-единственный вопрос ответьте: а если бы не было общественного мнения, вы бы любили? Тогда бы тоже было *надо*? Многие кивнут головой: конечно! И тогда прозвучит другой вопрос: а вы не путаете

жalousть и любовь? Чувство вины и любовь? И как можно любить кого-то, даже маму, если ты не можешь любить и уважать себя?! И если можешь – то почему же терпишь к себе такое отношение? Почему же разрешаешь покупать тебя буквально за денежные купюры и вещи? Почему же стремишься забеременеть, чтобы «тебя взяли» замуж, и не понимаешь – «взять» и полюбить – это разные понятия.

Самый страшный и самый главный страх – это страх самого себя. И боясь себя, человек стремится найти защиту у кого-то, он стремится раствориться в ком-то, а чтобы оправдать свой страх перед самим же собой, который ещё нужна смелость признать, говорятся наболевшие до оскомины слова: мне *надо* кого-то любить. Вдумайтесь в этот страшный парадокс снова и снова: *надо любить*. Когда понимаешь его суть, понимаешь и ту пропасть, которая, как чёрная дыра поглощает в себя «любить» и оставляет, как вечного заложника и приманку «надо».

Нельзя любить по принуждению! И потому что «надо». «Мне надо кого-то любить» - это страх, страх того, что не могу любить себя. Это откровенное признание. Только понимают его не все. И не потому что глупые. А потому что эта формула стала слишком привычной и распространённой для тех, кто хочет быть нужным кому угодно, только не самому себе. И таких вокруг – не счесть. И все они родом – из детства.

А что же делать? Можно из этого выбраться? Конечно. И для начала надо просто понять: есть я, а есть другие. Это важно. И если кто-то улыбается, и думает, что мы издеваемся, что нет такого человека, который бы не знал, что он – это он, мы ответим – ошибаетесь. Применять местоимение «я» к себе, и чувствовать себя как «я» - колоссально разные вещи. Поэтому и не может подавляющее большинство человечества на земле ответить на элементарный вопрос: «Кто я?» Многие могут пространно описать «Кто ты», но вот «Кто я» остаётся за невидимой чертой. И так как каждому хочется, чтобы про него говорили только хорошее, или, по крайней мере, не очень много плохого, то и стремится он к тому, чтобы «соответствовать» среднестатистическим меркам общественного мнения. Но за любым «средним» и «статистическим» пропадает сам человек,

исчезает его «я». Более того – человек перестаёт доверять своим побуждениям, устремлениям, он начинает пугливо озираться «а как другие?», он начинает подгонять свои мысли под «правильные», страх заставляет его осуждать других в том, что присуще и ему самому, но не делается им только потому, что он и сам боится осуждения. Самый страшный и самый главный страх – это страх самого себя. Потому что самого себя человек не знает, не доверяет он себе, не знает чего *от себя настоящего* ожидать, а потому снова и снова надевает маски, которыми щедро снабдили его предки и дали «руководство к действию» в виде проверенных сценариев «проживания жизни».

«Мне надо кого-то любить» - это очень удобная формула для того, чтобы не любить никого, и при этом считаться любящим. Это очень деструктивная формула по отношению к самому себе, потому что «надо» - это выброс любви (вернее, суррогата любви) кому угодно в виде «бесплатного благотворительного супа», но вопрос – а чем накормишь себя? – так и остаётся открытым. Нельзя любить кого-то, не зная как любить себя, как уважать себя, и не просто так, а уважать своё мнение, которое ещё надо иметь, уважать свои цели, которые ещё надо поставить перед собой, а не перед кем-то... Отдавая другим *бездумно* любовь (правильнее то, *что считаешь* любовью) – разоряешь свой сокровенный источник души. «Кто сказал, что надо давать бездумно? Безумием так и останется».

Вы когда-нибудь видели птицу, разоряющую собственное гнездо? Должно произойти нечто совсем уж аномальное, чтобы такое случилось. А вот разорять собственную душу считается чуть ли не хорошим тоном – это ж так здорово и благородно, когда человек живёт для других, а не для себя. Вот только как не умеющий жить *для себя и своей жизнью* сможет прожить за кого-то?! Да и кто ему на это право дал?! А ведь это беззаконие сплошь и рядом, и, подчёркиваем, оно же ещё и возносится в род альтруизма и благородства. Где грань между лукавым лицемерием и истинным возвышенным порывом души? Давайте разбираться.

Когда человек всеми силами старается проникнуть в святая святых чужой жизни, чужих закоулков души – он тратит на это

много сил, времени, а все его мысли настроены только на получение информации о другом и желании «поучаствовать» в процессе. Однако одновременно, подобный «поучастник» как бы автоматически отключается от собственной жизни, потому что всё его *сознательное* сознание направлено в сторону другого, а то, что остаётся для себя – работает «на автомате», в бессознательном режиме: сердце стучит, желудок работает, ноги сами несут на работу, с работы, руки привычно занимаются привычными делами... Стоп!! Смотрите, своя жизнь становится привычной, серой, унылой и неинтересной! Весь действительный интерес переключается на другую жизнь. Там интересно. И вот здесь начало конца: человек перестаёт обращать внимания на свою жизнь и переключается на ту, где он чувствует себя востребованным, нужным, полезным, где ждут его совета, поддержки и т.д. Заметили? Сам для себя человек оказался невостребованным, ненужным, бесполезным, сам себе совет дать не может и поддержать себя же. Так что же он другому давать собрался?!! Воистину, слепой слепого ведёт, и на каждом шагу друзья и подруги толкают друг друга в пропасти ошибок, советуют то, чем никогда не воспользуются сами, ругаются, ссорятся, мирятся и делают абсолютно всё, чтобы снова жить чьей угодно жизнью, только не своей.

Чтобы разобраться, кому можно доверить свою проблему, в тысячный раз задавайте себе один и тот же вопрос: можно ли верить диетологу, страдающему ожирением? Можно ли верить семейному психологу, не имеющему семьи, и не умеющему её сохранить? А теперь оглянитесь: все вокруг крутые психологи, диетологи, врачи, политики... Но крутые ровно настолько, насколько разбираемые проблемы не касаются их самих. Вот по этим критериям и меряйте: вначале себя (насколько имеете сами право вмешиваться в чужую жизнь), потом других. И запомните один удивительный Закон Жизни: Любовью обогащаются взаимно! Только взаимообмен, полноценный и полноправный, может считаться Актом Проявления Любви.

Нельзя дать то, чего не имеешь. Мы понимаем это только в вещественном плане. Но к любви, как и к другому любому чувству это имеет такое же прямое отношение. Если нет любви

в душе – как можешь ею поделиться? Если не любишь себя – как можешь понять, что любишь другого? Именно любишь, а не подобострастно заглядываешь в глаза, надеясь на выгоду? Проверяется это легко. Достаточно, чтобы «любимый» отказал в том, что от него ожидают. Вот тогда истинные чувства проложат себе дорогу. Что чаще всего происходит? «Любовь» тут же превращается в ненависть, всё плохое, что думалось о человеке помоями выливается на окружающих, и толкает к этому выплеску не что иное как унижение, то самое, которое чаще всего принимается за любовь. Унижаясь, прогибаясь перед кем-то в надежде на «милость», человек ждёт только того, чего он хочет. И при этом он уверяет всех в том, что очень любит «благодетеля». Подлости, предательства, «подставы», сплетни, осуждения, зависть, злоба – всё это детища бывшей «любви». И теперь вы знаете, что такое лукавое лицемерие. Но что же тогда является истинным возвышенным порывом души?

Любовь можно сравнить только с Солнцем. Оно светит и ласкает своими тёплыми лучами, согревая тело и душу, для всех одинаково. Оно не выбирает «хороших» и «не очень хороших» - его Света и Тепла хватает для всех, оно любит всех *одинаково*. Солнце даёт Жизнь. Жизнь наполнена Любовью. Любовь переполняет мир. Всё – Любовь, и Любовь – это ВСЁ. Если у меня, или во мне есть энергия любви, то отдавая её кому-то, я тут же наполняюсь новой порцией любви, потому что любовь заполняет собой ВСЁ. Дарить любовь можно только тогда, когда умеешь её принять. И пользоваться Даром Любви можно только тогда, когда *осознаешь в себе* эту мощную Силу. Без *осознания* Любовь не проявится. Это слишком Божественная Сила, чтобы ею можно было торговать как семечками на базаре. Повторим: Любовью можно только меняться, её можно дарить только тогда, когда умеешь принять её от другого.

Стоп! А как же «безответная любовь»? А не бывает таковой. Бывает психическая зависимость от другого, но к любви это не имеет никакого отношения. А как же фильмы, как же случаи из жизни, где любовь проносилась сквозь годы? Напомним: проноситься сквозь годы может только то, что хранится в сердцах у двоих. Всё остальное: иллюзия, самообман, добровольное

зомбирование, нахождение идола для поклонения, защита от реальной жизни, страх искать свою любовь (в себе, прежде всего), страх, что тебя никто и никогда не полюбит, а тут вот – такая жертва, да ещё и люди про это знают, жалеют, оценивают как благородство души, верность, преданность...

Когда человек не умеет принять дружбу, когда он стремится всеми силами завладеть другим человеком через брак – это не любовь, это тяга к овладению другим человеком, к тому, чтобы сделать его своей собственностью, «не отдать другому», и чаще такая «любовь» строится на ревности, страхе потерять, невероятных усилиях удержать любой ценой... Так что не бывает любви «безответной», и не стоит путать симпатии, собственные амбиции с тем, что мы называем любовью.

Любовь не подчиняется земным расчётам и меркам. И это только у Любви один плюс один получается четыре. Не верите? А ведь всё так просто. Когда у вас одно яблоко и у меня, и мы с вами меняемся яблоками – сколько яблок останется у каждого из нас? Правильно, по одному. От перемены мест слагаемых сумма не изменилась. А если у вас есть мысль и у меня есть мысль, и мы с вами обменялись мыслями, тогда сколько мыслей будут в итоге у вас и у меня? Правильно: по две у каждого, а в сумме – четыре. Моя мысль не может от меня никуда деться, потому что она моя, но я могу её дарить кому угодно. Ваша мысль обладает теми же свойствами, а потому отдав вам свою мысль и получив от вас вашу – у меня стало две мысли, одна моя, которая никуда не делась, и ваша. С вами произошло то же самое. Подарив друг другу мысли, мы обогатили друг друга. Это и есть Принцип Любви: **делимая неделимость**. Чтобы ещё лучше это понять, зажгите свечу. А затем от неё зажгите тысячу, сто тысяч свечей... Станет ли меньшим огонь у первой свечи? Нет. Он останется тем же. Но в то же время другие свечи будут гореть огнём, полученным от этой свечи. Это и есть принцип *одновременной* делимости и неделимости. И теперь вам легко понять, что Любовь – это Огонь. Если она есть внутри вашего сердца, она будет зажигать другие сердца, но при этом сохранять свой Огонь. Она будет обогащать других, стимулировать к творческому росту, но при этом всё то же самое будет

происходить и с вами. Нельзя зажечь другое сердце, не имея внутреннего огня. И любить только потому, что так «надо» - невозможно. Даже если очень выгодно.

Есть три вида сознания: первое, самое «простое» - осознание собственного «я», осознание чувства собственности, умение разделять «своё» от «чужого» так, чтобы всегда понимать, где «своё», где «я», и «кто я»; второй вид сознания – это осознание сопричастности себя со всем и ко всему, то есть понимание другого через понимание себя, уважение «чужой собственности» через понимание и уважение собственной собственности и никогда не наоборот; третий вид сознания – переход на уровень «Я есмь То, что Я Есмь», то есть осознание своей сопричастности с миром, со Вселенной, осознание того, что мир во мне и я в мире, я – часть мира, и мир – часть меня, всё – во мне, и я – во всём. И все эти три вида сознания присущи *только человеку*, и невозможны без осознания Любви. Той самой, о которой мы говорили выше. И которая есть Божий Дар, который есть смысл приумножать, а не разбрасывать как бисер ...

Психотренинг 6. Если любовь становится диагнозом – это не любовь

Мы знаем, насколько многогранна эта тема, и насколько сейчас актуально то, что называется выстраиванием взаимоотношений между Ним и Ею, когда Он – не хочет брать на себя никаких обязательств, а Она – всеми силами старается своей «любовью» заставить его принять это решение. Мы говорили, что подобный стиль взаимоотношений чаще всего передаётся «по наследству» как родовой сценарий, вовсю стараются подружки, но в основе всего этого лежит страх, у которого много имён, но самое основное имя – это страх самого себя, страх поверить в себя, страх осознать свою неповторимость и уникальность и страх жить *своей* жизнью, который постоянно толкает к тому, чтобы вторгаться в чужую жизнь и наводить порядки там.

В прошлой теме мы очень подробно разобрали то, о чём сейчас говорим. Но чем больше граней будет охвачено, тем проще будет

разобраться в себе, а потому давайте заглянем ещё в одну судьбу, и может быть, поняв, что происходит там, возникнет осознание того, чего не надо привлекать в собственную жизнь.

Молодая дивчина. Но она уже пять лет в отношениях с парнем. Это её школьная любовь, которая перешагнув школьный порог, вошла вместе с ней во взрослую жизнь. Парень уехал с родителями в столицу, где поступил в весьма престижный ВУЗ, наша героиня осталась «дома», также поступив учиться заочно. На каникулах парень приезжал, но встречи были уже не так горячи, что-то ускользало в чувствах, не загоралось, не радовало, встречи были похожи на обязаловку, как нечто, что *должно быть*, но чего уже не очень хочется. Причём чувствовали это оба и сразу. Но говорить об этом не решались. Родители у парня были «не из простых», да и столица – не периферийный город, вот и решила дивчина, что глупо терять шанс, пока всё не рухнуло, и поехала к парню, предупредив о своём приезде уже находясь в поезде. Хитрый ход, как ей казалось, только вот кого обмануть хотела? Не себя ли, боясь услышать отказ, если бы сказала о своём намерении заранее?

Парень девушку встретил, привёл с чемоданами в свой дом, родители, не показывая виду, улыбнулись, но распростёртых объятий не было, в том числе и со стороны парня. Он был даже чем-то озабочен и не очень доволен, хотя мужественно скрывал это.

Начались будни. Дивчина, понимая, что долго сидеть за счёт чужих родителей не прилично, нашла работу, никто не отговаривал, но даже тех двух-трёх часов, которые удавалось «молодым» проводить вместе, хватало на то, чтобы бурно поскандальить, поссориться, может, поэтому парень всеми силами старался всё время ходить к друзьям или приглашать их к себе. Отношения между «влюблёнными» ухудшались. Дивчина ждала, когда же ей предложат, наконец, стать женой, парень уже не знал, как ещё позже возвращаться домой. После очередного скандала дивчина собрала вещи и уехала домой. И что странно – за ней никто не побежал, никто не возвращал, никто слёзы не лил. Дома родственники наперебой называли её «дурой» и советовали немедленно возвращаться к «жениху», чтобы «такой

шанс не терять, в столице закрепиться». Заметьте, добрым родственникам глубоко безразлично, есть ли в этих отношениях любовь и что чувствует дивчина, они «дело говорят», они учат житейской мудрости: как повыгоднее себя продать и не продешевить.

Приход к психологу – чаще всего продуманный шаг. И идя на встречу, человек обязательно формулирует внутри себя то, что он хочет понять для себя, то, в чём он хочет разобраться. Однако в данном случае дивчина чуть сдвинула акценты: ей и так было понятно, что парень её не любит, что ни о какой женитьбе речь с его стороны идти не будет, но пока его родители не гонят её с квартиры, нужно сделать всё, чтобы изменить к себе его отношение. Вот так. Ни больше, ни меньше – а помогите «заарканить» пацана так, чтоб комар носа не подточил.

Сказать, что к нам с такими предложениями раньше никто обращался, было бы наивным. Но с таким откровенным цинизмом! Спрашиваем: а как же жить с нелюбимым будешь? Да и он ведь не горит к тебе? Отвечает: на крайний случай к бабке пойду, но пока – к вам, я ж люблю его всё равно, ну не знаю – любовь это или нет, но тянет меня к нему, и жить без него мне не хочется. К тому же это ж другого искать надо, а где? Опять несколько лет уйдёт, и где гарантии, что женится? Нет уж. Пять лет моей жизни я запросто так не отдам...

Не знаем, как вам, а нам было не по себе от таких откровений. И времени хоть как-то переубедить эту девочку не ломать жизнь в первую очередь себе, у нас не было. Она пришла за конкретным рецептом, никакие «внутренние разборки» и копания в себе её не устраивали, она видела цель и ей надо было любой ценой её достичь. Но там, где включается принцип: «любой ценой», цена с процентами выставляется жизнью такая, что расплачиваться приходится до конца дней.

Получится ли что доброе у нашей героини, если она, прикрываясь любовью, смешала всё в кучу? Но особенно свой страх того, что никому в жизни нужна не будет, что не встретит того, кто... И вот здесь надо бы остановиться. А, собственно, какие к этому «кто» требования? Да самые примитивные: чтоб содержал, денег много было, подарки дарил, да не простые и

дешёвые, чтобы рестораны были почаще, дом большой и красивый, автомобиль опять же подарить должен, не в автобусах же передвигаться? Ну, шубки должны быть разные, в общем, говорит дивчина, хочется многого, всего не перечислишь.

Грустно? Пожалуй, да. Это ж как себя неуважать надо, чтобы вот так о себе рассказывать?! Это ж как в себя не верить надо, чтобы отбросить самое святое в молодости – любовь и как продажной шлюхе выстраивать сценарий подобной собственной жизни?! О чём это говорит? Всего лишь о том, что ум у этой дивчины давно заглушил голос сердца, да и само понятие сердца, единственного духовного органа человека, давно стёрлось с памяти. Любовь живёт в сердце. Расчётливость – в уме. Так же, как и родовой сценарий. Если родные люди наперебой уговаривают «не дурить» - разве они не правы? Разве они не знают жизнь? Вот только какую? О какой жизни речь идёт? О той ли, которая от сердца, или о той, которая от ума? А ведь между ними пропасть. И чтобы понять – какая, давайте рассмотрим следующую тему.

Психотренинг 7. Миром правят деньги

Начнём сразу с примера. Нервно кривя и кусая губы, молодая женщина рассказывает о том, как вынуждена жить с нелюбимым мужем, который богат и имеет большие перспективы, к тому же работает он сейчас за границей, в одной очень развитой стране, поэтому, опять же, помогите любой ценой сохранить брак. При этом тут же уточняется, что любовники не отменяются, детей не хочется, потому что это обуза, которая будет «мешать жить», ещё не известно как жизнь сложится, в первую очередь материально. Поэтому давайте разработаем план, по которому я смогу «полюбить» мужа, чтобы хотя бы без тошноты ложиться с ним в постель. Идут долгие перечисления недостатков мужа, затем такие же долгие перечисления своих собственных достоинств, в первую очередь красота и вес, о которых говорится в самых искренних формах, и чувствуется, что дивчина и сама от души верит и в свою красоту неотразимую, и в то, что «такая

жена ещё не каждому *достанется*». И преподносится всё это так, как будто речь идёт не самой дивчине, а о породистой кобыле или корове, или как минимум, о каком-то призе, который нужно «заоевать». Интересное отношение к себе, да? Жаль только, что сама дивчина *не слышит* того, что говорит. А говорит она ещё и о том, причём повторяя очень часто, что миром правят деньги, что всё в этом мире продаётся за деньги, что деньги – это основа отношений, что без денег человек не может себя чувствовать полноценным человеком и т.п.

Не отрицая важность денег в нашей жизни, и живя в мире, где хлеб, стиральный порошок, тепло в квартире, также как и свет требуют оплаты, мы всё же засомневались в такой уж категоричности отношения к деньгам. И задали странный вопрос: «А вы любите свою маму?» Даже не задумываясь, дивчина ответила: «Да! Моя мамочка, мне всегда так хочется для неё что-то сделать, я всё время делаю ей подарки...» Кстати, подарки делаются за счёт мужа, но этот вопрос пока оставим в стороне, и вернёмся к любви. «А за сколько у вас можно купить любовь к маме?» Дивчина криво улыбается. «Хорошо. А за сколько можно купить дружбу? Или нет, вот у вас сейчас депрессия, тогда скажите, за сколько вы сами сможете купить себе радость в душе? Мы говорим странные вещи? Но если всё в этом мире продаётся и покупается, то давайте торговаться. Нет?! Любовь к маме не продаётся? Ну, хоть так. И хоть что-то святое есть в душе. А как насчёт радости в собственном сердце? С этим труднее? Чужая не нужна, а свою *в себе* же и искать надо? Уже лучше. А как насчёт того, чтобы перестать думать о муже как о толстом кошельке, и научиться заполнять свой и своим трудом? Может, так надёжнее?» Опять кривая ухмылка. Зачем напрягаться с таким телом и красотой? Да и вообще, мораль не нужна, дайте рецепт, по которому муж станет марионеткой и, содержа меня и мою маму, не будет притязать на моё тело, будет гордиться моей красотой и тем, что я, вся такая – его жена, и у меня будет куча возможностей развлекаться с любовниками.

К счастью, таких рецептов мы не даём, но пользуясь случаем пытаемся хотя бы уже для себя выяснить: а почему любовники замуж не зовут? Они ведь тоже материально не обижают... Губы

расползаются в гримасе презрения: да в том-то и дело, что развлекаться хотят многие, а вот женой назвать только муж решился... Странно. Ещё не так давно дивчина расхваливала себя как первосортный товар, что же сейчас изменилось?

Вот вам и продолжение той истории, которая осталась как бы незаконченной в прошлой теме. Нет. Это две абсолютно разные судьбы. Но как похожи! Одна только стремиться «не стать душой», вторая «уже не стала», и вроде всё «по-умному», а что-то вот не так.

Предположим, у каждой из них родятся дети. Что скажут они своим дочуркам? Как будут оберегать своих сыновей от таких вот «умных» как они самим? А ведь будут! И будут расти их дети в кошмаре лжи и лицемерия, где мама «удачно» вышла замуж, папа живёт своей жизнью, не обижая детей, в семье, где нет любви, но есть деньги, и девочки будут понимать, как надо вести себя с мальчиками, глядя на отношения мамы с папой, а мальчики будут смотреть на пап и понимать, что такое «настоящая» семейная жизнь, и как она «не проста», а заодно усваивать правила игры в отношениях с девочками. Вот вам родовой сценарий в действии, и грустная констатация того, что, к сожалению, «жизнь ничему не учит», а деньги ещё долго будут брать верх над любовью.

А что вообще такое деньги? Не в плане банковской науки, а в плане их отношения к душе? Деньги – это эквивалент жизненной энергии того, кто эти деньги имеет. Это просто понять на примере. Человек идёт на определённую работу и затрачивает там определённое количество жизненных сил, а затем, в виде зарплаты или прибыли получает за это деньги. То есть деньги стали тем мерилom, которое точно определило, сколько стоит жизненная сила данного человека. Взяв в руки купюры (эквивалент своей жизненной силы), человек идёт, к примеру, в магазин и покупает там сливочное масло. Но ведь и само масло – это эквивалент труда, жизненной силы того, кто его сделал. Поэтому происходит обмен жизненными энергиями: деньги (жизненная сила покупателя) отдаются за масло (жизненную силу производителя), плюс за свою потраченную энергию получает продавец. В свою очередь производитель, получив

деньги (эквивалент своей жизненной энергии) потратит их на другой товар, который также выражает чей-то затраченный труд... И так происходит круговорот жизненных энергий в природе. И то количество денег, которое есть у каждого из нас, отражает определённым образом наши аккумулированные запасы затраченной ранее жизненной энергии. То есть, сначала труд – потом деньги, сначала вкладывается жизненная энергия, затем за это – вознаграждение. И если всё это так, а это именно так, то получается, что семейная жизнь становится для многих просто доходным (или не очень) ремеслом, где каждый старается выполнять свои обязанности и на законных основаниях требовать вознаграждения. Например, жена готовит, стирает, моет унитаз – муж за это покупает ей подарки и даёт деньги на хозяйку, и в свою очередь за это ожидает вознаграждения в постели, а жена подсчитывает, насколько подарки соответствуют притязаниям мужа и в зависимости от сведённых дебата с кредитом тут же заявляет либо о своей готовности, либо о непрекращающейся много месяцев подряд головной боли. К тому же она не забывает напомнить мужу о своём рабском труде на ниве быта, а муж, хлопая дверью, напоминает, кто в доме деньги даёт и как они ему достаются. Жена тут же выставляет счета по поводу своего видения этого вопроса и... Это вполне типичный сценарий семейной жизни «по расчёту», где оскорбления, слёзы, обиды, унижения, скандалы, ненависть, раздражение, лицемерие – лишь *плата* за то, чтобы обменяться с супругом/супругой жизненной энергией. И самое страшное, что происходит это сплошь и рядом, а потому никого не удивляет, не возмущает, разве что в плане того, что хорошо бы, чтобы деньги давались просто так, и за них не надо было бы «отрабатывать». Но так не бывает!! За всё в этой жизни надо платить. И слёзы – это тоже плата за то, что ты хочешь иметь в жизни.

Когда слышишь, как кто-то с завистью говорит о том, что здорово было бы иметь норковую шубку, бриллиантики, или что-то в этом роде, так и тянет сказать: навряд ли это будет *для тебя* хорошо, не завидуй тому, что видишь как внешний блеск, то, что внутри – страшно, и ты не знаешь сколько на самом деле

стоило владелице шубки её приобретение, ты не знаешь какой ценой она ей досталась... Нет, не всё в этом мире измеряется деньгами, и растоптанное чувство собственного достоинства за очередной брюлик на пальчике – это непомерно высокая цена за то, что за деньги не должно бы продаваться. Хотя бы потому, что выкупить назад его чрезвычайно трудно, а если честно, то и невозможно.

При всей показной браваре наша героиня очень сильно страдает. Был момент, когда она готова была бросить своего мужа и стать женой того, кто нравился ей гораздо больше, более того, этот мужчина всё время подчёркивал, как любит «свою девочку», как она ему дорога, что жизнь без неё – не жизнь и что он считает минуты, когда они в разлуке... Вся эта словесная мишура очень быстро осыпалась после того, как дивчина предложила ему слова воплотить на деле. Забегавшие глазки, ёрзающий голос, появившаяся суета в движениях – всё это было противно и мерзко, зато, когда дивчина перевела в шутку своё предложение, мужчина снова успокоился и в конце встречи предложил весьма крупную сумму «на мелкие расходы», что было явным эквивалентом, компенсацией за то, что испытали оба. Как вы думаете, это была последняя встреча? Дивчина отказалась от денег?

Мы не пытаемся давить на мораль. И каждый оценивает себя так, как считает достойным. Но там, где на весы кладётся душа – ангелы замолкают.

Обретёт ли хоть когда-нибудь наша героиня счастье, или хотя бы душевный покой? При таком отношении к жизни – никогда. Можно иметь огромный банковский счёт, но всегда наступит момент, когда даже за деньги не купишь искренней улыбки, любящего взгляда, и простого душевного тепла. Всё это будет продаваться за деньги, а потому будет суррогатом, фальшивкой, и самое страшное, что эту подделку будет видно невооружённым глазом. Отношения, построенные на расчёте, в лучшем случае приводят к привыканию, чаще – к равнодушию, но никогда – к любви. Когда умирает тот, кто был рядом «по расчёту», что чаще всего честно произносят, о чём сожалеют? – О том, что же теперь делать без «поддержки»? Нет ощущения утраты кусочка души,

есть ощущение утраты стабильного положения. И это грустно и страшно одновременно, когда об ушедшем человеке вспоминают только как о том, на кого можно было «положиться», кто был «опорой», на ком «всё держалось», и заметьте: ни слова о том, что он был любим... Разве что «для приличия».

Почему так происходит? Что случается с человеком, который вдруг, в какой-то момент осознаёт, что любовь – это нечто нерациональное, непрактичное, невыгодное? В каком возрасте? Ведь дети любят по-настоящему! И заставить их любить кого-то, кто им не нравится, практически невозможно. Можно только приказом или просьбой уговорить не грубить, не совершать вызывающих поступков, но искренне полюбить – никогда.

Что есть такого в наших детях? Где и когда теряется то непродажное, что потом не возвращается никогда? Смотрите: мы очень часто употребляем слово «никогда». И это не случайно. Потому что детская чистота невозвратима. Как невозвратима вера в то, что любовь не продаётся и не покупается, она просто *дарится*. Но дарится не ювелирными украшениями или заранее оговоренной суммой, а просто так... И вот это «просто так» *просто так* не воспринимается прагматичным и продуманным умом.

Ребёнка с детства приучают к торговым отношениям. «Если ты не будешь мне мешать трепаться по телефону с подружками, я дам тебе конфетку (разрешу играть в компьютерные игры, смотреть до посинения мультфильмы...)), «Если ты будешь слушаться, то получишь некое вознаграждение...», как будто «слушаться» просто так ребёнок не может. Но ведь в том-то и дело, что может! Здесь ведь не в самом послушании вопрос стоит, а в том, *что вкладывается* в это слово. А вкладывается в него чаще всего именно нежелание любить и желание откупиться от любви чем-то материальным. Это и проще, и удобнее, и ребёнок «нормальным» вырастет.

Давайте возьмём самый банальный пример, всё с тем же телефоном. Чтобы поиграть с ребёнком, уделить ему как можно больше времени, маме требуется затратить много усилий, которые, к тому же, должны быть её *естественным порывом*, а не потому, что «так надо». А если этого «порыва» нет? А ребёнок

хнычет, капризничает, к нему надо находить какой-то подход, делать усилие над собой, напрягаться, чтобы не сорваться в крик, раздражённо не шлёпнуть «маленького зануду». Ну нет у мамы особой любви к своему чаду. Когда приходит домой папа, она, конечно, «вся в ребёнке», а когда они остаются один-на-один, малыш становится помехой, и тогда вырывает телефон и дежурная подруга, которая и сама рада свои «проблемы» на чью-то голову вылить, и чужое её тешит, хотя бы потому, что «не только у неё всё не так...» А как? «Не так» - это как? На что жалуемся? Да на безлюбие! Это единственный диагноз, который заставляет родителей переводить своих детей, переключать их уникальную *Программу Любить* на примитивную схему – «давай поторгуемся».

Да, мы знаем, что многие мамы и папы сейчас возмутятся и скажут, что уж они-то своих детей любят! Однако ответить на вопрос, а чем отличается любовь от заботы, вы навряд ли так вот сразу и сможете. Поэтому подскажем: заботиться о ребёнке, в том числе и материально, и с точки зрения здоровья, гигиены, психического развития, могут и наёмные гувернантки с воспитателями, а вот любить ребёнка могут *только* их мама и папа. Бабушки с дедушками немного не в счёт, потому что их любовь тоже особенная, и часто – несколько надрывная, с большим или меньшим уклоном в крайности, а вот любовь именно мамы и папы – это и есть то нечто сокровенное, что закладывается в сердце, в душу ребёнка как самое большое сокровище, которое он пронесёт по жизни, и которое будет хранить его в самые тяжкие минуты испытаний.

Задумайтесь и прямо сейчас ответьте себе честно: вы действительно любите своего ребёнка или просто заботитесь о нём? Когда молодые мамы рассказывают о том, как они моют полы, стирают, убирают, готовят, гуляют со своими чадами, посвящают им всё своё время – это ещё не показатель их любви к ребёнку. Повторим: всё это могут делать и наёмные работники. И чем больше такие мамы настаивают на своей занятости, чем детальнее перечисляют свои «труды», тем меньше верится в их любовь, потому что когда любишь – не считаешь, и труд, совершённый в любви и с любовью – трудом «для отчёта» быть

не может. Материнская любовь – это молитва. Молитва, которая творится в труде, и труд, который свершается в молитве. Материнской молитве. И эта молитва есть любовь.

Наверное, мы не сможем передать словами то, что понимается только через сердце. Но никогда не перепутаешь ребёнка, растущего под защитой материнской молитвы, и ребёнка, растущего *в заботе* о нём. И когда подобная «забота» понимается ребёнком по мере его взросления, как некое выгодное предприятие, тогда и начинается внутренняя девальвация ценностей. Отношения начинают обретать всё более материальные формы, а любой подарок оценивается как проявление чувств. При отсутствии подарков считается, соответственно, что и чувств *настоящих* нет. Чем дороже подарок – тем сильнее чувства, и эта искорёженная формула внедряется в умы детей чуть ли не с пелёнок.

Судите сами: как могут бабушка с дедушкой проявить свою любовь? Только подарками и «взносами». Если таковых нет – значит, внуки «не нужны», «не любимы», и самое страшное, что такое могут говорить детям их же родители, то есть дети этих бабушек и дедушек. И это только начало подобного воспитания. Что ж потом удивляться, что девочки с 14 – 15 лет спокойно заявляют о том, что выйдут замуж «за богатого» и неважно, сколько ему лет. Что всеми силами они стремятся реализовать свою «программу минимум», и неважно, какая за это платится цена, важно достичь цели, а потом... А потом – отрезвление, понимание того, что «золотая клетка» не так уж и удобна, стремление любым путём уйти от действительности, психотерапия от подруг, часто – алкоголь, отупение от домашней работы, сокровенные интимные отношения как рабская повинность, неудовлетворённость во всех смыслах, страх *всё* это потерять и одновременное нестерпимое чувство хоть что-то изменить. Но что и как? В сердце давно пустота, романтика «на пустой кошелёк» не привлекает... И мы снова вернулись к пустоте... К той самой, которая своей чёрной зияющей пастью заглатывает в себя всё больше и больше душ...

Нужно ли повторять, что самой надёжной защитой от душевного банкротства будет самый несгораемый капитал в виде

искренней любви? Нужно ли повторять, что этот капитал, это сокровище закладывается в сердце ребёнка материнской и отцовской любовью? Не заботой, а именно любовью! Мудрой и щедрой одновременно. Но чтобы наделить таким Даром, нужно, чтобы эта любовь, этот Дар был скрепляющим звеном между самими мамой и папой, потому что ребёнок верит не тому, что ему говорят, а тому, что он чувствует.

Часто задают вопрос: а что, если родители не любили друг друга, *заботились* обо мне, если любовь не была вложена в сердце, то тогда что – это навсегда? Уже невозможно будет полюбить своих детей? Другого человека? И мы отвечаем: невозможного в этом мире не бывает. Весь мир – это Любовь. И Бог – это Любовь. И всё в этом мире пронизано Любовью. Нужно только открыть своё сердце, открыть глаза и уши, и тогда потоки Любви хлынут в душу. Но сумеешь ли принять? Ведь чтобы принять что-то, нужно иметь как минимум свободное место. А свободно ли сердце? Да, там пустота, но ведь в этой пустоте прекрасно уживаются многое из того, что несовместимо с любовью. Например, расчётливость, нетерпимость, раздражительность, жадность, зависть, тщеславие, неблагодарность, подлость, трусость... И самое главное – страх, страх нести ответственность за себя, за свои поступки, за *свои* мысли, которые ещё надо иметь, за всё то, что окружает тебя. Страх самого себя – это и есть имя душевной пустоты, может потому и хочется продать себя же подороже, как самого большого врага, в рабство, где тогда одновременно становишься сам себе работорговцем, рабовладельцем и рабом? Потому что только с рабской позиции можно жить лозунгом: миром правят деньги. У свободного человека другая формула жизни: миром правит Любовь и Красота. Но понять эту Формулу Жизни доступно только действительно свободному человеку, который любит, а не смертельно боится, в первую очередь самого себя... И эта любовь и уважение к самому себе помогает ему также точно любить и уважать ближнего своего. И никогда не наоборот.

Психотренинг 8. Чем меньше боишься потерять – тем меньше теряешь

Существует странный парадокс: чаще всего люди боятся потерять то, чего не имеют, но уже считают своим, или к чему имеют отдалённое отношение. Например, узнав о крупном денежном выигрыше, человек неимоверно расстраивается по поводу того, что с этой суммы придётся платить налог. Тут же подсчитываются «потери», высчитывается, сколько и чего могло быть куплено на эти деньги, родственные отношения сразу отходят на задний план, причём только со стороны выигравшего, и когда оказывается, что произошла ошибка, наступает момент отчаянья. Как?! Уже столько планов! Уже так откровенно проявилось внутреннее нутро выигравшего, не говоря об истинных отношениях родственников, столько всего наговорено, а тут... А ведь, по сути, ничего не произошло: у человека как не было ничего, так столько же и осталось, о чём же сожалеть? Да о том, что *могло бы быть*. Но ведь могло и не быть?

Можно привести и другой пример, где человек встречается со своими страхами. Накручивая себя на самые негативные финалы, можно, в конце концов, заболеть уже от одного стресса накручивания. Человек, в ожидании чего-то плохого, так изведёт себя и измотает, что когда что-то действительно случается, ему уже и реагировать нечем оказывается. Но чаще – ничего подобного не случается, и ужасы происходят только внутри самого человека. И тогда возникает закономерный вопрос, а нужно ли так было переживать? Может, удобнее и выгоднее по здоровью было бы просто дожждаться «страшного» момента и среагировать на него по обстоятельствам? И тогда сколько бы сил и энергии осталось на то, чтобы жить полноценно, вместо страха дарить окружающим любовь, строить планы не на защиту от жизни, а для раскрытия своих возможностей в этой жизни. И получается, что чем меньше человек боится, чем быстрее расстаётся со своими страхами, тем меньше он теряет во всех отношениях, находя всё новые и новые возможности для полноценной жизни.

Ещё раз: страх что-то потерять кроется в том и там, где *нет уверенности* того, что «это моё». Когда человек зарабатывает

сам – он сам и распоряжается своим, и у него не возникает страха потери, потому что он точно знает, что сможет заработать ещё, что он имеет возможность дарить (а не терять), и ситуация у него под контролем. Там же, где нет уверенности в законности приобретения, чаще всего возникает жадность и зависть, потому что стремление к халяве, очевидно, является национальной чертой определённой части населения. А это уже особая линия поведения, которую можно выразить определением *психология бедного человека*. Строится она всё на том же страхе самого себя, на пустоте души, и очередной гранью этого страха как раз и будет то, что мы называли *психологией бедного человека*. Под «бедностью» мы не совсем имеем в виду конкретное материальное неблагополучие, хотя и его тоже. «Бедностью» души можно назвать любое неблагополучие, любую проблему, возникающую в жизни из-за страха того, что из рук что-то *ускользает*, также как и любую радость от того, что за что-то удалось не платить из собственного кошелька. По этой радости особенно легко вычислить тех, кто живёт *психологией бедного человека*.

Оставим пока в стороне материальные составляющие нашей темы и рассмотрим классический пример, который, увы, встречается так же классически часто в семейной психологии. У этой женщины достаточно взрослый сын, который скоро закончит школу. Есть и второй ребёнок, с большой разницей в годах со старшим. Какая проблема у этой плачущей, издёрганной женщины с грустными глазами и обреченно опущенными уголками губ, которые пытаются удержать плач? Проблема в том, что муж ушёл к более молодой, причём намного младше себя, и что с детьми он практически не поддерживает контакт, об алиментах старается не думать, так как ему и так на «новую семью» не хватает. А на официальные алименты жена как-то *стесняется* подавать, боясь *обидеть* мужа, и надеясь на то, что это когда-то *оценится*, и он одумается и вернётся к ней. А чем же объяснил муж свой уход? Почему после стольких лет брака вдруг решил круто изменить направление? Ребёнок-то второй совсем маленький, значит, ещё недавно всё было в порядке? Ответ не удивляет: мужчина объяснил своё поведение тем, что

его не устраивает интимная жизнь с женой. И вот здесь мы сделаем неожиданный уклон и как-то вдруг, *на первый взгляд*, окажемся на стороне мужа. Собственно, никогда и ни на чьей стороне мы вообще не бываем, но, повторим, так будет *казаться*. Потому что, даже не особо спрашивая у женщины, мы вдруг без карт Таро, без кофейной гущи и даже без заглядывания в хрустальный шар начали рассказывать ей о её же жизни, где ей приходилось по ходу рассказа только удивлённо подтверждать наши полувопросы-полуутверждения.

Так как женщина сразу сказала, что она имеет определённые проблемы со здоровьем, что всё хозяйство держится только на ней, муж и в лучшие времена приходил домой в основном ночевать, а в выходные находил причины не бывать с семьёй, то и схема её проблемы нарисовалась как-то сама собой. Беря во внимание то, что мужчина, находясь в среднем возрасте, чаще всего бывает сексуально активен, что жену он не особенно любил и ценил, что дети для него не стали смыслом жизни, легко спрогнозировать, что интимные требования к жене он предъявлял без особых скидок на её усталость, здоровье, настроение и т.д. А так как жена чувствовала и знала, что брак их держится явно не на любви, и муж возвращается не то чтобы домой, а туда, где есть чистое бельё, наглаженные рубашки, приготовленная еда и *безотказный* интим, то и действовала соответственно. Боясь, что отказав раз, два мужу в его притязаниях, он уйдёт на сторону, она, насилуя себя и своё тело, заставляя себя не сказать «нет!», преодолевая серьёзные боли (а болячки у неё на самом деле нешуточные), предоставляла мужу всё, что он хотел от неё. И это не трудно было «считать» с нашей героини. Так же как не трудно было определить её страх потерять то, что никогда не было её. То есть, боясь потерять мужа, она *насиловала себя*, своё тело, и это при всём том, что он никогда не признавался ей в большой и сильной любви, и вёл себя по отношению к ней так, как не каждый поведёт себя с оплаченной проституткой.

Очень логичен вопрос: а как вы думаете, муж чувствовал, что вы «отдаётесь» без особого желания? Ответ, опять же, предсказуем: да. И на языке тут же завертелся мерзенький вопрос:

тогда чем *подобный* интим отличается от интима с резиновой куклой?! Это ж как надо было себя не уважать одной и второй стороне, чтобы довести себя до подобных отношений!! Это ж каким должен быть страх потерять мужа, чтобы довести себя до подобного состояния?!

Когда мы разбираем всё это с женщиной, мягко, деликатно, тактично, она начинает грустно улыбаться и в какой-то момент с горечью говорит: значит, я сама подтолкнула его к подобному решению? Увы – да. Всем своим поведением она сделала всё, чтобы муж потерял к ней остатки своего хотя бы уважения. Повторим: о любви речь не шла изначально. «Просто встретились два одиночества», Она сказала Ему, что беременна, и они поженились. Банально и примитивно. «Как все», чтобы «как у всех».

А дальше – по накатанной. Быт, работа, друзья, чтобы меньше оставаться наедине, и всё большее отчуждение друг от друга. А так как женщине нестерпимо было осознавать, что она нелюбима, то и старалась она свой страх притушить через постельные дела: раз муж *хочет* меня, значит я ему небезразлична. Жаль только, что в подобную логику как-то забывается включиться разница между «хочет быть рядом сердцем» и хочет просто тела. А если это так, то нахождение «замены» - дело времени, так же, как и решение развестись.

Стоило ли себя так унижать? Стоило ли так, буквально, насиловать, давить, заставлять, сжимать зубы, имитировать то, чего не было никогда? Женщина грустно улыбается: нет, конечно. Хотя... Всегда ведь оставалась надежда на то, что *безотказность* сработает. А она, к счастью, не срабатывает никогда. Потому что семья держится на чём угодно, только не на сексе едином. Если люди безразличны друг другу, если их не связывает воедино даже забота о детях, даже какие-то определённые бытовые моменты, если у них не о чем поговорить, когда они остаются *вдруг* наедине, если нахождение рядом вызывает нескрываемое раздражение хотя бы у одного из двоих, если игнорируется даже такой момент, как здоровье, как забота о том, кто живёт с тобой рядом, то чего же ожидать в будущем? Да и нет у такой семьи будущего, потому что построена она на предательстве и

подлости, и в первую очередь к самим себе. Предавая себя, как можно не предать другого? Относясь с такой подлостью к себе, как можно ожидать от другого чего-то порядочного?! Вот и получается, что попала наша героиня с тяжким диагнозом в больницу, нужны были ей дорогостоящие лекарства, а муж как узнал, так сразу и в сторону, и легли на плечи родственников и забота об их детях, и о лекарствах, и об оплате докторам... Много чего было в этой семье, но скажите, кто из этих двоих – пострадавшая сторона? Оба. Оба наказали себя и друг друга. А заложниками наказания стали дети. И если муж просто плыл по течению, пользуясь страхом жены потерять этот брак, то жена довела себя страхом потерять то, чего никогда не имела, до психоза, и свидетелями всего этого кошмара стали опять же таки дети. Какой опыт они извлекут из отношений между родителями? И если меньший ещё не так внешне проникается происходящим, переживая и чувствуя всё внутренне, что выражается и в его поведении, и в здоровье, то старший познал азы семейной психологии на практике. Какой сценарий он выберет для своих отношений с девушкой догадаться не трудно. Трудно будет потом переписывать этот сценарий. И дай Бог, чтобы не по живому.

Психотренинг 9. Продолжение. Психология бедного человека

Телефонный отрывок из разговора парня с девушкой: «...Представляешь, мне так повезло, сегодня ехал в такси с двумя тёлками и ничего за себя не заплатил!...». Тот же парень, та же девушка, но теперь они вместе гуляют по городу. Оба хотят есть, но девушка ждёт, когда Он пригласит перекусить хоть где-нибудь её, а Он выжидает, когда Она не выдержит, и сама куда-нибудь зайдёт. Не будет же Она есть сама? И действительно: девушка заходит в «форнети», становится в очередь и говорит парню, чтобы тот занял столик. Она ожидает, что он сейчас же, как займёт, тут же к ней подойдёт, чтобы расплатиться за заказ, он же, делая вид, что не понимает, отворачивается и дожидается

того, что та сама приносит и кофе и слойки. Он спокойно съедает то, что она ему предлагает, более того, девушка взяла себе слойку с мясом, парню же предложила: хочешь, оставлю? Он жеманно согласился, но когда понял, что всё мясо дивчина съела, ему же досталось только тесто, не выдержал и высказал вслух своё недовольство. Девушка опешила от такой наглости, но...

Не будем торопиться. Давайте рассмотрим ещё несколько эпизодов из жизни этой парочки. Скоро праздник, на который *принято* дарить подарки. Девушка ждёт. Сама она не очень хочет раскошелиться на презент для милого, однако *ожидает* от того же милого весьма дорогого сюрприза. Но понимая, что *с таким* милым можно и прогадать, не выдерживает и начинает говорить ему, что ей нужна определённая сумма для того, чтобы купить себе наряд. Парень сопротивляется, как может, но так как и сам надеется на ответный ход примерно на такую же сумму, какая запрашивается, то даёт деньги. Дивчина со спокойной душой покупает себе то, что хотела, а когда наступает долгожданный день сюрпризов, то оба оказываются действительно с сюрпризами: он ей дарит пробники от духов, взятые у подруги, которая работает в парфюмерном магазине, она ему – скромный плеер, при виде которого у парня просто ступор наступает. Такой же, кстати, как и у неё, при виде пробников. Ведь дивчина явно рассчитывала на то, что хитро обвела вокруг пальца милого, и деньги, которые получила до этого, будут *не в счёт* подарка. Оказалось, что *в счёт*, и даже очень. Ей хочется «послать» Его, Ему – Её, однако выясняется, что дивчина беременная, и тут уж всё разворачивается как в комедии, от которой выступают слёзы. Он переезжает жить к Ней, вернее к Её родителям. Работать демонстративно не устраивается, мотивируя всё тем, что хочет устроиться только по специальности, вот только специальность у парня специфическая, на город таких вакансий одна-две, да и то заняты на годы вперёд. Поэтому позиция выбрана правильно, расчёт точен, на чужой шее можно сидеть долго и без зазрения совести. Родители дивчины стараются не вмешиваться в судьбу дочери, кормят зятя, не экономят, он ест, тоже не экономит, и предлагает, пока не работает, сделать в доме небольшой ремонт. Конечно,

родители соглашаются. Покупают весь необходимый стройматериал, и начинается работа. Медленно, не торопясь, по часу-два в день. Но «солдат спит, служба идёт», зато никто не скажет, что ничего не делает наш герой. Делает. А как и сколько, это уж как карта ляжет и какая погода на улице будет, не забыть бы, что важно и с какой ноги встанет «работяга». В это же время дивчина, понимая, что декретные с неба не упадут, пытается устроиться на работу. Со скрипом, но кое-что намечается. У каждого есть свои расчётные карточки. Каждый стоит на учёте «по безработице» и получает приличные пособия. При этом каждый прячет свои «доходы» и старается выманить как можно больше у другого его денег. В ход идут любые приёмы, вплоть до того, что подсчитывается каждая копейка, и делится пополам. Если кому-то удаётся «на халяву» кого-то развести – это праздник для того, кто получил «даром», и досада для «потерявшего». Подчеркнём: подсчитывается каждая мелочь, и там, где Она пытается выманить у Него деньги на «анализы», УЗИ, лекарства, «спецодежду», а всё это оплачивают её родители, Он испытывает несказанное удовольствие и с оргазмическим удовлетворением подсчитывает, сколько удалось «сэкономить». Она же, умея считать не хуже Его, не выдерживает и начинает скандалить, выставя Ему в счёт всё: и то, что Он питается за счёт родителей, и то, что не делает ей подарки, и то, что не покупает для будущего ребёнка вещи... Он же отмалчивается до поры, до времени, выжидая своего часа. Пока этот «час» не настал, происходит ещё один знаменательный диалог: в моменты перемирия эти двое выбирали по Интернету коляску. Цены нешуточные, как для детского предмета первой необходимости, но ведь и наши герои дешёвого не хотят. Причём, опять же, каждый надеется, что коляска будет покупаться стороной противоположной. Он думает, что купят Её родители, Она – что Его. Это не проговаривается, но подразумевается. И каждый надеется *на совесть* другого. Когда приходит сообщение, что коляска «прибыла», Она звонит милому и сообщает радостным голосом, что долгожданную вещь можно покупать. Он говорит: здорово! Она спрашивает: так берём? Он отвечает: да! И тогда Она говорит: иди туда-то, плати столько-

то и привози домой. На что слышит: а откуда у меня деньги? Дивчина в негодовании: а на что ты надеялся, когда заказывал?! А парень спокойно отвечает: вот когда родится ребёнок, тогда и будем покупать всё необходимое. И становится понятным, что рассчитывает Он не на себя, а на пособие детское, но это уже другая история.

Можно добавить к психологическому портрету нашего героя ещё одну деталь, чтобы его будущему чаду было не так обидно: в моменты *откровения*, он признавался дивчине, что уже узнаёт у «знающих» людей, как *заставить своих родителей* продать *их собственный* дом и выплатить ему *причитающуюся* часть, долю. Собственно, одного этого уже было бы достаточно для того, чтобы понять: да нет у этого двуногого ни души, ни сердца, ни совести. Все его мысли направлены только на одно – где бы и как урвать от кого-то, да пожирнее и посмачнее. Даже делая ремонт в доме своей жены, в том самом доме, где будет жить его ребёнок, он не забыл подсчитать, во сколько обошлось *бы* родителям девушки нанять такого бравого работника, как он. Нет, он хлеб зря в этом доме не ел, но когда запахло жареным, и ему уже открытым текстом было предложено идти не просто искать работу, а работать, он тут же «сделал ноги», и уехал в другой город, к родственникам. Теперь его оттуда и калачами не выманишь. На развод он подаст при первом же удобном случае, на алименты напрягаться не будет, а с дивчиной, конечно, он прогадал. Тут уж мы его понимаем. Такому *амазону* не такая милая нужна была, а такая, которая бы всё на подносе приносила и была бы счастлива от одного того, что у *неё есть* такое счастье. В том, что *Он счастье*, наш герой даже не сомневается. Потому и расстраивается, что продал своё тело так невыгодно.

Она же переживает *по тому же* поводу. И очень искренне спрашивает: ну почему из такого количества миллиардов людей мне достался *такой*? Я ж не о таком мечтала!

И это действительно так: мечталось о богатом, щедром и таком, который всё время будет по командировкам. Вот это муж! Только вот забыла наша героиня, что есть в этом мире один Закон: подобное притягивает только подобное. Какова сама, такова и судьба. Как мыслишь, то и получаешь. Что отдаёшь, то и имеешь. И если жаловаться на кого вдруг захочется, так только на себя.

К чему мы рассказывали столь малоприглядные эпизоды из жизни одной *молодой семьи*? К тому, чтобы показать во всей неприкрытой красе суть *психологии бедного человека*. Эти двое *никогда* не будут обеспеченными материально людьми, не говоря уже о духовной стороне жизни, потому что все их мысли направлены только на то, где бы и у кого отобрать, как бы получить «на шару» и всё в том же духе. А это и есть психология неудачника, психология бедного человека, психология, ведущая в пропасть вечных жалоб на жизнь, в недовольство, в зависть, в ненависть к тем, кто успешнее, богаче, удачливее. И дело здесь не в том, что «удача отвернулась» от этих двоих, а в том, что они сами отталкивают её.

Удача – дама капризная и завоёвывают её постоянным трудом и непрестанными усилиями. Это как на сцене: танцует балерина, как бабочка порхает, легко, свободно, и кажется, что даётся ей это просто так, вот так встала на пуанты и в любой момент станцевала. Ан нет. И балерина, и виртуоз-музыкант, и не меньший виртуоз-бизнесмен – все они *пашут* за кулисами видимости, все они *часами трудятся* над каждым движением, каждым шагом, каждым решением. Но видим-то мы их только на сцене, только в блеске полученного результата, потому и не догадываемся о том, сколько труда, нервов, сил было вложено в то, чего мы даже порой не понимаем. И вот этот труд – психология удачливого человека, психология лидера, психология человека, держащего свою судьбу в своих руках. Такие люди не просят – они берут. Трудом и собственными усилиями. Им не нужно чужого, они хотят иметь своё. И со своим расстаются неохотно, в чём их ну никак нельзя упрекнуть. Пожалуйста: иди заработай, а потом отдавай. Посмотрим, как получится у тебя. Но в том-то и дело, что очень легко делить чужое и невыносимо трудно – своё. И начинали мы с того, что говорили: существует странный парадокс – чаще всего люди боятся потерять то, чего не имеют, но уже считают своим, или к чему имеют весьма отдалённое отношение.

Скоро родится ещё один человек на этой земле. Что *дадут* ему его родители, которые сами только и ждут, кто и что бы им дал «просто так». Какие *ценности* вложат они ему в маленькое

доверчивое сердечко? Чему научат? Догадаться несложно. Ведь и родители дивчины всё время повторяли ей, что везде надо искать выгоду, и родители парня постоянно твердили о том, что «хорошо живёт не тот, кто работает, а кто хорошо устроился». Вот и сошлись эти двое, притянувшись друг к другу *подобными* сценариями, вложенными в их сердца. И сумеют ли они переписать свои роли, или только изменят декорации – зависит уже только от них. А от этого зависит судьба их ребёнка. Вот такой вот заколдованный круг и никакой мистики. Всё в наших руках. И удача давно улыбается и ждёт, когда же её заметят.

Психотренинг 10. Я не готова быть мамой!

А можно ли действительно, как говорят врачи, подготовиться к материнству? Физиологически – да. Например, пройдя определённый курс лечения, если были проблемы. Только вот незадача: врач говорит – проблем уже нет, а долгожданная беременность всё никак не настанет. Видно, Бога обмануть невозможно. И ребёнок – это не запланированный кусок колбасы, который купил в любом магазине, это Божий Дар, и даётся он *в любое* время цикла, в любой момент, и только тогда, когда пришло *его* время, а не время *готовности*. Поэтому-то ребёнок практически всегда – неожиданность, Сюрприз Неба, а отсюда и частая неготовность этот Сюрприз оценить по достоинству. Особенно если будущей маме не много лет, или она не замужем, или ребёнок неизвестно от кого, или нужно учиться, делать карьеру и т.д.

И тогда возникает извечный вопрос: быть или не быть? Естественно, ребёнку, а не маминой карьере, учёбе, личной жизни... Заметьте: на весах жизнь человека, у которого уже на третьей неделе сердце вовсю колотится, органы формируются, который уже на всю рост набирает, вкус жизни познаёт, маме своей верит безоговорочно, она ж его Хранительница и Богородица, а эта самая мама размышляет о том, как это скажется на её будущем. То, что скажется при *любом* выборе – даже не сомневайтесь. А вот то, что на смерти Ангела счастье будет

построено – это навряд ли. И прежде, чем мы продолжим дальше столь деликатную и весьма распространённую тему, давайте ознакомимся с тем, отмахнуться от чего уже просто невозможно.

Читаем в статье Гиацинтова А.Н., сотрудника медико-просветительского центра «Жизнь», Москва, «Аборт и его социальные последствия» то, о чём не то чтобы умалчивается, но как то не очень принято говорить:

«В самый ранний период беременности у ребёнка формируется нервная, пищеварительная и кровеносная системы; в возрасте от 2 до 4-х недель происходит органогенез. Ребёнок реагирует на нервно-психическое состояние матери, качество её питания.

Даже самая первая клетка человеческого зародыша – зигота – является неповторимой личностью и содержит всю информацию о человеке: его пол, рост, цвет волос, черты лица, строение всех белков, группу крови, способности.

Через несколько дней после зачатия у ребёнка формируется дыхательная, нервная и пищеварительная системы, внутренние органы. Через 18 дней начинает биться сердце, в 21 день приходит в действие его собственная система кровообращения, кровь ребёнка не смешивается с кровью матери и может отличаться от неё по группе.

В 42 дня (6 недель) формируются руки, ноги, глаза, нос, уши, с помощью приборов можно снять энцефалограмму мозга. В 6 недель малыш совершает первые движения, хотя мать их не чувствует, поскольку он весит только 30 граммов. В 8 недель ребёнок умеет сосать палец и держит положенный ему на ладошке предмет, совсем как новорожденный младенец. Он чувствует боль и отдёргивает руку, если её уколоть.

В 10 – 11 недель ребёнок так мал, что мог бы стоять на мизинце своего отца, но у него уже можно снять отпечатки пальцев, он двигает глазами, языком. Он чаще глотает околоплодные воды, если их подсластить, и перестаёт глотать, если они будут горькими.

В 11 – 12 недель малыш реагирует на свет, тепло, шум. Все системы органов полностью сформированы.

В 14 недель сердце ребёнка перекачивает 24 литра крови в день. Он засыпает и просыпается вместе с матерью. Если на него направить яркий свет, он закроет лицо руками»...

Можно продолжить, и в той же статье найти, например, такие сведения об операциях по прерыванию беременности:

1. В полость матки вводится трубка от вакуум-аспиратора, в котором создаётся отрицательное давление для отсасывания ребёнка. Аппарат мгновенно умерщвляет его и отправляет в банку для отходов (миниаборт). На более поздних сроках беременности тело малыша разрывается на части и удаляется из матки путём выскабливания.

Американский врач Бернارد Натансон заснял ход подобной операции под контролем ультразвуковой аппаратуры и смонтировал фильм под названием «Безмолвный крик». На экране видно, что 12-недельный ребёнок предчувствует угрозу смерти. Он начинает двигаться быстро и тревожно, стараясь спрятаться от инструмента, частота ударов его сердца увеличивается от 140 до 200, он широко раскрывает рот в безмолвном крике.

2. Ребёнка расчлениают и удаляют из матки с помощью специального петлеобразного ножа. Если срок беременности превышает 10 – 11 недель, голову ребёнка раздавливают щипцами, иначе её невозможно удалить. Как и предыдущий, этот аборт совершается вслепую, в результате чего у каждой четвёртой женщины травмируется мышечный слой матки, причём повреждённый участок не восстанавливается; возможно прободение матки.

3. Малое кесарево сечение – при беременности до 27 недель. Дети на таком сроке часто жизнеспособны, они плачут, стучат ножками, двигают ручками. Таких детей кладут на окно между рамами или в холодильник, и они быстро погибают от переохлаждения.

4. В околоплодный пузырь вводятся концентрированные растворы поваренной соли или глюкозы, под действием которых ребёнок погибает мучительной смертью, в агонии. Через несколько часов начинается родовая деятельность и ребёнок изгоняется из матки. Последствия для женщины – гипернатриемия

(повышенное содержание натрия в крови) — характеризуется головными болями, болями в груди, падением артериального давления, шоком, разрушением эритроцитов. Иногда наступает смерть.

5. Внутривенно вводятся простагландины, вызывающие родовую деятельность. На большом сроке беременности ребёнок может родиться живым, - чтобы затем погибнуть. У 30% женщин при применении простагландинов отмечаются тошнота, рвота, боли в области желудка, бронхоспазм, урежение сокращений сердца, падение артериального давления, сильные маточные кровотечения»...

Не забудем и о том, что существует вполне конкретный *постабортный синдром*, который выражается в депрессии, вызванной воспоминанием и сожалением о совершённом аборте, в повышенной раздражительности, плаче о безвозвратно потерянном ребёнке...

И это просто сухие статистические данные. Мы же встречаемся с вполне конкретными судьбами женщин, которые даже через несколько лет не могут сдержать рыданий о том, что сделали в своё время. Да, у каждой была весомая причина убить ребёнка: у кого-то с мужем разлад начался, кто-то не захотел пойти на материальные жертвы, считая, что и одного ребёнка прокормить не просто, для кого-то это было очередным «залётом», а кто-то, забеременев, не реализовал свою мечту выйти по этому поводу замуж... А потому прощай, ребёночек, не нужен ты мне, если папка твой заботиться обо мне не хочет. Но подобные рассуждения легки только в момент «до того». «После того» случается нечто мало предсказуемое: либо практически сразу, либо с отсрочкой во времени, но наступает момент, когда убитые дети начинают сниться, когда вдруг происходит осознание, а сколько сейчас могло бы быть годиков моему малышу и каким бы он был, и кем бы мог стать... И неважно, говорим ли мы «в точку» сейчас или нет, важно только то, что когда процесс внутренней проработки подходит именно к этим моментам, а избежать этого процесса практически невозможно, потому что затаившееся чувство вины никуда не делось, а только

трансформировалось в другие психосимптомы, вот тогда-то и наступает момент понимания, а что, собственно, было совершено. И льются слёзы рекой, и тело содрогается в рыданиях, и боль, невыносимая боль от того, что уже ни-че-го нельзя изменить пронзает тело, и хочется спрятаться, бежать куда угодно, хочется просто вырвать из памяти, из мозга эту боль, а она не отпускает, и перед глазами встают образы тех, кто так и не сумел познать, что значит *жить*. Никогда не забыть эпизод, когда женщина, которой уже было давно за пятьдесят, вдруг разрыдалась от того, что при визуализации (символ-драма) Храма Жизни к ней вдруг вернулась память о том, как она распорядилась своей дочерью. А дело было так: на работе неприятности, работу терять не хотелось, поэтому выход – уйти в декрет. Но для этого надо, как минимум, забеременеть, что в советское время не было проблемой. Однако, проблемы на работе рассосались как-то сами собой, а вот беременность такой особенности не имеет до определённого срока. Вот и решила эта женщина, что погорячилась с декретом (заметьте, о ребёнке как таковом даже речь не идёт!), а значит надо делать искусственные роды. В больнице знакомый врач, заведующая, без лишних вопросов решила проблему, и на свет родилась недоношенная девочка, причём живая!! Что делать? Вот приходит эта заведующая и говорит женщине: выбирать тебе, но если хочешь моё мнение, то оно такое: рядом с твоим ребёнком лежит такой же ребёнок моей дочери. Я их рядышком положила – выживут – хорошо, не выживут – значит, судьба у них такая. И женщина решила, что судьба так судьба. А то, что шансов на выживание у этих детей просто не было, никто ж их не дал, положив на окно, никто ж не покормил, не укрыл, не согрел – это как-то мимо нашей героини прошло. Ей же проблемы с недоношенным ребёнком не нужны были. И думала она, что давно всё прошло. Но нет! Затрясло её как в лихорадке после тридцати лет забвения, и буквально, умылась она слезами, и просила у Бога и у Дитя прощения так, как никогда не делала это в церкви во время исповеди, потому что только сейчас до неё дошло то, что она совершила. Более тридцати лет хранила память преступление! А исповедь без раскаяния, без *осознания*

сотворённого – пустая болтовня. И никто этот грех с души не смоем, никто не простит, потому что невозможно простить то, что человек не прощает себе сам.

Не так просто обстоит дело и с противозачаточными средствами. Обращаемся к статье Антуна Лисец, доктора медицины, Хорватия. «Опыт защиты жизни неродившихся детей в Хорватии»:

«Принцип действия противозачаточной спирали – абортивный. Дело в том, что при наличии спирали зачатие всё же происходит, в среднем даже несколько раз в год, как показывают ранние тесты на беременность (в-НСГ). Однако спираль не позволяет имплантироваться ребёнку в матку, так что он умирает чаще всего в возрасте до 9 дней.

Поскольку зачатие происходит ещё за две недели до предполагаемого дня начала менструации, а спираль лишает ребёнка жизни чаще всего именно в этот период, у женщины всё же появляется кровотечение, и она думает, что беременной не была, хотя как раз наоборот.

Противозачаточные таблетки содержат в себе четыре механизма действия:

1. Пытаются помешать процессу созревания и выхода яйцеклетки, хотя при приёме любых таблеток часто, всё таки, происходит овуляция.

2. Таблетки повреждают слизь в шейке матки, и она становится труднопроходимой для сперматозоидов. Однако установлено, что сперматозоидам удаётся проникнуть и сквозь эту повреждённую слизь. Таким образом, при приёме любых таблеток часто может произойти зачатие. И тогда вступают в действие следующие два убийственные фактора таблеток:

3. Так называемый «тубарный фактор»: таблетки нарушают подвижность яйцеводов так, что ребёнок, зачатый в яйцеводе, не может зачастую попасть в матку во время, наиболее благоприятное для внедрения в оболочку матки, вследствие чего погибает.

4. Таблетки повреждают слизистую оболочку матки, она истощается, количество желез и пищи для ребёнка (гликоген) уменьшается, и ребёнок погибает от голода.

Поскольку зачатие происходит ещё за две недели до предполагаемого дня начала менструации, а таблетка лишает ребёнка жизни чаще всего именно в этот период, у женщины появляется кровотечение, так что она и не замечает, что была беременна, хотя на самом деле была.

Все эти средства ошибочно названы «противозачаточными»: при их употреблении зачатие происходит, и они лишают жизни ребёнка обычно в первые дни после зачатия. За этими средствами числится приблизительно такое же, если ещё не большее, количество жизней, сколько и от хирургических аборт. Было установлено, что и спермицидные средства, содержащие «ноноксинол 9» (а большинство их его содержат), могут смертельно воздействовать на ребёнка, когда произойдёт зачатие. Нерождённого ребёнка убивают также и имплантанты, методика Депо-Провера, различные посткоидальные средства и т.д.»...

Когда мы рассказываем женщинам о действии противозачаточных средств, многие из них игриво закрывают ушки руками и кокетливо говорят: ах, не надо мне об этом рассказывать, не хочу ничего знать, всё равно я ещё не готова к ребёнку и хочу пожить в своё удовольствие... Да живи. Только не забывай, что Бог Дарами не разбрасывается. И всему своё время. Упустишь своё – не вернёшь. Да и с зачатием нынче не всё так просто. Мы не зря упомянули, что в советское время *с этим делом* не было даже вопросов. И дело тут не в самом советском времени, а в том временном периоде, когда подавляющее большинство женщин могли стать матерями, в отличие от времени нынешнего. И проблема стать матерью сейчас гораздо актуальнее, чем что либо другое. Поэтому тридцать три раза стоит подумать над тем: готова или не готова, взвесить все «за» и «против» и только потом принять решение «за» вопреки всем «против».

А чтобы не было сомнений, почему так, давайте на чужой судьбе проанализируем ошибки, чтобы избежать их в своей.

Молодая женщина, возраст – примерно тридцать лет. Проблема: я беременна, но не знаю, оставлять ли ребёнка, так как совершенно не была к нему готова, всегда высчитывала дни,

принимала повышенные меры безопасности, как он получился, а главное, от кого — уже точно только одному Богу известно. Но не в этом дело, - говорит женщина, - в любом случае я, наверное, не буду оставлять этого ребёнка, так как даже не представляю, что моя жизнь может измениться. «А есть чему меняться?» - «Конечно!» С нескрываемой бравадой рассказываются «любовные подвиги», свободные взгляды на взаимоотношения с мужчинами даже не подвергаются сомнениям, секс за деньги — это вообще удача, но можно и за «удовольствие». На вопрос: а почему до сих пор не замужем? — дивчина покойно отвечает, что особо никто не предлагает, но замужем, вообще-то, уже была. Он был такой интересной профессии, и специфика её такова, что нужно было по многу месяцев находиться в «командировке», что *очень устраивало* женщину. Короткие встречи с мужем её не волновали, *можно и потерпеть*, всё равно ведь потом на много месяцев опять уедет, а вот льготная жизнь со штампом в паспорте была как никогда кстати. Не кстати только оказалась беременность, практически сразу после «штампа», а так как это явно не входило в планы жены, то, не задумываясь, она сделала аборт, о чём узнал муж. И тут же подал на развод. Дивчина обиделась. «Разве за такое разводятся?!» — спрашивает она вполне серьёзно, и понимаешь, что ожидается ответ далеко не тот, который естественно крутится в голове.

Ну, развод, так развод, чего печалится, по крайней мере, уже отметилась, и можно всем рассказывать о муже-козле, а жизнь продолжается. Интернет работает всюю, знакомств сколько угодно, а потому: да здравствуют свободные отношения! и вольная жизнь. В чехарде «кастингов» происходит знакомство с интересным молодым человеком. Завязываются весьма обещающие отношения, парень щедр до безобразия, а потому такой лакомый кусочек ох как не хочется из рук выпустить. Но так как и парень вольных взглядов, то как только он читает в глазах избранницы намёк на брак, тут же заявляет: мне с тобой хорошо, но женится — ни-ни, хочешь — оставайся любовницей «по вызову», буду хорошо тебе проплачивать, нет — всего хорошего. А чё тут думать, - решила дивчина, - деньги они и в Африке деньги, да ещё такие, не надо на работу ходить, а потому, - согласна на всё.

Но отношения «по вызову» подразумевают много свободного времени, пока «вызов» ожидается, и естественно терять его (время) не хотелось. Вот и получилось так, что забеременела неизвестно от кого, неизвестно как, и что теперь делать? Возраст вроде как подпирает, а «заработки», да ещё с получением удовольствий типа походы в рестораны, поездки на отдых, покупка дополнительных подарков, терять не резон. Ну, вот что делать?!

Действительно, задача. Особенно там, где отца *выбрать* надо. Кто-то ж должен занять почётное место производителя. Ну, ладно, по календарю наша героиня вроде как сообразила, кого за уши притянуть, и вот чудо, особого сопротивления не произошло. Парень, поразмыслив, решил, что всё равно когда-то начинать надо, и предложил даже расписаться, чтоб всё «по правилам» было.

Вроде как всё нормально? Но женщина недовольна: её интересует другое – «а как же теперь я?! Это ж если ребёнок родится, то нужно будет всё ему и для него?! Это ж я буду связана им по рукам и ногам, и зависеть от него?!» Да-а. Бедный ребёнок. Ещё не родился – уже обуза. Весёлая семейка его ожидает, если учесть, что и папаша не особенно стиль жизни менять собирается. И даже не скрывает этого.

Но правила есть правила, и потому хочет наша героиня если уж не свадьбу, где пир горой, то хотя бы кольцо с бриллиантом. А то чё ж, зря что ли на такой подвиг иду? Парень кольцо подарил, а вот дальше... Дальше на эту ситуацию посмотрим с его стороны.

Психотренинг 11. Учись уважать своего мужа!

Кольцо с бриллиантом не долго грело душу и сердце женщины, потому что за всё в этой жизни, как оказалось, надо платить, и кольцами за просто так, опять же, как оказалось, разбрасываться никто не собирался. И если уж штамп в паспорте есть (заметьте, о любви – ни слова!!), то давай жить вместе. При этом подразумевалось обеими сторонами, что супруг/а будет жить для

семьи, а я – для себя. По другому: семейные правила и верность соблюдает другой – мне же всё, как и раньше, дозволено. И если вы думаете, что эта молодая семья – дикое исключение из правил, вы ошибаетесь. Просто мы озвучиваем всё без ужимок, и всё, как есть, а в жизни данное явление всплывает со временем и через определённые скандалы, слёзы и жалобы подругам/друзьям.

Начав совместную жизнь, дивчина вдруг обнаружила, что муж ей крайне неприятен. Всё в нём начало её раздражать, начиная от запаха тела, заканчивая его привычками, стилем одежды и внешностью. Оказалось, что когда встречи были «набегами» - он был интереснее, особенно когда угощал и иногда кое-что дарил.

Для него тоже наступил «момент истины», когда он вдруг обнаружил, что жена перед ним восточных танцев танцевать не собирается, в глаза не заглядывает, за словом в карман не лезет, презрение и отвращение скрывать не намерена. Но разве этого хотелось парню? Он рассчитывал на то, что его будут холить да лелеять, он же подвиг такой совершил – женился, много ли таких героев, как он, найдётся на белом свете, да в наше время? А тут жена кривится да морщится, на беременность ссылается, доступ к телу своему перекрывает. Для чего и женился тогда? Хороший вопрос.

Но дальше – больше. Не на то ведь и жена рассчитывала. Ей нарядов хочется, пока живот не виден, муж-то не просто так появился, давай, отрабатывай своё предназначение. Он раз купил платье, два, запросы растут, ласки да тепла нет – давай на попятную. Но ещё остаётся надежда урезонить жену устными угрозами. Для начала в ход идут самые распространённые методы и постоянно подчёркивается: «Учись уважать своего мужа!» Однако учиться уважать и уважать – разные вещи, настолько разные, что это всё равно что измерять килограммы метрами. Невозможно научиться кого-то уважать, даже при большом желании, уважение приходит само, и найти его можно только в сердце, а не в уме. А то, что в уме – это не уважение, а лицемерие. Да и уважать другого, вспомните, можно только научившись уважать себя. А вот тут-то и загвоздка. Женщина

не может уважать себя за то, что замуж вышла за «скупого», «нелюбимого», «противного», «вонючего»... Она и себя-то поедом ест, презирует за подобный подарок судьбы, ей теперь другой мужчина нравится, очень нравится, и, судя по всему, именно он – отец ребёнка. И это уже не смешно. Календарь календарём, а УЗИ редко ошибается. Что делать?

Чувствует что-то неладное и парень. Жена, найдя любой повод, может и после часу ночи домой заявиться, с неприкрытым запахом алкоголя, как-то и беременность вдруг не помехой оказывается, да и вообще, отношение к себе он чувствует явно брезгливое. Можно, опять же на беременность всё свалить, но не настолько же.

И парня понесло! Дошло уже до того, что жена пригрозила абортom, а он – забрать ребёнка себе после родов. И всё это под сурдинку того, да когда же ты меня уважать научишься?! Вот только за что? И это действительно хороший вопрос. И начнём мы на него отвечать с того, что определимся с ролью отца и мужа в семье.

И начнём, как ни странно, с роли отца. Потому что и будущие мамы с папами начинают познавать свои азы семейной жизни со своей семьи, глядя на своих маму и папу.

Роль матери понятна: мать даёт жизнь, *внутреннюю* защиту ребёнку, мать даёт то, что никто кроме неё дать не может – материнскую любовь, и это, пожалуй, самая глобальная роль матери в жизни каждого из нас. Можно перетерпеть голод и мокрые пелёнки, но без любви наступает медленная и мучительная смерть души. Суррогатом любви, грубой её подделкой, мы говорили, является забота, но лишённый с рождения материнской любви малыш навсегда остаётся со страшной внутренней пустотой в сердце, и если бабушка не заменит собой мать, этот человек так и будет до конца своих дней чувствовать себя лишним на этой земле, он постоянно будет ощущать потребность, зависимость от того, чтобы его «любили» другие, устраивая сцены «проверок», «провокаций», чтобы потом, в очередной раз заявить: «Я так и знал, что меня никто не любит». То, что «проверки» - это чаще всего подлости с его стороны, такой «нелюбимый» даже в расчёт не берёт, его

сознание заужено только одной идеей фикс – я никому не нужен, я – лишний и т.п., и там, где должна была быть любовь в сердце, на том пустыре начинает прорасти бурьян злобы и ненависти, стремление отомстить тем, кого любят, кто вырос с мамой и папой... Но это не наша тема и говорить об усыновлённых детях, детях, выросших в детских домах, мы сейчас не будем. Добавим только, что как только усыновлённый ребёнок узнаёт, что он усыновлённый, у него чаще всего возникает мысль найти свою маму, которой он был не нужен, а тех, кто пытался согреть его своим теплом он отодвигает на задний план. Забывается всё хорошее. Всплывают только обиды и просто заученными фразами звучит: вот если бы я был родной, со мной бы так не обращались, мне бы покупали более дорогие вещи, мне бы... Но, повторим, речь сейчас не об этом.

Роль отца в семье не менее важная – он обеспечивает *внешнюю* защиту (мама *внутреннюю*), он даёт ощущение безопасности, поддерживает стабильность отношений, мир в семье, старается создать такую атмосферу, чтобы внешние границы семьи могли постоянно расширяться внешними связями, а внутренние, при этом, оставались под надёжным прикрытием. Считается, что материальная безопасность также ложится на плечи отца, особенно если мама в это время ухаживает за малышом. Хотя нет абсолютно ничего страшного, если мама может делать это лучше папы, был бы только ребёнок не обделён маминым вниманием.

Папа открывает ребёнку внешний мир. Он учит ребёнка социальным отношениям: папа может наказать, может похвалить, может показать что-то новое, папино одобрение – самое важное, потому что он – папа. А это для ребёнка значит очень многое. Мой папа самый сильный, самый умный, мой папа знаешь какой? – он всё может... - и в этом, пожалуй, кроется вся тайна отцовства. Ребёнок должен гордиться папой. Он должен доверять его сильным рукам, которые берут в охапку и подбрасывают вверх, к потолку, так, что аж дух захватывает, и при этом не страшно, потому что папа всегда уловит, папа подхватит, *я верю* своему папе! И это первая вера в сердце человека! Вера в Отца, который не предаст, поддержит и

поможет, который всегда подставит свою сильную руку, даже если иногда эта же рука и отвесит смачный подзатыльник «за дело». Всё равно: *я верю* своему папе.

И вот здесь очень страшно, если у ребёнка не сформируется подобная вера в папу, или папа проявит себя совсем с другой стороны. Нет ничего страшнее для ребёнка, чем стыдиться своего папу: каким бы умным, сильным и прекрасным ни был ребёнок, но под любым напором одноклассников по поводу насмешек над папой, он согнётся, а то и сломается. Стыд за того, кем хочется гордиться – это самый горючий стыд. Ребёнок един со своими родителями, и он будет драться до последнего, защищая честь мамы и папы... Только борьба эта будет слишком неравной, и тогда детская психика может надорваться. Навсегда. Ущербность папы наносит непоправимый ущерб душе ребёнка. Вырастая, эти дети стараются вычеркнуть из жизни всякую память о своих родителях, или о том родителе, за которого испытывается стыд, и упрекнуть их в этом вряд ли кто рискнёт. Иногда бывает так, что стыд ребёнка перерастает в показную любовь, но тогда ненависть срывается на других, тех, кто «похож» хоть чем-то на родителей. И маньяки-убийцы – это последняя стадия *убийственного* стыда за родителей; тысячи взрослых людей становятся другими маньяками – психическими убийцами, уничтожая психически своих самых близких и родных: детей, друзей, сослуживцев... Это месть. Неосознаваемая. Немотивированная сознанием. И эта месть как страшная зараза, как страшный вирус, поражающий мозг и сердце человека: как только такой «поражённый» видит, что у кого-то что-то хорошо, как только он чувствует, что кто-то любим, счастлив – он тут же старается всё изгадить и даже наказать за радость и счастье. И только видя страдания других, видя слёзы, он успокоится. Встречали таких людей? Увы. И все они родом из детства. И даже уверяя в своей любви и уважении к родителям, если их «копнуть» поглубже, они признают – мне стыдно за своих родителей.

Часто нам, как самое большое оправдание и прикрытие стыда за своих родителей выставляют своё рождение в «деревне». Но что же стыдного в том, что родился и вырос в селе?! Нет.

Повторим, если вам рассказывают о таком или подобном стыде, понимайте его глубже: за ним стоит стыд за своих родителей, с которыми, как окажется потом, и стыдно-то познакомиться, и тысячи извинений за их «простое» поведение будут сказаны заранее, и т.д. Однако не в «простоте» здесь дело. А в том, что родители так и не сумели дать ребёнку то, что были обязаны дать: защиту и *уважение*, любовь и верность. А именно этими качествами измеряется вся дальнейшая жизнь каждого из нас. Верность, полученная в детстве от мамы с папой (бабушки с дедушкой, которые могли заменить родителей), закладывают в ребёнке **порядочность** и невозможность даже помыслить о подлости. Защита устремляет создавать такую же защиту для своих детей. Про любовь говорили много, и она – это цемент всех отношений. И теперь подошла очередь к уважению.

Если ребёнок не уважал своего отца в детстве, если он не видел уважение к нему окружающих людей, не говоря уже о маме, тёще, тесте, его родных – всё это тяжким грузом ляжет потом на его будущее. Для мальчика это отразится на его отцовстве, для девочки – на выборе мужа. Потому что муж выбирается по отцу, как ни крути, и уйти от этого закона практически невозможно. Особенно, если в психическом развитии личности так и не произошла *инициация в юность*. В чём она выражается? *Вход в юность* начинается со слов «само»: самостоятельность (сам стою на собственных ногах), самовоспитание (сам воспитываю себя, то есть добавляю в своё воспитание то, чего не получил от родителей, или получил в негативном избытке), саморазвитие, самообразование (сам устремляюсь к новому, ищу, пробую), и ещё много «само», которые должны заканчиваться одним прекрасным словом: ответственность. Все «само» должны нести в себе ритм ответственности за себя и за свои поступки. И тогда уйдёт, как дым, стыд за родителей, и возникнет благодарность хотя бы за то, что они дали жизнь, и воспитали как могли. Тогда уйдёт стыд за то, что отец был слабак, ничего не добился в жизни, и возникнет уважение хотя бы за то, что был показан пример «как не надо». Человек, *вошедший в юность*, начнёт с того, что научится уважать себя, избегая, может быть, единственно негативного «само» - самолюбования и всё, что за этим явлением

стоит. Но уважение к себе строится на вере в себя. И юность открывает перед человеком эту веру.

Напомним, что для многих, очень для многих *психический возраст* застывает, как лава вулкана, в подростковом периоде: у кого в начальном подростковом, у кого чуть дальше, мы встречались с вполне солидными по возрасту в паспорте мужчинами (и женщинами), психический возраст которых определялся младшим школьным (примерно семь – десять лет), а были и такие, которые застряли в трёх-четырёхлетнем возрасте, капризная до пятидесяти и дальше, и всё пытаюсь всему миру доказать своё трёхлетнее «я сам», которое чаще всего заканчивается шлепком под зад жизнью и очередными слезами обиды: меня опять не так поняли.

И так говорит тот, от кого уже от самого ждут взрослых решений, взрослого понимания других, взрослого отношения к жизни и к своим обязанностям, которые неумолимо предстают за каждым правом. И когда такой «подросток» требует от своей жены: учись уважать своего мужа! – он не понимает, что уважать должен в первую очередь он сам себя, а это очень сложно, если не с кого было брать пример, если уважение, как принцип, не было заложено в основы воспитания. Банальный пример: мама «пилит» отца, рассказывая громко, какой он «не такой». Папа тоже в долгу не остаётся, и тогда дети слышат «какая» мама. Уважения между родителями нет, уважения к детям – тем более, потому что дети – это отражение обоих родителей. И если мама орёт сыну или дочери в оскорбительной форме: «Ты весь/вся в отца», а отец не отстаёт и в такой же унижительной форме презрительно заявляет: «Ты весь/вся в свою мать», то о каком уважении может вообще идти речь?! Мать учит презирать отца, отец – мать, дети – заложники обоих, с накопительным капиталом того, что в каждом из них есть и то, что презирается другими в отце, и то, что в матери. Ох, и много веры в себя получит такой ребёнок, не говоря уже об уважении себя. А потому, когда два таких «уважаемых» встречаются, они и начинают требовать от другого того, чего не хотят давать сами. Хотя, чтобы что-то дать, это, как минимум, надо иметь.

Как вы думаете, нужны ли кофейные гуши, линии на ладони рук, карты или вызывания к «духам», чтобы по одной только фразе:

«Учись уважать мужа» определить весь семейный багаж как одного, так и другого? Конечно, нет! Именно, по одной или нескольким фразам у специалиста тут же выстраивается вся схема, весь сценарий, заложенный в человека с детства. И наши герои не исключение.

У молодой жены мама выходила замуж, не любя папу. И она этого даже не скрывала. Папа говорил, что его любви хватит на двоих. Может поэтому девочка впитала в себя с молоком матери то отношение к мужчинам, при котором их вообще не надо любить, пусть любят они, причём обеспечивают материальную сторону по полной программе, что и делал её папа, получая постоянно психологические пинки и затрешины от жены, которая всегда и всем была недовольна, упрекала по любому поводу, в общем *мстила* своему мужу за то, что не любила его же! То, что дочь выбрала себе такого же мужа, навряд ли стоит и удивляться. Может, поэтому, зять маме не нравится, а папа нашёл с ним общий язык?

Не так всё просто и у молодого мужа. Его отец никогда и ни во что не ставил мать. Она скандалила, он мог и руками урезонить её пыл, она оскорбляла его, он – её, уходил из дому, жил с другими, возвращался, чтобы снова начать ненавидеть ту, которая «женила» его на себе «по беременности»... Узнаёте сценарий наших «молодых»? Остаётся только удивлённо вздохнуть и спросить у Жизни: почему же такие примитивные схемы настолько живучи?! Но ответ есть: потому что *юность наступает не для всех*. А отсюда существует и панацея от любого «родового проклятия» - начини взрослеть, *начни с себя*.

Начни *спрашивать с себя*, как спрашиваешь с других. И не требуй от других того, чего не даёшь сам. И не делай *для себя* того, за что потом будешь неуважать себя. А следом за тобой – и другие. Мужчина начинается не там, где заканчивается талия. Он начинается с внутреннего ощущения себя мужчиной, и первым, и последним словом мужчины является слово **ответственность**. Мужчина *сам держит ответ* за всё, что происходит в его жизни, и жизни его семьи. И при этом не ищет крайних, не спрашивает «кто виноват?». На то он и **муж**, чтобы вести себя как **мужчина**. И не бояться самого себя.

Психотренинг 12. Как остаться *хорошими* соседями, если не получилось быть *хорошими* супругами?

Всегда интересно с людьми, которые пытаются разобраться в себе, найти ответы на свои проблемы, которые умеют задать вопрос, обозначить круг непонятого, определиться с тревогой, не оставаться один на один со своими мыслями и сомнениями... Сейчас много литературы по «житейской» психологии, где в разных формах даются ответы на многие жизненные ситуации. Да, не всегда эти ответы устраивают или подходят, не всегда они понятны, но важен сам процесс *взросления*, важен процесс внутреннего духовного кризиса, когда человек понимает: по старому *уже* никак, а по новому *ещё* не знаю как. И это «зависание» - прекрасное состояние внутренней трансформации. Здесь главное не испугаться, не запаниковать, и с перепугу не вернуться «в старое», пусть тесное и затхлое, но такое родное и предсказуемое.

На приёме красивая, стройная, подтянутая, как в рекламном ролике, молодая женщина. Она немного демонстративно, немного настороженно ведёт себя, как бы прощупывая, что сейчас будет. Ей трудно начинать. Она – такая вся *успешная жена*, живущая с таким успешным мужем, а в глазах сквозит тревога: вдруг узнают, *чья* она жена? Но разве это не всё равно? Понимая подобный страх, мы очень чётко даём понять: свои чины и погоны оставляйте за порогом, здесь они вам не понадобятся; ваша фамилия – не интересна, можете назвать себя как хотите, только сами не запарьтесь. Ну что, снимаем маски и начинаем работать? Поехали!

И женщина рассказывает о том, как вышла замуж «по любви». Как трудно было вначале, когда не хватало денег на самое необходимое, но было какое-то счастье, какое-то чувство, которое помогало выстоять, выдержать, которое давало крылья... Постепенно муж «поднимался». И что-то незримое в той же степени, в какой начался «подъём» в материальном плане, дало «спуск» в отношениях. И женщина определила свою проблему так: вначале мы были мужем и женой, потому стали как брат и сестра, теперь мы хорошие соседи, и я боюсь, что скоро мы

станет плохими соседями. А разводиться я не хочу. Да и он тоже. Как быть дальше?

Может, и не все могут так логично и стройно определить свои семейные отношения, но кое-кто, наверное, узнал свою ситуацию, поэтому мы уточним *стадии* семейной жизни.

Как это ни покажется странным, но *первой стадией* семейной жизни будет стадия, когда двое любят друг друга. Да-да. Именно: когда двое не просто «проштампованы», а любят друг друга. И эта уникальная на наше время стадия может длиться годами, а иногда и всю жизнь, так и не перейдя на следующую. Но это действительно уникальный случай, чаще же те, кто именуют себя мужем и женой даже до брака не проходят эту ступень, и начинают сразу со стадии муж и жена, когда быт начинает главенствовать, а чувства уступать место прагматичности.

Третья стадия начинается тогда, когда даже постель больше не объединяет тех, кто называет себя мужем и женой, но эти двое хотят «вырастить детей», а потому соблюдают «правила приличия» и, демонстрируя внешне крепкую, благополучную семью, живут, однако же, как брат и сестра, не интересуя друг друга. Кстати, интим не всегда играет главную роль даже на первой стадии, но здесь важны не сами сексуальные отношения, которые иногда могут быть и между «братом и сестрой», а именно чувства. Материальная сторона на этой стадии соблюдается как «семейная», основные средства вкладываются в семью.

Четвёртая стадия ведёт к отношениям добрых соседей, когда двое просто могут сосуществовать вместе, но уже не чувствуют по отношению друг к другу никаких обязанностей. Разве что «по-соседски» помочь. Это особенно ощущает та сторона, которая менее обеспечена материально. Материальные отношения выстраиваются по принципу: попроси, может я и дам. Но при этом всегда учитывается «хорошее поведение», «насколько заслужено то, что просится» и т.п. Периодически возникает бунт со стороны просящего, что, в принципе, не так сложно и пресечь фразой: не нравится, вперёд на собственные хлеба!

Пятая стадия характеризует отношения соседей-врагов, когда двое уже ненавидят друг друга, стараются умышленно сделать

пакость, уколоть, оскорбить, но обстоятельства складываются так, что они вынуждены жить вместе. Вероятность того, что такие отношения можно вернуть хотя бы на предыдущую стадию – малы, слишком много обид накоплено той и другой стороной, и каждая сторона считает себя более оскорблённой.

Шестая стадия самая страшная – это полное безразличие друг к другу. Это когда что бы ни случилось с другим: мне всё равно. Человек вычёркивается из жизни, из сердца, он просто перестаёт существовать, и вся информация об этом человеке просто блокируется сознанием, не вызывая даже малейшего интереса, малейшего шевеления в мозгах или сердце, а как там живёт тот, кто какое-то время разделял со мной жизнь.

Конечно, вы поняли, что эти стадии разделены очень многими градациями и переход из одной в другую может происходить настолько постепенно, что даже не заметишь, как оказался там, где не хотелось бы. Иногда эти стадии перекрывают друг друга определёнными сторонами или явлениями, но как бы там ни было, они действительно существуют, и доказательством этому служит вся наша жизнь.

Как всегда, всё, что говорится, легче понимается на примере, а потому опишем вам жизнь той семьи, где выросла наша героиня. Итак: ничего нового до брака у её мамы и папы : Она забеременела от Него, Он, расстроившись, всё же женился, и вскоре на свет появилась девочка. Мама любила её *как могла*. Но как же тут любить ребёнка, если муж постоянно в загулах, ведёт холостой образ жизни, жену ни во что не ставит, к ребёнку холодно-равнодушен. Нет, иногда он проявлял к девочке внимание, но ровно до той степени, чтобы было понятным: отец у тебя есть и его надо слушаться и бояться. Мать часто плакала, днём обзывала мужа «козлом» и подобными же ласковыми словами, внушая девочке, что все мужики на одно лицо и породу с её папашей, ночью же происходило нечто, о чём девочка вынесла самые негативные и неприятные воспоминания. Когда папа приходил поздно ночью домой, мать шла к нему в постель, и то, что в этой постели происходило, приводило ребёнка в ужас. Но ещё больший ужас девочка испытывала тогда, когда мать брала её *с собой* в постель. Квартира этой семьи была

небольшой, жили очень скромно, и у девочки не было долгое время своего отдельного спального места. Только потом кто-то из знакомых одолжил им раскладушку, на которой с удовольствием спала девочка, не в плане удовольствия удобства, а в плане того, что не надо было каждую ночь делать вид, что спишь, боясь пошелохнуться, когда мама с папой делали то, о чём тошнит до сих пор. На раскладушке тоже было всё слышно, но ушло ощущение кошмара от того, что сам являешься участником этого процесса. Можно было свободно перевернуться на другой бок, накрыться одеялом, заткнуть уши подушкой и спокойно проснуться, не чувствуя себя грязной, и не прятать поутру глаза от стыда того, что знаешь родительскую «тайну».

Оставим пока в стороне девочку и поговорим о взаимоотношениях её родителей. Как вы думаете, почему мать вела себя так, чтобы уважения к ней осталось ровно настолько, насколько может быть уважение просто к слову «мама»? Почему, кляня мужа днём, она творила ночью то, за что ненавидела себя на следующий день, и потому кляла мужа ещё больше? Ответ прост: она думала, ей казалось, она предполагала (смотрите, сколько оговорок), что если *она* будет выполнять все желания мужа, на других у него не восстанет желание, и он «вернётся» в семью. Это классическое и очень живучее убеждение, и мы уже говорили о нём. Но странно, что не возникает другой подход к этой ситуации: для того, чтобы кто-то куда-то вернулся, нужно чтобы этот кто-то оттуда ушёл, и для того, чтобы вернуться в семью, надо хотя бы предварительно перед этим почувствовать, что у тебя есть семья. Не штамп в паспорте, а именно семья. А если ощущения семьи не было, если штамп в паспорте есть, а *внутреннего понимания* семьи нет, то откуда ж ему и взяться? Куда возвращаться? И к кому?! Жена по паспорту, это не жена по сердцу. Вот и жил отец этой девочки двумя жизнями: некоторое время у любимой женщины, пока не возникал очередной конфликт с её сыном, а на момент ожидания «перемирия» возвращался в «семью». Не на вокзале ж ночевать. И в эти редкие «передышки» жена старалась вовсю, пытаясь доказать, что она в постели не хуже любовницы. В постели,

может, и так, а по жизни? Жизнь-то из одного только взрыва гормонов не состоит. И любовь с гормонами путать навряд ли стоит. Да и удержать только постелью ещё никого никому никогда не удавалось. Скучно, знаете ли, одни и те же движения делать, даже меняя периодически положения. Что-то другое должно ещё быть между двумя. Что-то, что заменяет даже секс и становится более значимым, чем все гормоны в мире. Но понять это, почему-то, так сложно. Может потому, что слово «любовница» ассоциируется только с интимными отношениями? У многих – да. И часто это так и есть. Но бывает ведь и по-другому: когда сердце откликнулось на другое сердце. И штамп в паспорте к этому удивительному зову не имеет никакого отношения. Сколько ни старайся в постели. К тому же не забудем и поведения самой «жены». Разве от любви большой она клянёт мужа перед дочерью? Разве по любви большой идёт с ним в постель по первому его *приказу*? А ведь он сразу понял правила игры, и играл с женой до последнего, давая ей надежду на то, что если будет «хорошо стараться», он может, ещё и выберет её, а не «ту». Понять мужа можно. Понять его как отца – даже не хочется. Так же как и мать. Оба скотски относились к ребёнку, травмируя, насилуя психику девочки, и когда она выросла, секс для неё стал *грязным наказанием*. Именно это стало причиной того, что она легко перешла с мужем на отношения «брат – сестра», однако отношения «соседей» её уже пугали. И страх крылся в том, что она боялась ухода мужа из семьи. То, что у него была «замена», она догадывалась, но «замена» в постели, и «замена» в паспорте для неё были разными вещами. И если об измене она даже думать не хотела, предпочитая верить, что муж «истинный брат», то холодность мужа в последнее время стала настораживать её. Их совместный ребёнок переходил уже в тот возраст, когда в особой опеке не нуждался, свою значимость нашей героине уже практически нигде было проявить, разве что в приготовлении пищи и мойке полов, но муж редко приходил домой не поздно ночью, редко кушал, редко даже заглядывал к ней в комнату, ложась спать, даже если у неё горел свет.

Что можно было сказать об этих отношениях? Только то, что свой семейный сценарий женщина всеми силами пыталась

удержать «наоборот». И создала все условия для того, чтобы он начал воплощаться в жизнь своей *истинной* стороной. Так же как и для её матери, секс ассоциировался у неё в голове только с тем, что «это надо мужу». Себя же она причисляла к бесчувственным женщинам, фригидным, холодным, зажатым, в общем, к какому угодно классу «лягушек», лишь бы не к «царевнам». Постаралась мама на славу. Но ведь жизнь не остановилась, и приставка «само» тоже не отменялась. Значит, надо что-то делать с собой, а не с мужем, и в первую очередь убрать, нейтрализовать детскую психическую травму. Секс – не наказание; когда двое любят друг друга, эти прекрасные отношения превращаются в обмен энергиями, в обмен чувствами, в обмен чем-то неуловимым и красивым, тем, что ещё больше объединяет и помогает понять другого не на уровне тела, но на уровне души. И мы ни в коем случае не говорим сейчас о том, что через секс можно прийти к духовности. Никогда! Поймите правильно: любовь открывает душу и сердце, и когда двое объединяются в едином порыве чувств, но чувств прекрасных, возвышенных, а не тех, которые провоцируют животное желание удовлетворить похоть, тогда действительно происходит таинство. И только в таком таинстве должно происходить зачатие детей.

Чем же закончилась история матери и отца нашей героини? К сожалению, действительно закончилась, потому что отца больше нет в мире живых. Но поиздевался он над женой вдоволь. Каждую ночь используя её, днём он творил не меньший беспредел. Например, в лютые холода, когда люди закрывают все щели и включают отопительные приборы, он, выждав, когда жена уйдёт на работу, специально приходил домой, открывал все окна и балкон, и уходил. Работая не в «тёплом» месте, женщина приходила в ледяную квартиру, и вынуждена была спать в валенках, ушанке и шубе, а на следующий день муженёк снова «навещал» свой дом, и так продолжалось все холода. Сам он в это время находился у другой, и здоровье жены его интересовало только в той степени, насколько ещё она может выдержать все его «приколы». О многом ещё можно рассказать из жизни этих двоих, где любой приход мужа сопровождался

криками, драками, а затем звериным сексом. Что в это время впитывала в себя дочь, можно просто догадаться. И то, что она всячески боялась повторить судьбу матери, понятно без слов. Вот только сценарии в сознании не переделываются просто так. Нужен анализ. Нужно *переосознание*. Нужно понимание *не того*, что было плохого у кого-то, а то, как *это* проявляется в *твоей* жизни. И только тогда произойдёт постепенная нейтрализация прошлого. Всегда надо помнить одну целительную формулу: *мы не волшебники, а потому не можем изменить прошлого, но мы можем изменить своё отношение к нему*. И от того, как успешно мы это сумеем сделать, будет зависеть наше будущее. Потому что *будущее – это прошлое, умноженное на настоящее*.

Нейтрализовать, обнулить прошлое можно только тогда, когда произойдёт *прощение*. Прощение себя, прощение врага, прощение времени, в котором это свершилось. И самое трудное во всём этом – простить не врага, не время, но самого себя. Мы ещё будем говорить о том, что простить – не значит забыть. Никто не стремится к амнезии. Но обнуление прошлого заключается в основном в прощении себя, и только потом может произойти прощение всего остального. Вспомните: как нельзя уважать кого-то, не уважая себя, так же нельзя простить кого-то, не простив себя.

А в чём заключается это прощение? Что значит «простить себя?» Оправдать себя? Сказать, что я хороший, а все остальные – плохие? Нет!! Оправдание и прощение – разные, очень разные вещи. Оправдываясь, человек пытается умолчать о том, чего не хочет говорить, но говорит то, о чём выгодно сказать. А это не переосмысление ситуации, не переосмысление прошлого, того, что произошло *на самом деле*.

Когда человек начинает прощать себя, он становится для себя одновременно и палачом, и прокурором, и жертвой, и адвокатом. И тогда прокурор беспристрастно обвиняет. Он не скрывает причин, подтолкнувших развернуться события так, как они развернулись. И этого не надо бояться или стесняться. Это внутренний процесс. И признавать свои промахи и ошибки – большой шаг навстречу себе. Именно: не винить кого-то в том,

что кто-то виноват, что это из-за кого-то так произошло, а взять *ответственность* на себя. И это будет шагом куда? – правильно, в юность, в тот удивительный психологический возраст, с которого начинается взросление, даже если тебе за сорок, пятьдесят и дальше.

Мы уже много раз говорили о том, что существует три категории людей, наступающих на одни и те же грабли. Первая категория – это те, кто раз наступив, чешут лоб и тут же делают вывод: грабли бьют больно потому, что стоят зубьями вперёд, под наклоном, и наступая на эти зубья, эффект рычага производит удар по лбу. Ага! Значит, тяпка ударит точно так же, по тому же принципу, а потому буду-ка я ставить эти предметы «лицом к стене» или вообще избегать к ним приближаться.

Вторая категория людей, наступающих на грабли, тоже чешет лоб, но делает другой вывод: оранжевые грабли бьют больно, на них наступать опасно, а вот фиолетовые стоит попробовать; когда фиолетовые ударили с такой же силой, делается вывод, что и фиолетовые, и оранжевые – это опасность, но вот желтые с зелёными очень красивы, может стоит попробовать? И пробуют! Пока не переходят либо в разряд первых, что случается крайне редко, либо в разряд третьих – тех, кто, наступив на очередные грабли, истошно орут: какой дурак поставил сюда эти грабли?! И даже в ум не придёт этим орунам, что смотреть надо было внимательнее, что это ты шёл в этом направлении, что это тебе надо было смотреть, куда ставишь ногу... Не-ет. Здесь главное выяснить, кто виноват в моей шишке на лбу. И то ничего, что меньше шишка не станет, важно, что «обидчика» можно наказать, обругать, лишить чего-то, заставить почувствовать всю свою ничтожность, чувство вины и т.д.

А ведь грабли для того и стояли, и продолжают стоять у многих из нас на пути, чтобы мы вдруг поняли – они как урок. Понял урок, сдал экзамен – больше никогда это не войдёт в твою жизнь. Сознание само будет зорко следить за тем, чтобы «грабли» не попадали в поле его зрения. То есть это и есть процесс нейтрализации, процесс, при котором глядя на грабли, не возникнет никаких чувств, кроме разве тех, чтобы перевернуть из безопасной для других стороной. И это значит, что не только

выучил сам урок, но помог и другому, не стал мстить, заставляя испытать ту же боль. А это и есть прощение. Сначала, выучив урок – себя, потом – другого. И не надо больше прокуроров и палачей. Потому что никто не накажет человека больше, чем наказывает он сам себя. И не муж виноват у той женщины, матери нашей героини. Она добровольно загнала себя в сексуальное рабство, в унижения, она сама выбрала свои грабли, мазохистски наступая на них, и ища виновных.

Она боялась себя, она боялась быть самой собой, она боялась остаться одна, а ведь по сути одной она так и пробыла всю жизнь. И не стоит теперь виноватить дочь в том, что та к ней сдержанно относится. И не стоит ссылаться на то, что «жизнь заставила». Никто и никого заставить не может, человек каждое мгновение своей жизни делает выбор. И даже если он говорит: я не хочу выбирать, пусть жизнь сама всё рассудит – он тоже, сам того не понимая, делает выбор, но самый неудачный выбор, когда право хода переходит к другому.

Можно ли изменить семейные отношения, когда ситуация дошла до уровня «соседей»? Только тогда, когда «соседи» сохраняют «братские» чувства. И только тогда, когда этого хотят двое. В данном случае наша героиня побоялась расстаться с детскими кошмарами, они оказались для неё слишком выгодными. Она привыкла к тому, что уже есть, напрягаться «на мужа» не было желания, а потому воспользовалась другим вариантом: *стала нужной сама себе*. Поверила *в себя*, а не в мужа. Нашла *своё* дело. Смело за него взялась, и жизнь как будто давно ждала её – всё начало открываться перед ней, и теперь это уже не просто «чья-то жена», она имеет свой бизнес, *своё имя, она простила себя и разрешила себе жить дальше*. Без прошлого. Но с удивительным настоящим. А будущее подскажет, стоит ли бояться *бояться* себя... Но это будет новым уроком...

Психотренинг 13. Мы не в ответе за тех, кого приручили!

И мы действительно не в ответе за тех, кого... Что? Приручили?! Это как? А кого имеем в виду? Если уже известных нам хомячков и аквариумных рыбок, то, извините, в ответе, и даже в большом. И здесь Антуан де Сент Экзюпери был прав. Мы ведь, когда гордо произносим эту фразу-цитату: «Мы в ответе за тех, кого приручили», точно знаем, откуда она и по какому поводу произнесена? Если кто забыл, напомним: это из «Маленького принца», а если кто ещё больше забыл, но очень любит эту фразу, особенно по отношению к себе, есть смысл даже перечитать произведение, потому что Маленький Принц подразумевал прирученного им *лисёнка*, то есть животное... И если нет желания относить себя или других к разряду животных, то от этого теперь и будем исходить.

Кто чаще всего желает быть тем, за кого должны быть в ответе? Ответ, увы, слишком прост – те, кто не хочет отвечать за себя сам, те, кто не хочет брать на себя ответственность за себя же самого. Дети, больные и пожилые люди в счёт не идут.

А как получается так, что люди как бы делятся на тех, кто приручает, и тех, кто не отказывается есть с руки? Кто виноват в такой расстановке позиций? Никто. Просто «дрессировщик» таким образом решает *свои* внутренние комплексы-проблемы, а дрессируемый – *свои*, и каждого, особенно на первых порах, это устраивает. А начинается всё действительно и опять же с семьи.

Берём ситуацию с самого начала, когда двое создают или только создали семью. Адекватный вариант, когда мужчина любит свою жену и старается облегчить ей, помочь ей в хозяйственных вопросах, а жена благодарна ему за это и также помогает мужу, в чём может, мы не берём. Во-первых, потому что здесь и так всё понятно, а во-вторых – редко случается или редко долго длится.

Чаще же всего наблюдается такая картина: либо дивчина совершенно не собирается погружаться в домашнее хозяйство, мотивируя это тем, что маникюр испортится, и не для возни с

кастрюлями она замуж выходила, либо перекося идёт в другую сторону, и жена берёт всё на себя. Рассмотрим для начала именно второй вариант.

Желая показать себя с самой лучшей стороны, так, чтобы муж даже не засомневался в том, что сделал правильный выбор, молодая жена взваливает на себя всё, что только попадает в поле её деятельности. Ей очень хочется, чтобы муж видел её старания, и самое главное – чтобы он их оценил. И вот здесь прокол выходит сразу. Парадокс заключается в том, что когда порядок поддерживается постоянно, когда наглаженные рубашки, выстиранные носки с трусами лежат ровными стопочками на своих местах, ожидая, когда же ими воспользуются, а начищенная ванна с унитазом так и зовут: воспользуйся мною, то это воспринимается как само собой разумеющееся. Более того, это вообще не воспринимается как труд, как то, что можно было бы и разделить с женой. Замечаются неудобства только тогда, когда грязное бельё не стирается, а чистых носков – последняя пара; рубашка выстиранная есть, но она не глажена, моющие и чистящие средства стоят, а пользоваться ими некому, то же и с продуктами в холодильнике, если их, опять же, не забыли туда положить, принеся из магазина. И тогда начинается скандал, хлопанье дверками и дверьми, и странный вопрос: «Почему?!» Почему нестирано, неглажено, ненаготовлено, неприбранно... Бунт жены по поводу того, что она не ломовая лошадь, не принимается. И знаете почему? Потому что муж-то точно знает: жена в ответе за то, что приручила его ничего не делать по дому. Он привык. Ему это очень удобно. А жене иногда удобно напомнить мужу о том, какую она теперь играет роль в его жизни. В разговоре с подружками, жеманно подкатывая глазки, такая жена-дрессировщица томным голоском проговаривает: «И где он ещё такую дуру найдёт, как я? И кто ж с ним так нянчится будет?» Ну, то что будут, даже не сомневайтесь, потому что искать он теперь будет именно *таких*, если вы бунтовать слишком часто будете. И даже если не будете, то в данной ситуации следует помнить: дрессировщиком на самом деле является здесь не жена, а муж, который разрешает за собой ухаживать, давая жене возможность проявить свои хозяйские способности и не давая

ей развиваться в других областях, раскрывать себя с других сторон... И когда ему надоедает жена со своими вечными *избитыми* разговорами, «пропилами», он переключается «на сторону» - там хоть что-то новенькое для разнообразия.

Плачет женщина: я ж на него всю жизнь положила, всю молодость отдала, а он, кобель, на сторону, оказывается, бегал, да и сейчас бегаёт, что ж делать? Уже ничего. Всё что можно было сделать для того, чтобы довести до такого состояния *себя* – сделано. Пора остановиться и хотя бы раз в жизни послушать себя саму, если слова мужа не доходили на протяжении многих лет.

Что значит: «всю жизнь на него положила, молодость отдала?» Куда конкретно положила? В каком объёме, весе, цвете, форме была молодость, если её можно было *отдать*? Отдавала добровольно или по принуждению? И что значит *всю* жизнь? Что, детства не было? Юности? А сейчас не живёшь? Так значит не всю жизнь, а какую-то часть, и не положила, а добровольно кинула под ноги тому, за кого цеплялась, как за последнюю надежду, чтобы *не бросил, не оставил, не кинул*? Но бросить на дороге или выгнать за двор можно собаку, кошку, хомячка того же в мусоропровод скинуть, рыбок в канализацию слить... А ты-то кто сама? К кому себя причисляешь? К собаке? Хомячку? Домашней крысе?

Обидно? Но ведь *себя-то слышать* тоже надо когда-нибудь учиться. И то, что делалось абсолютно добровольно, то, что радовало в первую очередь *тебя саму*, зачем же теперь выставять как жертву, как наказание, как рабский труд? Ведь пела душа, когда стирала рубашки, а потом наглаживала воротнички с манжетами? И представлялось: вот мой муж, такой чистенький, наглаженный, сразу видно, что жена у него – хозяйка!

Стоп!! Так настиранный и наглаженный воротничок – это для мужа или *для себя*? Чтоб люди оценили? А ну-ка, ну-ка, давайте дальше: а уборка в доме была для кого, для мужа, или чтоб люди оценили по достоинству? А вот на кухню заходят, а там – всё блестит, так этот блеск для кого, для мужа, или чтоб если кто зайдёт, так не стыдно было? Ой. Куда это нас занесло? Так,

глядишь, от мужа-тирана ничего и не останется, да и сама жертва растворится непонятно в чём. Так куда молодость дели? Явно не мужу под ноги. Потому что делали всё *не для мужа*, а напоказ, «для людей», потому что брали на себя обязанности не потому что так хотели, а для того, чтобы «быть нужной», «полезной», чтоб без меня сразу поняли – никак. Ведь часто же бывает так, ну не знает муж, где кастрюля стоит, черпак лежит, тарелки хранятся... А тут срочно надо. Что делать? Жене звонить. Куда ж без неё? И вот звонок, а жена – на работе, и все слышат, как она рассказывает мужу где и что лежит, а потом с торжествующим видом объясняет окружающим, что *без неё* все пропадут, и что они *без меня* делать будут, и вообще – вот прекрасный способ получить свою награду перед теми самыми «людьми», ради которых всё настирывалось, натиралось, убиралось. А главное, можно деланно вздохнуть и на замечание: «разбаловала ты их», сказать: «Мы в ответе за тех, кого приручили»... И то ничего, что муж и дети сразу перешли в разряд прирученных животных, безвольных, бездеятельных, неумных, главное ж себя пропиарить не забыть, и свою роль подчеркнуть. И то, что сама на поводу у мужа и детей, то тоже как-то из виду упускается, а если кто намекнёт, то сразу в разряд врагов попадёт, или будет вынужден такую лекцию по поводу «да ты знаешь сколько мне приходится за них делать?!» выслушать, что в следующий раз просто поостережётся что-либо сказать. Здесь лучше сразу выйти воздухом подышать.

Кстати, а хороший вопрос: почему надо что-то *за кого-то* делать? Это, извините, преступление, когда один, умея и зная *как*, не даёт другому научиться и держит его на коротком поводке в зависимости от себя. К тому же возникает ещё масса проблем. Решая чьи-то проблемы за кого-то, человек перестаёт жить *своей* жизнью, он не выполняет *своей* программы, *своей* задачи, более того, он лишает той же возможности того, кому «помогает», решая за него *его* проблемы. Не понятно? Здесь проще пойти по пословице: «Если хочешь помочь – подари удочку, а не давай каждый день рыбу». Перефразировать с тем же смыслом можно и так: «Если хочешь поставить в зависимость от себя человека, то давай ему каждый день рыбу, и даже близко не разрешай

подходить к удочке». Когда человек понимает, что может и сам ловить для себя рыбу, к тому же в гораздо больших размерах и количестве, он стремится овладеть этим прекрасным инструментом. Однако если ему говорить, что это очень сложный инструмент, что понять его действие под силу только «избранным», если специально делать так, чтобы человек не понял принципа работы-ужения, если специально подсказывать ему ложную информацию, то он может легко если и не сломаться, то сдаться и сделать для себя вывод на всю жизнь, что удочка – глупость, а надо строить отношения так, чтобы всегда под рукой был удильщик. И закладывается эта программа с детства! Особенно мальчикам их любящими мамашами. Они и себе мужей выбрали по принципу «я – рыбак, ты – ждёшь улова», и мальчишек своих по этому же принципу воспитывают. А потом невесткам в нервы вгрызаются, обвиняя в том, что «не ухаживают»-де они в полной мере за своими мужьями. На этой же почве разбивают семьи, причём вначале свои, потом – детей. Заметьте: чаще всего разводу подвержены те молодые семьи, у которых в «арсенале» есть хотя бы один разведённый родитель, вернее, хотя бы чья-то мать. Если это мать жены – она будет всю стараться, чтобы указать дочери на то, какой отвратительный у неё муж; если это мать мужа – она будет по любому поводу обливать грязью невестку перед сыном, лишь бы он вернулся к своей мамочке, которая только одна знает, как за ним «ухаживать». И ведь срабатывает! Такая вот примитивная схема работает практически безотказно! И разрушить её можно только одним способом: вначале точно проследить сценарий, затем вычленив некоторые деструктивные моменты *своего* поведения, и зная всё это, по-другому взглянуть на себя, и только затем – на своих родных и близких. Это не значит, что с одними нужно будет рассориться, а с другими сдружиться, чтобы воевать против обнаруженного «врага». Нет! В таком анализе не будет проигравших, но выиграют все. Запомните ещё раз: если нет проигравших, но все выигрывают – это единственный критерий того, что вы на правильном пути. Тогда начинают немного по-другому, но дружески, любя, выстраиваться отношения с родителями, и выравниваться с теми, кто составляет семью. Мы

понимаем, что объяснить это невозможно на бумаге, но главное понять – можно всё исправить, можно откорректировать, но только если начать с себя, а не с того, кто рядом. Потому что здесь срабатывает ещё один принцип: изменишься сам, изменится мир вокруг тебя. И это не манипуляция, это психологический закон, когда меняешься ты, а люди, замечая, что в тебе что-то «не так», начинают постепенно перестраивать к тебе своё отношение. Это происходит незаметно, постепенно, но это происходит *всегда*.

Отвлечёмся от теории, и вернёмся к практике, рассмотрев очередной пример. Муж, желая доставить жене приятные минуты прогулки на свежем воздухе, когда в доме полно гостей, говорит: «Бросай свою картошку, хорош комплекс гостеприимной хозяйки развивать, я за тебя уже пропылесосил наверху, пошли на улицу»... Жена в растерянности. Первое, что она соображает сказать: «А чё это ты *за меня* пропылесосил? А за себя не хотел?» На что муж, не теряя бодрого настроения, гордый тем, что *помог* жене, отвечает: «Ну, пылесосить же – это женская работа?» И тут началась перепалка. Потому что жена абсолютно справедливо не считает, что пылесосить – её прямая обязанность, так же, как и делать всё остальное по хозяйству. По её глубокому, *теперь уже*, убеждению, муж такой же равноправный хозяин в своём доме, как и она хозяйка. А потому: видишь, что надо включать пылесос – включай, и не считай это за подвиг, потому что это *и твой* дом тоже. Видишь, что надо помыть кастрюлю – мой, даже если ты помыл за собой тарелку; чтобы что-то насыпать в эту тарелку, это что-то где-то готовилось, и потому нет отдельно моей и твоей тарелки, есть посуда, которую надо мыть. И когда у самой женщины происходит такое понимание, она начинает совершенно по-другому относиться *к себе*. Она перестаёт испытывать чувство вины за то, что кто-то делает *за неё* домашнюю работу. А ведь фраза «Я за тебе пропылесосил...», как раз из этой области, и она весьма навязчиво подчёркивает: «за тебя», «это твоя работа», «это ты должна была»... Таким образом человеку навязывается чувство вины, и чтобы не чувствовать себя всегда и во всём виновной, женщина пытается сделать всё сама, падая с ног, уставшая, иногда даже с

температурой и болью – и всё ради того, чтобы «угодить», «быть нужной», «полезной», «не зря свой хлеб есть»... Последнее замечание особенно относится к тем, кто «сидит дома» или зарабатывает немного. Это, пожалуй, самая больная фраза, которую боятся услышать, а потому делают всё, чтобы избежать подобного упрёка. А как защиту выставляют потом другую фразу: «Мы в ответе за тех, кого приручили», не понимая, что она только ещё больше загоняет их самих в кабалу *от самих же себя*, и совершенно не действует на тех, кто «приручен».

Молодая семья. Поужинали. Муж спокойно встал и пошёл в комнату, оставив за собой тарелки и кружку на столе. Жена делает замечание: «Помой за собой, или хотя бы поставь в мойку грязную посуду». Муж, презрительно кривясь, объявляет: «Я не для того женился, чтобы посуду за собой мыть!» А для чего, не стесняемся спросить? Что ты понимаешь под словом «женился»?

А здесь целый родовой сценарий. Парень просто копирует поведение отца в отношении матери. И если мать ему всегда было жаль, и он хоть иногда старался ей помочь, то здесь, извините, жена *должна* выполнять свои обязанности. Согласны. Кто-то же всё равно должен мыть посуду. Вот только твои лично какие обязанности? Ты много зарабатываешь и сильно устаёшь? Ни то, ни другое. За телевизором или компьютером устаёшь, судя по всему, больше. Ты перетрудился, чиня кран или вкрутив шуруп? Так это то, что делается *между прочим* по дому, как само собой разумеющееся. И рассказывать об этом месяц спустя, напоминая о своём *домашнем подвиге*, навряд ли уместно. А вот уважать жену и её труд – очень даже уместно. Так же как труд мужа. Вот только если нет уважения к себе, то откуда ж взять уважение к другим? И тогда мы проговариваем ещё один Закон Психологии: если вы видите перед собой человека, который с презрением, с неуважением рассказывает *о других*, даже не сомневайтесь, даже без диплома психолога сразу понимайте: перед вами человек, который не уважает себя сам. Это неуважаемый самим собой человек. И это уже диагноз. А дальше – по аналогии: только униженный – унижает, обиженный – обижает, оскорблённый – оскорбляет, затравленный – травит, и так до бесконечности, причём отыгрывается это всё на более

слабом, на том, кто боится и не может дать отпор. И если перейти на семейный отношения, то позволяет с собой *так*, в роли слабого, обращаться только тот, кто боится сам себя, кто уже давно потерял сам себя и ищет себя в другом. А потому, как клещ, держится за того, кого боится потерять как *хозяина*. И создаёт этому *хозяину* все условия, чтобы доказать: без меня никак, ни-ни, и вообще: теперь я в ответе за тех, кого «заклешил»... Смешно? А человек верит, когда цитирует «Маленького принца». И не слышит себя. Не понимает. Не понимает всего того фарса, который вкладывает в эти слова, искореживая их первоначальное значение до неузнаваемости.

Не надо ни за кого быть в ответе. Лучше, когда каждый отвечает за себя сам. И живёт своей жизнью, а не чужой. Не надо унижать своей «заботой» тех, за кого вы решили «быть в ответе» - они не хомячки и не домашние крысы. Но вы забираете у них возможность проявлять уважение к самим себе, и что ж тогда обижаться на то, что не уважают вас и вашу «ответственность» за них?

Психотренинг 14. Продолжение. Ты в ответе за меня

А что делать, если человек упорно твердит: «Ты в ответе за меня!»? И когда такое утверждение, в принципе, возможно? Вариантов немного, но они есть: во-первых, так часто говорят родственники, во-вторых, существует категория профессий, где профессионалы действительно несут ответственность за тех, кто им доверился. Это учителя, милиция, врачи, психологи, повара, министры, руководители, директора и начальники всех рангов, которые создают вокруг нас психологическую, политическую, социальную атмосферу, обеспечивают нашу в том числе и экологическую безопасность... Второй вариант мы не берём, потому что здесь *все за всех в ответе*, но первый рассмотрим как определённый тип человеческого поведения, где один считает, что его пожизненно должны содержать в комфорте за одно только то, что он вообще появился на свет. Более того, чаще всего такая позиция приводит к тому, что «содержимый»

становится психическим инвалидом, смертельно заболевая вирусом зависти, жадности, недовольства и уныния.

Чтобы понять, о чём мы говорим, давайте рассмотрим пример. Два брата. В детстве у них была достаточно сложная обстановка в семье. Отец пил запойно и бил забойно. Мать стояла на учёте в связи с определённым психическим заболеванием. В общем, для старшего жизнь была весёлой, если учесть, что на него «повесили» младшего. Но парень оказался внутренне сильным, и точно зная и понимая, что не хочет повторить судьбы своих родителей, поставил перед собой цель вырваться из ада как можно скорей. Заметьте: ещё в младшем школьном возрасте этот мальчишечка вошёл в юношеский возраст, вопреки всем психологическим периодам и схемам. Не имея не просто в достаточном количестве, а часто просто не имея учебников, тетрадей, дополнительных школьных принадлежностей, он умудрялся замечательно учиться, попал в «элитный» класс, чтобы потом поступить в «элитный» на те времена колледж, и всё это, заметим, через свой труд, настойчивость, желание поскорее освободиться от родительской «опеки». Домой возвращаться не хотелось, особенно тогда, когда точно знал: батя в запое, быть драке, но дома оставались мать и младший брат, который был далеко не таким волевым и сильным как старший.

На всё хватало нашего паренька: он был талантлив во всём, за что брался. Вскоре он начал свой бизнес, быстро развивался и поднимался, обрастал связями... И всё бы хорошо, если бы не родственные отношения, от которых он просто не мог отказаться. Брата он любил всей душой, мать – потому что она мать, и об этом не стоит говорить. Об отце отмалчивался, но чувствовалось, что потеря была бы небольшой, если бы отец... Да что говорить, на удивление всем прогнозам и сценариям, вырос этот парень с совестью и крепкой внутренней закалкой, его аналитические способности были потрясающими. Это, кстати, пример того, кто относится к первой категории «тех, кто наступает на грабли» и тут же делает правильный вывод, почему на них не надо не только наступать, но и как избежать повторения ситуации, и пример того, как самостоятельно разрывается семейный сценарий.

Материально помогая родителям, больше вещами и продуктами, чем деньгами, зная, что они тут же будут пропиты, наш герой старался изо всех сил вытащить из этого болота своего брата. Но не тут-то было. Братишка был младшим, и это тоже стало для него диагнозом. Потому что мать, игнорируя *заботу* о старшем (заметьте: о любви даже речь не идёт), перенесла весь свой пыл на младшего, опекая и позволяя тому делать всё, что захочется. Спрос всегда был со старшего. Да и сам он, как мог и где только мог, старался прикрыть младшего. Но там, где нет границ, начинается хаос и ощущение вседозволенности. К тому же не забудем, что у алкоголиков и людей, с психическими отклонениями (адский коктейль!) не всегда рождаются здоровые дети. И удивляться тому, что у младшего напрочь отсутствовало чувство не то что совести, а простого человеческого сочувствия, говорить не приходится. Рос монстр, моральный инвалид, без стыда и угрызений совести, которой, повторим, у него, очевидно, не было даже заложено в психических структурах личности.

Он воровал, всё что видел. При этом так самозабвенно врал, в его глазах была такая искренность и возмущение, что на него вообще *такое* могли подумать, что в воровстве обвиняли старшего, хотя тот, как раз, всё тащил домой, а не выносил из него.

В школе младшенький тоже отличался. Причём не знаниями и не стремлением к учёбе, где у него по результатам был практический нуль (что и не удивительно), а своей звериной жестокостью и изворотливостью по отношению к одноклассникам и к тем, кто младше. Избавиться от такого балласта школа просто так не могла, вот и приходилось терпеть да периодически обращаться к старшему, который учился в этой же школе, урезонивать младшего. Старший был «авторитетом» для младшего, потому что не только хорошо учился, но и был такого могучего телосложения, что только от одного вида можно было приходиться в чувство. К тому же за себя парень мог очень даже постоять, не однократно доказывая это. Может, поэтому, младшему и не всегда решались давать отпор. Вот так и взросло у него чувство вседозволенности, безнаказанности, и

абсолютной уверенности в том, что старший до конца своих дней будет за него отвечать.

Когда школа была с грехом пополам закончена, и учителя перекрестились, меньшенький решил, что уж теперь-то он развернётся. Наркотиками он уже баловал вовсю, спиртным также, а потому решил он ничего не менять в жизни, но помогать старшему. Как? Ну, чтобы не воровать у родителей, он старался выполнять мелкие поручения старшего, за что тот щедро платил. И когда довелось старшему на некоторое время отлучиться из города, то по-родственному передал он управление своим предприятием младшему. На что он рассчитывал? Наверное, на то, что образумится брат, что почувствовав ответственность, переосмыслит свою жизнь, поведение. К тому же младший только на днях вернулся с очередного «лечения» от наркозависимости, которое щедро проплатил брат. Но в том-то и дело, что ответственность – это качество, доступное только сильным и порядочным людям, а для того, чтобы что-то переосмыслить, нужно, как минимум, уметь мыслить. И с тем, и с другим у младшего были нескрываемые проблемы. А потому, когда старший вернулся, от процветающего предприятия остались только развалины, серьёзные долги и невыполненные обязательства. Это было последней каплей. И это была серьёзная плата за урок, который не хотелось понимать раньше: младший *никогда* не исправится!

Сделав последнюю попытку, старший выплатил долги по предприятию, роздал колоссальные долги, которые успел к тому времени сделать сам младший, ведя «привольный» образ жизни и занимая под имя старшего брата, а затем, в последний раз отправив младшего на лечение в «элитную» клинику, объявил всем, что занимать они младшему могут сколько угодно, но он не будет оплачивать его долги хотя бы потому, что не делал их.

Никто не поверил. Как?! Ты бросишь в беде брата?! Да он же пропадёт без тебя!! Но старший уже выучил урок, и анализ провёл безошибочный: всё бесполезно. Или младший *сам* пытается учиться жить *своей* жизнью, или... Или он *сам* выбирает *свой* путь в будущее. Не надо быть особым специалистом в области предвидения будущего, чтобы понять,

какой будет выбран путь. Но не надо быть таким же специалистом, чтобы понять и то, что любая помощь брата принималась бы как само собой разумеющееся, и что никто и не собирался что-то менять в своей жизни. Отец пил до белой горячки, старший лечил его, но тот возвращался к прежней жизни. Мать уже не тихо сходила с ума, и слушать её «советы» не было сил, хотя хорошие специалисты нанимались для неё постоянно. Что ещё не сделал сын для своей семьи? И в пользу? Нет!! Потому что всё, что даётся даром, даётся даром, или впустую. Кто осудит старшего? И если осудит, то судьи – кто?!

Возьмём очень близкий пример тому, о чём мы сейчас говорили. Две женщины: мать и взрослая дочь. Они со слезами на глазах, явно пробивая на жалость, рассказывают, как страдает их сын/брат. Как он проигрывает в автоматы последние деньги, а его жена с грудным ребёнком, просто иногда остаются голодными, как всё, что можно было вынести из дому, он уже вынес, и нет уже больше сил терпеть это. Поможете?

Но чтобы ответить на этот вопрос, надо понять, действительно ли у этих двоих уже нет сил и желания терпеть порок сына, или они готовы ему потакать до конца. А поэтому задаётся весьма «непристойный» как для ситуации вопрос: а кто будет оплачивать психологическую помощь? Женщины смутились. Вопрос явно не понравился. Тут горе такое, тут так на жалость били, и вдруг «бесчувственный» вопрос насчёт оплаты. Фу! Но мгновение – и дамы собрались, и в один голос заявили, что платить будут они. Мама деланно вздыхает и делает акцент на том, что из своей нищенской пенсии она готова отдавать «сколько надо», а дочь эхом повторяет, что из своей нищенской зарплаты она тоже готова внести свою лепту. При этом, заметьте, какой акцент сделан на пенсии и зарплате: они нищенские. Это, наверное, чтобы психологу стало стыдно в принципе за свой вопрос.

Но стыдно не стало. За себя, так точно, потому что вопрос был задан не зря. Эти двое так и не поняли, что оплачивая за сына/брата, они оказали бы ему медвежью услугу. Когда человек не прикладывает усилий для того, чтобы на что-то заработать, а надеется только на то, что кто-то за него это сделает, он никогда

и не оценит тех усилий, которые были вложены в это. Повторим: всё, что даётся даром, даётся даром, и в этой жизни за всё надо платить.

Смотрите, что получается: этот игрок приходит на приём к психологу, развлекается тем, что ему что-то говорят, приятно проводит время в беседе, релаксирует, но ему наплевать на то, сколько это стоит, потому что платит не он. А значит и ничего в жизни он менять не собирается. *Вам* надо, чтобы я ходил к психологу? Не вопрос. Почему бы и не получить удовольствие за ваш счёт? Но то, что говорится у психолога, не прилагается к жизни. Даром пришло, даром ушло. А посему: извините дамы, но метать бисер перед вашим сыном нет никакого желания, оплатите ему билет в цирк – полезнее будет. И когда прозвучал категорический отказ работать с их «мальчиком», эти женщины просто оторопели от негодования. Как?!

Но дело было не в оплате, дело было в том, что эти двое так и не поняли, что делали сыну и брату не добро, а самое настоящее зло. И заключалось оно в том, что они продолжали жить *его* жизнью. Они продолжали брать ответственность за него на себя. А так не бывает. И каждый живёт только за себя. Так же, как и платит. И хорошо, если только деньгами.

А когда человека приучают к безответственности – это двойное преступление. Преступление по отношению к себе, в первую очередь, потому что таким образом человек перекрывает себе же доступ к своей жизни, и начинает жить чужой, и это преступление по отношению к тому, за кого берётся ответственность, так как таким образом у него просто забирают право на собственные решения, его делают безвольным инвалидом, который теперь свою, нужную для решений и ответственности за свою жизнь, энергию, перенаправит в какое русло? Правильно. В порочное.

Каждому из нас даётся от рождения определённое количество энергии и сил, ровно столько, сколько нам нужно для того, чтобы выполнить свои задачи. Не будем спорить о том, Кто даёт эти задачи, но то, что каждый из нас приходит в этот мир со своей миссией – это бесспорно. И если кто-то что делает за человека, он перекрывает ему доступ к научению, и мы уже говорили об

этом. А пропустив хотя бы один урок, невозможно понять, что объясняется дальше. К тому же, когда вы что-то делаете за человека, вы отбираете у самих же себя энергию на выполнение своих же задач, и вытесняете у того, кому помогаете, столько энергии, сколько ему понадобилось бы для решения определённой проблемы. Куда девается вытесненная, а значит свободная энергия? Явно не на созидание. А куда? Правильно. На те развлечения, которые никого до добра не доводили. Так родители и самые родные люди делают из своих любимых тех, от кого отшатывается общество, и от кого очень скоро будут плакать они сами. И винить здесь некого, разве только самих себя.

Прав был старший брат, приняв суровое решение отказаться от материальной помощи младшему? Да! Хочешь денег – заработай! Хочешь помощи – заработай! Сам! И сам за неё заплати. Чужие деньги ничего не стоят? Тебе их не было жаль? Ты с лёгкостью занимал и потом с ненавистью спрашивал у кредитора: «где я тебе такую сумму возьму?!» и ненавидел его только за то, что он есть на этом свете? Не надо больше никого ненавидеть. Надо пойти и заработать самому. А потом заработанное своим горбом давать в долг. И ощутить на себе то, что ощущали другие. Только так может произойти *лечение*. И «элитные заведения» здесь не при чём.

Повторимся: никогда и никого нельзя *приручать*!! Нельзя делать из ребёнка капризное балованное существо, непонимающее такие человеческие слова как «Нет!» и «Нельзя!».

И одновременно нельзя делать из ребёнка послушного, загнанного криками и истериками существа, которое, вырвавшись на свободу, не знает, что с этой свободой теперь делать.

Как в первом, так и во втором случае человек хочет избавиться от избытка свободы, он старается всеми силами навязать заботу о себе тем, кто сделал из него такое существо. Именно существо, а не человека, потому что *человек – это звучит гордо...*

Психотренинг 15. Продолжение.

Всё твоё – наше, а всё моё – это моё

Знакомая фраза вынесена в заглавие, да? И кажется, что нет в ней ничего того, что не знали бы все. Но если бы так... Проблема-то в том и заключается, что фразу знают все, но понимают, а тем более прикладывают к себе – единицы.

Вот человек, у которого достаточно серьёзный бизнес. Он погружён в него с головой. С такой же головой он погружает в работу и тех, кто у него работает. Сам не отдыхает, больной на работу ходит, и других заставляет делать то же самое, мотивируя это тем, что «я же не могу позволить себе болеть, имея такой доход, как же ты можешь, будучи только наёмным работником у меня». С таким подходом к делу, экономя даже на скрепках, не говоря уже о том, что его работники приносят на его работу *свои* ноутбуки (на которые, при той оплате, что даёт он, новый ноут ещё не скоро купишь, а надо ещё за что-то жить, покупать продукты, ездить на транспорте на ту же работу, платить за коммунальные услуги, во что-то одеваться), этот бизнесмен вполне серьёзно критикует таких же, как и он сам. В одном разговоре по телефону, отвечая кому-то на определённую фразу, он сказал следующее: «И куда он деньги копит, не заберёт же он их с собой на тот свет!» Все, кто сидели в офисе, замерли: их босс даже не понял, что сказал! Критикуя кого-то за жадность, он сам боялся расстаться с полкопейкой. Экономя на всём буквально для людей, считая чёрными днями дни выдачи зарплаты своим работникам, у него ещё хватало смелости критиковать кого-то за жадность и скупость! Но ведь в том-то и дело, что в своём глазу и бревна не видно, хотя в чужом соринка замечается. И не дай Бог у кого-то на работе что-то из строя выйдет, и это что-то будет собственностью этого бизнесмена. Он тут же закатит истерику, будет орать до посинения, а потом знаете что сделает? – вычтет из зарплаты у того, кто допустил «оплошность». И начхать ему, что у техники есть свой срок износа, что всё может прийти в негодность не только потому, что было плохое «обращение», а потому что изначально было сделано с плохим качеством и куплено «подешевле». Душа

успокаивается только тогда, когда на месте старого появляется новое за счёт зарплаты «провинившегося». Но вот когда у работника выходит из строя что-то своё, тот же ноут, когда нужны средства на амортизацию машины, вот тут уж, извините! Ваши проблемы. И когда люди говорят, да для вашей же работы использовали, тут же находятся веские причины, чтобы не принимать их во внимание. Вот так примитивно работает принцип «всё твоё – наше, всё моё – это только моё».

Если мы коснёмся семейных отношений, то и там этот принцип разрушил уже не одну семью, причём настолько коварно и с таким выражением праведного негодования, что пройти мимо этой проблемы просто невозможно.

Самая распространённая ситуация происходит опять же между братьями и сёстрами. Это когда один из детей получает всё, а другой на это всё пашет и делает вид, что ему нравится, и он даже не замечает этого перекоса. Когда дети вырастают, подобные отношения не меняются. Да они и не могут измениться, потому что все *привыкают* к тем ролям, которые им навязали. Более того, подобные отношения называют традициями семьи, ими гордятся, их выставляют напоказ перед другими, не понимая всей абсурдности происходящего. Например, брат привык опекать сестру. Мать с отцом это поощряют, и сами всячески опекают дочь, ущемляя при этом сына по многим показателям. Чтобы хоть как-то завоевать у родителей внимание, не говоря уже о любви, сын стремится всеми силами сделать родителям «приятное», а поэтому старается хорошо учиться, старается хорошо работать и зарабатывать, а потом заработанное тратить на сестру и семью. И всех это устраивает. Но ровно до того момента, как у сына появляется невеста, не говоря уже о жене.

Чтобы не допустить потери «источника дохода», родственники всеми силами стараются отвести невесту от сына, порочат её имя, выискивают недостатки, «открывают глаза» и делают всё, чтобы обезопасить своё будущее в плане материальной помощи. И вот первые, вторые, третьи отношения разбиты. Парень начинает кое-что соображать, и женится, уже не слушая советчиков. И вот здесь начинается самое интересное. Жена

подвергается тщательной проверке. На неё обрушивается лавина негатива, и счастье, если сын догадывается жить подальше от мамы с сестричкой/братиком. Тогда у его детей будет хоть какая-то возможность иметь папу до совершеннолетия. Если нет – брак разрушится обязательно. Если и не от козней добрых родственников, то от того, что жене надоест делить пополам свой семейный бюджет с другой семьёй. Ей надоест выслушивать то, что «сестре срочно надо купить то-то, а маме с папой – то-то...» Нет, она не против помогать родителям, но всему же есть мера... И если племянники ставятся выше собственных детей, то, извините, давайте поговорим... Но говорить не о чем. Не нравится? – Вперёд на развод! Тогда точно будешь иметь больше. Кто выигрывает? Мама с родственниками. У неё двойной праздник: она доказала сыну, что его жена – дрянь, и вернула доходный источник в своё полное распоряжение. И как пример, мы расскажем несколько эпизодов из одной семьи.

Мужчина, имеющий крепкий стабильный доход, женится во второй раз на женщине, у которой есть ребёнок. У него тоже есть ребёнок. А ещё у него есть мама и сестра, которым он привык помогать, и которые считали его доходы своими доходами. Когда этот мужчина жил с первой женой, то происходили следующие взаимоотношения между его сестрой и его женой: он покупал шубу жене, и тут же, через короткое время, сестра находила причину закатить скандал с показательным битьём головы об стену, а когда всё же удавалось что-то из неё вытащить, по какому поводу, собственно, расстройство происходит, то из неё вырывалось только то, что и привело к *припадку зависти*: а чё это твоя жена в шубах расхаживает, а у меня задрюпаная куртка, в которой я уже несколько лет хожу и мёрзну?!

Ага! Брат понимает причину *психического расстройства*, с жены, конечно, шубу не снимает, чтобы прикрыть примороженную сестрицу, но деньги, предназначенные для поездки на море с детьми тут же тратятся сестре на шубейку, причём гораздо дороже, чем у жены. И опять же: муж же не на сторону деньги «выбросил», в семью вложил. Только вот в какую? И как различить, где чья семья?

Дело-то ведь в том, в данной ситуации, что муж имеет солидный стабильный доход, который при всей своей

солидности имеет конкретные границы. Этот доход можно просчитать на год вперёд, но его нельзя ни растянуть, ни увеличить. А вот по-настоящему зарабатывает как раз таки жена. И это, если уже честно, не муж ей шубу купил, она сама себе на неё заработала. Купил шубу её муж своей сестре, это да. Но опять же, это как посмотреть. Деньги, отложенные на море, надо было зарабатывать теперь уже ей. Да и ежедневные расходы никто не отменял. К тому же одной шубой дело не обходилось. К шубе всегда нужны были сапоги, сумочка, перчатки... Посмотрела на всё это жена, плюнула, развелась и начала новую жизнь. А её муж, через некоторое время, женился снова. И снова на такой, которая сама умела зарабатывать не только на себя. И вот здесь самое интересное.

Ребёнок мужа должен был практически всё время жить с папой и его новой женой, потому что бывшая жена выстраивала свою личную жизнь, и её устраивало, что за ребёнком присмотрит отец. Ребёнок же новой жены как-то не вписывался в новые семейные отношения. И женщина, затаив боль, решила подождать, попросив свою маму взять большую часть воспитания сына на себя. Мама не отказала. Но ведь был ещё один нюанс: в своего ребёнка муж вкладывал все доступные для него средства (в том числе и доходы жены), не забывая сестрицу и маму (свою), его же жена должна была работать на эти расходы, при этом материальное содержание её сына игнорировалось мужем как нечто даже не обсуждаемое. Он принципиально и демонстративно отмежевался от «чужого» ребёнка, и его полностью поддержали и его мать, и его сестра, и муж сестры, которого, кстати, тоже устраивало, что братец помогает их семейному бюджету.

Почему женщина не взбунтовалась от такого отношения к ребёнку? Ведь имела своё дело, была абсолютно самостоятельной, решительной, мужественной... Да. Где угодно решительной, но только не в личной жизни. Страх одиночества давил на неё сильнее, чем страх потерять связь с собственным сыном. Бывший муж все эти годы жил за её счёт, спился, считая, что *удачно* женился. Когда жена с ним развелась, он ошалел от горя и пропил всё последнее, что у него оставалось. Его же мать

при этом, с дочерью, кстати, отмежевались от него, как только поняли, что теперь он может перейти жить к ним. Ведь квартиру-то, которая была записана на сыне, они вынудили его продать, мотивируя это полной нищетой и безвыходным положением, денежки быстро были потрачены на сапожки и дублёнки, да на турецкое золотишко, а когда жена бывшего мужа из дома, купленного на её деньги, попросила удалиться, то они тут же заявили ему, чтоб рассчитывал он на себя, а им и без него забот хватает. Но говорим мы сейчас не о нём. А о том, что наша героиня дважды на одних и тех же граблях наступила, причём даже одинаковые по цвету. Заметили, как схожи ситуации у тех, кого она выбирает себе в мужа?

А это значит, что женщина живёт по строгому сценарию. И сейчас мы немного по-другому подойдём к этому вопросу. Дело в том, что в каждом из нас заложены не только семейные сценарии, но и сценарии, взятые нами из сказок. Да-да. Скажи, какая у тебя любимая сказка, и я расскажу тебе всё о тебе. Очень подробно мы описывали всё это в своей книге «Психодиагностика личностных проблем по сказкам...», которую вы легко можете найти на сайтах: <http://www.psihologlotos.org.ua/> или http://www.roerich.com/n_m.htm, мы же остановимся только на том, что и здесь сказка не подвела.

Как работает сказка? Почему она оказывает такое влияние на всю будущую судьбу человека? Ответ прост и сложен одновременно: когда ребёнку читают сказку, он доверяет ей, тем более что взрослые уверяют в том, что сказка – это выдумка, а поэтому при прослушивании сказок сознание ни взрослого, ни ребёнка не напрягается, не выставляет никаких защитных барьеров и прямым текстом льётся в подсознание, так как всё её содержание построено либо на символах (волшебные сказки), которых подавляющее большинство родителей не понимает, либо на психологическом моделировании ситуаций (бытовые сказки).

Любая ли сказка может стать жизненным сценарием? Нет. Только та, которая совпадает с той ситуацией, в которой оказался ребёнок. Сказка как ключик, в таком случае, подходит к замочку психического состояния ребёнка и встраивается в его психику

как нечто адаптивное, то, что помогает понимать мир и реагировать на него так, как это показывают родители. Но показывают сами того не замечая. Ребёнок *условно* принимает на веру то, что *говорят* ему родители, но зато на все сто процентов *впитывает* в себя их поведение, наблюдая за ними. Опять же: неосознанно, именно на подсознании в малыша входит информация о том, кто его родители, как они живут, как общаются между собой, между родственниками, как относятся к нему, что говорят о других людях и т.д. Взрослые думают, что дети не замечают их хитростей, они думают, что дети воспринимают только то, что им показывается внешне, но это катастрофическая ошибка – дети воспринимают мир другими структурами сознания и информация о мире и о поведении родителей входит в них ежесекундно, даже тогда, когда мама занята на кухне, разговаривает с папой, моет полы, даже когда папа смотрит телевизор, когда он работе и т.д. Всё отслеживает мудрое подсознание ребёнка, делая свои выводы. А сказка помогает всё это закрепить и адаптирует к миру. Даже уже одно то, что сказкам тысячи лет, и они повторяют одни и те же сюжетные линии по всей планете не сговариваясь, должно бы что-то подсказать и указать на то, что это не просто.

У той, про которую мы рассказываем, сразу две любимые сказки: *Золушка* и *Три поросёнка*. Давайте рассмотрим вкратце обе и начнём с Золушки, но правильнее, с её психологического портрета. То, что она добра, это хорошо. Но к чему привело это добро? К тому, что Золушка безропотно выполняет чужие приказания, даже самые сумасбродные и нелепые, у неё нет защиты отца (и это уже скрытая проблема тех, у кого любима эта сказка!). Золушка верит в чудо, но чудес не бывает, если для их исполнения не прикладывать собственных усилий. К тому же Принц нашёл её не по зову сердца, не от любви горячей, а по туфельке. Принц узнал Золушку не по лицу, не по душе, а по обуви!! Да и то, примеряя башмачок всем подряд, по типу «куда кривая вывезет». Но дальше – ещё интереснее. Дело-то ведь свадьбой не заканчивается, как мы уже говорили, жизнь-то продолжается. И что будет делать Золушка с Принцем, когда сексуальный угар пройдёт? Ведь психология Золушки внутри

неё самой! О чём она будет разговаривать с Принцем? О золе? Или бегать по дворцу, подшивая всем камзолы, чтобы угодить? Только кому?

Узнаёте в Золушке нашу героиню? Она вышла замуж за «принца» - обеспеченного мужчину. Он выбрал её не по любви особой, а потому, что она имела возможность часто выезжать по работе за границу, и была «рабочей лошадкой». И эта «лошадка» так впряглась тянуть на себе семейку «принца», что уже и ноги подкашиваются, уже и упадёт скоро от истощения, а всё тянет и думает: лишь бы на улицу не выгнали!

Теперь возьмём «Трёх поросят». Они очень логично вписываются в эту картинку и даже прекрасно дополняют то, что не видно *только* нашей героине. Кто у неё самый любимый герой в этой сказке? Ну, конечно, Наф-Наф, кто б и сомневался. Тот самый третий поросёнок, который построил себе каменный крепкий дом, в то время как его братцы спокойно развлекались всё лето, нагуливали себе жирок и в ус не дули, в заботах о завтрашнем дне. А как только волк пришёл (опасность), и тот, и другой дружно дёрнули к кому? — к тому, над кем всё лето издевались и подтрунивали. Но дело здесь даже не в волке. Они бы и так с поджатыми хвостами к Наф-Нафу пришли бы. Но только чуть позже, когда выпал бы снег, затрещали морозы и их пяточки примерзали бы к земле в поисках пищи. А тут — красота: волк помог без проблем проникнуть в дом брата, прожить всю зиму в тепле, в комфорте, сытыми, а главное — не надо было напрягаться тягать камни, запастись на зиму жёлуди, и даже носить в дом воду, в которой потом обварили волка. В продолжение сказки можно смело утверждать, что чинил поломанный волком дымоход всё тот же Наф-Наф, и чинил явно за свой счёт... Ну, как вам сказочки? Один к одному? И наша героиня — Золушка и Наф-Наф одновременно. Но с более трагическим уклоном, потому что, работая и обеспечивая чужую семью, воспитывая и вкладывая немалые денежные средства в ребёнка мужа и его же племянницу, она тайком, крохами, могла хоть что-то давать своему сыну. И знает только она, сколько слёз было вылито по ночам и как рвало сердце от того, что своя кровинушка была без материнского тепла и ласки.

Стоп! А что значит «*вкладывая немалые средства* в ребёнка мужа и его же племянницу»? Немалые – это сколько? И имеем ли мы моральное право подсчитывать чужой бюджет?

Но это неправильные вопросы, если знать ситуацию чуть пошире. Дело в том, что дочь мужа заняла очень интересную позицию по отношению к новой жене папы. И если папа покупал что-то жене (вернее, та сама себе, *за свои* деньги, что-то покупала), дочь тут же требовала *того же* и себе. И если не того же, то на ту же сумму. Узнаёте в этом детском поведении поведение её тётки? А ведь папа и не против: он принял эту игру за норму и даже поддерживал в этом дочь. И тогда, не давая даже самого необходимого своему ребёнку, женщина буквально пахала на чужого. И мы не оговорились, назвав девочку «чужим ребёнком», зная, что чужих детей не бывает. Девочка всеми силами старалась подчеркнуть, что жена папы ей неприятна, что она для неё чужая, всё, что ей было нужно – это вытрясти как можно больше денег из этой тётки и уехать домой с как можно большими сумками. Вот вам сказка *Три поросёнка* в действии.

Но ведь и свекровь со своей дочерью, сестрой мужа, не отставали. Могли даже прийти в гости и устроить «генеральный смотр», с проведением пальцем по мебели и демонстративным показом пыли. При этом устраивался скандал по поводу того, что невозможно быть такой неряхой, все углы обнюхивались с собачьей тщательностью, а женщина, красная от стыда, с тряпкой в руке, вымывала то, на что ей чуть ли носком ноги указывали свекруха и Компани. Узнаёте Золушку? При этом тянуть деньги на свои нужды «у неряхи» эта компания не гнушалась. Может потому, что деньги для них не пахли?

Подобных примеров и каждый из вас может привести множество. Поэтому давайте проведём анализ. Сценарий у этой женщины мы изменим. Она напишет свой и такой, какой устроит её больше всего. Мы проработаем и нейтрализуем её страхи. Будет поднята на достойный уровень самооценка. Но это у неё. А как же те, другие?

А с другими потуже. Потому что никогда и ни за что на свете они не согласятся изменить свой стиль и подход к жизни. Паразитическое существование устраивает их настолько, что всё,

что нужно им для жизни – это вовремя находить Золушек и Наф-Нафов. Это своего рода одержимые завистью и жадностью люди, которые не понимают своей болезни, своей страшной болезни, своего поражения вирусом ненасытности, неудовлетворённости, вечного недовольства и уныния. Им всегда и всего мало. У них всегда чего-то не хватает. Но если им и не хватает действительно чего-то – так это радости и любви. Радости к жизни и любви к самим себе, не говоря уже о любви к ближнему своему. И мы снова вышли на людей-«чёрных дыр», людей, внутри которых страшные пустоты, которые они стремятся заполнить материальными благами и удобствами, причём, *и как правило*, строго за чужой счёт. Но вспомните: эти дыры образуются в душе, и значит закрыть их можно только тем, что принадлежит душе: красотой, отзывчивостью, милосердием, радостью, терпимостью, мужеством, любовью... Красивое золотое колечко, модное платье или сапожки не имеют отношения к красоте души. И подкупность не имеет ничего общего с отзывчивостью. Лживая слащавая улыбка в обмен на материальные блага – это не милосердие и тем более не радость, а сжатые от ненависти зубы – не терпимость. И истерика с показным битьём головой об пол или об стену с тем, чтобы вытребовать чего-то для себя – это не мужество, и борьба за кошелёк брата – это не любовь к брату...

Наверное, есть над чем поразмыслить.

Психотренинг 16. Как пережить чужое счастье?

Как пережить чужое счастье? А чужую удачу? А чужой успех?

И это не риторические вопросы. Они вполне жизненны, хотя и социально неприемлемы. То есть, задавать их открыто, а тем более самому себе, как-то даже не прилично. Или прилично? И если есть проблема, а она есть, то как же её осветить, если стыдливо умалчивать то, что видно на каждом шагу.

Вот две подруги. Они делятся всеми секретами, они всё друг про друга знают. Даже то, чего знать и не надо было бы. И всё хорошо ровно до того момента, пока одна из них не встречает

парня, с которым у неё завязываются серьёзные отношения. Насколько серьёзные – это уже другой разговор, но все надежды на то, что женится. Парень симпатичный, видный, чувствуете, что достигнет многого, у счастливой подружки рот не закрывается, она делится своими планами, которые ещё вилами по воде писаны, и чтобы поддаться интриги, но правильнее – перестраховаться на случай провала надежд, начинает как бы между прочим говорить о том, что, дескать, ещё не уверена, так ли он мне нужен, так ли уж нравится, так ли уж хотелось бы с ним жизнь связать. Заметьте: а никто ничего и не предлагал, и не намекал даже. Но ведь мечтать не запретишь? Да и перед подружкой, у которой, как нарочно никого не намечалось, хотелось покрасоваться. А зря.

Потому что подруга подруге такой радости не простила. С самого начала, когда отношения только складывались, была надежда на то, что этот красавец недолго задержится у *этой*. Под понятием «эта» должно пониматься многое, в частности – все её недостатки. Но выдавать свою зависть было не время, да и как-то *неприлично* так уж, напоказ. А потому был выждан удобный момент, и когда наступили праздники и парень решил поздравить подругу своей девушки, та у него невинным голоском поинтересовалась: «Ну что, вы уже расстались? Она тебе всё сказала? Надеюсь, ты не расстроился?» Парень растерялся. «А почему мы должны расстаться? И что мне должны сказать, от чего я расстроюсь?» Подруга сделала вид, что случайно выдала чужую тайну и начала вяло отнекиваться, мол, извини глупую, проговорилась, не обращай внимания. Но парень-то уже накрутился. Ему же не всё равно, что о его отношениях знают все, кроме него. И тогда подруга, с предупреждением «только не выдавай меня», вываливает ему на голову всё, что знает, всё, что слышала, всё, что додумала сама. Парень злится. Он звонит своей девушке и орёт в трубку всё, что о ней думает, при этом она ничего не понимает и пытается выяснить, что произошло. Когда пыл парня постепенно затухает, он с головой выдаёт подругу, потому что не считает нужным прикрывать сплетницу. И как бы там ни было, но у него и так особых планов на эти отношения не было, а после такого он просто решает, что ничего

и не будет. Он рвёт отношения. В принципе, он уже давно был готов к этому, хотя, если бы подруга не вмешалась, как знать, может и сложилось бы что серьёзное у этих двоих. В любом случае, им нужно было время.

Как вы думаете, сказала ли «спасибо» своей подружке та, которая осталась одна и уже без надежды на будущее? Конечно, сказала, и именно «спасибо», но несколько в другом роде.

А как вы думаете, признала ли свою ошибку подружка? Нет! Она обиделась на незаслуженное оскорбление, а ещё очень обиделась на то, что парень её выдал. Вот оказывается, кто самый пострадавший в этой ситуации! И если вы спросите её, была ли она рада тому, что её подруга была счастлива, она ответит «да!». А другого-то и ответа *не подразумевается*. Но поверите ли вы ей? Навряд ли. Хотя никогда не скажете об этом открыто.

А почему?! Почему не сказать человеку о том, что он был не прав, что это была подлость, что так подруги не поступают?... Потому что *это не принято*. Вот только кем? Когда? Почему? И не есть ли большая ложь и лицемерие – замалчивание подлости?

Это не значит, что на нашу подружку надо всех собак спустить или довести её до состояния суицида. Нет. Это значит, что должна быть дана честная оценка происходящего.

И вот здесь давайте остановимся, потому что именно с этого места начинается неразбериха в понятиях, когда *оценку ситуации* путают с *оценкой личности*. Мы уже говорили об этом, но повторение – мать учения.

Самый простой пример: ребёнок, неосторожно беря в руки кружку, роняет её, и она разбивается. Ситуация банальна, каждый хоть раз в жизни её проходил, а потому знает и возникающее сразу за звоном разбитого стекла свою реакцию: ой. То есть, как же это я так, жаль что так произошло и т.д. Возникает чувство некоего раскаяния, и это нормально.

А теперь давайте рассмотрим реакцию окружающих, например, мамы этого ребёнка, на произошедшее. Реакция может быть двух типов: чаще всего идёт оценка личности, и крайне редко – оценка ситуации. Рассмотрим первую реакцию, где оценивается личность.

«Вечно *ты*, растяпа, не смотришь, что делаешь!», «Я так и знала, что у *тебя* руки не с того места растут!», «Что *ты* наделал/а?! Сколько раз говорить, смотри, что делаешь, не лови ворон, *ты ничего не можешь* сделать так, как тебя просят»... Заметили? Ты – растяпа, и руки у тебя явно крюки, бестолковщина ты непутёвая... Почти ничего о кружке, но мощным прокатом асфальтоукаточного катка по личности ребёнка, причём в самых негативных тонах, как будто бы разбитая кружка была только удобным поводом для того, чтобы *внушить* ребёнку, какой он нехороший и никчемный. Заметим сразу: подобные внушения легко проникают в подсознательные структуры ребёнка, закрепляясь там намертво сценарием. Это происходит потому, что разбитая кружка и так стала стрессом для ребёнка, а это уже автоматический переход в изменённое состояние сознания, где сознание начинает работать на оправдание и защищаясь от упрёков щитом отрицания своей нехорошести даёт возможность всем ругательствам и оскорблениям переходить прямой дорогой во внутренние структуры. Не поняли? Наше подсознание не принимает защиты сознания, оно воспринимает всё напрямую. К тому же: кружка разбита? – да; виноват? – да; значит, всё, что про тебя говорят – правда. Вот так мама может стать самой страшной ведьмой и врагом для своего ребёнка из «добрых побуждений» провести «воспитательную беседу».

А теперь давайте рассмотрим возможность другой реакции, где будет дана оценка самому событию, а не личности ребёнка. «Жаль, что кружка разбилась, ну ладно, в следующий раз будь внимательнее, а теперь давай пособираем осторожно осколки, вытрем пол и подумаем, из чего же ты теперь будешь пить молоко». Как вы думаете, ребёнок оценит *такую* реакцию мамы? И как? Он оценит её с благодарностью. Потому что ему и так неприятно (и вы это ощущали на себе), а если ещё и добить пытаются, то тогда автоматически возникает психологическая защита: «это не я», «она сама разбилась», и ребёнок понимает, что врать – надо, хотя бы для того, чтобы избежать по возможности наказания, а если уж и накажут, то его сознание уже приняло позицию «невиноватости», и не надо удивляться, что ребёнок и сам очень быстро поверит в то, что придумал на

ходу. Это закрепится в поведении, а дальше прогнозируйте сами... К тому же анализ, *настоящий анализ ситуации*, произведён не будет. Так закрепляется реакция на то, что в очередной раз наступив на грабли, человек будет истощно орать: «Какой ... поставил сюда эти грабли?!».

А теперь вернёмся к нашей истории и к тому, как должны теперь вести себя подруги по отношению друг к другу. Та, которая осталась без парня, должна сделать однозначный вывод: держи язык за зубами и не протрёпывай им своё счастье. Ещё один вывод: чем *меньше* подруг, особенно с неустроенной личной жизнью, тем *больше* вероятность того, что всё сложится нормально. К тому же не забудем и такой момент: очень часто девчонки (как и мальчишки), получая первые ощущения от взрослой жизни, не могут сдерживать эмоций, которые выпирают из них, и они начинают делиться ими с теми, кого считают друзьями, кому доверяют. Так секреты, о которых не должен бы знать никто, становятся предметом всеобщего обсуждения, и обижаться, в таком случае, не на кого. То, что знаешь только ты – не знает никто, то, что знают двое – знают все. А поэтому, когда подружка у тебя в гостях, а к свадьбе уже шьётся платье, не надо удивляться тому, что подружка вдруг, как бы между прочим, «проговорится» и расскажет жениху всю подноготную о твоих «приключениях». При этом, видя покрасневшее от эмоций лицо парня, она сделает вид, что удивлена и невинным тоном уточнит: а я думала, что ты *про всё* знаешь. Ну, извини...

Скандал между влюблёнными обеспечен, а там, глядишь, и платье одевать уже никто не будет по назначению. К тому же извинения были произнесены, и вообще, это же правда, что было сказано, а на правду не обижаются.

Смотря на какую правду, потому что у каждого она своя. Своя не потому, что человек оброс ложью, а потому что каждый воспринимает одно и то же по-своему, индивидуально. Даже читая эту книгу, каждый найдёт в ней только своё. Попробуйте зайти группой в несколько человек в незнакомую комнату, а потом провести эксперимент: чтобы каждый письменно описал то, что он увидел в ней, ощутил, прочувствовал. И не удивляйтесь, когда будете читать то, что совершенно не совпало

с вашей точкой видения, потому что каждый воспримет даже обстановку комнаты с позиции своего опыта и восприятия. Поэтому и советы не воспринимайте буквально от окружающих людей: каждый из них даёт совет, исходя из *своей* жизни, и к вашей это может не иметь никакого отношения.

Как должна вести себя та, которая «случайно» выдала доверенное ей под большим секретом? Во-первых, извиниться. А во-вторых... Если рядом с ней будут те, кто подскажет ей её ошибку, *оценив ситуацию*, а не её личность, без оскорблений, то есть большая вероятность того, что дивчина поймёт собственную подлость и на всю жизнь запомнит этот урок. Если же на неё спустят всех собак, она уйдёт в глухую защиту, и будет считать себя *пострадавшей*, причём *за правду*. И урок не будет выучен, хотя плата за него была внесена колоссальная.

Где мы ещё чаще всего встречаемся с тем, что чужое счастье, чужая удача вводит людей в глухую ярость и зависть? Повышение по службе того, кто рядом, а не тебя. Это всегда переносится болезненно. При этом «несправедливо обойдённый» как бы негласно говорит: я ж лучше, достойнее, меня ж надо было... А в чём лучше? В чём достойнее? Да во всём! И с этого момента вспоминается вся грязь «на конкурента», вся «правда» о нём, а о себе память подсказывает только самое достойное и приличное.

И этот механизм срабатывает везде: в деревне, где казалось бы, все живут примерно в равных условиях, но у одного соседа, как на грех, урожай на две картошины больше оказывается; по соседству, где сосед имеет возможность покупать чего-то чуть больше и чуть лучше, не говоря уже о машине или чём-то подобном; по здоровью, и здесь даже обсуждать не хочется, но ведь часто слышим, как человек с упрямой озлобленной искренностью убеждает окружающих, что у него и болячки страшнее и страдает он сильнее, чем...

Мы лично столкнулись совсем недавно с вообще парадоксальной ситуацией. Так случается, что работать с коллегами нам приходится достаточно часто. И вот в разговоре с женщиной-психологом, когда она достаточно сильно вошла в состояние откровения, прозвучало буквально следующее: да я вообще, может, хочу книги, как вы, писать!

На удивлённый вопрос: а кто ж мешает? – слышим потрясающий ответ: а о чём?! Всё ж уже написано!! Вон Интернет забит сказками, символами и всем остальным. А я, может, тоже хочу свои сказки издавать. И чтоб на книге моя красивая фамилия была, а не ваша...

Женщина покривилась и продолжила: я уже даже начала писать, только вот сюжеты из ваших сказок беру, а то самой ничего в голову не приходит.

Нам же пришло в голову, после лёгкого шока, только уточнить: а почему из наших сказок? У Пушкина гораздо серьезнее творчество, да и авторитет немалый, бери оттуда, так, чтобы без проигрыша... Но быстро сообразив, что к чему, тут же разрешили будущей писательнице не стесняться и издавать без переделок наши сказки под своим именем. Оно ж красивее нашего.

Смешно? А нам улыбаться не хотелось. Хотя бы потому, что мы точно знали, чем и как живёт этот «специалист по душам». Знаете её самое заветное желание? Чтобы быстрее подрос ребёнок, и можно было летом все вечера просиживать в пивных летних палатках с мужем и друзьями. Чтобы к пивку была рыбка пахучая, и нервы никто не мотал своим нытьём (имеется в виду ребёнок). И вот с таким мировоззрением человек мечтает писать книги, учить чему-то других, особенно в области детской психологии, она серьёзно верит в то, что говорит. И если мы уж взяли эту тему, то продолжим: эта женщина как паутиной облеплена страхами, злобой на своих родных и завистью к родной сестре. Она всего боится: что муж потеряет доходную работу, что мать попросит денег, что с ребёнком случится трагедия и он погибнет, а потому ребёнок в постоянных окриках и истериках (шаг влево, шаг вправо – наказание) и такой же дёрганный и агрессивный, как его мать. Своих родных психолог по диплому ненавидит и боится одновременно, при этом собственной матери постоянно выставляют упреки по поводу того, что ребёнка сестры та любит больше и сильнее, а сестра постоянно выслушивает, какие ливни благодати изливаются на неё в виде родительской заботы (такой же, примерно, какой наша героиня «обливает» своего собственного ребёнка, сценарий-то

семейный). И слушая всё это, думаешь только об одном: какое счастье, что мои дети никогда не попадут к такому вот специалисту, а может и внуков судьба не допустит к такой встрече.

Что ещё сказать на озвученную тему? Разве только то, что своё счастье и удача всегда ближе и роднее, особенно если достигнуты своим трудом и усилиями. Но приходят они только тогда, когда не равняешься на кого-то, но только на себя. Когда живёшь своей жизнью, и никогда – чужой. Тогда и счастье – только твоё. И удача приходит исключительно к тебе, по тому адресу, где ей создали *трудом* и усилиями все условия. Счастье и удача – удел тех, кто уважает себя. Пожалуй, это единственный секрет успеха. И раскрываем мы его на протяжении всей книги.

Психотренинг 17. Дружба по расчёту

Дружба по расчёту – это заведомый парадокс, скажет кто-то и будет абсолютно прав. Но мы ищем не логику, а то, что происходит в жизни, а потому очень часто именно понятием «дружба» подменяют такое социально не приемлемое понятие как «получение выгоды от доверительных отношений». При этом хочется брать из этих отношений как можно больше, а отдавать как можно меньше. Но говорить, что говорить – даже думать о подобном открытым текстом как-то не принято и не приятно, а потому – почему бы не одеть на лукавую маску слащавую улыбку и не расплыться в ней при виде того, кто выгоден сейчас в общении как никогда.

А кто бывает выгоден? Во-первых, тот, кто занимает должность выше, от кого зависит получение каких-то благ, услуг, расширение связей, поддержки... Во-вторых, всегда надо иметь «друга» на тот случай, если нужна помощь, условно, по хозяйству: ремонт, разгрузка-погрузка, сборка мебели, перевоз груза и т.д. И всё это, естественно, за счёт друга. В «друзья» могут попасть и родственники, особенно те, которые от души хлебосольные и щедрые на искреннюю помощь.

Берём простой пример: очень удобно ездить на праздники к родственникам, которые накрывают на стол «по родственному»,

у которых можно пожить несколько дней, постираться, пользуясь их стиральной машиной, погладиться, пользуясь их электричеством и утюгом, попринимать ванну, делая вид, что не понимаешь, что такое счётчик на воду и сколько тянет бойлер. А потом, как само собой разумеющееся принять то, что тебя отвезут на вокзал, и ещё денег на дорогу дадут. Бывает и так, что гостеприимным хозяевам приходится даже билеты назад родственникам покупать, но чего только не сделаешь ради... А ради чего, собственно?

Один раз, в кругу наших коллег, возник интересный разговор по поводу того, так ли уж все из нас такие щедрые и гостеприимные и так ли мы не подсчитываем, чего стоило нам наше гостеприимство? Вопрос, опять же, щекотливый, потому что открыто на эти темы *не принято* говорить. А вот мы поговорим.

И начнём с того, *что* слышали в ответ на свой вопрос. Как оппозиция, нам был выставлен конкретный пример: когда к одной из наших собеседниц приходят в гости на работу, то она угощает своих самых «любимых гостей» самым лучшим кофе, какой только есть в автомате, и причём за свои деньги. Вот только где здесь оппозиция. Во-первых, сразу бросилось в глаза то, что кофе покупается «за свои деньги», а во-вторых, что он покупается для «лучших». А что будет, если «лучшие» перейдут в разряд «обыкновенных» или, что чаще всего бывает с «лучшими» - в разряд врагов. Какая первая фраза сорвётся с уст? – а я их ещё таким кофе угощала! Вот так. Всё подсчитано. У каждого. И думать о том, что кто-то везёт вас на вокзал и не считает, сколько стоит бензин – глупо и некрасиво. Также как думать о том, что от вас не будет ожидать в своё время такая же, или подобная, услуга.

Ещё один пример: родственники, живущие крайне далеко и не в нашей стране, приглашают к себе на определённое событие. И тут же, на семейном совете, одна из тех, кого касается приглашение, восклицает: класс!, я своего сына пошлю, пусть там *поживёт!*

Все переглядываются, зная принцип рассуждений этой дамы, и с уже нескрываемым раздражением задают вопрос: «А сколько

ты выделишь на подарок – событие-то знаменательное? Плюс – ты, наверное, забыла, что чтобы где-то жить, надо за что-то питаться, сколько ты дашь своему сыну, чтобы он жил в гостях? И ещё: билет туда – стоит целое состояние для тебя, как ты думаешь – билет обратно кому покупать?» И возбуждённая халявой мамаша тут же сникает. О подарке она не подумала вообще, так же как и о том, что в гостях надо тоже чем-то питаться и не только за счёт хозяев, ну, а о том, что билет назад за свой счёт – это ей вообще в голову не пришло. Главное ж – была возможность «бесплатно» сына пристроить к «зажиточным» родственникам. А то, что эти родственники – простые трудяги, всю свою жизнь трудящиеся на заводе, ей тоже в голову не пришло. Почему? Потому что она привыкла «ходить и ездить в гости», особенно на праздники, и не думать о том, что всё то, что стоит на столе, всё то, чем она пользуется – это чьи-то расходы. То, что экономит она – она подсчитает до копейки. А вот то, что будет потрачено на неё – это как-то в голову не приходит, может потому, что другим всё легче и проще достаётся? И когда уже прямым текстом ей было озвучено то, что подумал каждый, она даже несколько обиделась...

Вот так мы пришли с коллегами к выводу о том, что, оказывается, каждый умеет считать в своём кармане не хуже, чем в чужом. И что «любимые» гости чаще всего потому и любимые, что очень выгодны на данный момент. Давайте, опять же, попробуем понять это на простом примере.

Одна из «подруг» - преподаёт неважно что, но важно, что ребёнку своей подруги. Причём преподаёт так, что во время занятий не считается с тем, чей перед ней ребёнок и спрашивает по полной программе, стремясь достичь с каждым из детей максимальных результатов. Для каждой мамы её дитя самое талантливое, самое красивое, самое достойное. А потому мама ребёнка считает, что подруга занижает достоинства и талант дитяти и всеми силами старается через «дружбу» показать, насколько та зависит от неё в некоторых вопросах. А тут как раз и момент подходящий: муж от подруги *как бы* ушёл, та – в слёзы, а тут – «помощь друга». К тому же подруги эти немного породнились, и одна другой кумой приходилась. Что только не

использовала кума для того, чтобы показать, насколько необходима и важна она в жизни подружки: и к бабкам возила, и по несколько раз в день звонила, и *со всеми своими знакомыми эту ситуацию разбирала...* Стоп! Как это «со всеми»?!

А вот так. Надо ж свою значимость повысить, всем вокруг показать преданность свою, чтоб *все знали*, как она помогает, чего ей это стоит (по бензину особенно), а заодно и почву приготовить для того, чтобы и своему ребёнку кое-что из этой проблемы перепало. Не зря ж личное время подружке посвящается, а не семье собственной. И это тоже очень любила подчёркивать кума. А закончилось всё печально: не дождавшись (всего нескольких дней!) возвращения «блудного мужа» и решив, что лучше переметнуться к нему со своим ребёнком, кума, как только возник малейший повод, истерично заявила подружке, что та её уже «достала» по полной программе, что надоело уже выслушивать её нытьё, что пора бы уже прекратить трепать всем нервы и навязывать свои слёзы, и всё в том же духе.

А тут как нарочно муж возьми, да и вернись назад к жене, да ещё и с покаянием, и с уверениями того, что больше такого не повторится. Во кума просчиталась! Хорошо хоть подруга личные отношения на работу не переносила... И от такой кумы вовремя открестилась, сделав правильный вывод.

Но мы показали только одну сторону этих отношений. Очень ведь интересно узнать, что толкало «куму» на некую подлость в отношении подружки и оценить ситуацию, а не личность кумы (заметьте, *оценки личности* мы не даём ни в одном из примеров!).

А потому, рассмотрим, в каком сценарии живёт «кума» и почему она так и не поняла, где и в чём ошиблась. Ведь она сказала подружке правду? Так ведь? Или не так? Или что-то не так?

Давайте послушаем, что говорит эта женщина о себе и на что больше всего обижается в своих отношениях с собственным мужем. А обижается она на то, что муж постоянно предлагает пойти работать, а свекровь ненавидит её за то, что она в своё время рассчиталась с престижной работы и стала «невыгодной» в плане «связей». Собственно, эти же «связи» очень нужны и мужу, но с потерей должности, как-то потерялись и «друзья».

Женщина с нескрываемым раздражением рассказывает о свекрови и муже, рассказывает о том, что ценили, оказывается, они не её, а ту работу, на которой она работала... Много чего личного повсплывало в этом рассказе, но вы уже заметили, что осуждая мужа и свекровь она сама, *с теми же мерками*, подходила к другим людям. И как только поняла, что кумовские связи не помогут продвинуть ребёнка, не помогут искусственно завысить оценки – тут же предала ту, перед которой ещё недавно ножкой расшаркивалась.

Как вести себя в подобных ситуациях, если вдруг поймёшь, что с тобой не дружили, тебя просто использовали? – Спокойно. Без надрывов и упрёков. Сделай вывод и как бы отойди в сторону. Стань наблюдателем того, что будет происходить уже без тебя. И тогда обнаружится удивительная картинка: занавес на сцене жизни раскроется и на сцене развернётся спектакль, где будут уже другие актёры, но тебе, как зрителю, будет понятно, что сама пьеса, ни одно слово из её содержания не поменялись. И уже кто-то *вместо тебя* играет то, что ещё недавно приходилось делать тебе. Это не хорошо и не плохо. Это жизнь. И чтобы в ней *жить*, чтобы взять её под свой контроль, необходимо научиться анализировать и вычленять главное – те схемы-сценарии, которые навязываешь ты и тебе. Нужно научиться вовремя выходить из «игры», а для этого надо понимать её правила, надо уметь моделировать ситуации на шаг, лучше на два-три вперёд, чтобы прогнозировать разворот событий и предотвращать то, что нежелательно лично тебе.

Да, писать об этом гораздо проще, чем сориентироваться в реальной обстановке. Есть моменты, которые невозможно предсказать, но тогда нужно *правильно выждать*. А иногда – довести ситуацию до абсурда. Видите: к одной и той же проблеме можно подойти разными путями, и эта разность определяется реальным временем. Но в любом случае, чтобы что-то изменить в своей жизни необходимо в первую очередь определиться со сценарием, затем понять правила игры, по которым играет кто-то, но не ты, и только затем можно относительно безопасно сказать самому себе: хватит!

Когда человек понимает, *что* с ним происходит, он начинает сопротивляться тому, что его *уже* не устраивает и искать то,

что ему важно на данный момент. Нельзя резко выйти из потока жизни. Мы связаны колоссальными социальными и психологическими связями друг с другом. Но можно изменить скорость передвижения по этому потоку, стиль передвижения, можно воспользоваться дополнительными средствами передвижения, можно выбрать конкретный берег и научиться использовать силу течения... Но опять же, сделать это может только *сам* человек, а для этого необходимо обнаружить в себе это «само» и захотеть его развивать. И это никогда не будет называться эгоизмом.

Психотренинг 18. Простить и забыть – не одно и то же

Если развитие своего «само» не является эгоизмом, тогда что называют этим словом, которое в некоторых случаях употребляется и как ругательное?

В психологии есть такое понятие как *нарциссизм*, проявляющийся в таких явлениях как самолюбование, саможаление, самовосхваление, самолюбие, самозванство, самодовольство и т.п. Но есть и такое понятие как настоящий, крепкий, здоровый *эгоизм*, который проявляется в таких прекрасных качествах как самореализация, самовоспитание, самостоятельность, самоуверенность, в том смысле, что человек в достаточной степени уверен в себе, и т.д.

Нарциссизм – это болезненное любование собой, причём безо всяких на то оснований, и выражается он в неадекватной **самооценке**. И нарциссизм действительно может привести к психической болезни, к расстройствам личности, к тому, что человек просто выстроит для себя свой внутренний мир и будет всячески защищаться от внешних проявлений жизни. «Нарциссы» очень обидчивы, «ранимы», но эта ранимость не имеет ничего общего с духовной чуткостью и тонкостью, как раз наоборот: «нарциссы» бесчувственны по отношению к другим, им глубоко плевать на ваши переживания, главное, чтобы вы восприняли их проблемы как свои. И если это будет не так, они обидятся. Говорят, что в таком случае человек «любит себя». Но

к любви *даже себя* это не имеет никакого отношения. Давайте вспомним, как часто звучат уже ставшие просто надоедливymi фразы: «Полюби себя», «ты не любишь себя», «я люблю себя»... Все с удовольствием, с неким даже чванством, их повторяют, но редко кто даёт себе труд разобраться, что *он лично* вкладывает в понимание этого выражения. К сожалению, чаще всего этим мудрым советом прикрывают наготу и пустоту души.

Общаются между собой женщины:

- Ой, что у тебя с ногтями? Ты когда последний раз маникюр делала?

- Да некогда, закрутилась...

- Не любишь ты себя, надо всё бросить и привести себя в порядок...

Да уж... Вот как только причёску изменишь, ногти другим лаком красишь, туфли новые напялишь – так вот и полюбишь себя. Только *за что?* За *внешний* вид? Так это явление временное. Туфли завтра уже не будут новыми, лак сотрётся, причёска собьётся, и куда любовь к себе подевается? Снова за ней в магазин и в салон красоты бежать? И так по кругу? И тогда вся жизнь, все мысли будут заняты только собой, а это и есть то, что мы называли нарциссизмом. И никогда – любовь к себе.

Часто, слишком часто люди приходят с просьбами помочь им наладить отношения со своими близкими и дальними. И практически все понимают это «налаживание» через механизм изменения другого по отношению к себе, и уж совсем никак по изменению себя по отношению к другим. А ведь именно с этого и начинается любовь и уважение к себе.

Чтобы изменить мир вокруг себя – надо измениться самому. Для того, чтобы понять, что мир любит тебя – надо научиться любить мир. Для того, чтобы научиться любить мир – надо научиться любить себя.

Чем больше человек утверждает, что он и так себя, родного, любит и лелеет, тем меньше он на самом деле, в действительности, любит себя, разве что только лелеет. А это разные вещи.

Обладать качеством *себялюбия* и качеством *любви к себе* – это как два противоположных полюса, таких же несовместимых как

север и юг, Свет и тьма, огонь и лёд. И если уж брать сравнения, то себялюбие – это лёд сердца, а любовь к себе – это огонь Души, тот самый великий и божественный огонь, который является мистическим ингредиентом для получения философского камня, трансмутирующего простой металл в благородный, тот самый огонь, который творит чудеса, исцеляет и преображает, даёт силу и раскрывает возможности для самореализации своего внутреннего потенциала.

Салоны красоты, гламурная одежда, тусовки – это не любовь к себе, это любовь к ублажению тела, к роскоши, к комфорту, это любовь ко всему, что можно потерять в один миг. Драгоценности могут быть украдены, жилище отобрано или уничтожено пожаром, машина может попасть в аварию, а тело искалечиться до инвалидности (не дай Бог, конечно). *И с чем остаётся человек?* На какой запас души он теперь может рассчитывать, когда все лучшие силы были брошены в свое время только на накопление материальных благ?

Любовь к себе – это тоже богатство, но совершенно другого плана, чем себялюбие. Любовь к себе – это накопление непреходящих духовных ценностей, которые неподвластны времени и механическому разрушению, это то, что никто и никогда не сможет у нас отнять, но они – или есть или их нет.

Любящий себя человек – это человек, который, в первую очередь, уважает себя. А уважающий себя человек никогда не позволит без уважения отнестись ни к себе, ни к другому человеку, не взирая на служебное положение, ранги, чины, статус. Человека, с уважением и любовью относящегося к себе и другим, всегда можно выделить из толпы. Также, кстати, как и определить внутренние проблемы любого другого человека, не обладая при этом дипломом психолога. Просто запомните, что обиженный по жизни – всегда обижает, причём тех, кто слабее и беззащитнее – это издержки его жизни. Униженный – всегда унижает, причём тоже только тех, кто не даст отпор – так скрывается еще один порок – трусость. Оскорбляющий переносит на вас собственное унижение – ему никогда не хватит смелости ответить на оскорбление тому, перед кем он ползает на брюхе, и поэтому, от осознания собственного бессилия, он с

ещё большей яростью нападает на окружающих. Пожалейте хама, ему тяжелее, чем вам, он ещё не осознал своего положения и бравивирует собственным ничтожеством. Но ему кажется, что именно так и должны вести себя те, кто «любит себя».

Почти каждый из нас привык осознавать себя только через призму общественного мнения, то есть оценивать себя так и настолько, насколько это нравится окружающим. Когда ребёнок маленький, его не так просто сбить с пути – он всегда, в *любой* ситуации, убеждённо будет говорить, что он хороший. У ребенка, ещё не испорченного амбициями родителей и ближайшего окружения («Машенька уже знает буквы, а ты...») всегда готов адекватный ответ – я не Машенька и не Сашенька и даже не Иван Семёныч – я не хочу быть как кто-то, я – это я. Если родители сумеют сохранить в ребёнке эту кристальную честность перед собой, если они путём насилия не вовлекут его в трагическую игру под названием «будь как все», «будь не хуже других», то став взрослым, этот человек никогда не будет переживать от того, что его *кто-то* не любит, не понимает, не ценит... Как раз наоборот. Такие люди очень точно знают, чего они стоят, что умеют, и куда надо идти.

Встречаясь со многими людьми различного материального достатка, мы сделали маленькое «открытие» – они на самом деле страдают не от тех причин, которые озвучивают – у одних нет норковой шубы, другим нечем заплатить за кредит, который им никто не навязывал, а у третьей сломался нарощенный ноготь – нет, это только верхушки айсбергов их ледяных и пустых сердец – все они страдают от катастрофической нехватки любви. В их душах нет Огня. Скорее всего, его не зажгли родители, так как не имели его сами, а может кто-то, получив Искорку, тут же решил её загасить, так как побоялся выделиться из серости, а самовоспитание и саморазвитие, не являясь модной тенденцией, не вошло в их жизненную программу. И теперь они судорожно пытаются ухватиться за *чью-то* любовь к себе, как за спасительную соломинку, не понимая, что в океане жизни нужно учиться *самостоятельно* держаться на воде, а ещё лучше – уметь плавать. Когда такие люди говорят, что они несчастны, они имеют в виду только одно – *их* не любят, они *никому* не нужны.

Когда спрашиваешь – а вы-то сами себя любите? Вы *сами себе* нужны? Когда вы позволяете, чтобы с вами *так* обращались, вы сами уважаете себя? Нет?! Но если *вы сами* (!) не любите и не уважаете себя, если вы *сами себе* не нужны, как же вы хотите, чтобы кто-то любил и уважал вас, а тем более нуждался в вашем присутствии?! Вы сами себя обесценили и обанкротили, а потом удивляетесь, что вас не ценят ни в грош и вышвыривают, как мусор из своей жизни. Жёстко? Да. Иногда приходится наотмашь бить по себялюбию. Но если вы сами, прямо сейчас, не скажете себе правды – то до конца дней так и будете обречены и зависимы от нищенского подаяния чужой снисходительной улыбки. Ах, как при этом будет страдать ваше себялюбие! Может всё-таки стоит рискнуть переступить через саможаление и посмотреть на себя не через кривое зеркало людской молвы, а через внутренний свет своего истинного «Эго»?

О том, что мир – театр и люди в нём актёры – знают все. Но одно дело, когда трагедия разыгрывается на сцене театра, или у соседа за стеной, а другое – когда с этим сталкиваешься лично. Развод, предательства, измены, «несчастливая любовь» – сколько страданий, сколько слёз, море эмоций и всего один навязчивый вопрос, который до изнеможения терзает душу – ну почему *меня*, ну почему *со мной*, ну за что *мне*...? Иногда, когда психика уже не в состоянии справиться с такой болью, на кон ставится жизнь – или своя, тогда происходят самоубийства, или чужая – тогда совершаются убийства.

Остановитесь! Вспомните! Вы пришли в этот мир, чтобы творить, создавать, ваять... Вы пришли в этот мир, чтобы сделать его ещё прекрасней. Так лепите, ваяйте, создавайте... - но только СЕБЯ, а не соседа. Не ждите милости от судьбы – она и так *всегда* благосклонна к вам, только научитесь это замечать. Чужое мнение – это *всегда* чужой опыт и он может совершенно не вписаться в *вашу* жизнь. Он вам нужен? Он *вам* нужен? Он *вам* нужен? Сделайте правильное ударение и правильный выбор в своей жизни – ваша жизнь только в вашем выборе.

Ещё никому не удавалось переделать этот мир. И ни под кого этот мир не прогнулся. Но всегда есть люди, которые живут в мире с миром. Знаете, как им это удается? Они знают одну тайну

– если ситуацию изменить нельзя, стоит попробовать изменить отношение к ней. Эти люди знают, что нет хороших или плохих событий или людей – есть только наше отношение к ним. Если вы встали с утра и привычно идёте умываться, а из крана вместо воды с шипением выходит воздух – это нейтральная ситуация. Она ни плохая, ни хорошая. Просто отключили воду. Если вы начнёте нервничать и накручивать себя – событие окрасится в резко негативный цвет; однако, если вы вовремя вспомните, что у вас хоть где-то есть в запасе вода и спокойно воспользуетесь ею – вы сохраните хотя бы нейтральное расположение духа. То есть отношение к данной ситуации зависит полностью от вас. К тому же, независимо от того, будете ли вы нервничать и орать от негодования, вспоминая «незлым, тихим словом» наши коммунальные службы, заодно расшатывая своё здоровье и здоровье тех, кто встретится на вашем пути в этот день, или просто воспримите отсутствие воды как временное недоразумение и тут же переключитесь на более приятные мысли, сохранив хорошее настроение – вода в кране не появится. Тогда вопрос: какой вариант поведения необходимо выбрать, чтобы сохранить здоровье и прекрасное расположение духа? А каким чаще всего пользовались вы? Это можно назвать бытовым психологическим тестом на исследование того, сколько в вас себялюбия и есть ли хотя бы зачатки любви к себе.

А грань между любовью к себе и себялюбием, нарциссизмом, настолько тонка, что различить её, порой, бывает очень не просто. У К.Г. Юнга есть великолепная фраза: «Идущий навстречу себе, рискует встретиться с самим собой». Так вот подсказкой определения этой самой грани могут служить некоторые характерные качества, которыми обладают те, кто рискнул выйти навстречу Себе.

Итак, любящий себя человек всегда идёт навстречу трудностям с открытым забралом. Уважая себя – он уважает противника и поэтому никогда не позволит себе нанести удар в спину. Да, не удивляйтесь, любящий себя и уважающий себя человек – это не беззащитная амёба – это воин, смело и уверенно идущий по чётко выбранному Пути. Он может долго и терпеливо принимать отравленные стрелы противника в свой щит, но в ответ он пошлёт только одну – и мы не завидуем получателю.

Человек, который обладает качеством самоуважения, знает, что живёт он в этом мире совсем не для того, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям. У него есть чётко поставленная жизненная цель, и он давно понял, что *полагаться в этом мире можно только на самого себя* – поэтому он не смешивает свою жизнь и жизнь тех, кто его окружает, он не выставляет претензий окружающему миру также, как не принимает никаких претензий к себе. И уважая собственное жизненное пространство, он никогда не позволит себе бесцеремонно вторгнуться в чужие владения. Также, кстати, как и даст достойный отпор тем, кто попыбует вторгнуться на его территорию.

О людях, смело и уверенно идущих по своему Пути прекрасно написал Николай Константинович Рерих:

На последних вратах

Нам сказали «Нельзя».
Но мы всё же вошли.
Мы подходили к вратам.
Везде слышали слово «Нельзя».
Мы хотели знаки увидеть.
Нам сказали: «Нельзя».
Свет хотели зажечь.
Нам сказали: «Нельзя».
- «Стражи седые, выдавшие,
знавшие! Ошибаетесь, стражи!
Хозяин дозволил узнать.
Видеть хозяин дозволил.
Наверное, он хочет, чтобы
Мы знали, чтобы мы видели.
За вратами посланец стоит.
Нам он что-то принёс.
Допустите нас, стражи!»
«Нельзя», - нам сказали
и затворили врата.
Но всё же много врат
Мы прошли. Протеснились.

И «можно» оставалось за нами.
Стражи у врат берегли нас.
И просили. И угрожали.
Остерегали: «Нельзя».
Мы заполнили всюду «нельзя».
Нельзя всё. Нельзя обо всём.
Нельзя ко всему.
И позади только «можно».
Но на последних вратах
Будет начертано «можно».
Будет за нами «нельзя».
Так велел начертать
Он на последних вратах.

Любовь к себе, если точно раскрывать её сокровенный смысл – это любовь не к себе, а к Себе. Просто перечитайте эту фразу и поймите. Мы очень сильно путаем «я» и «Я» в себе, но правильнее: «эго» и «Эго». То «я», или «эго», которое мы чаще всего имеем в виду и на чём строит своё существование себялюбие, соответствует нашим примитивным инстинктам, а инстинкты направлены только на жизнеобеспечение и удовлетворение наших примитивных же потребностей. Но если раньше потребности удовлетворялись обеспечением в еде, воде, жилище, безопасности, одежде, продолжении рода, то со временем они, эти самые потребности, превратились в более изощрённые средства достижения удовольствий и теперь уже еда должна быть «с маслом и икоркой» и лучше если не с кабачковой, одежда «не из фигового листа», а о жилище, безопасности и сексе, который превратился из средства продолжения рода в средство удовлетворения похоти, вообще говорить не стоит. По крайней мере сейчас.

Любовь к Себе – это осознание своей *истинной* природы, своего *истинного* предназначения, это умение раскрыть себя во всей многогранности своей души, прочувствовать свою уникальность, свою неповторимость... Это колоссальный труд над собой, в процессе которого происходит осознание того, что в каждую секунду, в каждый момент своей жизни «я» маленькое,

«эго», предстоит перед своим «Эго», Божественной Душой. И не надо смеяться над тем, что в каждом из нас сокрыта действительно Божья Искра, которую и называют Душой, или Эго. Вот это и есть *истинное* Эго. И если человек становится в таком смысле Эгоистом – то это человек, который идёт по Пути и к вершинам самосовершенствования.

А на Пути этом много препятствий. И кто сказал, что нашему «я», нашему «эго», не дано право совершать ошибки? А кто сказал, что нашему «я» не дано право исправлять эти ошибки? Это *священное право* есть у каждого из нас, надо только захотеть воспользоваться им, причём не только правом совершать, но одновременно и правом и исправлять то, на чём мы учимся. И это не правда, что научиться можно на чужом опыте – никогда! Каждый должен сам пройти свой Путь, своими руками и своими ногами, творя Себя из себя. Тот, кто уже в Пути, всегда оценит и поймёт такого же, как и он, путника. И пройдя через свои трудности и опыт (а это значит и ошибки), он всегда сможет понимающе отнестись к ошибкам и накоплению опыта рядом идущего. А значит, научившись прощать себя Собой, он всегда сможет понять и простить другого.

Вообще, умение прощать себя – это огромное поле для гармоничного развития своей личности. Вспомните о таком слове как *покаяние*. Раньше человеку, раскаявшемуся в грехах, вменялось в обязанность обойти все дворы и перед каждым домом встать на колени, прося прощения у хозяев. Нет, это не было самоунижением, это было истинное очищение себя от скверны гордыни, это было действительно раскаяние в чём-то, что человек действительно *осознал* и больше к этому не хочет возвращаться, также, как не хочет он больше эту тяжесть и гнёт носить в своей душе. Покаяние – это очищение Души, это *честное* переосознание перед самим собой того, что было содеяно. Покаяние – это искреннее желание начать всё с нуля, с чистого листа, помня при этом, что ошибки надо исправить и нейтрализовать. Что толку биться головой об стенку и причитать о том, чего уже не вернешь – это не раскаяние, это чистой воды саможаление, а по другому себялюбие. Рыдания и битьё головой – это не больше чем «крокодилы слёзы», - смотрите, какой я

несчастный, как я сожалею о том, что произошло... Нет! Не сожалеешь, а если и жалеешь, то только себя. Не сможешь теперь по-прежнему удобно жить, что-то привычное придётся ломать и приспособливаться под новые условия. В таких рыданиях нет и намёка на раскаяние, а значит и на стремление исправить ошибку, а значит, и простить себя, как это не покажется странным.

Чтобы раскаяться, необходимо подняться *над* собой, над своим «эго» над своим *маленьким «я»*, а для этого надо сделать мощное *душевное и сердечное* усилие. Но ведь Душу, *истинное Эго*, как и физические мускулы, надо тоже было в своё время тренировать, «кормить» её духовной пищей, нагружать «гимнастическими упражнениями». А это гораздо труднее, чем заставить себя посещать фитнес-клуб или тренажёрный зал.

Раскаяние, которое тождественно прощению себя – это полное изменение своей жизни, хода своих мыслей, это совершенно другое ощущение себя и других *в себе*. Прощая себя, человек *даёт себе шанс* на другую, новую жизнь. Он решительно закрывает двери в прошлое, даже если, к сожалению, там остался неприбранный мусор. Теперь, сумев простить себя и поняв, как это не просто быть честным перед самим собой – человек начнёт учиться понимать и прощать других.

Только познавая себя и стремясь к Себе, можно учиться познавать других. Только любя Себя, своё Эго, можно научиться любить и уважать других. Только научившись прощать себя, осознавая своё право на ошибки и их исправление, можно научиться прощать других, признавая за ними такое же священное право.

И если кто осуждает ближнего своего – он осуждает себя. И если кто не прощает кого – он не прощает себя. Потому что в другом видит себя. Себя – непрощённого собой.

Не понятно? А ведь часто человек, не признавая в себе негативных черт и качеств, как бы блокируя их наличие в себе, переносит их узнавание на других, то есть в других. Тот, кто изменяет – обвиняет в измене другого, и обзывает самыми грубыми словами то, что присуще ему самому; жадный всегда осудит скупость другого; раздражительный по отношению к

другим взвѣётся от одного только намѣка на раздражительность к нему; завистник обвинит в зависти всех, кроме себя... И чем сильнее и публичнее это делается, тем сильнее в человеке сидит то, что он осуждает.

Вспомните, мы говорили о том, что есть разница между оценкой личности и оценкой ситуации. Человек-нарцисс всегда оценивает личность другого, человек-эгоист даёт оценку ситуации. И вы уже поняли, что под «эгоистом» мы понимаем человека с адекватным восприятием себя, человека уважающего себя, человека, который верит в себя и доверяет себе, человека, который может простить себя, а значит и другого. Когда идёт осуждение ближнего своего, когда сплетням нет конца – это нарциссизм, а сплетники – это «нарциссы», бездушные монстры, которые упиваются самолюбованием и наслаждаются тем, что обливают грязью других. Ещё бы! Когда другой плохой, то на его фоне «нарцисс» выглядит просто белым и пушистым, а это так тешит маленькое «эго», то самое маленькое «я», которое действительно настолько мало, что не в состоянии увидеть чуть дальше своего носа. Маленькое «я» сродни маленькому ребёнку, который искренно верит в то, что видит, и не может понять того, что недоступно его уму. Совсем недавно мы слышали смешную историю о том, как один шестилетний мальчишечка комментировал наши сказки, слушая их на диске. Он честно возмущался, приговаривая: «Нет, вот что она говорит, у берѣзки там серѣжки какие-то, ива там стоит – ну где она такое видела?! *Ну я же этого не видел!* Зачем она это говорит? Этого ж не бывает?!» Для малыша подобная оценка не только простительна, она желательна, потому что таким образом он честно пытается сопоставить свой опыт с тем, что ему говорят. Но если взрослый остаётся на подобном уровне «сопоставления» - это уже диагноз.

Существует три вида сознания, о которых мы уже говорили. Первый – это когда человек осознаёт условно частную собственность, то есть когда есть осознание своих психических границ и уважение к тому, что в эти границы входит. В том числе и бережное отношение к тому, что тебе принадлежит. Например, когда человек долго копит на что-то заветное и желанное, то приобретя его, он будет к нему бережно относиться. Если же «это»

ему кто-то подарит, отношение может быть и несколько иное. И если такая тенденция есть, то у такого человека без сомнения принципом жизни будет «не моё – не жалко». А это самый примитивный уровень сознания, который даже близко не подходит к тому первому, о котором мы сейчас говорим. Не научившись уважать своё – человек никогда не будет уважать и ценить чужое. Не приняв свой жизненный опыт за урок, не оценив его «стоимость», человек никогда не сделает выводов и будет обвинять окружение в том, в чём виновен не меньше сам. У каждого из нас есть в прошлом такие воспоминания, о которых хочется просто забыть. От них может сразу стать стыдно, бросить в жар, они могут вызвать дополнительные неприятные воспоминания, но если их представить в виде большой и вонючей навозной кучи, то произойдёт то, что и должно произойти – переоценка прошлого. Что такое навоз? Сам по себе, в свежем виде – это не очень приятное зрелище. Но если ему дать *правильно* перепреть, а затем внести в почву (собственной жизни) и туда же положить семена красивых цветов или высадить сад, то пройдёт совсем немного времени, и все, кто будут видеть распутившиеся прекрасные цветы, цветущий сад будут проходить и восторгаться их красотой и ароматом. Заметьте: не ароматом свежего навоза, а тонким и восхитительным ароматом цветения новой жизни. И если всё это осознать, если сделать выводы из своего прошлого, *расскаться*, простить себя, то прошлое предстанет в величественном виде Его Величества Жизненного Опыта, за которым мы, собственно, и приходим в этот мир. А если произошло *понимание* и прощение себя – то такими же мерками начнёт измеряться и ближний наш. И это уже второй вид сознания, когда возрастает чувство уважения к себе, чувство собственного достоинства, а вместе с ними с такой же скоростью возрастает и уважение к другому. И тогда чужая книга, взятая для «почитать», будет обёрнута в плотную бумагу, чтобы её не испачкать, не замять обложку; эта книга не будет читаться за едой, а потому на страницах не останется жирных пятен от селедки или борща; и не надо будет просушивать книгу на батарее от перелитого на него чая. Уважая свои книги, научившись

бережно относиться к ним, человек автоматически начинает также бережно относиться и к чужому добру. Зная, как это больно и обидно, когда на тебя кричат, несправедливо в чём-то обвиняют, уважающий себя человек не позволит подобное прочувствовать другому, и прежде, чем что-то сказать, будет взвешено каждое слово или упрёк. И когда подобное становится нормой взаимоотношений, жизнь человека меняется. Из неё уходят конфликты, обиды, подозрения, обвинения, оскорбления, но приходят мир, доверие и любовь. Смотрите: мир не перевернулся, он остался тем же, но изменилось отношение к себе, в первую очередь, это отразилось тут же на отношении к окружающим, и вот уже возможен прекрасный переход в третье состояние сознания – когда весь мир – во мне, а я – во всём мире. И это не нарциссизм. Это не самовлюблённое расхаживание по жизни павлином с распушенным хвостом. Это *ощущение себя*, ощущение своей уникальности и неповторимости, и умение видеть такую же уникальность и неповторимость в каждом другом.

Мы не забыли о теме нашего психотренинга. Но теперь вы уже и без нас сможете понять, почему простить не значит забыть. Память не надо подвергать амнезии, прощение и память – разные вещи. Можно помнить о прошлом, но изменить своё отношение к нему. Заметьте: не забыть, а изменить отношение.

Однако очень часто встречаешься с тем, что человек, желая *соответствовать* общепринятым стандартам, *повторяя правильные* слова о том, что надо, дескать, ближних своих прощать, утверждает, что именно этим он и занимается всю свою жизнь. Деланный вздох, жертвенный вид и снисходительное «прощаю». Только вот кого?

Жалея себя, нося в себе обиду, не прощаешь в первую очередь себя. О другом и говорить не приходится. Невестка с жаром рассказывает о ненавистной свекрови, рассказывает страшилки про то, как её гнобят в чужом доме и о том, как она страдает от этого, но при этом как-то упускает из виду, что живёт она всё-таки и действительно в чужом доме, где ей могли быть абсолютно честно не рады, и что подстраиваться под чужой ритм должна именно она, а не те, кто пустил её в свою жизнь.

Когда *хотя бы поверхностное* понимание этого момента происходит, дивчина, поджимая губы, произносит, что да, конечно, *может быть* она и не права *кое в чём*, а потому свекровь *надо* простить и понять... Так и хочется сказать: а твоя свекровь просто спит и млеет от счастья, что ты её простишь... Потому что прощать надо себя, а за что – давайте разберёмся. Первое, что надо у себя спросить, звучит так: кто дал тебе право так пренебрежительно относиться *к себе*? Как могло произойти так, что *ты загнала себя* в такую ситуацию? Не свекровь, не муж – а *ты сама себя*. Как? Особенно трудно отвечать на этот вопрос тому, кто считает себя жертвой.

Но смотрите: уважая себя, человек уважает других. А здесь нет даже намёка на уважение свекрови. И не важно, что представляет из себя сама свекровь, важно как ты сама относишься к себе. Плохо тебе в чужом доме? Значит, напрягай мозг и думай, где найти квартиру. Не мужа напрягай, и не своих родителей – а сама. Если тебе помогут – хорошо. Не помогут – тоже хорошо. И смотрите: даже намёк на обиду отмёлся, потому что обижаться человек имеет право только на себя. Всё, что с нами случается – это только следствия того, причины чего мы зародили чуть раньше. Более того, всё, что с нами случается – это уникальные уроки того, что нам надо выучить и сдать на «отлично». Свекровь никто не привязал к твоей жизни. Но если она поддерживает твою семью материально, даже в том, что даёт жить в своём доме, благодари, а не строй обиженные гримасы.

Как узнать – простил ли? Очень просто: если воспоминание о прошедшем вызывает бурную реакцию – прощения не произошло. Прощение – это когда вспоминаешь о прошлом либо с благодарностью, либо нейтрально, так, пожал плечами, было и было... В таком случае прощение переходит в стадию «отпускания» - когда человек *отпускает* прошлое и не хочет больше на нём не то что циклиться, а просто вспоминать. Это как воздушный шарик, наполненный прошлым – отпускаешь его в небо, и ветер перемен относит его далеко за горизонт новой жизни...

Психотренинг 19. Вы Жи Ви

Давайте поговорим о том, как, когда и почему нужно уметь своевременно сказать «Нет!» и при этом не испытывать чувства вины за отказ или страх того, что к тебе больше не обратятся с просьбой. Часто ведь так бывает: и не хочет человек соглашаться с тем, что ему навязывают, не хочет давать взаймы, работать сверхурочно, дополнительно, но боится отказать, чтобы не обидеть того, кто просит, и не понимает, что при этом обижает сам себя.

Простой пример: молодая женщина, по образованию филолог, работает полный рабочий день, у неё семья, и не без проблем, и, наверное, чтобы она не расслаблялась, её подруга, журналистка, каждый вечер пересылает ей свои работы для корректировки. Журналистка получит за это деньги, её же подруга должна корректировать статьи «по дружбе». И что интересно: наша героиня каждый вечер испытывает чувство глубочайшего раздражения, сядя за компьютер, где её уже ждёт работа, но при этом боится сказать подруге о том, что ей уже не хочется помогать. Не то чтобы не хочется, но если бы за это была хоть какая-то оплата, что вполне логично, то и помощь была бы более приятной. Как вы думаете – подруга-журналистка понимает это? Без сомнений – да, хотя бы потому, что мы ещё не встречали людей, которые бы не хотели за свой труд получать вознаграждение. То есть свой труд она оценивает по достоинству, получая гонорар или зарплату, а вот за такой же практически труд, который она навязывает своей подруге, платить не хочется – подруга ведь, а по дружбе такие вещи вроде как помощь воспринимаются. Но помощь и конкретный труд – это разные вещи. Помощь может быть одноразовой, но даже если она многократная, то должна быть добровольной и не в ущерб себе.

Тут же приводим следующий пример. Эта же женщина-филолог имеет ещё одну подобную же проблему. Её соседка по площадке попросила по-соседски позаниматься с дочерью, подтянуть по учёбе. И всё бы хорошо, но вот разговор об оплате как-то стыдливо отошёл на задний план, а когда прошёл месяц, соседка в знак благодарности принесла коробку конфет, причём

не самого лучшего качества, и отдала их с такой торжественностью и важностью, что спросить у неё насчёт оплаты более конкретно женщина как-то даже забоялась. А почему?! Что, соседка не знала, сколько стоят в среднем по городу индивидуальные занятия? Сомневаемся. Хотя бы потому, что прикинув все «за» и «против» она изначально ушла от вопроса оплаты, а так как заранее ничего не оговорилось, то прикинулась «простотой невинной» и купила конфетки. Это чтоб у кого вопросов не возникло, что не заплатила за месяц работы, по три раза в неделю часовых занятий.

Кто виноват в данной ситуации, кто неправ – соседка и журналистка или всё же наша героиня? Ответ неожидан – наша героиня. Хотя бы потому, что неуважительно отнеслась к самой себе, и, не уважая свой труд, своё время, свою семью, не уважая себя она отдала большой кусок своей жизни неизвестно кому, неизвестно за что, ещё и осталась с чувством досады, обиды и раздражения за то, что произошло.

Давайте оценим ситуацию с прагматической точки зрения: соседка сэкономила на занятиях дочери и на сэкономленные средства дала возможность своей семье получить что-то большее, чем это могло быть при оплате. Та, которая учила её дочь, вместо того, чтобы посвятить своё свободное время семье и своему ребёнку, отдала его чужому ребёнку, но при этом её семья от этого не получила никакой компенсации. Переходим на самый примитивный уровень: деньги, которые можно было получить за урок, могли быть потрачены на дополнительные хорошие продукты питания, на одежду, на что-то давно желанное для своей семьи, однако воспользоваться этим же самым смогли те, на кого ушли дополнительные силы. Чувствуете парадокс? Чувствуете, как проходимка-соседка ловко обобрала нашу отзывчивую героиню, и, воспользовавшись её порядочностью, сумела и бублик съесть и на стульчик сесть? То же самое можно сказать и о подруге-журналистке.

Предвидим возмущённое восклицание: так что, не помогать друзьям и соседям, или за всё брать плату? Нет! Помощь не отменяется, более того – она единственное мерило человеческих отношений, но это если между людьми устанавливаются

действительно честные и порядочные отношения и только тогда, когда удовольствие от процесса получают обе стороны. А установиться они, чтобы устраивать всех, могут только тогда, когда будут выполнены одновременно сразу три условия, которые мы называли сокращённо как Вы Жи Ви.

Первое «В» означает время, «Ж» - это желание, второе «В» - это возможность. Так вот, когда ваше время, ваше желание и ваши возможности совпадут, и у вас действительно будет и время для выполнения просьбы, и желание, и возможности – только тогда на неё можно соглашаться, не чувствуя себя ущемлённым и обиженным. Если выпадает хотя бы один компонент – не соглашайтесь! Иначе пользы от выполненного не будет никому. Если нет времени – нужно честно об этом говорить, потому что выполняя чужое, вы теряете возможность реализовать что-то своё. А возникшее сожаление по этому поводу будет провоцировать обиженность, неудовлетворённость, чувство вины, досаду и весь тот «букет» негатива, который каждый хоть раз испытал на себе.

Если есть время и возможности, но нет желания – это даже не обсуждается, поэтому сразу должно звучать «Нет!» Но как звучать? Чётко и уверенно. *Не надо оправдываться.* Не надо придумывать или объяснять причины. Чем больше человек оправдывается, тем меньше он верит самому себе, и тем меньше в эти оправдания и причины верят другие. Так что чувство вины за отказ гарантировано.

Если нет возможности, но есть желание и время – это тоже веское основание для того, чтобы сказать чёткое «Нет!». Не надо выискивать возможности там, где они не сложились. И своё разрушить легко, и новое не найти. А ломать – не строить. Так что крепко задумайтесь над Вы Жи Ви. Это формула уважения к себе, хотя и звучит несколько экстравагантно. Уважая себя, своё время, своё желание, вы тем самым уважаете и других. Вовремя сказанное «Нет!» даёт возможность человеку правильно сориентироваться в ситуации и найти другие пути решения. Если же вы обещаете, а потом выполняете лишь бы как, не братья вовсе за дело. И проситель пожалеет, и обиды друг на друга будут нешуточные.

Как нужно было бы поступить нашей героине? Первое – это просто и без оправдательных ноток в голосе сказать подруге о том, что в ближайшее время времени и возможностей заниматься коррективкой не будет (здесь мягко будет обойдена тема отсутствия желания). Если будут задан вопрос: а за оплату время найдётся? – так же чётко ответить «да» и не покраснеть от стыда. Стыдно не уважать себя и свой труд.

Соседке же надо чётко озвучить сумму одного урока и оговорить условия оплаты: за каждый урок, в конце месяца, авансом вперёд или как-то ещё. И при этом также не покраснеть от стыда. Повторим, стыдно должно быть за то, что было допущено неуважение к себе и к своему труду раньше. Не стыдно получать вознаграждение за труд. А очень стыдливым напомним: зайдите в любой магазин и купите за свой стыд там хотя бы булку хлеба, не говоря уже о мыле, которым надо мыться каждый день, стиральном порошке, зубной пасте, и уж совсем нельзя забыть о том, что свет в доме, так же как и тепло и вода, тоже требуют оплаты... И нет такой валюты под названием «стыд», или «я такая добрая, что вот работала бесплатно, а потому и отоварюсь по своей доброте». Честное отношение к себе и лицемерие – вот те понятия, которые расставляет на свои места формула жизни Вы Жи Ви.

Психотренинг 20. Если тебя кто-то обидел – сядь на берегу реки и жди, когда к тебе приплывёт труп врага

Когда мы впервые услышали эту, как нам сказали, китайскую пословицу, то сразу ощутили как бы двойной эффект: с одной стороны вроде бы всё правильно, и наверное, враг должен быть наказан, с другой – а что такое враг? К тому же возник чисто прагматический вопрос: если все будут придерживаться этого правила, то не останется рек, не заполненных трупами, а вот на берегу сидеть будет некому. Почему? Да потому что каждый из нас в той или степени кому-то враг. А посему: *мы* будем ждать, *или нас* будут ждать? Почти Гамлетовский вопрос «быть или не быть?».

А давайте начнём всё таки с понимания такого прекрасно-удивительного явления как *враг*. Да-да. Описки нет. Враг – это прекрасно-удивительное явление, потому что враги – это наши самые верные, самые преданные *скрытые* друзья. И никто, кроме наших врагов, так не заботится о нас, о нашем развитии, о нашем самосовершенствовании... Не верите?

Предположим, у вас сложилась очень сложная ситуация, и вам очень нужна поддержка. Или хотя бы, чтобы никто не мешал. Но враг не дремлет, и при первой же удобной возможности начинает строить козни. Что вы предпринимаете? Начинаете искать выход! Чувствуете? Враг заставил вас найти новые решения, новый подход к проблеме, враг отвлёл вас от проторенного пути и направил в новое русло мышления, поведения, восприятия... Сам-то он, вражина, остался на месте, или максимум – пошёл по вашим следам, но впереди кто? – правильно – вы! А враг идёт *за вами*. Он не может продумать того, что уже знаете вы, и всё, что ему остаётся – это копировать вас и завидовать вам, а поэтому – гнать всё дальше вперёд, к новым успехам. Парадокс? Не больший, чем вся наша жизнь. А поэтому – скажем врагам огромное спасибо, без них, наверное, эволюция затормозилась бы на миллионы лет.

Но остался ещё один щекотливый вопрос: кого причислять к врагам? И тогда мы говорим следующий парадокс: врагов нет, потому что каждый из нас кому-то друг, кому-то враг, но есть определённые правила жизни, по которым мы все живём и которые пытаемся соблюдать. То, что нам не нравится, или то, что не согласуется с нашим видением, с нашим опытом, мы относим к категории «неправильно», «так не должно быть», «это опасно», и более того – стремимся подавить и уничтожить. Но мы все, каждый из нас являемся мишенью «неправильно» и «это опасно». Мы все – угроза для кого-то.

Вот хороший *для своих* родителей парень, у которого много друзей, начинает встречаться с хорошей *для своих* родителей девочкой. Для родителей девочки этот парень, который хороший *для своих* родителей, может стать угрозой. Папе/маме девочки не нравится, как парень одевается, как разговаривает с ними, им не нравится социальное положение парня, и потому папа

девочки стремится отстранить врага и делает всё возможное, чтобы дочь осталась при родителях. Родители же парня тоже не в восторге от девочки, и они не разделяют точку зрения её родителей по поводу её хорошеи и нехорошеи своего сына. А потому они, в свою очередь, делают всё, чтобы показать сыну «правду», чтобы «раскрыть ему глаза» и т.д. по классическому сценарию. Так кто здесь кому враг и друг?

Соппротивление родителей подталкивает влюблённых либо повнимательнее друг к другу присмотреться, либо набраться мужества и отстоять свою любовь. А как отстоять? Да начать зарабатывать, начать понимать, что они сами отвечают за себя, и что они могут обойтись без родительской помощи... Так они научатся сопротивляться чужой воле, чужому давлению, так они почувствуют свою силу и свои возможности, а разве это плохо? И значит родители, став врагами, сделали доброе дело: укрепили отношения, научили сопротивлению, дали почувствовать, что значит нести ответственность за свои решения и дела. И уже неважно как будут в дальнейшем складываться отношения между этими семьями, важно, что поняв прекрасный принцип «врага», обиды будут опадать с сознания как осенние листья под порывом лёгкого ветерка. И мы вышли на формулу: не проиграл никто – выиграли все. В том числе и родители мальчика и девочки.

Во времена великого Акбара существовало правило: в определённый день главный советник должен был зачитывать Великому Императору список его врагов. Акбар внимательно слушал и очень радовался, если к списку добавлялись враги, особенно могущественные. Он был мудрым правителем, и знал, что каждый враг – это скрытый друг, и чем сильнее враг, тем достойнее его противник. Согласитесь, не будет могущественный повелитель радоваться тому, что на него обиделся мелкий торговец, а если вдруг радость всё-таки появится – то правитель опустится до уровня торговца. Чтобы такого не произошло, необходимо мудро издавать законы и также мудро следить за их выполнением, но если сознание правителя будет опускаться до проблем всех его подчинённых, да ещё переживать потому, что кто-то на него обиделся, ему некогда будет думать о глобальных проблемах, о защите государства от

настоящих врагов, которые не дремлют, и которые только и ждут того, чтобы отвлечь внимание противника.

Смотрите: вот два храма, они стоят недалеко друг от друга. В одном молятся одни, в другом другие: очень скоро им выходить на бой друг против друга. Все вместе они молятся *Одному* Богу, но каждый *о своей* победе. И каждый думает, что Бог услышит именно его, потому что его-то дело самое правое. Чувствуете, в какое положение поставили Бога? Он должен выбрать, кто из его собственных детей ему дороже! Чушь? Не большая, чем то, что делают люди на протяжении жизни, осуждая кого-то, обвиняя в собственных неудачах, стремясь захватить чужое, и думая, что имея именно *это* они станут счастливее. И вот ещё один парадокс: не станут! Никто не стал счастливее от того, что забрал что-то у другого, обидел, предал, сделал подлость, уничтожил... И пока вы размышляете над этим, приведём самую злободневную ситуацию.

Больница. Есть врач и пациент. Пациенту плохо и он обращается к врачу за помощью. Заметьте: пациент очень хочет верить врачу и очень хочет верить в то, что если врач и не его друг, то хотя бы не враг. Врач, со своей стороны, пытается определить социальный статус пациента, пытается «на глаз» прикинуть, на какие анализы он сможет раскрутить пациента. У врача нет цели вылечить больного, у него есть одна цель – довести болезнь до хронической и доить пациента до смерти. А оправдание простое: маленькая зарплата.

Но давайте пойдём дальше. Предположим, что пациент не считает себя дойной коровой и даже дойным козлом, деньги считать умеет, а потому оказывает лёгкое сопротивление врачу, пытаясь уточнить, насколько действительно нужны назначаемые анализы и что они нового откроют доктору. Доктор нервничает: плохой пациент попался, жадный. И уже идёт на принцип: сказал надо – иди делай. Нет?! Тогда ищи другого врача. И чаще на этом этапе сопротивление заканчивается. Пациент морально ломается, идёт на поводу у врача, а тот всячески затягивает проблему, чтобы доказать свою значимость. А если не ломается? О, тогда несколько иной сценарий. Пациент пишет жалобу, и тут же из пациента превращается в закореневшего врага

и получает ярлык «склочника». Нет, добрые коллеги в вышестоящих органах прикроют своего собрата по добыванию населения, они оправдают его по всем статьям. И даже когда невропатолог, совершенно не пытаясь разобраться с проблемой, отправляет пациента на томограмму, а у пациента и всего-то кариес разгулялся, то даже в таком вопиюще-издевательском случае коллеги по цеху говорят: невропатолог хороший, умный, а вот пациент – склочник. И что ему стоило не к стоматологу по собственной инициативе сходить, а томограмму сделать?! Подумаешь, тысячей больше в кармане (у врачей), тысячей меньше (у пациента)... Хотя первый вариант устраивал больше. Не пациента, конечно.

И кто здесь кому враг? Посмотришь на каждого доктора в отдельности: люди как люди, у каждого семья, дети, родители старенькие. А вот как пожелаешь им, чтобы их дети, их самые близкие люди попадали только к таким вот врачам, как они сами, так тут же столько крика услышишь, что и не поймёшь – серьёзно возмущаются или нет. А чему возмущаться? Если ты хороший врач – тогда почему боишься доверить своё самое родное *такому же* хорошему коллеге?! А если считаешь себя проклятием – тогда лучше уходи, не бери грех на душу... Пациент – не враг, и своей жалобой он подсказывает: что-то не так с твоей совестью, враче, что-то случилось с тобой, человеке... Может, лучше забыть, что ты врач, и вспомнить, что ты – человек? И тогда хвала пациенту-врагу! Да и сам пациент, если доживёт, скажет: всё, что нас не убило, сделало сильнее... Только вот разве на убийцу ты учился, и клятву Гиппократу давал?! И если все пациенты – потенциальные враги, то не останется рек, и некому будет сидеть на берегу. Врач – он ведь тоже, хотя бы физиологически, человек.

Так кого ждать будем? И сколько? Русская рулетка – слишком весёлая игра, чтобы от неё отказаться? А может, стоит немного по-другому подойти к теме врагов? А что, если перестать видеть в ближнем своём врага, а видеть только скрытого друга? А что, если перестать думать о том, как сделать плохо другому, как его раскрутить, обворовать, как сделать побольнее, а просто переключиться на свою жизнь? Вот так просто, взять и начать жить *своей* жизнью? Да ещё на свою зарплату. И не смотреть на

карман другого, просто честно выполнять то, за что получаешь *своё* вознаграждение.

Но это из утопии. Потому что тогда не земля – рай на земле будет. И в этом раю – сплошь и рядом одни эгоисты (не нарциссы!): уважающие себя, любящие себя, с сохранённым чувством собственного достоинства и верой в себя... И все друг другу помогают, подсказывают, но с любовью в сердце, и нет почвы для обид и зависти... Не реально?

Если хотеть загнать в этот рай насильно кого угодно, только не себя, избранного, – действительно не реально и опасно. Но если попытаться сделать подобный рай *у себя* в душе – очень даже возможно. Вот мы и говорим: начни с себя. И каждый враг пусть станет другом. И каждую возможность сопротивления считай удачей. И тогда некогда будет сидеть на берегу. Да и тебя поджидать на другом берегу тоже некому будет.

Психотренинг 21. Заледеневшая душа

Мы очень часто говорили о том, что если человек перестанет винить в своих неудачах окружающих и поймёт, что всё, что с ним происходит – это результаты его собственных усилий, следствия, отсроченные во времени от причин, то у него как бы сами собой отпадут и обиды на окружающих людей. Но что такое сама обида? Помните, мы уже говорили о том, что обидеться можно только на то, что не хочется признавать в виде «правды» в себе? Если вы худощавы, спортивного сложения, то вас никогда не обидят слова о том, что вы бесформенный жиртрест, ходячая отбивная или что-то в этом роде. И так же абсолютно во всём, касается ли это вашего тела, здоровья, эмоций, души и психики в целом.

Но говоря об обидах такого рода, мы говорили о том, что чаще всего люди воспринимают их с негодованием, с резко выраженным протестом, озлоблением и т.д. Однако такие реакции бывают не всегда. Так же часто можно встретить и другую реакцию на обиду, и её абсолютно правильно определили как «отмораживание». То есть обиды превращают в лёд и стараются безэмоционально воспринимать окружающее.

Но для чего замораживают, например, продукты? Для того чтобы сохранить их как в можно большей сохранности. А это значит, что замороженные обиды также хранятся в своей полной эмоциональной непроговорённости, и только и ждут момента, когда бы разморозиться и показать своё истинное лицо. Можно сравнить этот процесс и с анестезией: чтобы не было сильно больно, вводят обезболивающее, которое хранит от боли несколько часов, но как только время действия истекает, боль возвращается с новой силой.

Уставшая женщина, которой давно за сорок. Почти потухший взгляд, бесцветный голос, зачем пришла? – безучастно пожимает плечами: муж гуляет, надоело всё, может развестись? Но произносится это всё как-то тускло, без чувств, на лице маска: говорите, вас *может* послушают, и от этой маски становится как-то не по себе. Это маска *не живого* человека. Но и не мёртвого. Но скорее, всё же, умирающего, который демонстративно хочет показать этот процесс так, чтобы его оценили. Это как у детей: «Вот умру, будешь тогда знать!»

Можно ли помочь этой женщине? Только если попробовать её разморозить. Но в том-то и дело, что «включение мороза» – это её защита, она видит в этом свою силу, а потому без боя свои градусы не отдаст. В таком случае стоит ли вступать в бой, если у человека даже нет цели что-то изменить в своей жизни? Всё, что ей надо – это ещё покрепче приморозить к себе своего мужа, холодом своего поведения давая ему понять – *ты* плохой, *ты* разрушаешь семью, *ты* несёшь ответственность за то, что может произойти. И не понять этой снежной королеве, что ещё чуть-чуть, и любая Герда, отогрев сердце мужа, уведёт его без угрызений совести, и в данном случае будет не так уж неправда.

В чём сила льда данных обид? – измена. Причём измена, где «пойман за руку», и где отвертеться уже никак. Но муж и не делает попыток. Он спокойно говорит, что разводиться не собирается, его всё устраивает, а потому если хочешь – вперёд, но назад дороги не будет. А так как измена эта была далеко не первой, и муж практически не скрывал своих вольных взглядов на брак, стараясь, однако, не травмировать психику жены своими похождениями, то и жена уже научилась замораживать свои

эмоции, и, не выпуская их на волю, обдавала холодом презрения мужа, проникая в него ледяными колючками, где только можно. Как вы думаете, сколько ещё сможет продержаться подобный брак? Если муж найдёт себе очередную Герду, то очень долго. Но можно ли будет назвать такие отношения браком? И так ли приморожена жена, чтобы не чувствовать пикантности своего положения? Маска маской, а сердечко-то ещё трепыхается, и в полную заморозку идти не хочет.

То, что в подобных ситуациях женщины к разводу не готовы – понимать надо сразу и однозначно. Те, кто готовы, за советом не ходят, а идут сразу к адвокату оформлять иск в суд на развод. У нас не такая ситуация, а потому рассматриваем её чуть глубже.

Измену простить нельзя? Риторический вопрос, на который у каждого есть *свой* ответ. В *чужой* семье измена *должна* караться разводом, но как только это случается в семье советчика, то тут же находится масса отговорок, почему именно у меня вот так всё категорически произойти не может. Потому именно так вопрос не ставим. Но аккуратно, как бы между прочим, выясняем – а так ли уж безгрешна ваша жизнь? Тут же слышим резкое «да!», но потому что оно слишком резкое, понимаем, что не то, чтобы и «да», и не то, чтобы так уж всё без греха. Но показывать этого нельзя, нужно просто подождать, когда человек захочет сам говорить на эту тему. И этот момент обязательно наступит, так как, зная и за собой *подобную* вину, не можешь вот взять и наказать *себя же*. Ведь получается, что если изменяла сама, то и развод заслуженный? И холод для мужа – это защита от себя же? Анестезия для собственной совести?

И даже если вы слышите, что *это* было только один разочек, да и то без впечатлений особых – не верьте: впечатления были, и если бы это было не так, не было бы такого *горячего* возбуждения в доказывании своей невиновности. Однако впечатления впечатлениям не всегда равны, они бывают хорошими и плохими, и в любом случае откладываются в памяти как нечто, что забыть невозможно.

Вспомните: мы говорили уже много раз о том, что простить другого можно только тогда, когда простишь себя сам. Только простив себе какую-то оплошность, только переведя свои

воспоминания в категорию Опыта, который помог чему-то научиться, человек разрешит и другому человеку пройти через Опыт и не наказывать его за это. Вот поэтому и не прощается муж, что не прощает эта женщина себя саму. Но так как думать о своём «грехе», который никто и никогда не узнает, не хочется, да и страшно, то и переводятся стрелки на мужа.

Что такое обида? – Это растянутый во времени процесс мазохизма, наслаждение болью и мстостью одновременно. Обиженный человек не живёт, он перестаёт замечать жизнь вокруг себя, но погружает себя в болото прожитой боли и сам становится частью этого болота, превращаясь в ноюще-озлобленную, дурно пахнущую глыбу либо грязи, либо льда.

Не нравится сравнение? Но обида – это гнойный нарыв, который легко со временем переходит в гангрену, и тогда в любом случае её очаг придётся ампутировать принудительным путём. Нет? Тогда гниение живо. И именно этот путь выбирают обиженные и отмороженные. Потому что заморозить процесс гниения души невозможно. Можно заморозить чувства и эмоции, но сам процесс – никогда.

Прощать ли измену – зависит от того, насколько обе стороны *готовы к осознанию* произошедшего. И если прозвучит слово «прощаю», то в этот же момент память должна заблокировать прошлое. Прошлого нет! Есть новая жизнь, которая продолжается. Есть новые возможности и желание начать всё в нуля, есть уважение к себе, и уважающий себя человек не будет обращать внимания на то «а шо скажут люди» по поводу произошедшего, важно, что скажет сердце и чувство собственного достоинства. А ещё: переоценка собственного поведения и понимание того, что всё, что произошло со мной, произошло только *по моей* вине. Не бывает только одной виновной стороны. И хорошо бы видеть вину не в другом, а в себе. Тогда и память быстрее перестроится, и упрёк задержится на кончике языка, остановленный встречным вопросом: «А судьи кто?!».

Смотрите: мы не дали чёткого рецепта по поводу того – прощать или не прощать измену. Это зависит только от вас. Но наша рекомендация всем, стоящим на грани выбора: собрать

чемоданы мужу легко, так же легко выставить его криками за дверь. Только как возвращать будете? Может ведь и не вернуться. А тёплых Герд так много. И за своим Каем они пойдут на край света... Может стоит перечитать сказку и успокоиться? А заодно попытаться простить себя. Не за что?! Ну, тогда и сказка не поможет.

Психотренинг 22. Продолжение. Я – холодная...

«Я – холодная...» - совершенно не значит «я – замороженная». Хотя, в принципе, причины подобных состояний могут стоять совсем рядом.

Речь пойдёт о том, как жить с мужем, к которому нет абсолютно никакой тяги в плане интимной жизни, и как подходить к этому вопросу.

В принципе, ситуации с подобной проблемой похожи друг на друга как две капли воды, с той только разницей, что капли эти с разных источников. Но начинается всё примерно так: рано вышла замуж, муж выбрал меня сам, не то, чтобы он мне сильно нравился, но хотелось быть первой перед подружками, хотелось избавиться от родителей, от их вечных претензий, а потому выбор сделала не глядя, авось да всё будет «как у людей».

Иногда между двумя молодыми завязываются достаточно романтические отношения, но одно дело – тайком от родителей «запретный плод» вкушать, а другое – взвалить на себя груз семьи. И даже там, где не всё заканчивается быстрым рождением ребёнка, может возникнуть ситуация, когда двое живут друг с другом по инерции – Она, потому что боится развода и того, что больше замуж не выйдет, а потому не может признаться мужу в том, что он ей противен в интимном плане, Он – потому что делает вид, что ничего не замечает, потому что его устраивает всё, как есть сейчас. Развод – дело малоприятное, хлопотное, да и затратное, а потому подобные жизненные драмы длятся годами.

Но иметь отвращение к мужу ещё не значит быть такой же «холодной» к остальным мужчинам. С ними как раз чаще всего

всё наоборот, поэтому диагноз «фригидная», который чаще всего выставляют себе сами женщины, больше относится не к самим сексуальным проблемам, а к психологическим и социальным отношениям между мужем и женой.

«Холодные» женщины, как правило, действительно холодные, но не в плане интимных отношений, а в плане души. Они весьма расчётливы, смекалисты и всеми силами стремятся загладить свою вину перед мужем в том смысле, что «семья – это же не только постель». Как? Весьма парадоксальным, как для «холодных» способом – они заводят любовников, которые вносят солидную лепту в материальное развитие этой семьи. Причём образовавшаяся троица действует в данных случаях весьма сплочённо: любовника устраивает, что ему не надо жениться, возиться, давать обещания – он просто платит; жену устраивает, что она чувствует прекрасную разрядку и доказывает сама себе, что без «дефектов», к тому же подарки и денежные вознаграждения радуют не меньше – есть возможность побаловать себя и семью; муж делает вид, что всё нормально, и очень боится задать такой странный вопрос жене, как например: «а откуда у нас деньги *на такие* продукты?», или «Ты уверена, что это массивный золотой кулон подарила тебе мама, у которой мизерная пенсия и которая часто заходит к нам, чтобы просто поесть?».

Однажды, после весёлого путешествия в Париж, когда эмоции ещё были на пике, мужу намекнули на то, что эту поездку «на двоих» оплатил его жене любовник. Как же бесновался этот муж! Но жена невинными глазами похлопала, всплакнула, родственники, которые *все* знали и имели от этого «знания» весьма солидные доходы, мужа успокоили, и он действительно успокоился. Он решил поверить в то, что поездка – это действительно подарок родственницы, которая и сама еле-еле концы с концами сводила и с удовольствием брала ношенные вещи у его жены, чтобы одеть своего ребёнка. Та же родственница *дарила* жене нашего мужа супер дорогие подарки в виде бытовой техники, продуктов питания, которые доставлялись «по адресу» ящиками, не говоря уже о золотых изделиях, вес которых измерялся весьма солидными граммами.

Но муж ни разу не заподозрил неладное! Он верил! А что же жена? А жена, привыкнув к роскоши, уже не могла остановиться. Но возраст брал своё, и вот уже потоки подарков стали не такими частыми и значимыми, и тогда оба приходят к негласному соглашению: встреча – деньги на тумбочке – обоюдное спасибо – если что – звони.

Собственно, теперь пришла пора вернуться к нашей теме. Как вы думаете, кто обратился к нам за помощью, муж или жена? И не сомневайтесь – жена. А с какой проблемой? С той, что, наверное, пора переключиться на мужа, научиться быть к нему поласковой, а то ведь любовник уже не так щедр, а муж может и на сторону уйти от одинокой жизни. Вспомнила! Но лукавит наша героиня, ох как лукавит. Всё, что ей нужно – это удержать мужа, который действительно вдруг начал себя подозрительно вести. И если раньше слово «развод» для него было шоком, то сейчас он произносит его всё чаще и всё спокойнее. Ещё бы: родственники больше материально не помогают (то есть резко сократились вливания от любовника), а тут уже все привыкли деньги не считать, которые к тому же и брались неизвестно откуда, но *думать* об этом было опасно, а потому они просто тратились, и тратились *бездумно*. Помогите, что делать?

Хороший вопрос. Но начинать ведь всегда нужно с себя, а потому – давайте определим ваш статус. Женщина краснеет. Это лишнее, считает она. К тому же у неё были уважительные причины: муж был противен, а любовник – слишком настойчив. Это он, любовник, виноват в том, что она стала на такой путь, это он её... И льётся песня, красиво сложенная годами, где есть жертва любви (наша героиня) и жестокий палач (любовник), который издевался над девочкой тем, что вкусно её кормил деликатесами, поил вином, а потом (в постели) приводил в такое состояние, что дальше уже ничего и не помнилось. Главное, на часы было не забывать смотреть, чтобы домой вовремя вернуться, и устало вздыхая, сонно добраться до постели, рассказав мужу очередную сказку, какой сегодня был трудный день. Вот такие, оказывается, негодяи-любовники бывают! Вот до чего доводят они чужих жён! А мы говорим – статус.

Кстати, а вопрос о статусе не снимается. Женщина нервничает. И тогда мы разворачиваем картинку на сто восемьдесят градусов

и показываем всё то же самое, но по ту сторону от её оправданий. Скажите, а как бы вы назвали ту, которая оставляет своего грудного ребёнка на мать, приходящую как на работу к восьми утра, ровно в те дни, когда муж в плановых командировках, и возвращается домой ровно тогда, когда муж должен вернуться, и всё это время проводящую с любовником? Причём, мать получает «зарплату» за каждый раз «отсидки» с внуком, а та, которая платит – также «работает» за определённую сумму. Так как мы её назовём? – Женщина покрывается красными пятнами. Она гневно восклицает, что её не так поняли. А *как надо* было понять? «А так, - говорит она, - что у меня был только один мужчина (не муж!), *и я не виновата*, что он меня так поддерживал материально». Во как! Оказывается, один мужчина на стороне – это вполне порядочно. И плата за «любовь» - это всего лишь *компенсация* за вторжение в чужую семью. Какое благородство! Вот и нашли виновного. Только что-то всё равно не так...

Скажем честно, подобный диалог никогда не звучал в том виде, в каком вы его прочли. Он был растянут во времени на многие сеансы, и подходили мы к нему осторожно и сверх деликатно. Женщина порвала с любовником. Но порвала не потому, что осознала священность семьи, а потому, что боялась развода. Однако любить своего мужа она так и не научилась. Не научилась не потому, что научиться любить невозможно, а потому, что было у неё ледяное расчётливое сердце, которое могло загореться только алчным огнём при виде новой золотой побрякушки или аккуратно перетянутого резинкой рулончика денежных купюр. Нет, она честно пыталась раскаяться, плакала, ругала себя, но ведь мы не служители культа, епитимьи не накладываем, да и что толку: можно поститься годами, можно набить на лбу мозоль от поклонов иконе, и продолжать делать то, за что набивается лоб. Кстати, наша героиня – весьма «набожная» дама, и походы в церковь для неё – такие же безоговорочные и регулярные, как и походы к любовнику. Благо, денег на свечи хватает, искушение невинности не скупится.

Вы ожидаете от нас выводов? Их не будет. Потому что в данной ситуации каждый должен сделать свой выбор. Любовный

треугольник – извечная игра людей с дефектами совести. И правила этой игры таковы, что каждый из троих находит *сам себе* оправдание. А если есть оправдание – нет вины. И это замкнутый круг. Его можно разорвать. Но только тогда, когда либо муж, либо жена осознает происходящее, почувствует всю грязь и гнусность происходящего и либо разведётся, либо... Хотя второе *либо* редко происходит добровольно, в основном обстоятельства «помогают»: болезнь, трагедии, страшные потери... Но это уже – личный выбор каждого.

И в завершение приведём небольшой диалог, который состоялся на самом деле: одна дама смело рассказывала о том, о чём большинство людей не всегда рискнёт даже подумать. Ей задали вопрос: а не боишься, что за всё *это* придётся ответить? Дама рассмеялась и сказала: а я на исповедь регулярно хожу, вот пусть поп и несёт ответственность за то, что грехи с меня снимает.

Оказывается, существует такое явление-поверие, что снимающий грех священник теперь уже сам будет нести перед Богом ответственность за то, правильно или неправильно он наложил наказание, и можно ли было так делать. Во как!!

Но спешим разуверить подобных «верующих»: каждый ответит перед Богом сам! Что сделал, *тем и* вознаградится. И когда дама, верующая в силу исповеди, поняла это, на неё было жалко смотреть. И куда только всё залихватство подевалось. Но продлится это состояние шока недолго. Так как осознание своих проступков, а также желание исправить их – дело весьма невыгодное и хлопотное, то она легко переспросит у батюшки, верно ли что между ним и Богом *свои дела*, и получив утвердительный ответ, успокоится, продолжая делать то, в чём нимало не раскаивается, а только на исповедь ходит. Да, она понимает всю неприглядность того, что совершает, но ведь Христос уже искупил за нас своей кровью наши грехи? Искупил. А потому живи в своё пузо, и не забывай «на храм» давать. А всё остальное – по тарифу отмолится. Только вот *кем* отмолится? Да и так ли Жертву Христа воспринимать надо? И неужели Христос ничего про жизнь праведную не говорил?

И если мать и отец земные за своё дитя жизнь положат, то как же мы можем даже предположить, что Отец Небесный таким

извергом был, что Сына своего за гнусности человеческие такой муке предал?! Или Бог *не знал* человеческую природу? Или Он *не предусмотрел* всего того, что будет твориться во Имя Сына Его?! Станный Бог. А может не Бог, а человек? Тот самый, который извратил и изгадил всё *под своё* сознание, и нашёл компромисс своему ничтожеству?

Нет, этот психотренинг не даст ответов ни один из вопросов. Потому что ответ у каждого будет свой. И скорее всего – компромиссный...

Психотренинг 23. Продолжение. Страшно жить – не страшно умереть

Трудно сказать, нашли ли вы ответы на прошлые вопросы, но если вы продолжаете читать, значит не всё так грустно, и ваше мужество разобраться в себе даёт вам возможность немного по-новому взглянуть на всё те же вопросы интимной семейной жизни.

В нашей стране нет статистики, где были бы отмечены насилия в семье, особенно в той области, где отцы развращают своих детей. Нет статистики и в том, сколько девочек в детстве подвергаются насилию со стороны «озабоченных» дядечек, причём под насилием мы не всегда имеем в виду насилие физическое, психическое насилие не менее страшно, особенно в своих последствиях.

Вот стандартный пример того, как складывается жизнь у тех, кто прошёл через подобный ад. Жили-были мама, папа и дочь. Их семейный сценарий нас в данном случае не интересует. Однако если бы у папы были хорошие отношения с мамой, то дочь не оказалась бы психическим инвалидом, выйдя замуж, а папа сумел бы защитить свою принцессу, которая от одного осознания того, что у неё есть такой могущественный защитник, пережила бы безболезненно травму, как переживают дети прививку. Но всё сложилось немного по-другому.

Рядом с ними жил, дверь в дверь, сосед, и общая площадь была отделена ещё одной совместной дверью. Получался такой

совместный «предбанник», где можно было безопасно делать всё, что придумает извращённая фантазия. Сосед, под видом того, что ему всегда надо было открыть свои двери именно в тот момент, когда выходила девочка, всегда представлял перед ней в полуспушенных трусах, а иногда и вовсе без них, и всегда предлагал некую игру... Родители девочки были на работе, жена соседа тоже вкалывала на четверых, так как у них недавно родился ещё один ребёнок, а потому этот самый сосед чувствовал свою полную безнаказанность.

Девочка пугалась, пряталась, но у неё была бедовая подружка, которая не боялась соседа и даже весело смеялась над тем, что он показывал, но самое весёлое было тогда, когда этот соседушка выносил свою крохотную дочурку и вместо соски... Если у кого-то возник рвотный рефлекс, извините. Но, к сожалению, это не такое уж редкое явление в нашей жизни, как это стыдливо принято замалчивать.

Прошло время. Девочка с родителями переехала в другое место, но страх и отвращение ко всему мужскому у неё никуда не делся. И даже когда она вышла замуж за любимого человека, преодолеть неосознанное отвращение она просто не могла. И вот это действительно та проблема, которую может помочь решить квалифицированный психолог.

Что такое секс *для этой*, теперь уже взрослой женщины? Это грязь, это чувство вины, это наказание, это опасность, это контроль, это защита от возможного нападения... А это значит, что даже с любимым человеком она не может расслабиться, она чувствует себя грязной за то, что видела в детстве, она напряжена до истерики, потому что не может снять с себя контроль, она контролирует сейчас себя так же, как когда-то контролировала тогда, чтобы не дай Бог сосед не затянул к себе в квартиру или не вынес «на показ, как *это* не страшно» своего ребёнка... Муж подсознательно стал врагом. Но не менее бессознательно происходил и другой процесс: себя надо наказать.

А так как отец этой дивчины покончил жизнь самоубийством, то и думать над наказанием долго не пришлось. А потому, говорит женщина: мне страшно жить – не страшно умереть.

Заметим: всю эту историю с соседом она рассказала не сразу, а только после нескольких встреч, и первичной проблемой она обозначила то, что холодна с мужем.

И мы в третий раз встречаемся всё с той же проблемой, но смотрите, под каким неожиданным углом зрения. На что «жалуется» женщина? На нелады с мужем, на страх остаться одной, на страх продолжать жить с мужем, на постоянное ощущение того, что «никому не нужна», на немотивированную агрессию против мужа, когда хочется убить уже его, а не себя... От этого удерживает только страх: а вдруг посадят, а я такая вся красивая и молодая... Уловите потрясающие несостыковки в её рассуждениях: и мужа не потерять, и нежелание с ним жить; хочу убить себя – но больше – мужа; себя жалко со всех сторон, но себя же и презираю...

Внутренняя установка: «Я паразит по жизни, тогда зачем мне жить?! Я ничего не умею, у меня нет достойного образования, я не могу любить, я всего боюсь...»

Но разве всё это *в целом* так уж неожиданно? Установка «я никому не нужна» очень логична, потому что, будучи ребёнком, наша героиня действительно ощутила свою ненужность. Знаете, какие у неё самые яркие воспоминания о детстве? Детский сад! Мягкие ковровые дорожки, мягкие постели, добрые люди и вкусная еда... И это ж как надо было любить своего ребёнка, чтобы детский сад казался ему раем?! И чтобы от детства остались только *такие* воспоминания?! Есть, конечно, и другие: мама в вечных скандалах и разборках с папой, от которых хочется спрятаться от страха; папа в вечных заботах, мама – примерно там же... Сосед, опять же, достойный попался... Мама в вечных претензиях к папе, папа, чтобы больше не вызывать ничьих претензий, решил просто уйти из жизни, чтобы всем было хорошо... Оставив после себя, правда, колоссальные долги и обязательства.

Для чего мы это говорим? Для того, чтобы понять: жизнь и смерть – это вещи, с которыми не стоит играть на запугивание. Не надо запугивать себя жизнью, а окружающих – смертью, можно немного заиграться и не рассчитать мгновения. Жизнь – не пугало, даже если в ней было что-то, что не хочется вспоминать. Есть проблема – посмотри ей в лицо и прими решение: хочешь жить с ней дальше – твой выбор, хочешь её решить – такой же твой выбор. Но этот выбор нужно сделать

самостоятельно. И когда человек, пряча глаза, или наоборот, злобно прищулив их, говорит, что выбора нет – он лжёт. Потому что отказ от выбора – это тоже выбор, но самый худший из всех, какой мог бы быть.

Да, психическая травма у этой женщины была, и она оставила действительно страшный шрам на её душе. Но всё это убирается – было бы желание. Всё это переводится в Опыт и забывается, в конце концов, как страшный сон. Наша психика устроена уникально. И даже очень страшные переживания она может контролировать, но... Но при одном условии – *если этот контроль не мешает*. Не мешает чему? А вот тут уж кому что.

В данном случае нашей героине *выгодно* бравировать своей травмой. Она *помогает* ей оправдывать своё специфическое отношение к мужу и *даёт ей право* оправдать себя в своей агрессии к нему. Заметьте: «не хочу жить» - это бравада. Шантаж. Это стремление запугать своих родных и близких, притянуть к себе внимание, *заставить* любить себя, но если не любят, то хотя бы наказать их за то, что не было получено в детстве. Это не эгоизм. Это чистой воды нарциссизм с истерическим оттенком. И закончится он, скорее всего, не в самом престижном лечебном заведении. И не по поводу «травмы».

Она и мужа, не любя сама (хотя ещё недавно уверяла в обратном), старается заставить любить себя. И если поначалу он действительно её любил, то со временем, разобравшись, начал отстраняться от неё. И тогда появилась агрессия против мужа. Заметьте: она появилась *не до* брака, а в процессе. Значит, выходя замуж, всё было нормально? Без травм? Какая интересная у нас психическая травма получается: если жизнь по принципу: «Кружите меня, кружите!» не удалась, значит надо включать травму. Вот только если долго кружить – голова закружится. Да и кроме кружения в этой жизни должно происходить ещё кое-что.

Проходит время. Мы работаем с женщиной. Работаем с травмой. Но в ходе работы выясняются всё новые обстоятельства. Оказывается, травма совершенно не мешает вести двойной образ жизни. То есть иметь случайные и неслучайные связи на стороне. Ну так, чтобы форму не потерять, объясняет женщина, к тому же платят неплохо.

Что сказать? Разве что аккуратно задать вопрос: и как, после оплаты *труда*, жить не страшно? И умереть не хочется? А как же травма? Но женщина готова к ответу: а это, говорит, всё из-за травмы, так я свой страх лечу... Вот и приехали. А к нам-то зачем тогда пришла, если лекарство есть?!

Сексуальное насилие – это действительно страшный бич нашего времени. И ни в коем случае не оправдывая насильников, всё же скажем: *чаще всего* насилие происходит по вине самой жертвы. Это называется в психологии «виктимностью» – неосознанным желанием человека стать жертвой. Скажите, кто мешал нашей героине пожаловаться своим родителям на соседа? Родители были у неё плохие? Нет! Кроме отвращения было ещё и нездоровое любопытство, и ощущение некоего экстрима. К тому же это была *тайна*. *Взрослая тайна*. И рассказать её родителям, значило распрощаться с этой тайной навсегда... А к ней толкал уже формирующийся внутренний порок. Телевидение, журналы, пикантные картинки – мы ведь рассказываем примеры не из далёкого советского прошлого – это современная жизнь.

И как просто обвинить в своём пороке другого. Только вот сколько не вини, а порок-то всё равно собственным грузом остаётся и не передать его никому, не замарать им никого, разве только себя ещё больше.

И ещё. Секс – не грязь, он не опасность и не наказание. Грязным и опасным он становится только тогда, когда им занимаются с грязью в душе. Вот тогда он опасен. А когда двое сливаются в едином порыве любви – это уже не секс, это Песня Любви, но чтобы исполнить такую Песнь, надо как минимум любить, а как максимум – понимать значение этого *творческого* акта, в процессе которого может зародиться новая жизнь.

Страшно насилие. Но самым страшным оно становится тогда, когда человек насилует себя сам. Насилует, живя с нелюбимым; насилует, когда занимается не тем, что нравится, а тем, что выгодно; насилует, подстраиваясь под других, ломая себя, не уважая себя, растаптывая чувство собственного достоинства.

Смогли ли мы помочь нашей героине? И да, и нет. Она многое поняла. Особенно то, что суицид – это плохая игра и плохо

закончится, в первую очередь, только для неё. Она поняла и свои отношения с мужем, и то, *что* на самом деле между ними происходит. Эти отношения ещё относительно легко можно исправить, но всё зависит от желания самой женщины, от того, насколько легко она расстанется с *комфортным* ощущением жертвы. Да, поняла она много. Остался только один открытый вопрос – *захочет* ли она всё это воплотить в жизнь? Или пойдёт к другому психологу, который полелеет её «травму» и закружит голову так, что она снова поверит в свою «неполноценность»... А это, согласитесь, удобнее, чем начинать верить в себя и нести ответственность за собственную жизнь.

О чём надо помнить всегда

Мы многое с вами прошли. Кто-то узнал себя, кто-то – понял соседа. Ещё лучше – если понял себя. Эта книга не давала возможности расслабиться. Она заставляла рисковать тех, кто вышел в путь на встречу с собой. Кого-то она обижала, кого-то – раздражала. Но ведь вы помните, что обида – это скрытая правда о себе самом, а обижаться на правду – смешно, тем более – обижаться на себя самого. Гораздо проще и практичнее увидеть в обиде возможность что-то исправить, возможность что-то изменить к лучшему, и главное – не в ком-то, а в себе. А раздражение – это ведь тоже знак: значит что-то попало в точку, что-то зацепило, а вот что – есть смысл попробовать разобраться.

Мы говорили о страхах и о том, что:

самый страшный и самый главный страх – это страх самого себя;

страх поверить в себя;

страх осознать себя как себя;

страх почувствовать свою неповторимость и уникальность.

Не внешнюю, через папуасские бусы или раскрашенные волосы, а именно внутреннюю неповторимость.

Мы говорили о страхе жить своей жизнью. И о том, что этот страх постоянно толкает вторгаться в чужую жизнь.

И вы уже знаете, что нет страха большего, чем страх быть самим собой. И чтобы нейтрализовать этот страх, чтобы перенаправить

его силу на созидание, вы поняли, что не надо ждать, когда вас кто-то оценит. Не надо сравнивать себя ни с кем, разве что только с самим собой. И научиться верить. Просто верить в себя. А когда это произойдёт, любому страху можно будет со смехом смотреть в глаза. Он очень боится этого. И пусть лучше боится страх, чем терзается от страха душа.

Мы пытались найти истоки того, что случается на каждом шагу. Получилось у нас или нет – решать вам. Но напоследок повторим ещё один очень нужный для новой жизни урок: **«Человек и его поступок – вещи разные. В то время как хороший *поступок* заслуживает одобрения, а дурной – осуждения, человек, не зависимо от того, хороший или дурной поступок он совершил, всегда достоин либо уважения, либо сострадания».**

Махатма Ганди.



Книги Лилии и Сергея Райченко из серии “Библиотека практического психолога”



“ИСТОКИ СОКРОВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ”

Тем психологам и психотерапевтам, которые хотят сразу погрузиться в практику сокровенной психологии, применяя её на своих сеансах, рекомендуется сразу начать чтение с VI части, а также ознакомиться с анализом сказки Г.Андерсена «Гадкий утёнок» (III ч.). Тем, кого больше интересует эзотерический символизм, будет интересна III часть данной книги. Тем же, кто хочет основательно разобраться в психологии человека и научиться видеть причины проблем, рекомендуется изучить книгу от начала до конца.

“СОЛНЕЧНЫЙ АНГЕЛ”

Эта книга - не слащавое утешение, не приторное нравоучение, она не рассчитана на тех, кто привык плакаться и получать утешение, снова плакаться и снова получать утешение, ничего не пытаясь изменить в своей жизни. Она не рассчитана на тех, кто привык жить, перекладывая свои трудности на плечи любящих людей и при этом горько сетовать на судьбу. Нет! Эта книга как раз изобличает таких психологических паразитов, помогая разобраться в том - кто есть кто и как в этом мире найти себя в Себе. Эта книга не гладит по головке, не даёт возможности в очередной раз найти оправдание своим действиям и в такой же очередной раз ничего не изменить в жизни. Скорее она является тем инструментом, который, не выходя из лица и должности, даёт мощные пинки под зад, выталкивая из насиженных жизненных позиций, заставляя пересмотреть свою жизнь по-новому.

Книга предназначена как для профессиональных психологов, педагогов и социальных работников, так и для широкого круга читателей, интересующихся этой темой.



“Психология и чёрная магия. По ту сторону гипноза”

Психология всегда была наиболее важной частью оккультной (тайноведческой) науки. Ещё с древности ей были известны грани между целительством и чёрным колдовством, применяемым к внутреннему человеку. Тот, кто невежествен в первом, но пытается вмешаться в природу доверившегося ему человека, становится чёрным колдуном.

Как не перейти грань между Светом и тьмой; как уберечь себя и своих близких от чёрного гипноза; так ли безобидно педагогическое «внушение»; что кроется за понятием «кодирование» и действительно ли гипноз – панацея от бед – все эти и другие вопросы освещены в данной книге с точки зрения как эзотеризма, так и современной науки.

Книга станет надёжным нравственным пособием для психологов, врачей, педагогов и всех тех, кому не безразлична собственная судьба.



“СОЛНЕЧНЫЕ ВРАТА ДУШИ”

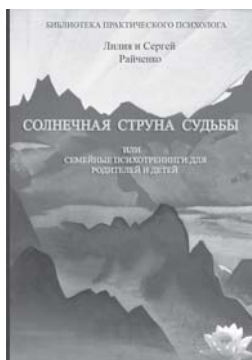


Эта книга - Ключ к Психологическим Тайнам, скрытым в Древе Жизни и Мажорных Арканах Таро. Она не учит «гадать», она учит познавать себя в Себе и самостоятельно перестраивать свою судьбу по собственному желанию. В ней открываются Законы Психологии, по которым построена и живёт Вселенная и каждый из нас.

Книга не даёт рецептов, но открывает уникальные возможности для самостоятельных размышлений, снимая Завесу Иллюзий, за которой кроется Реальность.

Предназначена для специалистов в области психологии, педагогики, социальной сферы, а также для всех, кто хочет *познать себя*.

“СОЛНЕЧНАЯ СТРУНА СУДЬБЫ”



О чём эта книга? О жизни и Жизни. Об отношениях между самыми близкими людьми. О том, что с нами происходит и почему. И о том, что надо понять и изменить в своей жизни для того, чтобы ощутить себя по-настоящему счастливым. Но, как и в предыдущих книгах, мы не будем давать готовых рецептов. Каждый выберет что-то важное для себя и только для себя, а тот, кто рядом имеет право на собственное мнение.

Данные во второй части сокровенно-философские сказки-мистерии являются также психотерапевтическими тренингами, дающим возможность повысить свои жизненные силы, веру в себя, уважение к себе; эти сказки-посвящения открывают сокровенные знания, при помощи которых может кардинально поменяться судьба каждого из нас. Они погружают в Истоки Внутреннего и Высшего, давая возможность переосмыслить и переосознать очень многое в *своей жизни*, а не в жизни соседа.

Также эти сказки, прочитанные для вас кем-то или прослушанные на диске - прекрасный релакс, дающий возможность на уровне ИСС (изменённого состояния сознания) воспринять всю глубину многовековой мудрости.



“Психодиагностика личностных проблем по сказкам”

Любая сказка, миф, легенда, былина - это зашифрованная в символы Космогония, Теогония, Психология, которые в переплетениях сюжета, незаметно встраиваясь друг в друга, также как и в сознание человека, приоткрывают Тайну Восхождения к Душе, Тайну Возвращения к Единству, Тайну познания Себя в себе.

Для тех, кто серьёзно занимается и применяет в практике метод символ-драмы, данная книга, особенно её первая часть, серьёзно поможет расширить диапазон символов-мотивов. Психодиагностика по любимым сказкам безукоризненно вскроет скрытые программы-установки и жизненные сценарии, давая возможность перестроить не только своё прошлое, но и будущее.

“ПСИХОЛОГИЯ НОВОГО СОЗНАНИЯ”



Психология Нового Сознания - это не просто термин, это психология, которая учит расширять своё сознание и *видеть одну ситуацию со многих сторон*. Психология Нового Сознания ничего не ломает и не пытается навязать - она *расширяет* и открывает новое там, где хорошо пригелосилось зауженное старое. Новый взгляд на старые вещи не лишает умения думать и действовать «по-старому», «по привычке», «так надёжнее». Он даёт возможность научиться *новым* действиям, *новым* умениям, *новым* возможностям, не теряя старых, к которым можно вернуться в любое время. Психология Нового Сознания ничего не забирает и не требует жертв - она просто даёт и говорит, *бери сколько сможешь*.

“Солнечные Мистерии РУСЬской Души”



Часть 1. Изучая символизм разных народов, применяя в психологической практике метод символ-драмы, тщательно анализируя полученный материал, в какой-то момент мы вдруг поняли, что сказки, наши родные-родименькие, это не просто придумки и выдумки, это Клад Знаний, это зашифрованные в символы Духовные Мистерии...

Часть 2. Дух РУСИ - Огненный. И Огонь этот пылает Искрами Негасимыми в каждом РУСЬском человеке. И не важно как называет он сейчас себя: россиянином, украинцем, белорусом - в его сердце есть Зерно Духа РУСИ! И придёт Срок, и даст это Семя Росток, и восстанет РУСЬ из междоусобиц, объединит силы народа своего, и под Щитом Сергия Преподобного, Старца Радонежского Пресвятого возвестит миру о Новом Мире, о Новой Земле, о Новом Духе и пойдёт Путём Христовым, отрицая внешнее, но преобразаясь внутренне.

“ДЕТИ ИНДИГО. ПОГОВОРИМ ОТКРОВЕННО”



Книга о Новых Детях, Детях Индиго, Детях Кристаллах, Солнечных Детях, Детях Будущего планировалась быть написанной очень давно, но каждый раз приходили сомнения, а вдруг ошибаемся, а вдруг всё правда, и навязанная мировому сообществу «утка» о Новых Детях не миф, а реальность, с которой невозможно не считаться.

Но проходили дни, месяцы - мы встречались с конкретными детьми, родителями и их проблемами, мы искали *надёжные* источники информации, научные исследования по столь «громким» заявлениям об удивительных детях, мы сравнивали статистику проявлений «необычных» детских способностей в прошлом и настоящем, и удивительным образом наталкивались только на одно: *никаких официальных научных исследований* на эту тему не ведётся, талантливые и гениальные дети были *всегда*, а истерия по поводу «новых» детей нагнетается для того, чтобы закрыть глаза общественности на массовое поражение детей психическими заболеваниями, которые выражаются в ярко проявляемой ими агрессии, такой же яркой депрессии, социальной дезадаптации...



“СОЛНЕЧНАЯ МЕЛОДИЯ ОТЦОВСКОГО СЕРДЦА”

Общаясь с молодыми людьми, у которых за плечами развод и оставленный ребёнок, невольно задаёшь себе вопрос, а понимают ли они вообще священное понятие *Отца*, и осознают ли, какую травму наносят своему самому родному и беззащитному существу на свете - ребёнку?! Понимают ли свою священную и сокровенную роль *Отца* те, кто беззащитно и безответственно предают не менее священное и сокровенное понятие *Семья*? Наверяд ли. Иначе не было бы столько детских слёз и трагедий, не было бы столько широко распахнутых в недоумении и отчаянии детских глаз - ЗА ЧТО?! ЗА ЧТО ты бросаешь *меня*, ПАПА?! Почему ты НЕ ЛЮБИШЬ *меня*, ПАПА?! Эти вопросы, порой, навечно заставляют в глазах брошенных детей, которые, даже встав взрослыми, не могут жить с осознанием того, что их предал самый близкий и самый родной человек, тот, кто должен был был охранять, защищать, любить.



“ФИЛОСОФСКИЙ КАМЕНЬ”

Философский Камень – это не просто красивая легенда-сказка. Это тот Проводник, Цель, Путь, благодаря которому свинец наших не самых лучших мыслей, слов, деяний начинает постепенно превращаться в золото наших лучших устремлений и духовных преобразований. И это легко проявляется и проверяется самой жизнью. Чем ближе мы к Цели, чем устойчивее на Пути, тем чаще замечаем, насколько быстрее и проще начинают решаться многие неразрешимые раньше вопросы. Постепенно, и как-то «вдруг» меняются жизненные ориентиры и ценности. То, что ещё не так давно казалось главным и важным, «вдруг» кажется чем-то незначимым и по-детски наивным, а многие отвергаемые истины, выдержавшие тысячелетние испытания временем, вдруг обретают удивительный смысл.



“СОЛНЕЧНЫЙ КЛЮЧ ЖИЗНИ”

Эта книга – не поучение, как жить, и как *правильно* жить. Каждый человек учится у Её Величества Жизни индивидуально, и каждый платит за уроки по-своему, в зависимости от стремления и желания. Но то, что платят все – не сомневайтесь, потому что урок – «за всё в этой жизни надо платить», стоит в самых первых строках начальной программы жизненных уроков.

Но всегда ли мы понимаем, что берём в долг у жизни? Всегда ли осознаём тот час, когда приходит и наше время дать что-то Жизни? Так ли спешим вернуть то, что дано было на определённый срок и на определённых правах? Да и понимаем ли, что в этом мире нет ничего *нашего* и вечного, но есть только подсказка и аванс Жизни, который придётся отработать, а в случае отказа вернуть и заплатить не только по счетам, но и с огромными процентами? Практика показывает, что понимающих этот принцип мало...



“Солнечный Ветер Перемен. Смотрим на себя - понимаем других. Психология лжи и обмана”

Что такое ложь? Как различить обман от самообмана? И бывает ли «белая ложь»? А ложь во имя спасения другого – это ложь или что-то другое, она со знаком плюс или всё равно остаётся в минусе? А лицемерие (примерка чужих лиц-масок)? Можно ли прожить без него, и как разобраться – это я сейчас говорю и/или действую, или маска; мной руководит мой или *чужой* тип поведения, который вошел в сознание как «свой», и попробуй теперь разобраться, кто есть кто? Ведь иммунитет честности, с которым рождаются все без исключения дети, разрушается чуть ли не с первых лет жизни. И прививку лживости делают не врачи и улица, эту разрушающую бациллу обмана прививают малышу сами родители...

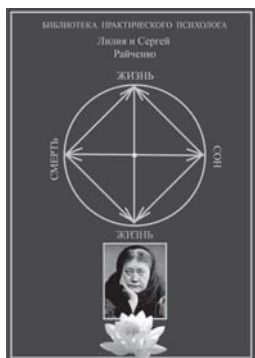
“Солнечная Чаша Преображения. Семейные психотренинги для родителей и детей”

Эта книга необычна. В ней помещены тексты, которые кому-то напомнят сказки, кто-то увидит в них мистерии-посвящения, для кого-то они станут откровениями в процессе *познания себя*. Можно сказать, что правильно и первое, и второе, и третье, но есть ещё нечто, что скрыто за простотой повествования. Каждый текст построен на символах и образах, каждый текст содержит в себе программу-Архетип, который не просто помогает понять *свою* проблему, но и найти из неё выход.



“Жизнь. Сон. Смерть? Жизнь! Многомерное сознание”

О чём будет эта книга? О том, что волнует всех и каждого хотя бы раз в жизни. Эта книга раскроет тайны «смерти», в ней вы узнаете, что такое «сон», из неё вы поймёте, что такое Жизнь и жизнь. Параллельно будет приходить, незаметно нарастая, осознание и понимание самого себя, того, *как* надо жить, чтобы Жить... Мы будем говорить о снах. И вы поймёте, что в них и почему происходит. Мы будем говорить с вами и о сознании, о том, что оно имеет много уровней и умеет полноценно функционировать на разных планах и в разных сферах. Но чтобы научиться контролировать и осознанно «перемещаться» по планам и уровням собственного сознания, надо для начала освоить азы и понять принципы и Законы, которым оно подчиняется.





“Радуйся! Дерзай! Дари! Психология сверхчеловека”

Ещё не так давно Ницше дал миру гениальную философию Сверхчеловека. Но прошло более ста лет, Ницше до сих пор отождествляют с нацистской политикой, а психология Сверхчеловека так и осталась тайной за семью замками.

И это не красивая метафора – психология Сверхчеловека, психология Нового Человека – это действительно Тайна, к которой необходимо подходить со Знанием Кода Семи Ключей. Как? Что это за Коды, и как поверить, что именно мы обладаем определённой частью Ключей? Просто. Просто прочтите. Но читайте не просто. А со знанием предупреждения, которое дал миру Будда: НЕ ВЕРЬ!...



“Человек есть тайна. Три психологических тренинга для тех, кто уже в Пути”

«Человек есть тайна. Её надо разгадать, и ежели будешь её разгадывать всю жизнь, то не говори, что потерял время; я занимаюсь этой тайной, ибо хочу быть человеком».

Ф.М. Достоевский



“Солнечный Путь Домой. Древние Мистерии и этапы Великих Посвящений”

Какие тайны раскроет нам эта книга? И раскроет ли? А если раскроет, то действительно ли тайну? В основу книги будет положена Идея, или Принцип Путей Посвящения в Тайну Жизни через древние Мистерии, которые будут разворачиваться перед вами, и только от вас будет зависеть, что и насколько вы сможете взять для себя из каждой из них.

Психологические тренинги в аудиозаписи

Для того, чтобы проникнуться духом и внутренним смыслом сокровенно-философских сказок-мистерий, мы предлагаем прослушать их в аудиозаписи. Почему эти сказки связаны с таким мистическим словом «мистерии»? Потому что они открывают тайны Посвящения в Храм Души. Потому что они дают Ключ к познанию Себя в себе, потому что они заставляют и помогают переосмыслить целые пласты своей жизни, они открывают Путь, где начинается Жизнь.

Эти сказки помогают понять очень сложные и запутанные вопросы, с которыми рано или поздно сталкивается каждый человек на определённом рубеже своей жизни, там, где начинаются мучительные размышления: «кто я?», «зачем живу?», «в чём смысл жизни?», «не зря ли прошли прекрасные годы и сумел ли я ими распорядиться так, чтобы не сожалеть ни о чём»... Они помогают понять, что всегда можно что-то изменить, исправить, они открывают возможности и дают самое главное – ВЕРУ В СЕБЯ.

Их не надо слушать сразу все подряд – каждая сказка требует размышления и анализа, каждая сказка даёт что-то своё, неповторимое с другой, даже если символика повторяется.

Авторы очень серьёзно занимаются именно изучением символизма, который является универсальным языком для всех культур и религий. Каждый символ помогает прикоснуться и даже приподнять целый пласт наших *глубинных* накоплений, причём у каждого будет только своя, индивидуальная встреча с самим собой.

Мы желаем нашим слушателям и читателям всего самого светлого и наилучшего.

На данный момент имеются:

Диск 1. «Солнечный Ангел» - 12 сокровенно-философских сказок-мистерий.

Диск 2. «Солнечная Струна Судьбы» - 12 сокровенно-философских сказок-мистерий.

Диск 3. «Психология Нового Сознания». Два психотренинга для глубокой релаксации, в основе которых лежат наиболее сильные символы, помогающие прийти во внутреннее равновесие и обрести покой и гармонию, которые приводят к вере в себя и пониманию себя и сказка-мистерия.

Диск 4. «Солнечная мелодия Отцовского Сердца» - три сказки – мистерии.

Диск 5. «Солнечный Ключ Жизни» - 7 Мистерий –реалити плюс дополнительный текст.

Диск 6. «Солнечная Чаша Преображения» - 33 Мистерии-реалити.

Связь с авторами: e-mail: raychencko@mail.ru
тел. 095 - 210 - 14 – 73



При оформлении оборота обложки был использован фрагмент работы Н.К.Рериха “Книга мудрости”.

РАЙЧЕНКО Л. В. , РАЙЧЕНКО С. М.

**Там, де на терези кладеться душа – ангели
замовкають.**

**Психотренінги поведінки та міжособистісних
відносин для батьків, дітей і не тільки...**

(російською мовою)

Институт Культуры ДонНТУ
http://www.roerich.com/n_m_.htm

ООО "Виртуальная реальность"
Адрес: 91011, г. Луганск, ул. Челюскинцев 6/15
тел. (0642) 718140, 718141

Свидетельство о внесении в государственный реестр
субъектов издательского дела
ДК 1415 от 03.07.2003 года.