

БИБЛИОТЕКА ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Лилия и Сергей  
Райченко

# СОЛНЕЧНАЯ СТРУНА СУДЬБЫ

или  
семейные психотренинги для  
родителей и детей



ББК 88.3

Р 18

**Р 18 Райченко Л.В., Райченко С.Н.** Солнечная Струна Судьбы или семейные психотренинги для родителей и детей - Донецк: «Институт Культуры ДонНТУ» - 2010. – 209с.

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.

Связь с авторами:

e-mail: [raychencko@mail.ru](mailto:raychencko@mail.ru)

Тел. 095 – 210 - 14 - 73

095 – 497– 63 – 41

068 – 689 – 35 – 31

**Институт Культуры ДонНТУ:**  
**[http://www.roerich.com/n\\_m\\_.ht](http://www.roerich.com/n_m_.ht)**

Все авторские права защищены.

© Л.В.Райченко  
С.Н.Райченко, 2010

**СОДЕРЖАНИЕ****ЧАСТЬ I.  
ПСИХОПАТОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ.  
ДОЧКИ - МАТЕРИ**

Психотренинг 1. Ты чья - «мамина» или «папина»? А кто лучше? ..	7
Психотренинг 2. «Он тебе не подходит» .....	16
Психотренинг 3. Должны ли родители детям? .....	21
Психотренинг 4. В доме растёт «неудачный ребёнок» .....	27
Психотренинг 5. Сёстры-соперницы .....	32
Психотренинг 6. Нелюбимые дети .....	40
Психотренинг 7. Родительское благословение .....	46
Психотренинг 8. Чувство вины .....	52
Психотренинг 9. Я без него не могу жить .....	58
Психотренинг 10. Я больше не хочу жить с долгами .....	63
Психотренинг 11. Моя мама вечно всем недовольна .....	68
Психотренинг 12. Должны ли дети родителям? .....	72
Психотренинг 13. Есть боль души, а есть обида .....	75
Психотренинг 14. Будем ссориться или скандалить? .....	79
Психотренинг 15. Каким голосом правильно выяснять ношения ..	83
Психотренинг 16. Я не могу забыть первую любовь .....	85
Психотренинг 17. Так вы жили плохо или бедно? .....	89
Психотренинг 18. Зато у меня печка лучше помыта, дети .....	
ухожены, и сама я хоть куда... ..	91
Психотренинг. 19 Начни жить своей жизнью .....	96
Психотренинг. 20 У меня на этот счёт собственное мнение .....	98
Психотренинг 21. Семейная агрессия. Есть ли выход? .....	101
- виды агрессии	
- причины агрессии	
- как дать отпор агрессору	

- скрытая агрессия под названием «Я тебя прощаю»
- как ловко можно скрыть собственную агрессию,  
обвинив в этом другого
- если я перестану нападать - меня сожрут.
- хочешь добиться правды - подставляй свой лоб
- как правильно бороться с «системой»

Психотренинг 22. Проигрывать надо уметь .....	111
Психотренинг 23. Магический треугольник счастья .....	115
Психотренинг 24. Вас называют по отчеству, но забывают по имени? .....	118
Психотренинг 25. Отказываю себе во всём .....	121
Психотренинг 26. Я разочаровался в жене .....	125
Психотренинг 27. Не просят - не помогай .....	128
Психотренинг 28. Не суди, да не судим будешь .....	131
Психотренинг 29. Полюби Себя .....	135

## ЧАСТЬ II

### СОКРОВЕННО-ФИЛОСОФСКИЕ СКАЗКИ-МИСТЕРИИ

1. Солнечная Струна Судьбы .....	144
2. Вначале было СЛОВО... ..	147
3. «Я с тобой...» .....	151
4. «...И никогда над другими!» .....	157
5. Всегда есть ВЫБОР .....	167
6. Тайна Колоскового Поля .....	176
7. Тайна Солнечного Ключа .....	180
8. Фабрика судеб .....	186
9. Тайна Дома с Незапертыми Дверями .....	191
10. Не спеши погасить семейный очаг .....	198
11. Яблоко Истины .....	201
12. Быть или не быть... ..	205

**Посвящается нашим Великим Учителям  
Елене Ивановне Рерих  
и Николаю Константиновичу Рерих.**

Спросят: почему ваша книга не походит на другие книги?

Скажите – там поучения тишины,

У нас же – клик боя.

В разьяснениях, указах и одобрениях – звук боя и действия.

Время дает новые пути,

Являет дух прыжки над бездной.

Агни – Йога, «ЗОВ»

О чём будет 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.

Ни один из приведённых в книге примеров не выдуман, и не взят «с потолка». За каждым кроется чья-то конкретная судьба, горькие переживания, рухнувшие надежды, несбывшиеся планы... Но это вначале, *до того*, как начиналась наша совместная работа.

Что является основой, стержнем нашей работы? - Учение Живой Этики, Учение Елены Петровны Блаватской, труды Вивекананды, Рамакришны, Бхагават-Гиты; из классической психологии нам близок доктор Густав Юнг, Виктор Франкл, Фриц Пёрлз, а в философии мы опираемся на Платона, Будду, Кришну, Христа и всех тех Солнечных Учителей, которые помогают каждому из нас найти Себя в себе.

Да, у каждого из вас свои проблемы, и не каждый поймёт прямо сейчас, зачем ему, не знающему как сохранить семью, как удержать отношения с мамой или детьми, как выйти из тупикового положения, не потеряв самоуважения и достоинства, знать о философии, Юнге или углубляться в психологические теории. А мы и не будем этого делать. Более того, прямо сейчас мы предлагаем вам принять за основу нашей работы аксиому: «Изменишься сам - изменится мир вокруг тебя». Но чтобы измениться самому, надо захотеть измениться *самому*. Это не каламбур. Это тоже аксиома. Очень часто

приходящие к нам люди хотят изменить именно мир вокруг себя, совершенно не понимая того, что мир вокруг себя они строят и создают *сами*. Каждый из нас живёт в своём мире. Не найдётся ни одного человека на этой земле, который смог бы оценить одну и ту же вещь, ситуацию или событие так, как это сделаете вы лично. Это происходит только потому, что мы можем видеть только через призму *собственного* опыта. Нет одинаковых отпечатков пальцев, нет одинаковых радужек глаз, нет одинакового жизненного опыта. А значит и мир для каждого из нас только такой, каким мы его себе *представляем*. Вот почему так трудно порой находить общий язык в казалось бы простых вопросах. Вот почему мы с удивлением и часто с возмущением восклицаем: «Ты что, не мог додуматься сам?!», «Да я даже не представлял, что ты на *такое* способен!», «Как ты мог?!» - а он/она могли, додумались, оказались способными. И не потому, что плохие, а потому, что восприняли мир и ваши просьбы, слова, предложения через собственную призму опыта. И кто сказал, что *их* решения и поступки менее правильны, чем ваши? Кто будет тем арбитром, который возьмёт на себя смелость и право судить тех, чей опыт ему недоступен, и чьей жизни он не познал на себе? Воистину: «А судьбы кто?!»

Но «Не судите, да не судимы будете». И давайте начнём наш нелёгкий труд, приняв за аксиому «Изменишься *сам* - изменится мир вокруг тебя». В нашей работе этот внутренний девиз ещё ни разу не давал сбоев. Верьте *себе*. Верьте *в себя*. Доверяйте *себе*. Слушайте только *своё* сердце.

«**Не верь** ни во что лишь потому, что об этом идут слухи и многие говорят, - говорил Будда, - не думай, что это служит доказательством истины.

**Не верь** лишь потому, что предъявлено письменное утверждение какого-либо древнего мудреца; не будь уверен, что написанное было пересмотрено этим мудрецом, или что на него можно положиться. Не верь в то, что ты себе представил, полагая что, *поскольку идея чрезвычайно необычна, она, должно быть, послана каким-либо Дэвой или другим удивительным существом*.

Не верь в догадки, то есть, предположив что-либо наудачу в качестве отправной точки, не делай затем выводы из неё - не вычисляй свои два и три и четыре *прежде*, чем **ты установил своё число один**.

Не верь только на основании авторитета твоих учителей и наставников, не верь и не применяй на практике лишь потому, что *они* верят и применяют на практике.

Я [Будда] говорю вам всем, вы *сами* должны познать, что *это* плохо, *это* наказуемо, что порицается мудрыми; одна только вера в

*это не принесёт пользы никому, но причинит горе; и когда вы познаете это - тогда воздержитесь от этого».*

Мы предлагаем вам познать *своё один*. Мы предлагаем вам познать *себя* и познакомиться *с собой*. И даже если, как говорил доктор Юнг: «Идущий навстречу себе рискует встретиться с самим собой» - рискуйте. А мы поддержим вас в вашем благородном деле познания Себя в себе.

## ЧАСТЬ I. ПСИХОПАТОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ. ДОЧКИ - МАТЕРИ

### ПСИХОТРЕНИНГ 1. ТЫ ЧЬЯ - «МАМИНА» ИЛИ «ПАПИНА»? А КТО ЛУЧШЕ?

Мать и дочь, мать и сын - что может быть священнее и чище этих слов? Мама, мамочка, мамуля - и сердце сжимается от этих слов, если их начать произносить внутри себя, с трепетом и благоговением, с сокровенным придыханием и любовью...

Но как-то вдруг постепенно трепет заменяется тревогой, благоговение - сжимающей тоской, а сокровенность перекрывает спазмом горло и любовь проливается слезами отчаянья и непонимания: «Ну, почему? Почему мы не можем понять друг друга?! Мы ведь самые близкие, мама, милая, как я тебя люблю, ну за что ты меня терзаешь, почему ты не отпускаешь меня и не даёшь жить?! Да, ты подарила мне жизнь, но ведь жизнь познаю я, и прожить её нужно мне! Как объяснить тебе, что я, любя тебя, уже не могу, не могу, не хочу больше слышать и получать твоих советов, твоих забот, твоих вмешательств в мою жизнь! Оставь меня в покое!!!»

Знакомо? Увы, да. С какой бы проблемой не приходил клиент - корень у неё почти всегда один - мать.

Жизнь начинается с Матери, и значит, она даёт нам Заряд на всю жизнь, она закладывает в нас Основы, Фундамент, на котором мы потом будем строить *свой* Дом.

Да, мы помним и знаем, что каждый приходит на эту землю с *уже* накопленным опытом, который выражается через яркие черты характера, специфический темперамент, определённые наклонности и таланты. И уже не для кого не секрет, что мы сами выбираем себе родителей, также как и они нас, для того, чтобы максимально точнее и насыщеннее выполнить свои заранее поставленные задачи и планы, принятые Там, Откуда мы возвращаемся вновь и вновь. Тогда почему



такие страдания? Тогда почему столько горя и непонимания между самыми близкими и родными? Потому что мы встречаемся здесь не для того, чтобы сюсюкать и потакать друг другу, а для того, чтобы отдать старые долги с наросшими, порой неимоверно, процентами; для того, чтобы создать друг другу такие условия, в которых наш Дух будет закаляться как сталь. Поэтому ругать и обвинять никого не будем, более того, поставим за условие, что мать и отец - это самые священные понятия в нашей жизни, а вот в собственных уроках покопаться надо.

В конце концов, прошлое - было. Его нельзя изменить и перестроить, но можно изменить и перестроить наше понимание и отношение к нему. Пусть что-то было не так и даже очень не так. Но ведь это - Его Величество Опыт! А это и есть то, зачем мы приходим сюда.

Если мы сравним прошлое с большой кучей навоза - это будет некрасиво. Но если мы представим себе, что этот навоз пойдёт как прекрасное удобрение под наш Сад Будущего - это получится здорово. Разве вам интересно, из чего, из какого навоза выросла изумительно красивая роза или лилия? Разве их аромат напоминает вам о том, что питает их корни? Вы и есть те прекрасные Цветы, которые Садовник бережно посадил и взрастил на Опыте вашего прошлого. А теперь возвращаемся к маме.

Когда-то она тоже была молодой. Такой же, как вы сейчас. Когда-то она тоже была чьей-то дочерью также, как вы сейчас её дочь или сын. Можете не сомневаться, то, как воспитывала она вас, было очень точным отражением того, как воспитывали её. Если у вас уже есть свой собственный ребёнок, да ещё дочь - вы тоже можете сейчас честно сказать себе, что часто ловили себя на мысли о том, что копируете маму, причём как раз в тех моментах, в которых вам этого меньше всего хотелось бы. Вот такой родовой сценарий по женской линии. Очень часто он превращается в родовое проклятие, и вы можете сколь угодно долго бегать по «бабкам и дедкам», опустошая свой кошелёк, но если вы не разберётесь в *психологической* схеме «проклятия-сценария» - ваши дети будут обречены нести этот груз «по наследству».

Что же это за схема такая и как её перенастроить из «проклятой» на счастливую? Давайте разбираться. Начнём с понятий «мамина доця» и «папина донечка». Есть разница между ними? - огромная. Но это только на первый взгляд, который действительно делит женщин на «маминых» и «папиных».

Тех, кого больше любили папы, обычно более уверенно чувствуют себя в мужском обществе, не переживают по поводу внешности (ведь первый и самый главный её мужчина - папа - всегда говорил ей, что она красавица и умница, и самая лучшая), сказанных фраз. Они чаще



интересуются бизнесом и свободно чувствуют себя при выполнении ответственной работы; психически они более уравновешены и внешне более спокойны, чем их «мамины» сверстницы, и потому именно «папины» девочки чаще становятся лидерами в своём кругу.

«Мамины» дочурки более нежны и нервно-чувствительны. Они часто плачут по пустякам, им кажется, что они всегда в стороне и их никто не замечает, а это (по их мнению) только от того, что они некрасивы, не модно одеты, или не могут поддержать разговор. Каждую фразу они вымучивают до безобразия, и там, где она должна быть произнесена с блестящим остроумием и лёгкостью, она звучит как неуклюжая нелепость, воцаряется неловкая заминка и вот он, звёздный час «папиной» дочки - она тут же ненавязчиво и как бы между прочим переводит разговор в другое русло, а «мамино» чудо только кусает от злости и обиды губы.

Вам показалось, что быть «папиной» лучше? Нисколько! И там, и там серьёзные перекосы в психике, а значит и серьёзные проблемы в построении личной жизни. Но знаете, что самое интересное? - «мамины» быстрее и удачнее выходят замуж и более уверенно управляют семьёй! Не верите? А ведь здесь всё просто. «Мамины» «не перебирают» как «папины». Они настолько не уверены в том, что их вообще кто-то может полюбить (ведь даже папа, самый главный мужчина в жизни, мало обращал на них внимания), что выскакивают замуж за первого же, кто предложит. И пока «папины» «крутят носом», «мамины» уводят у них из-под этого самого носа весьма «выгодные варианты». Поэтому «папины» любимицы чаще всего оказываются в роли хронических любовниц и разрушительниц чужих гнёзд.

Как же быть? Во-первых, уже для себя и своих детей понять - и дочери, и сыну нужны оба родителя, причём оба любящие, и оба заботящиеся о каждом из своих чадушек. Во-вторых, прошлое - было, но будущее - в твоих руках. Поймите схему, разберитесь в ней, отбросьте всё патологически неверное и навязанное вам в виде установок и стереотипов, и начинайте Жить. Родители - это просто трамплин, с которого прыжок будете делать *вы*, и всё зависит только от того, насколько *вы* будете настроены на победу.

Мы рассмотрели различие между «маминими» и «папиными» приоритетами. А теперь давайте искать общее, корень, то, что при любых раскладах ведёт к разладам и неудачам в личной жизни. То, что делит детей на «папиных» и «маминных».

И тех, и других объединяет одно - *отсутствие любви со стороны мамы*. Нет-нет! Не надо нас сразу и горячо убеждать, что вы всегда были любимы, и ваша мама делала для вас всё возможное и невозможное. Мы верим заранее и заочно. И в маминой любви не сомневаемся. Ведь мы уже договорились, что мама и папа - это

священные имена, прикасаться к которым мы не будем. И разговор пойдёт не о тех мамах, которые вас воспитывали, а о тех, которых вы себе нарисовали в своей фантазии. По-другому, мы будем говорить не о реальных мамах, а об идеальных. И здесь картинка получается несколько иная.

Давайте начнём с самого детства. Представьте себе, что вы маленький ребёнок, причём не важно мальчик или девочка. Просто ребёнок. Ваша мама рядом и вы играете с ней в какую-то игру. Может, укладываете куклу спать, или строите домик, может, складываете мозаику или рисуете, а мама в это время читает сказку. Не важно. Важно только то, что ваша мама рядом, она такая родная, добрая, она *ваша* мама. Но тут, предположим, раздаётся звонок, и мама начинает разговаривать по телефону. Странно. Голос мамы меняется. Она уже не обращает на вас внимания. Ей не интересно достроить домик или дочитать сказку, она с лёгкостью вас *предала* и *бросила*! Для ребёнка это нестерпимая ситуация, причём настолько, что он начинает паниковать. Он подходит к маме и пытается обратить на себя внимание. Он что-то говорит маме, дёргает её за одежду, виснет на руке... Но мама... Нет! Это не моя мама! Это уже чужая тётя - она орёт на меня, она требует оставить её в покое! Это злая колдунья, которая заколдовала мою маму и мне надо её спасти, надо, чтобы мама снова увидела меня и тогда ведьма растворится, а мама снова будет меня любить! Не верите? Поговорите со своими малышами. А вы никогда не замечали, что ваши дети просят вновь и вновь перечитывать им сказки, где свирепствуют волки, бабки йожки, ведьмы, колдуньи, кощей-злодеи? Так вот на этих сказках они адаптируют свою психику для встречи с вами, милые мамы. С вами такими, которые позволяют себе орать на ребёнка, срывать на них своё плохое настроение, ПМС, ссору с мужем или свекровью, зависть на «удачу» подружки ... (продолжите весь этот позорный список сами). Вы и есть в этих сказках те самые Йоги Бабы, ведьмы и ненавистные мачехи. И не удивляйтесь, если ребёнок задаст вам честный вопрос: «Мама, а вы с папой взяли меня из детдома? Я ведь чужой для вас ребёнок?» И сколько бы вы не уверяли свою кровинушку, что любите её больше жизни - ваше поведение доказывает обратное. И тогда детская психика вынуждена снова защищаться от самых «родных и близких». Она выстраивает себе образ Идеальной Мамы, той, которая как Добрая Фея, всегда добра и ласкова, всегда готова выслушать и поддержать, обнять, поцеловать не потому, что так написано в книгах, а потому, что это желание идёт от сердца. Вот и получилось у нас две мамы. Две в одном образе. Какую выбираем?

А вот здесь начало самой грандиозной трагедии. Это сейчас, на бумаге, у нас всё просто разложилось и стало понятным. А ведь для

ребёнка это уже хорошо заложенный в фундамент жизни невроз, который всенепременно разовьётся и выльется либо в заниженную («мамина»), либо в завышенную («папина») самооценку, причём и та, и другая будет скрывать под собой страх никомуненужности, из которого, в свою очередь, разовьётся то, что общепринято называть «комплексом неполноценности». Опять не верится? Ну, с теми, у кого заниженная самооценка, ещё хоть как-то вяжется неуверенность и зажатость, а с теми, кто внешне уверен в себе, держит себя независимо, добивается результатов. Хотите секрет? Присмотритесь к «уверенным в себе». По-настоящему «уверенных и верующих в себя» очень мало. Это действительно люди, которые сумели «сделать Себя из себя». В большинстве же те, которых вы называете «уверенными», *делают вас*. Если вы видите перед собой человека, который чванливо раздувает перед вами щёки, не сложит себе цены, говорит только о ценах на шмотки, маникюре и новых иномарках; если у этого человека не закрывается рот по поводу «хорошо погуляли»; если он грязно отзывается о других людях - перед вами замаскированный трусливый зайчишка, не имеющий никакого отношения к действительно уверенному человеку, который верит в себя и в вас. За всей этой мишурой скрывается страх, животный страх под названием: «я хороший?», «меня можно любить?», «я тебе нравлюсь?», «ты ведь не бросишь меня?»... Странный страх. Странные вопросы. Мы говорим о взрослых людях, а вопросы-то детские!

В том-то всё и дело. Нет ничего страшнее для ребёнка (а ведь мы все были детьми), чем неверие в любовь мамы, неверие в то, что она тебя любит, неверие в то, что тебя можно любить «за просто так», а не за то, что ты съешь кашку, получишь отличную отметку, хорошо вымоешь полы или просто «не будешь мешать и поиграешься сам».

Кстати, вот вам ответы на корни причин самых распространённых неврозов, переходящих в реальные заболевания. Когда вы «хороший» только тогда, когда «съедаете кашку до дна» - в моменты, когда у вас что-то не ладится, когда вы чувствуете, что вы явно не на высоте (значит, «не хороший») - у вас открывается «жор», то есть вы, как в детстве, стремитесь стать «хорошим» за счёт того, что много и хорошо покусаете. Желательно опустошить не только тарелку, но и кастрюлю, а затем и весь холодильник.

Идём дальше. Вы хороший только тогда, когда получите пятёрку (двенадцать) или вас похвалят «умные и значимые» люди, а родители будут гордиться вами? Что ж. Ради этого вы будете всю жизнь стремиться сделать всё «на отлично», причём каждая «неудача» будет оцениваться вами как нелюбовь к вам. О маме вы давно забудете, но ведь любой «начальник» - это и есть проекция ваших родителей,

для которых вы стремились быть хорошим, чтобы заслужить любовь. И теперь вам как воздух нужна похвала и поощрение «свыше», теперь вы будете как вол работать на всех, кто небрежно похлопает вас по плечу и скажет снисходительно «молодец». Затем начнёт развиваться зависть к тем, кому это «молодец» говорят чаще. Из зависти вырастет предательство, подлость, подхалимаж, «все средства хороши»; ваш язык станет чёрным от злоречия и сплетен, а всё потому, что когда-то в детстве ваша мама не сумела вас полюбить так, как это делала Добрая Фея.

Зайдите на любую фирму, в любую организацию, в любое заведение, где работают в основном женщины. Что вы услышите там чаще всего? Обсуждение рабочих моментов? Разговоры на тему, как увеличить производство и культуру обслуживания? Смеётесь? А вот нам не смешно. Не смешно, когда приходит молодая или не очень молодая дивчина, которая страдает от того, что на неё никто не обращает внимания, и как назло у неё всегда «нечего одеть». «Нечего» это сколько? «Ах, вы не понимаете, не могу же я всё время ходить одним и тем же! Но моя зарплата... Я ведь работаю в таком месте!..» И не понимает она, что не в зарплате и «месте» дело, а проблема в том, что хочет она очередной вещью дыру, пустоту в своей душе закрыть. Что каждая новая одежда нужна лишь для того, чтобы привлечь на себя внимание, то внимание, которое когда-то не додала мама. Каждая новая вещь - это стремление услышать такое долгожданное: «Какая ты красивая! Принцесса! Как тебе это идёт! И куда мужики смотрят?!» Да-да. Эти самые слова когда-то должны были с восторгом говорить маленькой дочурке мама и папа. И первым «мужиком», восхищающимся девочкой, должен был быть папа, это его социальная *обязанность* внедрить в сознание ребёнка веру в то, что он её любит и её можно любить. Не за «кашку» и оценку в дневнике, не за покорность и собачью преданность, а просто за то, что она его дочь, которой он очень гордится и которую он любит. А если ребёнок внешне «не с картинки»? Какая разница!? Разве у вашей принцессы глаза не светятся как два Солнца? Разве её голосок не похож на щебетанье птички-певуньи? Разве она не грациозна и не порхает как бабочка? Разве её сердечко не согревает вашу душу? Разве её душа не лечит бальзамом детской чистой любви ваше сердце?

Хорошо. Предположим, папа действительно выполнил на отлично свою роль, и он искренне (мы даже в этом не сомневаемся) любит свою девочку. Как *должна* реагировать мама, и как она реагирует на самом деле? Мы снова упираемся в маму. И снова вынуждены говорить крамольные вещи. Мама *ревнует* дочь к папе! И, к сожалению, Эдипов комплекс доктора Фрейда, также как и комплекс

Электры доктора Юнга, ещё долго будут главенствовать в судьбах тысяч мальчиков и девочек.

Эдипов комплекс заключается в том, что сын влюбляется в мать и всю свою сознательную жизнь не расстается с её образом, свято храня его в своём сердце. В детстве ему пришлось повоевать с отцом, и если отец оказался мудрым, таким же, как и мать (то есть сын остался сыном, а не «мужем» мамы), то мальчик унесёт с собой во взрослую жизнь только Идеал, который реализуется в любимой жене и счастливом браке. Если же папа не боролся за маму, переключая внимание сына на «мужское воспитание», а мама всё время потакала «сынуле» во всём, особенно если он в семейных «разборках» становился на её сторону - то вырастет тот тип мужчины, о котором не мечтает ни одна женщина. Но если и найдётся та, которая «рискнёт» - мамаша тут же «груддю» станет не защиту сыночка, рассказывая ему параллельно, что жена его дура, неряха, дрянь, и хочет от него только... (вставьте сами). Но о мальчиках мы пока не говорим. Хотя хочется добавить, что «маменькины сынки» никогда не находят общего языка, даже во взрослом возрасте, с отцами. При всём желании, «оскорблённый угоном жены» отец всегда будет втайне ненавидеть сына (даже не подозревая порой об этом), а проявляясь это будет в том, что сын для него будет вечным неудачником, тем, кто ничего не умеет, не знает, не понимает. Однако, если напомнить такому папаше, что презирая сына, он презрительно относится и к себе как к отцу, который *обязан* был воспитать хорошего парня - он криво усмехнётся и пошлёт куда подальше. В этом «пошлёт» окажется весь внутренний мир и внутренняя культура подобного отца.

Вернёмся к дочерям и к комплексу Электры. Здесь всё то же самое, но в точности до наоборот. Дочь борется с матерью за отца. И выигрывает (калеча себе будущую жизнь такой победой), если мать оказывается не в состоянии проявить свою любовь, такт, нежность, врождённую интуицию по отношению и к дочери, и к мужу.

Вначале, когда дочурка только родилась, мама не нарадуется на свою красавицу. Но даже с рождением такого чуда быт и хозяйственные обязанности никто не отменял. Если раньше и Он, и Она чаще были на работе, чем дома и в выходные честно делили хозяйственные проблемы на двоих (в идеале), то теперь Она дома всё время, а Он - на работе. Ему надо зарабатывать. Значит, Он всё чаще работает допоздна, ходит на подработки, устаёт, но когда приходит домой - его ждёт «сюрприз» в виде оставленной лично для него хозяйственной работы. Естественно Он задаёт закономерный вопрос: «Ты что, сама не могла сделать это?», на что получает раздражённый ответ: «А ты думаешь, я тут развлекаюсь? Попробуй сам посидеть с ребёнком целыми днями, да ещё по хозяйству всё

успеть! Тебе хорошо - пошёл на работу, а тут - сиди...!» Всё!!! Это начало конца счастливой судьбы ребёнка. Радость от материнства сменилась раздражением на увеличившиеся, благодаря родившейся крохе, домашние обязанности. Муж, ссылаясь на подработки, всё чаще поздно возвращается домой. Хочется отдохнуть. Надоело! Всё одно и то же. «Ну, чего ты орёшь?! Господи, да замолчишь ты хоть когда-нибудь?...» Уже не ласковые, не нежные руки мамы берут дитя на руки и нервно трясут, чтоб успокоить. Но ребёнок боится такой мамы. Он чувствует её напряжение и злобу. Он чувствует опасность для жизни! Ведь мама - это его единственная защита, которую он имеет на данный момент. Ребёнок своим маленьким, но очень мудрым сердечком ощущает - не любит!, не любит!, не любит!, а значит я не нужен! Никому не нужен в этом огромном мире! Спасите! - кричит малыш, не успокаиваясь, мне страшно! Мама, где моя мама? Мама!!!

А мама, уже не скрывая ярости (ведь её никто не видит сейчас), с силой бросает ребёнка в кровать, «ну поори, поори», и спокойно идёт делать маникюр или смотреть сериал. В момент, когда должен вернуться муж она, конечно же, будет самой нежной и любящей мамочкой, жалующейся на несносного ребёнка и на то, сколько ей приходится претерпеть ради семьи. Сгущаем краски? А если мы добавим, что накануне Она поссорилась с Ним и теперь боится, что Он не вернётся или загуляет? А если «достаёт» свекровь или собственная мать, такая же «любящая», как и наша? А если муж вообще перестал реагировать на свою вечно недовольную и «уставшую» жену и с удовольствием проводит время с дочуркой? Да кто ж такое издевательство выдержит? Ох и достанется этой самой дочурке от мамочки, когда папочки не будет дома! Нет, мама не будет её обижать так, чтобы об этом можно было «рассказать папе». Она уже из «семейного сценария» знает методы покруче. Ну, например, рассказать своей девочке, какая она некрасивая и «невдалая»; какие у неё мышинные волосики или длинный (короткий, толстый, тонкий, горбатый) нос... А чего стоит такая садистская мера как *молчание*. Как только ребёнок что-то сделает не так (вы много видели детей, которые всегда всё делают так?), мать тут же в наказание замолкает и продемонстрирует ребёнку, что не замечает его. Для малыша это катастрофа! Изоляция, исходящая от самого родного и близкого человека, действует настолько угнетающе на психику ребёнка, что он любыми путями стремится хоть что-то изменить. И вот тут закладывается то, вечно затем стоящее в глазах собачье: «Ты меня любишь? Я буду хорошим/хорошей, ты ведь не бросишь меня? Давай я сделаю, как ты хочешь. Я всё делаю правильно? Меня можно любить?...» Да-да-да. И «мамины», и



«папины» до самой старости будут всему миру задавать *только* эти вопросы. Всё, что они будут делать, создавать, придумывать, развивать будет иметь в своей основе только эти вопросы, вопросы к Идеальной Маме, которая как Фея должна ответить: «Да. Я тебя люблю. Ты мне нужен/нужна. Ты всё делаешь правильно...»

Откуда берутся сомнения? Откуда неверие в себя, в свои силы, в свои возможности? Откуда щемящая зависть, что все вокруг лучше, умнее, красивее? Из этих вопросов. И самое страшное, что тех, кого мы считаем умнее, лучше и красивее себя такие же испуганные маленькие дети, как и вы сами. Они тоже завидуют вам. Не верите? Однако маски «собственной значимости» мы научились носить не краснея ещё в детстве, тогда, когда надо было не погибнуть от леденящего маминого молчания или испепеляющей огнём ярости крика. В эти моменты выстраивались, как неприступные стены, защищающие нашу душу, психологические защиты, которые иногда выливались в хронические болезни, иногда в черты характера, иногда в психические расстройства.

Что ж мы всё о «папиных» говорим. А о «маминых»? Вот уж где повезло, так повезло. Но мы уже говорили, что всё не так просто. «Мамина» - ещё не значит «любимая». Просто «мамина» потому, что папе «не нужна». А всё остальное - читай выше, только с поправкой на то, что симптомы ещё более усугублённые.

Милые, добрые, любящие своих детей, мамы или те, кто собирается ими стать (даже в неопределённом будущем)! Вы тоже натерпелись в детстве. Даже если сейчас вы будете абсолютно искренно рассказывать о своей прекрасной маме и таком же прекрасном папе, остановитесь. Мы верим вам. Вернее вашей психологической защите, которая выстроила Идеал Родителей. Но если у вас:

- не всё ладится в жизни,
- если вы не можете наладить отношения в семье и с детьми,
- если у вас иногда появляется «повышенный» аппетит,
- а на работе вы стремитесь к тому, чтобы вас «заметили» и похвалили (для этого надо всё сделать на «отлично», не так ли?),
- если вы нервничаете по поводу того, что «опять нечего одеть» или

- судорожно ждёте звонка от человека, который уже несколько лет пользуется вами без намёков на более серьёзные отношения и всё никак не расстанется со своей «нелюбимой» женой,

- если вас тянет на «взрослых» дядечек, которые годятся вам в папочки,

- если вы готовы по первому «зову» бросить всё и бежать в никуда только потому, что верите «а вдруг»...- вспомните: это потому, что вы всё ещё хотите, чтобы вас любила мама и, желательно, папа. Но



вы уже сами взрослые и даже сами мамы или будете ими. Прошлое было. Его нельзя изменить. Но можно изменить своё отношение к нему. Сделайте из прошлого прекрасное удобрение и в общении со своими детьми, дочурками и сыночками, растите прекрасные цветы. Простите своих родителей. И будьте сами достойными родителями, дети которых не будут нуждаться ни в помощи врачей, ни в помощи психологов.

Мы откроем вам ещё одну тайну. Если вы по-новому посмотрите на своих крох - они сами помогут вам не только правильно воспитать их, но и перевоспитают вас. Учитесь вместе с ними. Познавайте мир их глазами. Погружайтесь в их интересы. Станьте как дети, и мир воцарится в вашей душе. А если есть мир в вашей душе, то будет мир и в душе вашего ребёнка.

## ПСИХОТРЕНИНГ 2. «ОН ТЕБЕ НЕ ПОДХОДИТ»

Сколько трагедий разыгралось из-за этих слов, сколько драм. А сколько слёз пролито?

А кто, собственно, дал подобной фразе право на существование? Что значит он/она *тебе* не подходит? Кто может лучше вас самих знать, кто вам подходит, а кто нет. Да, возможны ошибки, а на чём вам ещё учиться, если не на собственных неудачах, которые вы удачно можете перевести в опыт? Никогда не верьте, что умный учится на чужих ошибках. Он потому и умный, что учился делать выводы из собственных промахов, но наступая на красные «грабли» сразу анализировал их *форму*, а не цвет, и если перед ним возникали жёлтые или зелёные «грабли», он не испытывал их уже на цвет, но учитывал *форму* и силу предыдущего удара. «Ум» заключается не в количестве произведённых ошибок, а в их качественной и своевременной обработке.

Итак, «он тебе не подходит». Почему? И вот тут начинается самое интересное. Оказывается, ваша мама (реже папа) имеет целый ряд «неопровержимых» аргументов, которые объясняют, почему ваш избранник не подходит... Внимание! Не вам, милые девочки «не подходит», а ей самой! Хотите поспорить? Ваша мама не такая? Ну, тогда послушайте её отговорки.

Как правило, ваш молодой человек будет обязательно с кем-то сравниваться, и в первую очередь с кем? - ну, конечно же, с папой. Ваша мама тут же вспомнит и как она с ним намучилась, и лучше бы она за него не выходила (а ничего, что всё-таки хотя бы замужем была?), но главное впереди. Если вы выдержали это нападение, ваш

молодой человек будет подвергаться нападкам с хозяйственной стороны: он может быть и ленивым, и нерадивым, и невнимательным, и жадным... А собственно, за кого ваша мама так переживает - за вас или за себя? Хороший вопрос. Задайте его себе. Взвесьте, вы замуж сами выходить собираетесь или с мамой? А если вы уже замужем, тогда почему ваша мама так переживает, когда видит, что *ваш* муж отдыхает после работы, занимается *своими* делами, заботится *о вас*, а не о ней? И что надо сделать молодому человеку, чтобы войти в категорию «подходимых» для *вашей* мамы?

А не так уж и много, как оказывается на практике. Оказывать внимание будущей (или настоящей) теще/тестю. Причём, внимание должно быть и материальным, и моральным. Compliments по поводу «молодости» мамы - это та тяжёлая артиллерия, которую можно использовать в любой момент; выполнение хозяйственных и сантехнических работ вместо тестя - это тоже беспроблемный набор бонусов с правом вечного исполнения этих обязанностей (но в случае отказа - сразу «плохой», «ленивый», оскорбления в зависимости от социального статуса). Что ещё? А ещё бесконечное использование *его* материальных ресурсов как своих собственных, с полным правом на смертельную обиду, если он захочет эти самые ресурсы использовать на *свою* семью, а не на «твою мать».

И знаете, что самое интересное? Любящая и послушная дочь либо вообще в таких случаях не выходит замуж, слушая мудрую мамочку, которая «плохого не пожелает», либо очень быстро возвращается в качестве «разведёнки» к той же мамочке, которая удовлетворённо потирает ладошки, приговаривая: «Говорила же я тебе!... Говорила?!»

А вот это уже неожиданный поворот. Так что, может мама вообще не хотела, чтобы её дочь замуж выходила? А если «выходила», то за «подходящего» для *неё*? А вы ещё сомневаетесь?

Давайте разберёмся в самой формулировке «он тебе не подходит». Собственно, о чём речь идёт? О примерке пальто, размер или фасон которого *не подходит*? Может об обуви, которая по ноге *не подходит*, жмёт или широкая? Как может один человек *подходить* или *не подходить* другому человеку?! Это ж какой цинизм надо иметь в душе, чтобы оценивать человека не по человеческим меркам «люблю - не люблю», «нравится - не нравится», а в единицах ширпотреба.

Пример. Дочери *не нравится* молодой человек, который к ней сватается, но зато он очень *подходит* её маме. Брак, естественно, удачным назвать нельзя. Дочь постоянно пропадает у мамы, которая, собственно и не против (кто б и сомневался), зато зять, который приезжает за женой, каждый раз в качестве компенсации постоянно помогает и с ремонтом, и с огородом, и с хозяйством... (а как он ещё хотел?) Мать абсолютно искренне задаёт дочери один и тот же

вопрос: «Смотри, он у тебя не пьёт (имеется в виду в запой не уходит), не бьёт, руки золотые - и чего тебе ещё надо?» И не понять ей, что зять *достался ей* действительно хороший, а вот дочери не хватает самой малости - любви, той самой, от которой глаза сияют радостью, сердце поёт нежностью, душа взлетает как птичка...

Ещё один пример. Взрослая дочь. Знакомится с молодым человеком, который ей очень нравится. Она счастлива и делится радостью с мамой. Та скептически рассматривает избранника, делает колкие, едкие замечания, кривит недовольно губы... В общем, «мама не одобрила». А тут, как назло, поссорились из-за мелочи. Дочь в слезах, мать: «Нашла из-за кого плакать!» Послушная девочка послушно разочаровывается в мальчике, затем в другом, в третьем (и всё по одному и тому же сценарию), а потом выясняется, что четвёртого не так уж и просто найти, но и тут срабатывает стереотип отношений... Пятого на горизонте не намечается, а возраст уже за... Зато *мама осталась с дочерью*.

Собственно, мы подошли к основной причине того, почему «он тебе не подходит».

Здесь надо акцентировать внимание на то, что есть огромная разница в психологии мам, воспитывающих только мальчиков и только девочек. Мы говорим о тех, которые воспитывают девочек. Итак, мама, которая сама ещё не так давно была в возрасте своей взрослой дочурки, казалось бы, должна понимать и фактор времени, тот самый «золотой период», когда надо «успеть» выйти замуж, и фактор материнства, когда надо успеть реализовать свою природную программу и подарить уже собственному ребёнку свою любовь и нежность. Тогда почему мать делает всё, чтобы этого не произошло? Если мы слушаем саму подобную маму, то во-первых, она категорически будет отрицать этот факт, потому что она-то как раз желает дочери добра, а во-вторых, ей лучше известно, что нужно для счастья её дочери. Как будто речь идёт не о взрослом, самостоятельном человеке, а о пуделе, которому захотят, начешут хвост, не захотят - налысо обстригут. А если мы подойдём к этому вопросу с точки зрения скрытых мотивов, то здесь обнаружится, что мать подсознательно оттягивает время, чтобы дочь как можно дольше оставалась с ней, чтобы было кому «стакан воды» подать. Ох уж этот пресловутый «стакан воды», из-за которого столько судеб загубилось! Когда время подойдёт к печальному концу, окажется, что «воды-то и не хочется», а вот счастье дочери загублено из-за мнимой «жажды» навсегда.

Феномен «стакана воды» держится на двух страхах: страхе одиночества и страхе оказаться никому не нужной. При всей своей похожести это немного разные страхи.

Страх одиночества в данном случае строится на страхе того, что дочь построит свою счастливую семью и будет в ней счастлива. Её будут любить её дети, её муж, может быть даже свекровь. А если дочь будет счастлива, значит мать ей уже не нужна, значит она забудет о ней и т.д. и т.п. Чтобы подобные страхи не реализовались, надо сделать всё, чтобы дочь была... несчастливой! Круто?

Теперь страх, что я буду никому не нужна. Всё начинается с того же кошмара, а вдруг дочь будет счастливой в браке. Тогда она сама будет справляться со своими проблемами, советоваться будет только с мужем, может даже и со свекровью, а где же место матери?! Надо немедленно принимать меры в виде навязчивых советов, что «он не такой», «не для такого я тебя растила», «да ты посмотри на него, и что ты в нём нашла...» - в общем всё, что подходит под схему «он тебе не подходит».

Милые девочки, милые мамы! Милые женщины, которые слушают своих мам! Мы ничего не придумываем и никого не оговариваем - мы встречаемся с подобными проблемами практически каждый день. И каждый день убеждаем девочек и жён думать *своей* головой, а не маминной; и каждый день уговариваем мам не калечить жизнь своим дочерям - неужели «стакан воды» дороже счастья собственной кровинушки?

Но продолжим. Дочь приводит «на смотрины» парня. Условно, конечно, но то, что его осматривают - это без сомнений. Причём буквально, можете не сомневаться. Осмотру подвергается внешний вид - причём не аккуратность и чистоплотность, а стоимость верхней одежды (жаль под штаны заглянуть не удаётся) и обуви, а также марка и стоимость машины (хотя бы родительской, всегда есть вера в то, что подарят), месторасположение дома или квартиры (центр или престижность района; опять же неважно, что там живут родители - их можно и выжить оттуда), метраж жилплощади, образование, перспективы на будущее и занимаемая уже сейчас должность... В общем, всё как в старину. Дочь надо продать подороже и повыгодней. Только повыгодней кому? Кому выгода от такого брака?!

Однажды, в случайном разговоре с однокурсницей нашего сына, пришлось услышать такую фразу: «Моя сестра так удачно вышла замуж!» Не выдерживаю, спрашиваю: «И в чём удача?» «Ну, она живёт сейчас с мужем в центре Ростова, в трёхкомнатной квартире». Спрашиваю: «Они сами живут, это квартира мужа?» «Нет, что вы. Они с его родителями живут. Там отец такой противный, вечно чем-то недовольный, и мать всё время надутая ходит...» «Тогда в чём же удача замужества?» «Ну, так квартира же в центре, трёхкомнатная!» - удивлённо повторяет двадцатидвухлетняя девушка, удивляясь моей непонятливости, а мне и впрямь не понять - она шутит или по-

настоящему считает, что её сестра «удачно вышла замуж». Заметьте, о любви, о человеческих отношениях речь даже не зашла.

Другой пример. Девочка из очень обеспеченной семьи. Он - из средней. Но она тщательно его обхаживает, так как он мальчик умный и *перспективный*. Встречаются долго. Но мальчик курицу, запеченную с ананасами, кушать любит, а вот с предложением руки и сердца не торопится. Мамаша нервничает. В очередную «курицу» она «внезапно» приезжает в гости и ставит вопрос ребром - когда ананасы отрабатывать будешь. Парень в скандал ввязываться не хочет - он из действительно редкой сейчас интеллигентной семьи, потому пытается просто уйти. Но мамаша не сдаётся и знаете какой контраргумент выставляет в виде серьёзнейшего оскорбления? - она с негодованием высказывает парню, что уже несколько раз за несколько лет видит его всё в одной и той же рубашке! Позор джунглям! Ходить несколько лет в одной рубашке - это действительно величайшее оскорбление для её дочери, нет, милая, такой нам не подходит, найдём тебе и ... Только найдём ли? Только будет ли счастлива дочь? А вообще ищите. Каждый обрящет то, что ищет.

Когда-то подобным образом выбирали невест. Либо по приданому, либо по физической силе, чтоб на прислуге сэкономить. Почти столетие прошло как этот социальный позор попытались упразднить, ан нет - оказывается декретами да постановлениями уровень культуры, уровень сознания отдельного гражданина поднять невозможно без его собственного желания на то. А в чём у нас нынче культура измеряется? - правильно: в ширине - толщине - длине золотой цепи на шее, маркой машины, толщиной кошелька... а ведь КУЛЬТУРНОСТЬ - это ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ, это утончённость во всём и связана она с Красотою и Любовью, а не со скотским сексом, который сейчас переименовали в «занятие любовью», а Красоту заменили пошлостью и разгулом изобилия.

Любовь - это в первую очередь Жертва. Жертва - это умение отдавать, ничего не требуя взамен. Но давать и ничего не требовать взамен можно только любя. Вот так замыкается этот магический круг, но войти в него можно только чистым сердцем.

Когда мать руководит жизнью взрослой дочери - это не любовь, и уж тем более не жертва - это вампиризм. Когда мать делает всё, чтобы дочь не испытала счастья материнства - это не любовь, это желание любой ценой навязать дочери *себя* в виде ребёнка, это изуродованный в подсознании «стакан воды». Когда мать критикует выбор дочери - это не любовь, это зависть, это страх - а вдруг она будет счастлива, а вдруг она его полюбит, а вдруг он будет любить её, а как же я?! Это всё та же гримаса «стакана воды», но это не любовь, и это не жертва.

Когда любят - о любви не кричат, рубаху на себе не рвут, в грудь себя не бьют. Когда любят - не перечисляют, сколько было денег потрачено на образование, воспитание, пропитание. А если перечисляют - это не любовь - это проституция. «Я накормил тебя? - накормил. Напоил? - напоил, теперь отработай мне, детка».

Страшно? Нам тоже. Потому и затронули эту болезную тему. Именно затронули, а не раскрыли до конца, потому что нет в этой жизни ничего однозначного, ничего, на что можно было бы сказать - это так и только так. И следующей нашей не менее актуальной темой будет тема о детях-паразитах и о том, кто кому и сколько в этой жизни задолжал.

### ПСИХОТРЕНИНГ 3. ДОЛЖНЫ ЛИ РОДИТЕЛИ ДЕТЯМ?

А правда, должны? Судя по тому, с чем нередко сталкиваешься - ещё как! Поэтому давайте посмотрим, откуда всё начинается и чем, как правило, заканчивается.

Вначале определим так называемую «группу риска» родителей, которые обрекают себя на статус «вечного должника». Родители как родители, на первый взгляд. Заботливые. Внимательные. Своим самым первым *долгом* считают, что ребёнок должен быть накормлен, одет, обут и не знать нужды. Что ж здесь плохого, спросит кто-то? Все нормальные родители такие. Не все. Адекватно воспринимающие своё родительство взрослые люди не считают, что они *должны* своим детям обеспечивать «светлое будущее», они *просто* любят своих детей, и *делятся* с ними всем, что у них есть. Разница между вырастающими детьми таких родителей колоссальная.

Дети родителей-должников ведут себя по отношению ко всему миру так, как будто мир им что-то должен. Они постоянно что-то требуют, чем-то возмущаются, им всё время чего-то не хватает, все их обижают, кому-то всегда что-то достаётся лучше и лучшее, и даже фига в чужом кармане им кажется слаще и желаннее скрученной собственноручно.

Дети, выросшие в семье, где не делался *упор* на материальные потребности, где во главу угла вместо иконы не ставили золотого тельца и не произносили молитву по типу «чтоб не хуже, чем у людей» обычно, заканчивая школу и поступая не важно в какие учебные заведения, сразу ищут, где можно подработать, как жить так, чтобы не только родителей не тревожить материальными проблемами, но ещё и им помогать ( в зависимости от ситуации). Это не значит, что в данном случае родители вычёркивают детей из жизни, нет. Они тоже им помогают. Но *помогают*, а не *выполняют обязательства*,



взятые на себя уже больше принудительно, чем добровольно.

Родители-должники воспитывают детей-паразитов.

Пример. Молодая семья. Он и Она - пышущие здоровьем молодые люди, которым нет ещё и тридцати. Оба крепкой комплекции, особенно Он, играющий своими бицепсами у всех, кто только в поле его зрения. У них маленький ребёнок. И Он, и Она - типичные «паразиты». Она постоянно терроризирует свекровь тем, что та воспитала сына хама и тунеядца, который без мата слова произнести не может, Он примерно то же говорит теще. Оба матерятся при ребёнке так, что взрослые люди теряют сознание. Но это только начало. Так как свекруха (не свекровь же, ещё чего!) любит внука, а ещё за то, что её невестка терпит рядом с собой такого её сына, та *обязана* содержать и внука, и собственного сына. А знаете сколько он жрёт? - спрашивает добрая невестка. - Да ещё не просто так, а колбасу ему подавай, мясо... А на осень опять туфли новые требует, и куртку. Нет, я конечно что. Я потерплю. Я и в прошлогодних похожу туфлях, - деланно вздыхает, - но ваш сын... А вашему внуку тоже к школе знаете сколько надо...

Сынуля тоже не отстаёт. Если невесткины слова через валерьянку и валокордин ещё можно «проигнорировать», то этот говорит открытым текстом: «Ты внуку на день рождения собираешься хотя бы баксов триста давать? Или он тебе уже не нужен?» Хорошая постановка вопроса. То есть, по мнению сына, внук его матери нужен только в случае наличия у неё валюты, на крайний случай гривневого эквивалента. А если у бабушки не будет ни того, ни другого? Тогда она не любит внука? По рассуждениям сына именно так. Что ж это за любовь, если она не подкрепляется деньгами, подарками или натурпродуктами?

Чтобы простимулировать свекруху, невестка «изобрела» ещё один способ: она вроде как невзначай бросает фразу: «Моя мама дала внуку энную (приличную) сумму на то-то и то-то. Ну и хорошо. А то мы думали, и за что мы *это* покупать ребёнку будем». Тут включается механизм соревнования: чья мама сколько дала, причём детки нагло не дают передохнуть ни одной, ни другой. Если мы добавим, что в данном случае речь идёт о мамах, проживающих в сёлах и маленьких городках, живущих на пенсию со своими мужьями, то вся абсурдность, нелепость и мерзость ситуации проявится до конца. Хотите, ещё одну правду. На вопрос: «А как вы считаете, вашим родителям самим хватает на жизнь их пенсии?», эти великовозрастные паразиты ответили: «Так они ж на две пенсии живут! Куда им столько?! Они ж всё с огорода. Что им надо - фуфайки есть, валенки тоже, калоши с резиновыми сапогами мы им в позапрошлом году покупали!» Ах, какие молодцы! Резиновые сапоги купили отцу-матери в их-то шестьдесят с чем-то лет! Как говорится, без комментариев.



А что же сами родители? Как они? Пока работали, пока были при силе, при здоровье, а значит, при деньгах - им такая постановка даже нравилась. Эдак с барского плеча - на тебе сынуля, на тебе невесточка, на тебе внучок... Знай деда с бабой, люби их. И не поняли «деда с бабой», что включили «механизм собак Павлова». На слово «люби» всегда был денежно-подарочный стимул. Вначале этот «механизм Павлова» они включили для сына, когда были молодыми, потом для внука, а невестка прицепом пошла. Кто виноват? Пресловутое убеждение - *«потом отдадите»*. Всё те же искажённые отголоски «стакана воды», когда «я даю тебе сегодня в надежде, что ты отдашь мне завтра». Но завтра всегда наступает завтра, а сегодня ребёнок привык, у него рефлекс, что за «любовь» он имеет право получить материальную компенсацию и его не интересует никакое «завтра», потому что «завтра» для него никогда не наступит - он не умеет отдавать, *его научили только брать!!* Он не знает *как это* - что-то отдать и не ожидать ничего взамен. Нет, конечно, он дарил подарки, и даже иногда тратил на них «свои» деньги, но всегда была уверенность, что ему подарят в ответ гораздо более дорогой и ценный подарок. Но дарить просто так?! Как это? Как это потратить *свои* деньги неизвестно на кого? А *мне*? А *мне* же тоже надо? А кто купит *мне*?

Самый страшный пример. Жила-была семья. Хорошая. Интеллигентная. Муж - военный. Жена - учительница. И была у них дочь. И не знала она ни в чём отказа. Вышла замуж, ребёнок родился - бабушка ездила пелёнки стирать. Мама тоже из кожи вон лезла, чтоб молодая семья ни в чём не нуждалась. Затем муж и жена развелись. Дочь тоже (мама подсказала). Отец ушёл на пенсию. Но обеих, и бывшую жену, и дочь наш военный поддерживал, отдавал им почти все свои деньги, а как сам жил - да кого это интересовало? Но случилось так, что болезнь приковала его к постели. Понадобился серьёзный уход, серьёзные лекарства. Но это же деньги! Ах, как не хочется их упускать. Но ведь и за беспомощным отцом ухаживать не хочется - не царское это дело, горшки выносить, да больного человека на ноги ставить. И тогда дочь (которой, кстати, уже было за пятьдесят!), украдкой, когда не было той, которая с любовью ухаживала за отцом, приходит к нему (рассчитав время получения пенсии) и начинает плакать-причитывать как ей бедной тяжело живётся, как её безденежье замучило, и какая она больная и несчастная и... В общем, отец есть отец. Он показал ей место, где лежали деньги. Все деньги. И пенсия. И те, которые женщина собирала на «страшное», на «кризис в здоровье», на «не дай бог что»... Дочь не разбирала. Она забрала всё! Ей же важней! Это ж она погибает от ... От бесстыдства, сказали бы мы, от хронического дефицита совести. Но мы не даём оценки. Мы только приводим примеры. И чтобы быть до

конца последовательными скажем - эти деньги принесли дочери именно *то*, на что она так упорно жаловалась умирающему отцу.

А мы продолжаем исследовать проблему детей-паразитов.

Что движет родителями, которые так упорно сажают себе на шею великовозрастных детей и покорно тянут лямку жизни? Любовь? Желание освободить ребёнка от жизненных проблем, не дать ему «пупок надорвать»? Подарить чадушке счастье быть «модным», иметь «лучшее», «престижное», «чтоб не хуже чем у людей»?

То, что не любовь - это точно, ибо любовь не измеряется ни в одном эквиваленте, за исключением духовности и культуры сердца. Но к отношениям между детьми-паразитами и их родителями такая любовь отношения не имеет.

«Пупок» побережь, да полюбоваться, как соседская Манька от зависти лопается, что у моего Ваньки шаровары новые - это ближе, вернее очень близко. Здесь уже совсем земное чувство движет родителем - получить удовольствие от того, что «мой/моя не хуже чем...». Причём, заметьте, в разговоре чаще всего употребляется именно «Ну, чем мой хуже, чем...», «да у меня не хуже, чем...». А почему, собственно, равняться на «не хуже», а не на «лучше»? Мы ещё будем говорить об этом.

Итак, негласное соревнование, конкуренция, возникающая между молодыми родителями, когда у них рождаются дети, начинает этап формирования ребёнка-паразита. Ивановы своему купили костюм за 50? А мы за 150. Подключайтесь родители, бабушки и дедушки, в наше соревнование. Сами нас такими вырастили. Стоп! А это уже семейный сценарий, семейный подряд. Дети-паразиты выросли и дают потомство. Адекватно воспринимающие мир даже очень молодые родители никогда в такую гонку включаться не будут! Она чужда им. Хотя их дети, которые вынуждены общаться с теми детьми, будут постоянно задавать вопросы: «А почему Кате покупают куклу, Маше покупают и куклу, и коляску, а мне только пупсика?». Здесь надо выстоять и показать ребёнку, что счастье не в куклах, и не в колясках, а в той искренней любви и заботе, которую вы им можете дать. Хотя без кукол тоже навряд ли обойдётесь (здесь важно запомнить, чтоб покупки были без соревнований и без фанатизма, а именно тогда, когда *сами* посчитаете нужным купить, без причитаний: «Смотри, теперь у тебя тоже есть игрушка *не хуже чем у...*»).

Соревнование перерастает в зависть, в стремление вызывать зависть у других. Дети привыкают к тому, что должны быть «не хуже...», потому начинают болезненно, вместе с родителями, переживать чей-то успех, чью-то обновку, чьё-то продвижение вперёд. Это не даёт спокойно жить, потому, чтобы облегчить себе существование, всем, кому завидуют, начинают «перемывать кости», распускать про них гнусные слухи,

рассказывать неприятные истории. Это для того, чтобы тем, кому завидуют, жизнь мёдом не казалась, и чтобы они не расслаблялись. Так раскручивается карусель, которую многие почему-то принимают за настоящую жизнь. И жизнь действительно проходит у них в гонке за кем-то, за чем-то... Они никак не могут понять, что даже в обыкновенной карусели сиденья отделены друг от друга так, чтобы не сталкиваться в кружении друг с другом. Так же и в жизни. Мы все разные. И если все захотят сесть на одно «лучшее» место, карусель не выдержит, она сломается и обвалится как раз на тех, кто необдуманно гнался за «лучшим». Нет в карусели мест «лучших» и «худших» - она круглая, но есть завистливые глаза, которым всегда кажется, что они должны занять своё место в жизни «не хуже, чем кто-то».

А если в подобной семье двое детей? Если родители умудряются воспитать двоих паразитов? Тогда это уже «банка скорпионов», где один паразит пытается любой ценой отпихнуть от «родительского корыта» другого себе подобного. Тут уж не до шуток. Тут все средства хороши. Подсчитывается каждая банка варенья (которая, по большому счёту не нужна ни одному, ни второму), переводится в стоимость любой подарок и тут же вспоминается, на ту ли сумму было подарено конкуренту? Если ему досталось больше - обида, злость, если денег больше потрачено на меня - радость, удовлетворение.

Пример. Родители живут в селе, дети в городе. Родители постоянно помогают и продуктами, и деньгами, стараясь давать одному тайком от другого, чтобы не возникали скандалы. Тут неприятность - корова съела что-то не то, заболела и сдохла. Родители сильно расстроены, но дети уже поделили «шкуру» ещё не остывшей коровы.

Деньги от проданного мяса (не закапывать же тушу) дочь уже определила себе на дублёнку, сын - на ремонт в квартире. Причём оба, не сговариваясь, считают, что деньги принадлежат им, и только им, по праву. О родителях, как видим, речь даже не идёт. Но сын перешеголял сестру. Он, как рачительный хозяин, помнил, что корова, сдохнув, не доела стог сена, поэтому его можно либо продать и деньги отдать ему, либо пусть родители купят двух бычков, вырастят их, и деньги за их продажу отдадут ему. Это не придуманная история. Эти люди вокруг нас. И говорят они об этом спокойно. А как же иначе? Не пропадать же сену? Мысль о том, что это сено можно действительно продать и что-то купить самим родителям за свои же деньги (они же за него платили), у него даже не мелькнула. О том, что двоих бычков они действительно могут купить и вырастить, а затем потратить деньги на себя же у него даже не закралась. На свете есть только он, сын, есть только его проблемы и нескончаемые

трудности, а все остальные пришли в этот мир эти проблемы за него решать. Заметьте, он не вспомнил не только о родителях, но и о сестре. Было б о ком вспоминать. Да и сколько ей надо в жизни? Вот ему...!

Вот так и живёт эта семья. Мать, вытирая слёзы, задабривает то одного, то другого деньгами так, чтобы один не догадался сколько достаётся другому; отец, чтоб умиловить сына, который хамит и наглет с каждым днём, платит ему за подвоз с автовокзала к себе домой вдвое дороже, чем заплатил бы за такси. И сын, не морщась, берёт, считая, что так и должно быть. А дочь, поругивая мать, что та безвольная по отношению к сыну, которому только и надо, что её деньги, спокойно эти самые деньги от матери берёт и себя, родную, не ругает. Ну, ей же надо!

А что родители? И мать, и отец уже давно поняли, кого на своей шее взрастили. Тогда почему же не прекратят «дойку»? Бояться. А вдруг дети ездить перестанут? А вдруг забудут про родителей? Вот и оплачивают, экономя на лекарствах и на хлебе, бензин сыну за то, чтобы тот приехал и забрал свои полтуши свиньи, помогая при этом подвезти оставшиеся полтуши сестре. Что остаётся от свиньи самим родителям? - свинья от детей. Но не нам их судить. Жизнь - вот Судья. Ему и доверимся.

С родителями понятно. Зависть к чужому сыграла с ними злую шутку, принцип «чтоб мои дети были одеты, обуты не хуже, чем чьи-то» тоже проявила себя и будет проявлять до самой их смерти. Надежды на то, что дети одумаются - нет. Почему? Потому что они считают, что родители им *должны* помогать. На вопрос: «А вы родителям?» - они делают округлённые глаза и говорят: «А чем же мы им поможем, нам самим надо!»

Им *надо*. Им *должны* помогать. *А зачем вообще родители, если они помогать не будут?*

Лихо? Поэтому не спешите ублажать своих чад. Не спешите в магазин или на базар за очередной тряпкой, которая должна быть «не хуже, чем у...», не спешите точить языки, осуждая чей-то успех, не спешите завидовать. Посмотрите на себя. Посмотрите на своих детей. Таких как вы больше нет на свете. Нет на свете больше и такого чуда, как ваш ребёнок. И вы, и он должны быть лучше. Не по сравнению с кем-то, а по сравнению с самими собой. Вы хотите, чтобы ваша дочь играла на скрипке *как* соседский Серёжа? Не надо. Пусть она играет *как* ваша дочь. А Серёжа - как чей-то сын. Уберите зависть, уничтожьте конкуренцию и не втягивайте в неё своих детей. Не покупайте их достижения! Каждый из них должен стать *самим собой*. Это важно. Помогите им. Но только сами. Без чьей-то помощи. Начните *сами* создавать и творить *себя*. Начните с себя. И ваши дети будут брать с вас пример. А когда они вырастут - они придут к

вам. Потому что будут любить вас. Просто так. За то, что вы - их родители. За то, что вы любили их «за просто так», как своих детей.

## ПСИХОТРЕНИНГ 4. В ДОМЕ РАСТЁТ «НЕУДАЧНЫЙ РЕБЁНОК»

А такое бывает? Бывают «неудачные» дети? По утверждениям некоторых родителей - да. Оказывается, их дети - это не то, о чём они мечтали, что они представляли себе как детей. Оказывается, их дети настолько бездарны, что не могут воплотить в жизнь их, родителей, планы. А планы иногда бывают грандиозны. Победы на престижных олимпиадах по престижным школьным предметам, хотя можно и в спорте проявить себя (это уже больше папины планы). Победы на конкурсах и завоевание лауреатских званий. Внешняя красота (хотя некоторые, глядя на себя в зеркало, стараются эту тему громко не озвучивать). Ну, как минимум, отличная учёба, авторитет в классе, интеллект, так чтоб перед друзьями было не стыдно...

Вот с этого места, пожалуй, и начнём. Дети, как *предмет* престижа их родителей.

Пример. Папа - солидного вида мужчина в расцвете сил, управляющий крупным банком. У него всё прекрасно. Всё, за исключением лоботряса-сына. «Представляете, мне даже стыдно брать его с собой на встречи, он такое может сморозить..., - жаловался банкир. - У всех дети как дети, а мой...» А что - ваш? Оказывается, его сын не желает продолжать «дело» папы, заводить «нужные» знакомства, поддерживать «выгодные» отношения, говорить то, что «надо», заглядывать в глаза «важным» дядям и заигрывать с их дочерьми. Оказывается, что сыну больше нравится общаться с «быдлом», встречаться с неизвестно какими «девками», он мог резко ответить на наглую и пошлую шутку в свой адрес тому, перед кем он *должен* был бы пресмыкаться. «Ну, не гад? - кипятился папаша. - Я ему всё: и деньги на карманные расходы, и учёбу оплачиваю, и вещи самые дорогие покупаю, а он мне в благодарность...» Вот оно что. Оказывается, что всё подсчитано: и карманные расходы, и учёба, и вещи - и за всё требуется плата! Адекватная затраченным средствам.

Простите. Тогда давайте посмотрим на этот вопрос с другой стороны. Давайте объясним вашему сыну, что вы *продаёте* ему свою заботу и тогда он поймёт, что вы втягиваете его в долги. Если он *захочет* быть вашим должником - он начнёт выполнять то, что вы от него требуете, а если нет - тогда просто начнёт искать путь, где цена за учёбу и вещи будет не столь высока. Согласны?

Банкир даже оторопел от такого предложения.

- Вы хотите сказать, что я должен предложить сыну торг? Собственному сыну торг? За то, чтоб он вёл себя как порядочный человек?!

- А что вы называете «порядочным»? Вы считаете порядочным, когда ваш сын, вопреки своему желанию, должен общаться с неинтересными и, скорее всего, неприятными ему людьми? Вы считаете, что он будет поступать порядочно, когда будет лгать им, себе, вам? Вы считаете, что когда он перестанет себя уважать, пресмыкаясь перед «нужными» *вам* людьми, он будет порядочным?

Ответить «да» добропорядочный на внешний вид папа не посмел, но его очки в дорогой оправе отблескивали такой злобой, что поверить в его «нет» не представлялось никакой возможности.

- И что вы предлагаете? Пусть общается с быдлом? Пусть скатывается на дно? Пусть шляется с кем попало, а мне потом за всё расхлёбывать? Вы понимаете, что всё равно мне его «в жизнь» выталкивать надо будет? Кем он станет, с кем свяжется - это же важно, это же для него потом пригодится!

- Вашему сыну 19. Скажите, а он сам что говорит по этому поводу?

- Он говорит! А он вообще хоть о чём-нибудь говорит? Он же орёт с порога, втыкается в свой компьютер и ничего слушать не хочет!

- Хорошо, он орёт, а вы?

- Что я?

- Вы как разговариваете, спокойно, доброжелательно, пытаетесь объяснить то, что вас не устраивает или тоже кричите, а может ещё и оскорбляете?

Очки потеют от напряжения. Сказать правду? - «а шо подумает психолог?» Говорить неправду смысла нет - носовой платок только успеваешь пот со лба вытирать. Что делать?

Наверное, перестать думать о том, *что* о тебе кто-то подумает. Это первое и главное. А второе - начать воспринимать своего сына не как часть самого себя, которой можно помыкать по своему усмотрению, а как отдельную Единицу общества, которая имеет право и на ошибки, и на их исправление. А в-третьих, просто перестать паниковать и начать доверять. Причём не только себе (это важно), но собственному сыну. Когда родитель начинает спокойно и взвешенно оценивать свои отношения с ребёнком, не важно сколько ему лет: 3 или 33, он *начинает слышать не только самого себя, но и того, к кому он все эти годы пытался докричаться.*

Дело в том, что крик оглушает. Не физический слух, а психический. Человек, на которого постоянно обрушиваются с бранью, которого постоянно костерят и стыдят неизвестно за что, перестаёт эту самую брань воспринимать, он закрывается, он её *не слышит*, хотя может повторить слово в слово. Как это? Просто. Слушать и слышать



- это разные вещи. Можно слушать и думать о своём, слушать и наслаждаться тем, как кто-то в очередной раз «из штанов выскакивает с раскрасневшейся от гнева рожей» - это грубо, но это правда. Когда вас слышат, это сразу заметно. По результатам. По ответам. По жизни. Но крик - оглушает. Он перекрывает ментальный слух. И слова, как набор знакомых звуков, в знакомом сочетании просто воспринимаются как звук дрели в соседней квартире, как шум воды из крана, как крики, доносящиеся с улицы и не имеющие к тебе никакого отношения.

Если вы хотите, чтобы вас услышали - не кричите, и тем более не орите. Говорите спокойно, уважая себя. Когда в доме никого нет, станьте перед зеркалом и попробуйте поорать так, как вы кричите на кого-то. Поверьте - когда вы увидите своё лицо - так общаться с людьми вам просто не захочется.

Теперь вернёмся к выделенной фразе. Очень часто человек, упорно навязывающий кому-то свою точку зрения, сам себя услышать не в состоянии. И дело здесь опять не в физиологическом слухе. Когда кто-то переходит на мышление стереотипами: «надо так, а не иначе», «ты должен», «ты обязан», «так положено», сразу хочется спросить: а кто положил, когда это и кому я задолжал, если кому-то надо, тот пусть и делает... То есть, какие штампованные требования, такие штампованные и ответы. И жизнь превращается в сплошной штамп, стереотип, наезженную колею, где любой шаг влево, шаг вправо карается истеричными криками, оскорблениями, теми же штампованными указаниями и инструкциями. И перестаёт человек слышать *себя самого*! Может это и не совсем тот пример, какой и нужен был бы, но всплывает в голове такой эпизод. Среди летней деревенской тишины, когда даже мухи от жары летать перестали, вдруг прямо под нашим домом раздаются нечленораздельные, захлёбывающиеся от напряжения, крики, очень даже отчётливо перемежающиеся матерным диалектом. Естественно, что соседи повыскакивали из холодка, всем интересно, в чём собственно дело, а крики ураганом понеслись дальше, в сторону наших соседей. Кричала-орала-визжала местная жительница по поводу своего несогласия с тем, что соседские коровы у неё кукурузу потоптали. Сосед уж и так перед ней, и эдак извиняется, а она пуще прежнего орёт и дооралась таки, что сказала:

- А я может тоже две коровы хочу иметь, как у вас. Ишь разжирили, куркули!

То есть обидно ей было не за кукурузу как таковую, и так рьяно она орала из-за накипевшей в ней ненависти-зависти к соседям, что те аж две коровы имеют.

И не поняла наша потерпевшая, что себя с головой выдала и при



таком-то крике *сама себя не услышала*. А попробовал бы ей кто её же слова напомнить - ох и не позавидовали бы мы такому смельчаку.

Но вернёмся к «неудачным детям». Где ещё можно защемить родительское себялюбие?

Опасная тема, но мы чуть прикоснёмся к ней. Это дети-инвалиды.

Уважаемые родители, которые всем своим сердцем любят своих детей и через великую любовь и жертву ставят их на ноги, дают им право на полноценную жизнь и принимают их такими, какие они есть - настоящими, без вычурных прикрас конкуренций. Эта тема не для вас и не о вас. Любящим и мужественным сердцам мы всегда готовы низко поклониться и сказать им «Спасибо!» только за то, что они умеют любить и не бросают в беде своих детей, не попрекают их, не унижают, не говорят им, что они «невдалые».

Но есть и другая категория родителей, которые именно так оценивают своих же детей и не упускают момента напомнить им, сколько с ними мороки.

И забывают такие вот родители, что дети - это дар Божий. Но любой Дар надо заработать и доказать, что ты его заслужил. Помните, как в сказках? Сначала падчерица где-нибудь в страшном лесу, куда её мачеха или добренький папаша заведут, дом найдёт, в том доме приберёт, ужин приготовит, иногда и год поработает, а затем, за труды честные да добросовестные и награда как положено. А уже если мачехина дочь захочет того же, да без труда - по трудам и награда. Так и с детьми. Никого Бог обидеть не может, мы сами себе Дары определяем, своими мыслями, своими делами, своими жизнями. Потому и нет «неудачных детей», как и «неудачных родителей» - каждый получает своё и только заслуженное. И кто сказал, что с любовью принимая «не такого как у всех» ребёнка, вы не отдаёте старые долги, не приобретаете великое сокровище - терпение, терпимость, милосердие, сочувствие, умение любить и радоваться любой мелочи, любому достижению вашей крохи. И кто сказал, что это не Дар - научиться перестать сравнивать своё дитя с кем-то, перестать самому включаться в конкурентные гонки, получить возможность брать от жизни самое чистое, самое святое - любовь вашего малыша.

Кто-то скажет - а затраты? Вы знаете сколько стоит... Не продолжайте, знаем. Считайте, что это тоже расплата за старое. И у вас сейчас есть уникальная возможность заплатить по большинству счетов, а может и по процентам. Разве это - не дар судьбы? Ну, а то, что никто не накажет человека больше, чем накажет он сам себя, вы сейчас поймёте и сами.

Пример. Они молоды. Поженились. Он - медработник в реанимации. Она - тоже медработник, но в обыкновенном отделении. Скоро должен

родиться ребёнок. Но годы суровые, зарплата маленькая, хочется больше. А в реанимации больным назначают ох какие дорогие лекарства! А в аптеках, без лишних разговоров, эти лекарства берут назад! И становится наш медработник эдаким божеством, которое само теперь решает - жить или не жить беспомощно лежащему под капельницами человеку, Уколет он вовремя лекарство, а не воду дистиллированную - будет жить, не уколет - ... ну, тут уж как другой Бог скажет. А ручки-то жадные, а денежки-то дармовые совесть своим шелестом заглушили. Вот и ребёночку родиться пора пришла. Вот и расплата за игру в бога подоспела. Выясняется, что крохе срочно операция на сердце нужна, везти надо в Киев, и стоит это всё - да неважно сколько, родственники насобирали. Но ведь и наш божок не отрезвел. Через короткое время - снова операция, снова расходы. И снова ничего дьявольское божество не понимает. В общем, ребёнок, после всех мытарств и наркозов из в принципе здорового в инвалида превратился с диагнозом ДЦП, с торможением в развитии и другими побочными явлениями. Наш медработник от такого «позора», что ребёнок у него «не такой» с женой разошёлся, а через некоторое время с диагнозом, не будем называть каким, в психушку попал - казнённые им люди среди бела дня приходили к нему в гости начали, не говоря уже о ночи, не выдержал бедолага, но так ничего и не понял! А вы?

Если кто-то скажет - ну, это уж вы совсем загнули, не все ж такие, мы ответим - а все такими быть и не могут, реанимаций не хватит. Каждый сам себе своё «рабочее место» создаёт - кто над чужим ребёнком когда-то смеялся, издевался, осуждал, кто обидел когда-то беспомощного, кто с презрением к проблемам инвалидов относится... Каждый сам себе отмеряет, каждый только за себя отвечает. А «неудачных детей» не бывает. Ребёнок - это всегда удача. Ребёнок - это наше зеркало, которое отражает в нас только то, что мы есть на самом деле. И какие. Если вы до сих пор считаете, что ваш ребёнок «неудачен», «не такой» - не спешите на приём к специалисту, который, если это хороший специалист, предложит вам начать «лечение» с себя. Дети - это зеркало вашей души. И если вам что-то в этом зеркале не нравится - не спешите обвинять в этом зеркало, присмотритесь, всмотритесь в него, и вы увидите, что оно действительно отражает вас. Но в отличие от простого зеркала, наши дети ещё и помогают нам исправить искажения и неровности нашей души. Они - прекрасные корректоры и специалисты, если вы им доверяете, если вы их любите, если ваша душа открыта навстречу их ангельским сердечкам. А чудеса бывают! Медицина не стоит на месте. Но ещё не придумали лекарства сильнее и надёжнее, чем родительская Любовь.

## ПСИХОТРЕНИНГ 5. СЁСТРЫ-СОПЕРНИЦЫ

Как приятно смотреть на счастливую семью, где все друг друга любят, каждый о другом заботится, оберегает, помогает и всё это искренно, от души, а не потому что так положено, и «что скажут люди», если я поступлю иначе.

Счастливые к психологам не приходят, поэтому и говорить мы будем не о них, а о тех, кто пытается всеми силами создать иллюзию счастливой крепкой семьи, которая держится на деструктивных установках: «делать всё, как *положено*», «жить как все», «у всех так», «в каждой семье бывает», «чтобы всё как у людей», но самая главная из них, которую можно назвать классической звучит как: «А шо подумают люди» и по этим самым «людям» и потому «шо они подумают» строится вся жизнь, все отношения, все переживания.

Мы не против общественного мнения. Мы принципиально «за» за то, чтобы люди думали *своей* головой, жили *своей* жизнью, строили *свои* отношения, переживали *собственные* чувства, а не те, которые навязывает пресловутое общественное мнение и страх по имени «а что обо мне скажут или подумают». Поверьте, скажут многое в *любом* случае. Всех не переслушаешь, а вот собственное счастье потеряешь.

Сейчас мы будем говорить о не простых сестринских взаимоотношениях, с которыми часто встречаемся на практике, и которые никогда не выставляются на первый план как проблема, а более того, скрываются до последнего, когда уже отпираться или врать дальше просто нет смысла. Для многих столкнуться напрямую с этой проблемой - трагедия, потому что «это не по-людски», «так не должно быть», но уже прорывается криком и слезами страшное признание «я уродка, во мне что-то не так, но вы не представляете, как я ненавижу свою сестру!» и с этого момента можно начинать конструктивную работу.

С чего начинается ненависть к самому, казалось бы, дорогому существу на свете после мамы и папы - к сестре или брату? - с дележа маминой любви. Вот так всё просто. В теории. На практике - тут же гневные обвинения в адрес психолога: «Вы не имеете права говорить, что мама меня не любит!» Да никто этого и не говорил пока. С чего вы взяли, что под «дележом материнской любви» имелось в виду то, что вас лично не любит мама? Почему в этом утверждении для вас прозвучала угроза? Почему такая болезненная реакция? А вот теперь давайте я напомним вам ваши же фразы:

- Мама больше старшую сестру любит, она ей всё разрешает, и враньё её покрывает перед папой.

- Не успеет старшая сестра сказать: «Мама, принеси мне чайку»,

как мама тут же бежит выполнять её приказание. Ну не хамка моя сестра?! Представляете, мама уставшая, а она - чайку ей принеси». Однако, сама «младшенькая» от таких же услуг мамы не отказывается, но себя хамкой не считает.

- Моя сестра хорошо устроилась - мама за неё всё думает, всё ей покупает, а она только носом крутит, всё ей не так, всё ей не угодись! (Однако, сама «младшенькая» устроилась не хуже, и это по маминой инициативе она оказалась у нас на приёме).

- Моя сестра не хочет работать, она висит у мамы на шее. (Это самые частые обвинения, но потом выясняется, что у обвиняемой сестры либо на руках больной ребёнок, либо она беременна, и не может устроиться на работу, либо у неё действительно очень сложный период в жизни - бросил муж, развод или ей нужна медицинская помощь, вернее реабилитация). «Ну и что, - шипит сестрёнка, - она вязать умеет или полы в подъезде пусть моет - пусть зарабатывает себе сама!», забывая, что и сама она либо полностью на родительском обеспечении неплохо себя чувствует, либо зарабатывает только на саму себя такие крохи, что и мама, и папа «подбрасывают» ей на всё «необходимое» ровно столько же, сколько дают и второй своей дочери.

Это, конечно только начало «оговорок» подобных любящих сестриц, которые не слышат самих себя, а потому и выдают себя же с головой. Но давайте приведём пример.

Нормальная с виду семья. Две дочери. Младшая корректно-подчёркнуто положительно отзывается о старшей: «Не замужем, но живёт с мальчиком, скоро рожать. Он ей замуж предлагает, а она, представляете, говорит - а может я его не люблю?! Сама беременная - и ещё думает «люблю - не люблю»! Да что она себе позволяет! Да как это она с ребёнком поступить хочет?! Представляете, ребёнок родится, а мамочка ему: «Я поняла, что не люблю твоего папочку, прости, будем жить без него!» Представляете, тварь какая! Да что она себе думает?! Да кто её ребёнка на себе тянуть будет? Мама? Всё опять на маму повесит? А жить она где собирается со своим выкормышем - в нашей квартире? Нет! Я этого не допущу! Я маме так и сказала - если она у нас остаётся - я из дома ухожу! Всё! Гадина! Рожать она собралась! Кому?! А я где буду жить»...

Всё понятно? Бедняга распереживалась не за сестру. Не за её судьбу. И не судьбу малыша. Она переживает, что любовь мамы теперь придётся делить на «троих», а она так надеялась, что с уходом сестрицы мама будет в её единоличном распоряжении. Она переживает не за то, что ребёнок будет расти в неполноценной семье, без папы, а за то, что ей самой придётся помогать сестре, слышать плач ребёнка, брать его на руки (чтобы люди чего не подумали, не

осудили за то, что «не люблю»). Она не может простить сестре того, что та останется в своём доме, потому что сама уже настроила планов на родительскую квартиру и даже продумывала, в какой комнате будет жить со своим мальчиком. Видите, как всё просто? С одной стороны она якобы защищает права неродившегося ребёнка, считом выставляет мораль и нравственность, но при этом как-то забывает взглянуть на себя или хотя бы послушать себя же. Как вы думаете, малыш будет любимым племянником? Вам легко говорить «нет», а каково нашей клиентке? Разве она, такая праведная, может признаться самой себе в том, что ненавидит и сестру и её будущего ребёнка? А что люди скажут? Вот она - скрытая под толстым слоем крема и пудры румяной добродетели истина - и мать, и отец - это только *средства* для удобной жизни, всё, чем они владеют - уже моё, потому что *мне* надо больше, *мне* надо жить. А остальным? Остальным полов в подъездах хватит.

Как же развивалась эта девочка? Когда, где, в какой момент произошла в ней такая ломка нравственности и замена совести на холодный расчёт потребления?

И здесь опять всё просто. Молодая семья. Мама не очень любила папу, но папа сделал предложение, выбора особого не было, вернее, тот, кто нравился маме, не проявлял к ней особых чувств, поэтому замуж она всё-таки вышла. Дальше «всё как у людей». Родился первый ребёнок - дочь. Муж хотел сына. Ну, ладно, второй - только сын, да? Что можно ответить? Да ещё, если не очень любишь? Вся любовь, накопленная и нерасплёсканная начала изливаться на крошку. Ей позволялось всё. Ей всё покупалось. Её захваливали и задаривали, но «счастье» было недолгим. Муж, не видя и не чувствуя от жены ответных чувств, как-то вдруг загрустил, потом запил, потом подгулял, в общем, жена кинулась в последний момент, боясь потерять теперь уже «нужного» мужа к единственному, как ей казалось средству по удержанию мужа - родить второго и желательно мальчика. Сработало! Как только муж узнал, что скоро снова станет папой, да ещё пацана - «грусть» как рукой сняло и отношения вроде бы наладились. Но рождается девочка! А это уже, простите, нарушение договора. Муж снова начал прикладываться к бутылке, затем всё чаще, и в какой-то момент, когда нашей младшенькой было около трёх лет, она стала свидетелем такого скандала (он был не единственным в таком роде, но мы упрощаем): мать орёт отцу, чтобы тот забирал своего второго выродка, которого она родила только для него и из-за него, и убирался к своей мамаше, а она остаётся со старшей. Это, как вы понимаете, не дословный ор, а только его смысл, который ребёнок понимал и без слов. Отец, видя как обижают его дочурку, конечно, схватил её на руки, сказал, что не откажется от своей малышки, в общем разделение

на «мамину» и «папину» произошло и мы описали *стандартный* раздел детей. Что было дальше? Страсти внешне улеглись. Но старшая, как хотела вертела мамой, младшая - папой. По этому поводу устраивались семейные баталии, но так как ворошить прошлое не хотелось, и мама, и папа объявляли, что они одинаково любят дочерей, те делали вид, что верят и так до новых семейных разборок.

Кстати, знаете с какой проблемой пришла к нам «младшенькая», вернее её привела мама? Страх перед экзаменами, страх перед криками и даже повышенным голосом. Когда ей было объяснено, что её страх кроется в её «семейной тайне» - она вначале даже не поверила. А ведь всё и здесь просто. Хорошая учёба - это то, за что хвалят любые родители (заметьте, *не любят*, а хвалят - это колоссальная разница). Но для ребёнка похвала и любовь - вещи, в принципе, одинаковые. Поэтому любой ценой надо приносить хорошие оценки, чтобы мама хвалила (читай: любила). Если в школе, учитывая детскую психику, учителя шли навстречу ребёнку, видя её переживания по поводу низких оценок, то в университете, где она училась уже на втором курсе, таких поблажек никто делать не собирался. Вот и получилось, что каждый экзамен - это пытка, это катастрофа, а вдруг не сдам?! Ну и что произойдёт? «Вы не понимаете, это позор!» Почему? Что, ты единственная в этом мире, кто не сумел сдать экзамен? В оправдание идёт фактор получения стипендии, но мы спрашиваем у мамы, что, всё так серьёзно? Действительно, убьёте из-за того, что ваша дочь не будет её получать? Мама улыбается. Конечно, дело не в этом. Тогда в чём? А в том, для девочки хорошая оценка, получение стипендии - это доказательство того, что она «не хуже своей сестры», что «её тоже можно любить», что... Да этих «что» у каждой такой «младшенькой» или «старшенькой» наберётся и своих немало, мы же объясним сразу и патологический страх девочки перед криком и повышенными голосами. Здесь тоже всё понятно. Когда родители скандалили, орали - это было «на разрыв семьи», «на делёж детей». Крик стал стимулом, рефлексом для включения страха - «сейчас поделят и у меня не будет мамы!» Вот так всё просто. И сложно. И трагично. Но главное, что мы разобрались.

Не знаю, поняли ли вы, но мы уточним. Эта семья изначально строилась без любви. В этой семье никогда любви не было. Вы спросите - а как же дети? Ведь хотя бы их родители любили? Тут смотря что называть любовью. Мать старшую, на первый взгляд, любила, но если честно - боготворила, создала из неё кумира, идола, на которого продолжает молиться до сих пор. И старшей от этой «любви» тоже не сладко. Потому что мать, считая дочь частью себя, пытается прожить за неё её жизнь, давая «мудрые советы» как строить



отношения с мальчиком. То, что эти отношения уже на волоске - понятно. Но то, что давать их такой бы матери не стоило - это тоже понятно. Сама-то она как замуж выходила? Вот так и дочери желает. А дальше «семейный сценарий» или «семейное проклятие» - называйте как хотите, только к бабкам уже не ходите - теперь и сами разобраться в состоянии.

Помните, мы задавали вопрос, когда у младшей дочери произошла подмена понятий в добре и совести? Так вот, всё начинается с пелёнок, всё начинается со лжи ещё в утробе матери. Для чего нужен был этот ребёнок? Он *нужен* был матери? Это ложь первая. Но если всё же нужен - а потом обстоятельства складываются так, что лучше б и не родился? Это ложь вторая. И ребёнок чувствует это. Он понимает, как к нему относятся, он понимает, что от него хотят избавиться, отдавая бабушке на «воспитание», он всё понимает своим мудрым детским сердечком. Он не скажет вам этого. Он и себе этого не скажет. Для него это смерти подобно. Поэтому он будет просить вас прочитать сказку. Страшную сказку. Особенно ту, где наказывают ведьму, где мачеха получает по заслугам. Следующая книга будет посвящена именно темам сказок, вернее тому, как сказки отражают жизненный сценарий даже взрослого человека, не говоря уже о ребёнке. А пока скажем - ведьма, баба яга, мачеха - это то, что ребёнок боится признать в матери, но ему очень хочется, чтобы эти злые тётки пострадали, помучились, чтобы они больше никогда не возвращались в его жизнь. Но куда ж денешься от собственной мамы? Вот и уходят дети в мир сказок, в мир виртуальных игр, где добро побеждает зло, где любовь - это любовь, и любят в сказках по-настоящему.

Но есть ещё один вид сестринских отношений - когда сёстры уже по-настоящему, по-взрослому становятся соперницами в борьбе за одного мужчину. Здесь тоже много лжи и отговорок, здесь тоже румяная добродетель пытается скрыть свои пороки за морализаторством и принципиальностью, всегда уточняя: «Я права? Ну, скажите, я же права? Правда, моя сестра недостойна иметь такого мужа/мужчину, правда он должен быть моим?»

Какая правда? Чья правда? А если мы сестру вашу послушаем? «Ой, что вы, да она даже не знает, что...» Ага! И даже не догадывается. Кстати, в вышеприведённом случае, «младшенькая» тоже обличала старшую в том, что та недостойна даже рядом стоять с таким мальчиком как... Вот она бы точно была его достойна! И это говорилось открытым текстом.

Как же здесь развиваются отношения в семье, и почему даже в таком деликатном и сугубо интимном вопросе возникает столько страстей?

Во-первых, давайте вспомним, кто быстрее и смелее выходит замуж



- «мамины» или «папины»? Конечно «мамины», потому что «папины» слишком уверены в том, что должны найти себе «достойного». А «мамины», которых и папа-то, самый первый и главный мужчина их жизни, не сильно баловал своим вниманием, стремятся найти ему замену, ведь мужское внимание и любовь очень нужны и важны в жизни любой женщины. Вот и «не перебирают» мамы, а просто влюбляются, разочаровываются, снова влюбляются и так до тех пор, пока не полюбят по-настоящему и не объявят о своём решении родителям. Если мама даёт «добро» - всё нормально. А где же здесь папа? Папа старается в дела «мамины» не влезать. Помните, в нашем примере? Там о папе речь шла только в контексте его взаимоотношений с женой. Когда старшая дочь стояла на пороге «быть или не быть матерью-одиночкой» папа решил, что не надо вмешиваться - пусть сами всё решают, хотя младшей, то есть «своей» он спуска не даёт, контролирует каждый её шаг, в общем «как со старшей» он в стороне не останется. Мы хотим сразу сделать поправку: «мамина» - не всегда старшая, так же как «папина» - не всегда младшая дочь.

А если мама не даёт «добра»? Здесь уже трагедия. Но если «мамина» вовремя научилась жить *своей* головой, то, как правило, такие девчонки в глаза никому не заглядывают и особого разрешения ни у кого не спрашивают. Просто ставят в известность. Просто начинают жить *своей* жизнью. И в этой жизни они впервые и по-настоящему чувствуют любовь мужчины, его заботу, его силу, его мужественность. Эти *своё* они будут держать зубами, если, конечно, мама зубки не подкорректирует.

А «папина»? Хорошо, если она первая найдёт *своё* счастье. А если нет? Если первой находит свою любовь «мамина»? Тогда, извините за прямоту, зависть. Конкуренция между сёстрами существовала всегда. «Папина» имеет внутреннюю уверенность (даже при внешней неуверенности), что она лучше, достойней, красивее, умнее «маминой», поэтому и мужчины, при виде её, особенно если она рядом с сестрой, должны быть только её, должны уделять внимание только ей, и по любому её жесту становиться на колени перед ней. Здесь мы, конечно, утрируем, но вообще-то опираемся на конкретные случаи.

Давайте, по ходу, разберём «хронических любовниц», о которых мы уже упоминали в первой главе. Ими становятся *только* «папины»! Здесь всё просто. Это всё то же продолжение игры в соперничество, только *вместо сестры подставляется чужая жена*. «Папина», сама того, порой, не подозревая, «уводит» мужа из чужой семьи только потому, что хочет испытать свою власть над мужчинами, чтобы вдоволь насладиться тем, что «бросают ради меня», «уходят от кого-то ко мне», «любят только меня, а ты только по паспорту и из-за

детей»... Здесь всё та же история с мамой, здесь та же борьба за материнскую любовь (хотите верьте, хотите нет) - смотри, ты меня отвергла, но меня можно любить, я лучше, я красивее, я достойнее сестры, смотри, какие страсти в моей жизни... Ты меня пожалеешь? Ведь ты же пожалеешь меня, мамочка, ну скажи, что я тебе нужна, скажи, что ты меня любишь, только скажи так, чтобы поверило моё сердце, а не мой ум...»

А пока вы думаете, верить или не верить, мы приведём как пример ещё одну не придуманную историю.

Нам бы очень хотелось сказать, что хотя бы в этой семье мама любила папу, но это не так, и после более чем двадцати лет жизни эти два человека тихо ненавидят друг друга, громко скандаля, но продолжая жить под одной крышей только потому, что «некуда идти». Но об этом после. У них трое детей. Старшая дочь - это «мамин идол», она ей во всём послушна и даже замуж вышла потому, что так мама сказала. Средняя родилась, когда старшей было уже восемь лет, и мама никогда не скрывала, что родила только потому, что хотела, чтобы у старшенькой была сестричка, которая бы ей (старшей) потом в жизни помогала! Это уже интересная установка для обеих. А через два годика родился и сынишка, и тут уж средней пришлось выполнять свою миссию «помощницы» не в далёком будущем, а сразу же, как только начала ходить. Сына мама тут же взяла под свой «контроль», чтоб папе не достался - ещё чего! Старшая изначально «её» была. А средняя? Правильно. Средняя волей-неволей стала «папиной», хотя особо не нужна была ни ему, ни маме. Так уж исторически сложилось в этой семье, где внешне соблюдали приличия, стараясь делать вид, что любят друг друга. Вскоре старшая, по указанию мамы, вышла замуж, но к этому времени средняя уже успела «влюбить» в будущего мамино зятя. Тот тоже заметил «птичку» и решил не отказывать себе в удовольствии иметь и жену, и любовницу из одной семьи.

Вначале они скрывались, и это была бурная «любовь». Правда, немного не книжная. Ну, например, она всегда накрывала «на стол», покупая всё за свои деньги, а он делал вид, что так и должно быть. Подарки не дарил - нельзя ж семейный бюджет подрывать, ты ж сестра - должна понимать. И понимала наша средняя. Вернее не понимала, что используют её все: и муж сестры, нажираясь до отвала «на халяву» плюс секс, и сама сестра, которая обо всём догадалась, а потому беззастенчиво использовала эту ситуацию в «хозяйственных» целях, и мать, которая «обо всём» грозила рассказать старшей, если средняя её указания выполнять не будет. Добавьте сюда брата, который вырос, но работать идти не хотел, учиться тоже, в армию - да вы что?!, а вот в больницу психиатрическую вход нашёл, и чтобы

«закосить» от жизни решил в психа играть до последнего. Мать над ним квохчет, средняя - тоже ублажает «гостинчиками» больничного, работать не надо - чем не жизнь для «мамино сыначка»? А когда мать куда-нибудь отлучается - тут же приступы его как рукой снимает, и... Впрочем это уже другая история.

Так почему случилось так, что средняя, «папина», так судьбу свою построила. Потому что у неё *должно* было быть абсолютно всё, что есть у сестры! Потому что мама *должна* любить *и* её. Вот и всё. И снова дефицит маминей любви. И снова соперничество из-за мамы, а не из-за чужого мужа. Он - только условный предмет раздора. Он, думая, что использует сразу двух сестёр, не понял, что тоже стал заложником этой ситуации и не нужен, по большому счёту ни одной (та никогда его не любила), ни другой (нужен был только для того, чтобы забрать у сестры). Там, где изначально отсутствует слово «любовь» не может быть ничего святого. Потому и преступаются так легко границы нравственности всеми членами этой семьи. И нет там ни правых, ни виноватых. Есть не любимые, не любящие, не умеющие ни любить, ни прощать, ни быть терпимыми друг к другу. Каждый из них - обломок жизни. А Семья - это Целостность, это Единство, которое скреплено самым крепким раствором, созданным из Любви, взаимного Уважения, сердечной Доброты и Радости.

Там, где вместо Добра и Радости - крики, мат, драки и оскорбления; там, где вместо Уважения - презрение, а вместо Любви - ненависть, там никогда не взрастут добрые семена, там никогда не расцветёт счастье. Вечное недовольство друг другом, вечные претензии и сплетни, недоговорки, высказывания третьей стороне вместо честного взгляда - этого бурьяна хватает пока во многих семьях, но напомним, счастливые к нам не ходят, хотя со счастливыми мы просто дружим.

Как ещё могут патологически проявляться сестринские отношения, если мы отбросим ситуацию, когда один муж на двоих? Если мы принимаем во внимание всю ту же зависть и принцип соперничества, то он проявляется в том, что мужья начинают постоянно проходить «контроль сравнения». Одной сестре всегда будет казаться, что у другой муж лучше, умнее, удачливее, у него всегда больше того, о чём так любят говорить в народе.

Та, у которой «лучше», будет постоянно приглашать сестру к себе на семейные праздники, чтобы сестрица в очередной раз от «зависти лопнула», а та, у которой «хуже» будет подыгрывать, сама того не понимая, сестре и постепенно придирами да сравнениями изведёт своего мужа до безоговорочного развода. Конечно, когда будет уже поздно, она будет плакать и жалеть «даже о *таком*», ну а пока... Пока снова речь не идёт о любви! Представляете, сравнить своего любимого человека с кем-то?! Да в голове не укладывается! Он же

единственный! И почему он должен быть на кого-то похож? Почему он не может быть самим собой?

Когда одна сестра теряет из-за сравнений мужа, вторая чувствует внутреннее удовлетворение и даже радость от того, что у неё-то как раз всё в порядке. Жаль разрушать иллюзию, но «муж напоказ» - это тоже не любовь, и счастье в этом доме проживает условно. Когда двое любят друг друга - они просто живут и любят. Они не хвастают своими отношениями, не выставляют на всеобщее обозрение свою заботу друг о друге. Они просто заботятся, каждый о другом и всё. Даже не замечая этого. Они не гордятся тем, что кто-то у кого-то «на поводу» - они умеют уступать и прощать только потому, что любят, а не потому, что на них «давят» или «чтоб отстали». Два любящих сердца не подсчитывают, кто и что кому должен - они просто живут и просто любят. И всем кажется, что им так просто живётся. А они и не скрывают этого. Но и в душу к себе никого не пускают. Их любовь - только для них. Их любовь - это их запретная для всех остальных территория, куда воспрещён вход даже мамам. А в остальном они - такие же, как и все. Только глаза у них сияют ярче, да сердца звонче стучат. И этот блеск и звон не даёт подлости и зависти подступиться к их семье, он охраняет их как самый заговоренный оберег и талисман. Семья, где есть Любовь - самая святая семья, даже если там живут самые простые люди. Семья, где есть Любовь - это семья, которую хранит Бог, ибо Бог - это и есть прекрасная Любовь.

## ПСИХОТРЕНИНГ 6. НЕЛЮБИМЫЕ ДЕТИ

Прежде, чем начать раскрывать эту тему, мы очень долго сомневались - а стоит ли? А поймут ли? И так ли уж эта тема актуальна, чтобы её расписывать и на ней останавливаться? Ведь любая мать с ходу отвергнет даже робкое предположение о том, что она может не любить своего ребёнка. Однако с этими очень глубоко внутренне сокрытыми фактами мы сталкиваемся практически каждый раз, когда работаем с семейными проблемами, и потому умалчивать о них считаем неправильным и недостойным.

Мы верим, что именно вы - отличные родители. Но прочтите хотя бы из любопытства - а вдруг узнаете своих знакомых или родных, тогда вам легче будет им помочь.

О детях-сиротах и брошенных детях мы говорить не будем - это совершенно другая тема. Давайте поговорим о тех детях, которых родители настолько любят, что ребятишки порой очень наивно у них спрашивают: «Мама, а правда, что я ваш родной? Может вы меня с папой из детдома взяли? Может я не ваш?» Это уже не «первый

звоночек», когда надо кричать «Караул!» и пересматривать все свои отношения с ребёнком - это уже свершившийся факт того, что ребёнок *понял* - он нелюбим, он не нужен, он лишний.

Не все дети рискуют задавать подобные вопросы - они просто боятся услышать правду. Те, которые задают - *уже* не боятся, они уже внутренне готовы к тому, что их отдадут «назад». Чтобы услышать от ребёнка подобный вопрос - надо хорошо постараться сделать его жизнь настолько невыносимой, чтобы он в полной мере наслаждался вашей «любовью и заботой». Что же такого надо сделать, чтобы разуверить ребёнка в кровном родстве?

Да в принципе и немного:

- постоянно его с кем-то сравнивать,
- упрекать в том, что у него «ничего» не получается, «руки не из того места растут»,
- не давать ему возможности хотя бы в мелочах принять собственное решение (и речь идёт не о подростках, а о детках дошколятках),
- всё время ругать и почти никогда не хвалить,
- требовать от него действий не по возрасту, и наказывать за то, что он ещё не в состоянии оценить, спрогнозировать, достичь, выполнить,
- оказывать больше внимания другому ребёнку, не важно старшему или младшему,
- игнорировать ребёнка молчанием,
- унижать и наказывать его при всех,
- пугать тем, что кому-то отдадите,
- постоянно отправлять его «заниматься своими проблемами», и «не мешать вам», и ещё много-много «воспитательных» мер, которые вы применяете к своему малышу.

Если ребёнку больше нравится у бабушки, и он идёт туда с удовольствием - задумайтесь. Какой бы хорошей ни была ваша собственная мама, она не может, *не должна* заменять вашему крохе материнское тепло. Не спешите отправлять детей и к бабушке «в деревню». Но если вы не видите в этом ничего криминального, тогда честно-честно ответьте себе только на один вопрос: «Вы ведь отдохнуть от ребёнка хотите?» И есть такая *удобная*, социально одобряемая причина - бабушка, свежий воздух, и «люди ничего не скажут».

Что бы там ни говорили о Фрейде, но его труды бессмертны хотя бы в том, что он очень точно определил: до семи лет ребёнок должен быть неотлучно возле матери! Любое расставание для ребёнка - это трагедия, это *предательство* со стороны родителей, это отвержение ребёнка, *отказ* от него!

Представляете, вы, оставляя детей, особенно плачущих, и не желающих с вами расставаться, наносите им невероятно мощную травму по психике и потом этому же ребёнку утверждаете, что любите его. Да кто вам поверит? Уж не ваша мудрейшая кроха - это точно. Но у неё не остаётся выбора, вернее вы не оставляете. Ребёнок *заставляет* себя верить вам, и уже в маленьком возрасте вынужден выстраивать психологические защиты, в частности вытеснение, блокирование памяти, чтобы не погибнуть от осознания собственной никомуненужности. Так закладывается недоверие к миру (а для ребёнка вначале мир - это его родители), недоверие к себе (а ты вообще хоть кому-то на этом свете нужен?), недоверие к жизни. А если ребёнок уже никому не доверяет, то поверит ли он хоть кому-то, что его очень-очень любят?

Да, мы согласны. Вы всего этого не знали, об этом почему-то не говорят, вас тоже так «любили» и в садик водили, и к бабушке на все каникулы отправляли и ничего... Так таки и ничего?

Нам кажется, что сейчас многие из вас будут уже не столь категорично утверждать, что *умеют* любить ребёнка. Как-как? Любить надо *уметь*? Да! И это великая наука.

Спросите у любых мамочек и папочек, что они понимают под фразой «любить ребёнка»? Как что? - заботиться о нём, кормить, купать, одевать, выводить на прогулки... Стоп! Это вы о чём сейчас? - о правилах физиологического воспитания ребёнка? А мы ведь о любви спрашивали. Так что значит «любить ребёнка»? Ну, целовать его, говорить, что любишь, заниматься с ним развивающими играми, водить на занятия английского языка, танцы и музыку... Стоп! Это психо-интеллектуальное воспитание. А мы хотим услышать о любви. Так что же значит «любить ребёнка»? Зачем ему все эти занятия, прогулки и развивающие игры, если нет любви? Того единственного, что отличает нас от животного мира. И не путаем ли мы материнский *инстинкт*, интеллектуальное воспитание, *заботу* с любовью?

А что такое любовь? Мы так много о ней говорим, от неё так много зависит, а что же она такое на самом деле?

То, что это не половая любовь и извращение - это понятно. Физиологию мы отбрасываем сразу и безоговорочно. Ни одна семья, построенная на любви к сексу, испытание временем не выдерживает. Зато проблем - хоть отбавляй. И все вышеперечисленные, только начало. Хорошо. Кто-то скажет, без уважения и тёплых чувств друг к другу тоже семьи не будет. Согласны. Но уважение легко разбивается любым «неприемлемым» поступком, а тёплые чувства часто меняют своё течение на противоположное.

Что значит «уметь любить»? Уметь любить - значит уметь принимать человека таким, каков он есть, без прикрас и добавлений,



без потайного стремления подстроить, подмять его под себя, под свои интересы; любить - это значит уметь прощать; любить - это значит уметь ЖЕРТВОВАТЬ, уметь чувствовать себя во всём и всё в себе.

Нет. Жена алкоголика не жертва! Она раб своего страха хоть что-то изменить в своей жизни самостоятельно.

Жена, которую избивает муж - не жертва, она не жертвует собой ради того, чтобы сохранить семью и чтобы у детей был папа. Она - раб своего страха взять свою судьбу в свои руки. Жена, ненавидящая своего мужа, презиращая его за то, что он не может «обеспечить» её интересы или интересы семьи и терпящая его только потому, что «так у всех» - это не жертва - это искусно замаскированная ложь, которая хранит в себе всё тот же страх остаться одной, хоть без какого-то мужика.

Жертва - это когда человек перестаёт думать о себе, когда он не причитает, сколько и кому отдал своей «любви» и как за это пострадал. Любящий человек - это человек, который просто любит и не требует ничего взамен. Он не торгует любовью. Он её не продаёт и не покупает. Он просто любит. Любит в простоте, в которой заложен великий Магнит Любви. Любящий человек - это человек, который слушает серебряные струны своего сердца, а не звон монет в чужом кошельке. Любящий увидит Красоту и научит этой красоте ребёнка. Именно с Красоты начинается Любовь. Не с роскоши и материального изобилия, а с Красоты, которая живёт в сердце, которой живёт сердце.

Когда родители вывозят ребёнка на природу, где «жарят шашлыки» и ребёнок видит только пиво, водку, вино и громкие ни о чём разговоры - у него природа ассоциируется только с водкой, пивом и сигаретами. Но если вы показываете ребёнку Красоту травинки, росинку на лепестке полевого цветочка, если вы рассматриваете вместе с ним «грустные глаза» муравья - значит вы открываете перед ним не только Красоту, но и истинную Любовь. Любовь ко всему живому, любовь к миру, любовь к окружающим, любовь к себе, любовь к жизни. Ведь и себя надо уметь любить, но даже здесь прекрасное слово Любовь, в основе которой лежит Красота, подменяется *заботой* о себе родном, эгоизмом, самовлюблённостью, себялюбием... А ведь Любовь к истинной Красоте - это величайший Дар. Красота - пища духа и самый лучший и надёжный мост к раскрытию творческих способностей не только у ребёнка, но и у уже вполне сформировавшегося взрослого человека. Все ищут Истину - и никто не задумывается над тем, что Истину венчает драгоценнейшим венцом всё та же Красота.

Вы думаете, что отправив ребёнка к бабушке, которой может быть и не до него, вы тем самым отправляете его «поправить здоровье»? Вы точно уверены, что ребёнка там будут любить, а не просто заботиться о нём? Вы точно уверены, что делаете это «любя»? Но

мы подсказем: никакие лекарства не будут нужны вашему ребёнку, кроме чистого воздуха и отдыха на природе *вместе с вами*, милые родители. Нервная система питается Красотой, да будет вам это известно, и никакие уколы и таблетки, никакой «профессиональный уход» не заменит ребёнку *материнскую любовь* (не инстинкт). Там, где живут Любовь и Красота - там здоровье, причём и психическое, и интеллектуальное, и физиологическое. Конечно, при условии понимания и восприятия этих ценностей.

Но это к слову. А теперь вернёмся к тому, существуют ли «нелюбимые дети»? Оказывается они вокруг нас, оказывается их множество - но все они уже «взрослые дети». Это те «дети», которые попадают на приём и к психологам, и к психотерапевтам, и к психиатрам, это те, кто ищут вечных ответов на вечные вопросы у своих знакомых, друзей, и просят: «а ты спроси у специалиста и про меня, может что-то подскажет?»

Смотрите, как интересно поставлен вопрос: бывают ли нелюбимые дети. Мы не спрашиваем, бывают ли мамы, которые не любят своих детей, а именно бывают ли нелюбимые дети.

Ни одна мама не признается добровольно в том, что не любит своё чадо. Но большинство мам, без опаски быть уличёнными во лжи, спокойно перечислят претензии к ребёнку, к тому, что они хотели бы в нём изменить, что их в ребёнке не устраивает, и каким, по их мнению, он должен быть! То есть, *мама ребёнка любит, но ребёнок любимым себя после всех претензий ощущать не может. Парадокс? Нелюбимые дети есть, а нелюбящих мам не бывает. Во как!* Дети, которых предают, спокойно отдавая в руки чужих тётей в детских садах, не взирая на бурный протест и животный страх расстаться с мамой, есть - а мам предателей нет. Дети, которыми вечно недовольны и которые всегда мешают и путаются под ногами, есть - а мам, которые игнорируют тем самым этих детей, нет. Есть дети, на которых орут матом, заставляют по часу сидеть на горшке за то, что попросился, чтоб не спать, в туалет, но мам, которые этим садизмом занимаются нелюбящими назвать нельзя - что вы, что вы, ещё обидится. Есть дети... перечислять дальше, или алгоритм понятен?

Так что, получается, ребёнка не воспитывать, не наказывать, не стремиться его развивать - пусть как полынь-травка, зато любимый? Ни в коем случае! Ребёнка надо и воспитывать, и развивать, и заботиться о нём, но здесь включается ещё один компонент Любви - Соизмеримость, без которой нет духовности, нет истинности чувств, нет различения граней.

Давайте возьмём самый простой пример. Предположим, ребёнка отдают в музыкальную школу, или школу искусств, как они сейчас

называются. Это хорошо? Конечно, но...

Но смотря с какими целями вы его туда определяете. Если только для того, чтобы блеснуть перед друзьями и знакомыми тем, что ваш ребёнок - будущий деятель искусств, тогда лучше сразу забирайте его оттуда: и ребёнка от слёз спасёте, и свои нервы сбережёте.

Но если вы хотите, чтобы ваш малыш начал с малых лет приобщаться к культуре звука, культуре ритма, культуре цвета, культуре форм, если вы хотите, чтобы он всестороннее развивался *для себя*, а не для утешения вашего себялюбия - тогда в добрый путь! Но... И здесь есть но... Если ваш ребёнок будут делать успехи - не включайте у него конкурентный механизм по типу «а Мишка лучше играет эту пьесу» - вся прелесть занятий заменится гонкой за призрачным успехом и закончится разочарованием. Всё равно найдётся какой-то если «не Мишка, то Стёпка, или Маша из Ростова-на Дону», которые окажутся более талантливыми *на данный момент*. Запомните одно прекрасное правило родительской любви: никогда не сравнивайте своего ребёнка ни с кем, даже с собой (а вот я в твоём возрасте...), но только с его собственными достижениями, которые были вчера. Вы не знаете, что кроется в сердечке вашего крохи, вы не знаете, какие там таланты ждут *своего* часа, какие скрытые возможности. *Не толкайте реку - она течёт сама*. Не тешьте своё самолюбие тем, что ваш ребёнок не хуже чьего-то. Даже если он лучше - эту планку надо удерживать. Для самолюбивых, эгоистичных родителей - любой ценой. Но ведь цену платит ваш ребёнок, а не вы, потому что это его жизнь, а не ваша. И кто вам сказал, что он должен удерживать именно *эту* высоту, а не начинать покорять следующую.

Да, ребёнок, оказывается, это не личная собственность. Оказывается, любить ребёнка - это целая наука. И начинается эта наука с того, что мы признаём в ребёнке не только личность, у которой есть имя и фамилия, данные вами, но и индивидуальность, то есть то, чего нет и не может быть у вас, но есть в вашем ребёнке. Индивидуальность - это неповторимость, это то, что есть только у этого человека. Поэтому-то и смешно равняться на кого-то, поэтому-то и грешно подгонять ребёнка под стереотипы, навязываемые «общественным мнением», «так сказала моя мама», «а вот мне в детстве этого хотелось всегда». Это вам хотелось, в вашем детстве. Но ваш ребёнок - не вы. Он - это он. Единственный и неповторимый, такой, какого больше нет на этой Земле, нет и во Вселенной. Ваш ребёнок - это огромный уникальный мир, это прекрасный Лотос, которому вы просто можете помочь раскрыться и развернуть свои нежные лепестки навстречу Свету, Миру, Красоте, Радости. Но Цветок Жизни раскрывается в полной мере только в условиях Любви. Вы готовы любить? Вы готовы жертвовать во имя Новой Жизни, в

которой может не оказаться почётного места для вас?

А вот последняя фраза смущает. Как это, для меня, родителя, не будет почётного места? Ах, простите! Вы же столько для ребёнка сделали: и кормили его, и поили, и одевали, и обучали, а нервов сколько потратили! Чеки все сохранили? Чтоб на почётное место по праву претендовать?

А ведь Любить - значит просто отдавать. Без ожидания назад, без упреков, без напоминаний. Это и есть по сути та самая Жертва, когда жертвуют не от изобилия, бери - не жалко, а от души, от сердца. И нет такой цены, нет такой валюты на земле, которой бы оценилось это чувство - материнская любовь. Нет в мире ничего сильнее материнской молитвы, наполненной Любовью, одной лишь Любовью к своему Ребёнку. Но не превратите её в проклятие. Ведь Любовь должна быть чистой, без обид и претензий, без предъявления чеков и квитанций. Только такая Любовь спасает. Только такая Любовь - хранит!

Соизмерьте. Подумайте. Примите *своё* решение.

## ПСИХОТРЕНИНГ 7. РОДИТЕЛЬСКОЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ

Чтобы не упустить ритм сказанного выше, мы продолжим и расширим значение того, что мы имели в виду под «материнской молитвой».

Задумывался ли кто-нибудь из вас, откуда вообще взялось понятие «материнской молитвы» и чем она отличается от обыкновенной? Чтобы ответить на этот вопрос, надо вообще разобраться, а что такое молитва, тем более что многие из вас хотя бы на большие праздники храмы посещают, свечи Богу ставят. Но молиться надо уметь. Здесь тоже целая наука. И тот, кто её не знает, может много беды натворить и себе, и своим самым родным и близким, не говоря уже о так называемых врагах, или тех, кто «на язык» попал.

Молитва - это сердечное обращение к Богу. Заметьте - не конкретный, написанный текст, который можно пробубонеть, думая о чём-то своём, механически проговаривая слова, а именно сердечное обращение к Богу.

Людям верующим может стать обидно - они знают много молитв напамять, они веруют, что многие молитвы предназначены для определённого решения проблем. По вере вашей вам воздастся. Если сердце молчит, можно и уже написанную кем-то молитву прочесть. Главное, *не что* конкретно произнести, но именно сердцем, Душой. С трепетом и верой. Вложив в молитву всё своё самое лучшее, самое

чистое, самое сокровенное.

И здесь мы подходим к очень важному моменту. Если молитвой может быть не конкретный текст, то тогда получается, что каждое сказанное нами «в чувствах» слово может стать прошением к Богу? Да - да - да! Именно! А всегда ли вы «с чувством, толком, расстановкой» говорите только *добрые* слова? А вспомните, *как* вы обращаетесь к ребёнку, мужу/жене, к окружающим вам людям, если вас что-то не устраивает, если вы чем-то возмущены, если вас что-то раздражает, *бесит*... Переставьте ударение в глаголе «бесит» на «бесит». То есть вы творите бесовские молитвы! А что при этом желаете? «Да лучше б ... (и здесь чего только не услышишь, как было бы лучше, если бы кто-то не родился, не выздоровел, не поступил так, как считал нужным)»; «да чтоб тебе!... (и тут тоже пожелание только от нравственности и культуры зависит)»; «да я тебе...», «ах, ты такой-раздакий (вставьте часто применяемые слова, в том числе и ненормативную лексику)»; «только посмей поступить не так, я тебе такое устрою, да ты у меня будешь кровавыми соплями умываться, да я с тебя шкуру спущу...»... Кстати, последние пожелания авторы взяли из повседневной лексики одной учительницы, которая преподаёт в средних классах. Это, как вы догадались, не весь «набор» её искренних «молитв» в адрес, заметьте, чужих детей.

Вот вам и молитва, вот вам и «благословения». А как часто встречаешься с людьми, которые жалуются на то, что их кто-то «глазит» и «наводит порчу». Милые, а вы свой «репертуар» пожеланий в адрес других хотя бы раз анализировали? А вы как на своих детей, супругов «отвязываетесь»? Да не надо никому ноги бить, деньги изводить, порчу на вас наводить, когда вы и сами с этим прекрасно справляетесь. Именно, вы сами на себя, на своих близких, эту самую порчу и сглаз наводите! Не верите? Хотите доказательств? Тогда обращаемся к официальной науке.

Профессор А.Ф.Охатрин рассчитал и создал аппаратуру для наблюдения за микролептонными полями. Заметьте, не просто выдвинул гипотезу, а создал материальный, физический прибор, который фиксирует наши... мысли! Когда, во время официально проведенных и запротоколированных опытов, в помещении кто-то мысленно воспроизводил образ человека, возникал мимикролептонный кластер (сгусток, скопление, концентрация), и прибор реагировал на него каждый раз, безошибочно подтверждая наличие такого объекта на данном месте, то есть именно там, где он был порождён усилием мысли. Подобный кластер способен перемещаться, что также было зафиксировано приборами.

Опыты по созданию мысленного образа проводил в своей лаборатории и профессор А.В.Чернетский. Эксперименты привели

исследователей к возникновению образований и более сложного плана. Это так называемые *мыслеформы* - некие энергетические сгустки на полевом уровне, порождаемые *мыслями* или *эмоциональными* всплесками, выбросами. «Мы попросили женщину-экстрасенса, - рассказывает А.Ф.Охатрин, - излучить как бы некое поле, наделив его информацией [то есть просто о чём-то конкретно *сосредоточенно* подумать]. Когда она делала всё это, при помощи фотоэлектронного аппарата, мы фиксировали происходящее. На фотографии было видно как от окружающей её энергетической оболочки [ауры] отделяется нечто вроде облачка и начинает двигаться самостоятельно. Подобные мыслеформы на фотографиях выглядят либо как вложенные друг в друга сферы, либо как «бублики»». Добавим, что эти мыслеформы *уже* наделены определённой информацией и потому очень легко, по закону «подобное притягивает подобное» объединяются и обмениваются информацией. Хочется сразу сказать - обмениваться информацией - не значит объединяться в единый сгусток. Мыслеформы просто усиливаются подобной же информацией, но от «хозяина» не отстают. Это уже ваше порождение, которое будет воздействовать на вас по типу «вампира» - то есть всё время «наталкивать» вас на одни и те же мысли, или выделение информации, которыми оно «питается и поддерживает существование». Вот вам и «порча», вот вам и «сглаз». Если кто-то не понял, как происходит усиление мыслеформы по закону «подобное притягивает подобное», но при этом остаётся отдельной единицей, мы объясним на примере психофизической задачи. У вас есть яблоко. У меня есть яблоко. Если мы обменяемся яблоками, сколько яблок будет у вас и у меня? Правильно. Опять по одному. И всего их два. А теперь вместо яблок подставим мысль-информацию. У вас есть мысль-информация, и у меня есть мысль-информация. Мы обмениваемся мыслями-информациями. Сколько теперь мыслей-информаций у вас и у меня? Правильно. Теперь у вас две, и у меня две. То есть вы, отдавая мне свою мысль в то же время сохранили её у себя. Вы ничего не потеряли, но приобрели мою. Так  $1 + 1$  стало равно 4!

Но мы говорили о молитвах и поэтому давайте вернёмся к ним, одновременно раскрывая принцип воздействия наших мыслей на нас же самих, и на окружающих людей.

Итак, однажды порождённая мыслеформа никуда не девается и становится нашим достоянием. Хорошо, если это мысль добра, света, чистоты, милосердия. Тогда она будет притягивать к нам такую же информацию, и мы будем, как защитным щитом окружены этой благостной информацией, которая будет нас хранить и оберегать. Но это в идеале. А в жизни? В жизни, как правило, человек вечно чем-то недоволен, всё ему не так, все ему не такие. Он плодит и плодит как



кролик эти безобразные мыслеформы недовольства и они окружают его плотным кольцом, притягивая ещё больше недовольства. Он попадает буквально в заколдованный круг, из которого можно как выбраться? - правильно! - чистой молитвой, прощением, принятием, терпимостью, добросердечием... Но кто ж об этом вспомнит, когда все вокруг «идиоты» (мы смягчаем), никто ничего не понимает, мир не хочется прогнуться под нашего «праведника». Тогда поневоле вспоминается притча, когда идёт человек домой и думает: зарплату опять не додали, дома жена орать будет, дети с их вечным нытьём... А сзади него семенит Ангел, всё записывая в блокнотик и думает: «Господи! Это всё у него уже и так есть! И зачем он *заказывает* это снова и снова?!»

А если эту же силу, да на Созидание?! На Благо! На Добро! Ничего же не надо дополнительно - *та же* энергия мысли, *та же* сила чувств, только направленная не против себя и мира, а во благо, во благо себе, во благо другим, во благо детям, во благо родным и знакомым, во благо врагам, во благо всем страждущим и нуждающимся в добром слове, да что в слове, хотя бы в мысли! Представляете, если каждый из нас хотя бы одну минутку в день начнёт думать о Благе всех - ведь планета вздрогнет от такого прилива Добра и Любви, ведь она такими урожаями нас завалит, такими чудесами и Преображением!

Не можете, не получается думать о Благе для всех? Ещё не понимаете, зачем лично вам это надо? Тогда начните думать хорошо и чисто хотя бы о своих родных и близких. Когда человек мыслит сердцем, наполненным любовью, когда его сердце не выпускает ни на миг объект своей любви и готово ради него на подвиг, то оно создаёт изумительные красоты и необычно сильные *охранительные* мыслеформы, которые в то же мгновение оказываются около того, о ком вы думаете. Информация не подчиняется физическим законам, у неё нет скорости и понятия времени и пространства - она мгновенно оказывается там, куда её направляют, сохраняя *силу* эмоций и пожеланий (тем, кто хочет разобраться с этим вопросом более серьёзно, мы рекомендуем обратиться к научным разработкам академика Г.И.Шипова). Но «по дороге» сколь бы мгновенной не была передача мысли, она всё же, подчиняясь законам тонких энергий, притягивает к себе подобные энергии и силы, умножаясь в своей силе, и тогда возле того, кому вы послали благословение выстраивается Щит из Ангелов-Хранителей, который не сможет пробить ни одна вражеская пуля, ни одно злобное шипение, ни одна ненавистная сила. Как же ещё объяснить, что надо мыслить чисто и в любви?! Как же ещё объяснить, что не дай Боже, вы подумаете про своё дитя плохо - и в то же мгновение возле него образуется тоже щит, но уже не Света и Любви, а ненависти и раздражения! Да, Свет будет сражаться с

тьмой. Но возле малыша будет битва, и вы не знаете, какие болезни вызовет эта энергетическая буря, какие несчастья она притянет в судьбу вашего ребёнка. Матери! Отцы! Бабушки и дедушки! Люди добрые! Будьте добры и милосердны друг к другу! Пусть ваши слова будут молитвами благословения, а не проклятием. Думайте, о чём думаете. Думайте, о чём говорите, что творите, что желаете. Но и это ещё не всё. Увы, мы знаем, что обязательно найдётся тот, кто прочитав эти строки, подленько начнёт потирать ручонки и злорадно хихикать. Теперь он понял, как можно вредить людям! Нет, не дорогой нам человек. Ты ещё не знаешь всей правды. Не торопись окунаться в зло. Ты невнимательно читал, но мы уточним.

Если человека не покидает устойчивое чувство обиды, ненависти, зависти, мести, раздражения, злобы, алчности и т.п., если он то и дело возвращается в своих чёрных мыслях к определённому человеку, это, помимо того, что он незримо убивает «обидчика», одновременно превращает его самого в мощную энергетическую воронку, втягивающую в себя из пространства чужие мыслеобразы ненависти, злобы, зависти, обиды, раздражения, алчности..., которые только усиливают его собственные негативные энергии и которые так же негативно воздействуют на него самого, как и на того, на кого «насылаются» энергетическая грязь. То есть тот, кто посылает негатив, сам от него не избавляется: вспомните закон, где  $1 + 1 = 4$ ! Вредя другому, человек вредит себе самому. Вот уж поистине - сам себе враг. Ещё не гарантия, что тот, на кого насылаются чёрные мысли, воспримет их и они ему навредят. Если он не думает о вас так же грязно, как вы о нём, если это человек, который страстно увлечён какой-то работой, делом, если он духовно выше вас - вы зря надуваете в злобе щёки. То, что вы направляли на него, вернётся бумерангом к вам же, и мы вас не жалеем. *Каждый получает только то, что он желал другому!* Как это не прозвучит цинично, но любить и быть добрым, проявлять терпимость и прощать - выгодно. От этого выигрывают все. Вы - в первую очередь.

Мы начали главу с родительского благословения. Теперь вы знаете механизм его действия, но давайте ещё раз проверим его на практике.

Уже говорилось, что ни одна мать не признается себе в том, что она не желает своему ребёнку добра. Но за красивыми, социально одобряемыми словами часто скрываются не совсем одобряемые тем же обществом мысли. Их стараются вытеснить, отогнать, их стараются отбросить, но всё, что происходит в жизни с нами, и с нашими детьми - это результат наших мыслей, независимо от того, стыдно нам от них, помним мы о них, одобряются ли они «дядей Васей и тётей Клавой».

Как пример, возьмём ситуацию, когда дочь почему-то никак не

может выйти замуж, или родить ребёнка. Думаете, мама здесь не при чём? Ошибаетесь!

Однажды, когда мы уже достаточно долго работали с одной клиенткой, которая очень хотела иметь ребёнка, мы натолкнулись на один интересный момент. Вернее, не совсем натолкнулись, а пришли к нему, очень точно взвесив все обстоятельства. Есть такая примета, и она подтверждается наукой, что не стоит говорить никому о том, что планируешь сделать. Когда это произойдёт - все узнают и так, а пока - помолчи и делай своё дело.

Наша девочка радостно сообщает, что будет мамой. Здорово! Но от радости язык стал длинным и неуправляемым. Срыв! Ладно. Новая беременность. Уже осторожно сообщает только маме. Срыв! Что-то здесь не так, потому что врачи разводят руками, и говорят - всё было нормально, ничто не предвещало беды. Становимся суеверными. Всё взвешиваем и в какой-то момент вспоминается, что нет ничего сильнее материнской молитвы. А мать у нашей девочки - верующая. Так, по крайней мере, она считает, потому что в церковь часто ходит и общественным трудом там занимается. Я возьми, да и скажи - а попросите-ка вы свою маму помолиться за будущих внуков. Не за беременность вашу помолиться, не за детей ваших, а именно за *её* уже в будущем рождённых внуков. Что вы думаете. Богомольная мамочка, не ожидая подвоха, наивно сказала дочери: «Да зачем они мне нужны? От них только морока!» Достаточно было *правильно* сформулировать просьбу, чтобы обнаружить, кто так страстно материнского счастья дочери желал.

Ещё пример. Дважды свекровь. Характер - огонь с перцем. Но очень хочет внуков. Денег на обследование невесток не жалела, но на Бога и молитву рассчитывала больше. Выбрала время и поехала в один известный храм. По её словам, время существовать перестало. Она наполнилась такой любовью к своим мальчишкам, к их жёнам, она так сердечно молила Бога подарить ей счастье стать бабушкой, что когда пришла в себя, обнаружила, что вся её одежда мокрая от слёз, которых она не замечала. На душе был Рай. А через несколько недель, почти день в день обе невестушки сообщили ей радостные вести. Это тоже сила материнской молитвы. Но какие ж они бывают разные!

Ещё отрывок из чужой судьбы. Дочери давно бы пора выйти замуж. Но она постоянно возле мамы, постоянно вся в её просьбах, болячках, проблемах... Работаем. Девочка начинает налаживать свою жизнь. В первую очередь избавляется от женатого любовника, о котором матери было хорошо известно. Но, судя по всему, её это вполне устраивало. Дочь при ней, а любовник «для здоровья». Однако, как только девочка решила поменять декорации и всерьёз заняться *своей* жизнью, мать запаниковала, и в одном из очередных скандалов

неожиданно произнесла классическую для таких мамаш фразу: «Не такой жизни я тебе желала!» А какой, не постеснялась спросить дочь. А вот тут простите. Кто ж вам так прямо, да скажет - сиди возле меня, не для того я тебя рожала, воспитывала, поила-кормила, чтоб «на сторону» отдавать, чтоб ты за мужем да за детьми своими присматривала, а меня, мать, позабыла-позабросила. Осеклась на полуслове любящая мамаша. И как тут снова о материнской молитве не вспомнить.

Такие вот они, родительские благословения. Ох, как не просто не стать проклятием для собственных детей! Молитесь. Только чисто молитесь. Всем сердцем. Оно само подскажет нужные слова. Оно одно владеет Царствием Небесным. И это Царство - внутри вашего сердца. Не оскверните. Но возложите цветы благословения на алтарь судьбы вашего ребёнка, на алтарь будущего всех детей мира! И вам вернётся это счастьем. Если вы сами будете дарить счастье и радость другим. Таков закон Вселенной.

## ПСИХОТРЕНИНГ 8. ЧУВСТВО ВИНЫ

Очень просто обвинять человека в том, что он не умеет правильно мыслить, правильно молиться, правильно любить, правильно жить, быть ангелом с белоснежными крыльями и расточать вокруг себя благоухания роз и лилий. Собственно, мы и не ставили своей целью кого-то обвинить или обидеть. Наша цель - вскрыть причины, откуда берутся слёзы и страдания, откуда происходит столько недоразумений и трагедий, почему, думая или предполагая одно, в результате получаешь другое.

Опять же, очень просто сказать - источник моих бед - мать, она не научила меня любить, она всё делала не так, вот пусть теперь и получает... А я начинаю жить своей жизнью.

Не получится. Помните, в самом начале мы договаривались, что будем изначально, как непререкаемую аксиому, считать понятия «мать» и «отец» как безоговорочно святы и священные. И только отталкиваясь от этого утверждения, мы продолжим наш непростой и откровенный разговор.

Давайте честно спросим у себя: а что, наши мамы и папы всегда были мамами и папами, так вот и родились уже большими и взрослыми или у них тоже были свои родители, им тоже надо было общаться уже с ними, а может, у них и личная жизнь была? Та, в которой не было вас? Странно. У вас, понятно, должна быть личная жизнь, но у мамы, у папы?

Не поверите, но они тоже были молоды, влюблялись, делали ошибки, за которые иногда стыдно и сейчас, и если это всё было, то чувство вины тянется за каждым из нас не с момента вступления в брак или рождения ребёнка, а с момента нашей сознательной жизни, то есть с тех времён, с которых мы себя помним. Наверяд ли мама или папа будут с вами откровенны, рассказывая о своей молодости. И о вашем рождении. Наверяд ли мама откроет вам секреты своей молодости - зачем? Всё сложилось так как сложилось, и что уж ворошить прошлое, которое к тому же не изменишь.

И вот здесь кроется ошибка очень многих. Да, прошлое нельзя изменить, но можно изменить своё отношение к нему. Вспоминается один случай, когда один солидный мужчина, в годах, рыдал как маленький ребёнок после того, как узнал, что то, что он считал смертным грехом и подлостью своей жизни, таковыми на самом деле не оказалось. Наше преимущество в том, что в отличие от клиента, мы не заиклены на проблеме и потому имеем возможность проанализировать её со многих позиций. Он видел свой поступок только со стороны чужой оценки, то есть так, как его оценили другие люди. А оценили его как подлость и предательство самых близких людей. Начинаем разбирать. Муж и жена, оба начальники в одних и тех же структурах, но с разными названиями. В общем, назовём их конкурирующими фирмами. Жена, стремясь вывести свою структуру на более высокий уровень, использует связи мужа и его имя, пытаясь не совсем честным путём сэкономить на расходах. Но дружба дружбой, а деньги каждый считает в своём кошельке. Когда махинация жены всплыла, муж, сохраняя порядочность, решил поговорить с ней и предложил спокойно вернуть деньги фирме и на этом всё уладится. Как?! Ты против меня?! Ты хочешь меня разорить?! Ты предатель, ты сволочь, ты..., ты..., да ты знаешь кто? Вон из моей жизни, продажная шкура! Предатель, подлец, негодяй!... Так разрушилась семья. Но клеймо предателя и негодяя на многие годы жгло сердце этого человека. К слову сказать, он молча выплатил за жену всю сумму и извинился, он уехал из города и долго жил один, пытаясь периодически помириться с женой. Но каждый раз он слышал ядовитое шипение: «Предатель!» и каждый раз не мог простить себе того, чего не мог и понять до нашей встречи.

Когда же он сумел посмотреть на эпизод своей жизни как бы со стороны, он действительно разревелся как ребёнок - я не предатель, Господи!, я ж никого не предал, не обидел. Я не подлец, Господи! Как же хорошо! Как хорошо! Спасибо вам.

За что? За то, что сам же в себе разобрался и больше не захотел нести на себе крест, подло навешенный ему на плечи «порядочной» женой? За то, что сам же себя от чувства навязанной вины освободил?

Так мы здесь не при чём - это ведь *ваше* решение было что-то изменить в *своей* жизни. Поэтому изменения и произошли.

А как только наш клиент разобрался с этой проблемой, то не замедлило прийти ещё одно разрешение, но уже другой проблемы, с сыном, перед которым он чувствовал себя виноватым за то, что предал его вместе с мамой. Сын, ловко пользуясь ситуацией, беззастенчиво требовал у отца денег, в качестве компенсации за неблагоприятный поступок. Мать была не против, пусть подлец хоть для сына потрудится. Всё разрешилось просто и банально. Хочешь денег - иди работай. Я твой отец и *обязан* тебе их давать? - нет, дорогой, ты уже большой мальчик, студент, я оплачиваю тебе твою учёбу, всё остальное, дорогой - сам. А мне надо *личную* жизнь обустроить.

Мы не можем изменить прошлое - оно было, и этот факт никто не может оспорить. Но мы можем пересмотреть своё отношение к прошлому, и тогда очень многие вещи вдруг окажутся совершенно в другом свете, и многие ошибки будут прощены хотя бы за сроком давности. Но это в случае, если нам никто о них не напоминает. А если «ошибка» постоянно пред глазами в виде... ребёнка?! Вот тут сложнее. Хотя без честности не обойдёмся и в этом случае.

Что, слишком резануло, что ребёнок может быть «ошибкой»? А вы, конечно, с такими фактами в жизни не сталкивались? Если нет - мы искренне рады за вас, но такие случаи не одиноки, и потому говорить о них мы будем без ужимок и гримас.

Передо мной красивая ухоженная женщина, элегантно одета, подчёркнуто сдержана. Лично у неё проблем нет, но вот у дочери... (Помните? - дети наше зеркальное отражение. Если вы видите проблему в ребёнке - это *ваша* проблема, но ребёнок вынужден вам её выставить напоказ). Так что там у дочери? А, избыточный вес, отчима презирает, бабушку тиранит, к вам только за деньгами обращается... Понятно. А вы уверены, что это проблемы дочери, а не ваши? А давайте всё-таки с вас начнём. Хоть вашей дочери и 19, но не будем пока насиловать её психику, может, изменитесь вы - изменится и она?

И вот начинаются будни работы. Час за часом проходит в выяснении всё того же прошлого нашей клиентки, которое изначально безоблачно и прекрасно и только потом, постепенно, на небе воспоминаний появляются грязные пятнышки, потом, когда за них никто не ругает, не даёт оценок, появляются всё новые, и вот мы доходим до главного. До первого замужества. Ой, вы знаете, всё так смешно было. Он мне сказал, а на спор я на тебе сегодня женюсь. А я его только третий раз вижу и ничего о нём не знаю. Но говорю - а на спор женишься? Он говорит - пошли в ЗАГС. Я ему - сейчас за паспортом сбегаю, и



побежала. Прихожу, а он точно, возле ЗАГСа меня ждёт. У нас там, в посёлке, всё просто - взяли и расписали. Только регистраторша всё головой качала. Вот так и замуж вышла. Не успела оглянуться - уже беременная. А на рожу муженька уже смотреть не хочется, такой противный, фу, вот я и решила сюда, в ваш город переехать, учиться поступила и здесь родила. А девочка, как нарочно, на него как две капли воды похожа. Я её вроде как и люблю и смотреть на неё не могу. Хочется по головке погладить, обнять, а внутри как поднимается что-то - до того противно вспоминать, чья она.

Вот вам начало трагедии. Люблю и ненавижу своего ребёнка одновременно. Амбивалентность чувств всегда приводит к внутреннему конфликту, когда два сильнейших чувства не могут ужиться в одной душе. Что делать? Если не знаешь, что делать - поступай по закону, обычно говорят юристы. В народе всё проще - лишь бы люди чего не сказали, не подумали, а потому - всё самое лучшее и дорогое - моей девочке. Наряды как на куколке, любой каприз - на!, только... Только от меня подальше, только не приставай ко мне - видишь я занята. Идёт откуп от ребёнка. Откуп в виде компенсации за нелюбовь, за ошибку молодости, за чувство вины... Как вы думаете - ребёнок это чувствовал? Конечно. Дети безошибочно определяют отношение к ним. Их сердечки ещё умеют с ними разговаривать напрямую. Их сердечки очень мудрые, и потому детки делают вид, что ничего не замечают, пытаются любой ценой обнять мамочку, а если не получается по-хорошему, они начинают болеть, привлекая хоть так к себе внимание, капризничать, делать «глупости»... У мамы чувство вины и панический страх перед тем «что скажут люди». А вдруг подумают, что не лечу и хочу, чтоб умер? И начинаются хождения по больницам, чтоб заглушить крамольную и страшную мысль. Вроде как так любовь материнская проявляется, и причина есть себя как мать показать, и ребёнок при деле - всегда можно заставить его делать то, чего он не хочет. Ну, например, уколы или таблетки глотать. И не понимает такая мамочка, что видя страдания ребёнка, так сильно похожего на нелюбимого мужа, она как бы через эти страдания мстит тому, ненавистному, обидевшему, бросившему, да мало ли в жизни ещё каких ситуаций. Это страшно, мы знаем. Но мы знаем и случаи, когда мама, сама не понимая, что делает, залечила ребёнка до того, что уже сама просила врачей сделать ему «на всякий случай» операцию, направить на очередное, никому не нужное неприятное обследование... Вот такой подсознательный материнский садизм, но мы продолжим нашу историю.

Здесь девочка пошла по пути набирания веса. Маму очень сильно раздражало то, что она, такая худощавая, вечно сидящая на диетах и

массажах, вынуждена видеть перед собой толстое чудовище по имени моя дочь. Но и здесь палка о двух концах. С одной стороны дочь, чтобы хоть как-то привлечь к себе внимание матери, постоянно поправляется и ей нужны новые вещи, причём «не с базара», с другой стороны мать, которая берёт реванш в этой войне тем, что при продавцах позорит своё чадо в том, что на ту ничего девичьего не налазит, а только бабское, что на таких толстых не шьют, и куда ты это на себя напялила, посмотри как жир вываливается... Отличная семейка! И мама никак не поймёт, почему у неё с дочерью такие сложные отношения, почему та себя так агрессивно ведёт по отношению к отчиму и к бабушке. Да и здесь всё просто. Ребёнок хочет, чтобы мама любила его - это не слишком много, согласитесь, и не чрезмерный каприз. А мама любит не меня, а этого противного дядьку, который копчёными вонючими глазами ещё и смотрит на тебя так, как будто... Брррр... (С девочкой мы работали параллельно). Объясните ребёнку, даже в 19, что мама имеет право на личную жизнь. Да ещё при таких раскладах. Сложно? Нет, если мама прозревает, и честно проговаривает, что дочь никогда ей не была нужна (не при девочке, конечно). Вот здесь и начинается главное. Идёт переосмысление прошлого. Вначале надо простить себя за глупейшую ошибку молодости. Прощать себя - это не то, что других. Сказал «прошаю», а потом десять раз напомнил о грехе. Прощать себя - значит отказаться чувствовать себя виновным за прошлое. Раскаяться. Именно, простить через раскаяние - то есть через понимание, осознание ошибки, её анализ и искреннее желание больше никогда в жизни не повторить. Это очень сложно. На это уходит порой даже не один месяц. Простить себя за одно мгновение не удавалось ещё никому - никто не наказывает человека больше, чем он наказывает себя сам.

Но вот готовность всё изменить есть - тогда начинается процесс адаптации к честным отношениям с ребёнком. Он не виновен в том, что родился. Нет? Но вы себя уже тоже в этом не вините. Вы любите его? Молчание. Но ведь он же - и ваша часть. Не только того человека, которого вы не хотите вспоминать. Вы можете просто подружиться с этим ребёнком, взять его в своё сердце, попробовать его понять, поговорить первый раз в жизни о чём-то без упреков и криков... Вы же делаете это с другими людьми, которые тоже вам в чём-то не нравятся. И начинаются первые шаги. Сложные. С падениями и слезами. Но это уже шаги *навстречу* друг другу. Мать учится любить дочь. Дочь учится открывать своё сердце матери. У них получится. Получится потому, что больше нет преграды - чувства вины, нет внутреннего палача и садиста, который истязал сердце напоминанием о прошлом. Прошлое было. Но мы смогли изменить

отношение к нему, и оно стало другим.

Мы выбрали сложные ситуации, неоднозначные и даже в чём-то спорные. Ведь у каждой стороны своя правда, да и та каждым из нас видится своя, под себя подстроенная.

Но давайте поближе рассмотрим состояние «чувство вины» и разберёмся, зачем оно было дано нам в эволюционном развитии наших чувств, так ли от него надо и легко избавиться и какую роль оно играет в каждой конкретной жизни.

Начнём с того, что не имея внутри себя встроенного механизма «чувства вины», мы легко можем оказаться и без совести. Чувство вины, в виде подсказок совести, даёт нам знать, что мы что-то делаем не так. И в этом его положительная роль. Чувствуя себя виноватыми, мы легче соглашаемся на компромиссы, становимся более уступчивыми, сговорчивыми, стараемся сгладить вину, компенсировать содеянное чем-то, что поможет избавиться от давления совершённой оплошности или неприятного поступка. Пока что грань чувствуется, но есть и понимание того, что она очень хрупка. Одно дело, когда мы сами чувствуем, что что-то не так, и пытаемся это исправить - другое, когда кто-то тычет нас в это носом и заставляет «исправляться». Тогда включается деструктивный защитный механизм «чувства вины», и человек старается либо сделать всё, что требуют, лишь бы не слышать напоминаний о прошлом, либо просто сваливает всю вину на другого. И с тем, и с другим мы столкнулись в первом описанном случае, когда муж пытался заглушить здравый смысл и навесил на себя добровольно вину, а его жена, будучи сама во всём виноватой, преспокойно на мужа всех собак навесила и без зазрений совести его через сына обирала.

Чувство вины, само по себе, не плохое и не хорошее. Оно - индикатор нашей нравственности. Но человек умудряется и этот прибор души извратить до неузнаваемости, используя его во вред и себе, и другим.

Кому выгодно навязывать чувство вины - правильно, манипуляторам, и тем, кто хочет жить за чужой счёт, подёргивая ниточки «вины» в нужном месте в нужное время.

А кому ещё выгодно чувство вины? Нипочём не догадаетесь! Самим «виноватцам»! Ну, посудите сами. Как удобно - меня шантажируют, меня обвиняют, я во всём виноват, я и расплачиваться буду... Ах, какой героизм напоказ, ах, какие страдания прилюдные. В психиатрии это назвали бы психическим мазохизмом. Мы же назовём это более просто - отречением от ответственности за собственную жизнь, узаконенной ложью самому себе в том, что уже ничего нельзя изменить.

А вы пытались? Если вы сами себя убедили в том, что изменить ничего нельзя, и прикладываете массу усилий для поддержания этой

установки, то откуда же взяться обратному результату? Если вам выгодно жить прошлыми ошибками, лишь бы ничего не предпринимать в настоящем - это другой разговор. Здесь чувство вины как никогда кстати. Натворил в прошлом - теперь всю жизнь отдуваться придётся. Ну и дуйся, если нравится. Нам лично - нет. Если мне стыдно за какой-то свой поступок - это не значит, что я прекращаю жить. Это значит, что моя совесть в порядке, и я больше так не поступлю. Мне потому и стыдно, что неприглядный поступок чужд мне и не является моей нормой.

Но он стал для меня уроком. Опытом. Теперь я знаю точно, что будет, если я поступлю так, а не иначе. Я усваиваю этот опыт. Вы усваиваете. Мы усваиваем. И мы продолжаем жить, но уже *обогащённые* опытом. Заметьте - не *отягощённые* виной, но обогащённые опытом. Разница есть? Ещё какая.

Человек, не желающий сгибаться под ударами судьбы, берёт её в свои руки. Не *сваливает* всё на прошлое, а живёт, *учитывая* прошлое, как прекрасный трамплин для будущего.

Да, всё это сложно, но когда-то же надо в себе разбираться? Почему не сегодня, почему не сейчас? Давайте. Сбрасывайте с себя то, что уже не пригодится в жизни: обиды, разочарования, ошибки, просчёты... Вам стыдно за них? Это прекрасно! Значит, совесть на месте. Значит, можно начинать жить по-новому. Без тягостного прошлого, но с уникальным опытом в настоящем.

## ПСИХОТРЕНИНГ 9. Я БЕЗ НЕГО НЕ МОГУ ЖИТЬ

Утверждение «Я без него не могу жить» - это иллюзия, самообман, стремление заставить кого-то взять ответственность за вашу жизнь на себя, нежелание жить полноценной жизнью, отказ от целей и их достижений, кроме одного единственного момента - выйти за него замуж, сделать его *своим*, *заставить* его обратить на себя внимание, сделаться для него *необходимым* человеком, без которого бы он просто не смог жить. А это уже интересный подход к набившей оскомину теме: «безответная любовь».

Давайте разбираться. Кто ж у нас так безответно влюбляется, что даже жить после этого не может? Здесь бы уточнить надо: не может или не хочет? Второй вариант более честный, но менее приемлем с точки зрения «что подумают люди». Поэтому употребляют более романтичный «заменитель». У нас задача другая: снять маски с проблемы и обнажить её корни до неприличия. Поверьте: всю меланхолию и депрессию, все «усыхания» по любимому как рукой снимет.

Давайте посмотрим общую схему проблемы.

На самом первом месте будет стоять очень серьёзно заниженная самооценка. И это при всём при том, что внешне будет демонстрироваться даже некая бравада, некая демонстративность для того, чтобы привлекать внимание. Здесь уже заложен очень серьёзный конфликт между полной неуверенностью в себе, в своих силах, в своих возможностях и внешней показухой, которая должна *любой ценой* скрыть внутреннюю проблему.

На людях такие девчонки очень смелы, независимы, дерзки, кажется, что их невозможно обидеть или задеть, но когда они остаются наедине с собой, когда уже не надо никому ничего показывать и доказывать - вот здесь они настоящие, плачущие от обид и подлости, ненавидящие себя за своё ничтожество и никому ненужность. Одиночество настолько пугает и парализует их волю, что они готовы на новые унижения, лишь бы не остаться одной, лишь бы хоть *кто-то* был рядом.

Мы не ошиблись, выделив «хоть кто-то», потому что о любви, как правило, в подобных случаях речь идёт очень редко. Внутреннее одиночество и ощущение полной беспомощности перед жизнью толкают наших героинь на отчаянные поступки, вплоть до суицида, лишь бы удержать возле себя человека, который захотел бы остаться с ними.

Первый, кто обратит на них внимание, рискует сделаться «объектом привязанности» и корректно отвязаться от навязываемых чувств будет непросто. И вот здесь начинается классический сценарий. Пытаясь *любой ценой* удержать того, кто имел неосторожность (чаще умышленно) нежно посмотреть, сделать комплимент, подержать за ручку, пригласить на танец, провести домой, такие девочки начинают «идти в наступление».

Они приглашают под любым предлогом «кандидата» в гости, накрывают щедро на стол, они уже готовы сказать «да» на любое предложение, в ожидании «предложения». Неважно, что для того, чтобы накрыть этот и последующие столы, придётся залезть в долги, экономить на необходимом, изворачиваться перед родителями, прося дополнительные средства на якобы неожиданно возникшие трудности. А если учесть, что перед милым всегда надо выглядеть мило, то к «продуктовым» долгам начинают катастрофически приплюсовывать долги по новым вещам, которые должны «сразить любимого наповал» и не надо забывать, что на так называемые *подарки* деньги тоже не экономятся и не подсчитываются. Есть только одна цель - выйти замуж *любой ценой* за обхаживаемый объект. Всё остальное, в том числе и долги - потом, после... Но цена с каждым новым долгом возрастает, а результат остаётся всё тем же - неопределённость,

недоговорённость, либо честное признание «я тебе ничего не обещаю сейчас. *Может быть* потом...»

Как они хватаются за это «может быть»! Вместо того, чтобы хорошо устроившегося альфонса послать куда ему и дорога, эти наивные одинокие, но упорно не желающие жить своей жизнью, девочки входят во всё новые виражи долгов и бесполезных ожиданий, а годы идут, идут, идут... Но им кажется - чем дольше он со мной - тем больше я ему нужна. Ведь не бросает же он меня. Не бросает. А зачем? Ведь это так удобно - всегда есть место, где тебя вкусно накормят, одарят постельной любовью, выполняя любую прихоть, поддержат, выслушают, взбодрят, скажут много добрых слов, и в глазах всегда будет блестеть собачья преданность. Чем плохо? Зачем это всё менять на будни семейной жизни, где уже не будет «тапочек в зубах», где надо будет отчитываться по зарплате, вникать в бытовые проблемы. Не хочет данный тип мужчин менять свой статус «вечного жениха» на статус мужа. К чему? Пока вот эта дурёха кормит-любит, побуду с ней. Не захочет - пойду к такой же в другое место. Кстати, знаете, кто чаще всего вопросы: «И где он ещё такую дуру найдёт, как я?» задаёт - именно вот такие вот «героини». И не понимают они, что «таких дур» вокруг полно, и каждая готова наступать на те же грабли хоть сколько угодно раз, лишь бы *любой ценой* выйти замуж *хоть за кого-то*.

Как видим, цена за такое призрачное замужество может быть действительно высокой, и о любви речь снова не идёт. И даже если чудеса случаются и *хоть кто-то* предлагает руку и сердце - здесь снова семья строится без любви. *А как же дети? Они будут любимыми от нелюбимых?* Философский вопрос.

Схема понятна, поэтому возвращаемся к началу: «Я без него жить не могу».

Это точно - не может. И не хочет и не может, а попросту не желает *жить* человек. Что ж тут поделаешь. Ведь для того, чтобы жить, надо ставить цели, стремиться к ним, чего-то достигать, за что-то бороться. Но чтобы ставить цели и бороться надо, как минимум, верить в себя, в свои силы, верить в цель. Чтобы ставить цели - надо видеть вершины, до которых хочешь дойти-дорости, а затем, не останавливаясь, покорять всё новые.

Стоп-стоп. Это мы о ком? О бизнес-леди? Нет, что вы! Это мы о тех, кто действительно хочет создать семью. Но какую?

А настоящую! Семью, где двое будут жить не «лишь бы с кем», а с тем, кого любят, кого уважают, с кем не хочется расставаться ни на мгновение, с кем хочется, взявшись за руки, идти по жизни и чувствовать надёжное плечо. Мы говорим о семье, где не общаются на уровне сплетен и каждый тянет в свою сторону, а о семье, где



можно обсудить *общие* проблемы, где любовь перерастает в жертвенность и каждый думает о другом, как о себе, стремясь внести как можно больше в общее, в то, что и называется семьёй, семьёй «я», и все семь - мои, в моей душе, в моём сердце, также как и в сердце рядом идущего со мной по жизни человека.

Никогда не забыть женщину, пытавшуюся любыми уловками удержать мужа возле себя, только для того, чтобы не потерять мужнин дом и машину. Нет, если бы он оставил ей всё это - пусть катится ко всем чертям. Понятно, что на такое *приданое* не один желающий клюнет и одна она не останется. Но муж делиться не хотел, а тут ещё как назло девица у него странная какая-то завелась. «Мне кажется у них духовная связь» - уточнила дама и попросила научить её *духовным тонкостям*. На вопрос, а что по-вашему духовность, она с лёгкостью ответила, что это общение, когда муж ничего не скрывает от жены, а она от него. Уточняем: общение на каком уровне - на бытовом, на культурном, на обсуждении телесериалов или интимной жизни соседей? Тогда звучит встречный вопрос - а что значит культурное общение, это что - хождение в филармонию, в библиотеку, чтение классиков, поэзия дореволюционная? Всё это было спрошено с иронией. Конечно, разве в *нормальной* семье в филармонию ходят и Пушкина читают? Может, ещё и без мата и оскорблений друг к другу обращаться прикажете? Да, нет. Всё зависит от вашей культуры. И как вы общаетесь между собой, и какие слова подбираете, и темы для разговоров.

Духовность не существует без любви, а любовь не расцветает без культуры: без культуры сердца, культуры общения, культуры отношений, да и без культуры как таковой. Что такое Культура? Это составное слово, которое построено из трёх слов: «культ», «у», «Ра».

Слово «культ» понятно, это «почитание, «уважение», «поклонение». «У» означает «светящийся», «блистающий», а Ра всегда означало бога Солнца, бога Света, бога Любви и Творения, ибо *без Света невозможна Жизнь*. Вот и получается, что Культура - это Культ Блистающего Света, Почитание Духа, а потому и в слове «культура» заложены все основы *истинно* человеческих отношений. Ходить кому-то в филармонию, в театр или в библиотеку - решать не нам. Природа - это тоже Храм Культуры, но через призму пивного бокала и запах вяленого леща этот Храм остаётся невидимым, а потому и недоступным большинству, тому самому, кто с иронией уточняет, что такое духовность.

Если мы вернёмся к проблеме «я без него *жить* не могу» и к тому, что без духовности, без внутренней культуры настоящая, истинно человеческая *жизнь* также не может состояться, то корень одиночества и ощущение полной беспомощности перед *жизнью*

обнажается сам, без показной стыдливости и жеманства. Человек, который начинает прикасаться сердцем к истинным сокровищам души, мгновенно понимает всю убогость альфонсовских отношений, всю мерзость «любви любой ценой», всю смехотворность «накрытых столов» и кружевных пеньюаров.

Человек, начинающий прикасаться к собственным глубинам сердца, вдруг обнаруживает, что он *человек*, а не игрушка в чужих руках, не секс-принадлежность, не преданная собака, охраняющая чужие обеды.

Становится смешным и нелепым желание быть женой подобного ничтожества, тем более бороться за него и молиться на него как на кумира.

Растёт ощущение собственного достоинства, чувство уважения к себе, к себе как к человеку, как к личности, как к индивидуальности, которая единственная и уникальная в этом мире и не собирается никому отдавать свою жизнь за право небрежного похлопывания по попке и обещания «может быть потом».

Установка «я не могу без него жить» легко и свободно меняется на «Я ЖИВУ», глаза начинают сверкать блеском свободы и веры в себя, движения становятся уверенными, а действия направленными на конкретную цель, которая теперь уже манит видимой вершиной... В общем, *жизнь* только начинается и рядом с собой хочется видеть только такого же уверенного в себе человека, который подставит своё плечо не для того, чтобы тянуть повисшую на нём безвольную тушу, а для того, чтобы *вместе* сделать ещё один шаг по *жизни*.

Но давайте подводить итоги, и определим основные ошибки, которые допускают те, кто «не может жить» хоть без кого-нибудь. Итак, из-за внутренней неуверенности в себе, из-за ощущения никому ненужности, в первую очередь самой себе, наши девочки начинают:

- ловить любой взгляд, любую фразу, которая дала бы им надежду на «серьёзные» отношения;
- как только «взгляд» пойман, начинается «охота» на овладение телом, в буквальном смысле слова;
- уловки по «завлечению в сети» применяются в зависимости от условий, ситуаций и толщины кошелька, но неизменным остаётся:
- накрытый стол, подарки, постель. Из всего этого автоматически вытекает:
  - нарастающие снежным комом долги;
  - страх потерять то, что не имела никогда, то есть страх потерять того, кто никогда не любил и ничего по этому поводу не обещал;
  - потерянное время на ожидание «а вдруг», вместо того, чтобы развиваться и жить, искать действительно *любимого* и надёжного

человека;

- нарастание чувства одиночества, уверенности в том, что действительно никому не нужна, а потому, если уж он и не женится так хоть «для здоровья» будет...

Как видим, сценарий незамысловатый, но кто же внушил нашим героиням, что они такие бесталанные и никому не нужные? Где же та основная причина, тот стержень, который поддерживает деструктивную установку на поиск того, с кем можно *жить* и без кого не прожить и дня. Почему с виду умные, красивые девчата вдруг становятся «дурами» и не верят зеркалу, как и самим себе? Кто поддерживает, подпитывает их, не давая шансов на *жизнь*? Увы, мы снова возвращаемся к детско-родительским отношениям, где мама не любит папу, а потом у неё рождаются дети от нелюбимого мужчины. Наша песня хороша, но начинать сначала мы не будем, тем же, кто ещё не понял, что девочки, живущие по установке «замуж любой ценой хоть за кого» - это те самые дети, мамы которых вышли замуж по тому же принципу. Они просто продолжают материнский сценарий и очень скоро у них могут появиться такие же дети, от нелюбимых мужей, но зато на правом безымянном пальчике будет красоваться колечко, а в паспорте стоять такое долгожданное чернильное пятно в виде регистрационного штампа. Может пора выходить из этого порочно-заколдованного круга? Может пора оглянуться, купить билет в филармонию, открыть томик Пушкина, или просто выехать на природу полюбоваться Красотой? Просто так. Без пива и пьяного гомона. Может пора учиться жить самостоятельно, без маминых поправок и поддержек? Ведь мама - это человек, который дал жизнь. Но ЖИТЬ вы должны научиться сами. И никто за вас не проживёт ни секунды, ни мгновения... Только вы. Сами. Своим умом, своими руками, своими ногами найдёте своё счастье, свою любовь, взрастите свою культуру в своём сердце. И какая разница любили вас или нет когда-то - главное, что вы любите сейчас. Хотя бы себя. С достоинством и уважением. А это уже не мало. Это уже начало новой жизни, той, которую вы дарите сами себе. С днём рождения, милые! У вас получится.

## ПСИХОТРЕНИНГ 10. Я БОЛЬШЕ НЕ ХОЧУ ЖИТЬ С ДОЛГАМИ

Телефонный звонок. На линии девочка, которая долго и упорно пытается решить свои проблемы, но как только начинаем подходить к решению что-то изменить в жизни и взять ответственность за свои проблемы на себя, у неё тут же находится масса причин, по которым

она больше не может ходить на встречи (сеансы). Время снова потрачено зря. Ждём новых приливов решительности. Так вот звонит эта девочка и после традиционных приветствий говорит: «Вы знаете, мне уже так надоело жить с долгами почти десять лет, когда я от них избавлюсь?» Что ответить и как? Конечно, только честно и по существу: *«Когда захочешь жить с мужем, а не с долгами - приходи, будем менять установки»*.

И это абсолютная правда. Установка на долги действительно заложена в самом человеке. Мы уже касались этой темы в предыдущей главе, где долги наращивались только потому, что надо было пустить «пыль в глаза» тому, кого хотелось привлечь и завлечь в семейные тенета. Что из этого получалось - вы помните или знаете из жизни.

Мы поговорим о долгах как таковых, и о том, почему вообще возникает соблазн «залезть в долг». Давайте начнём с того, что дадим определение этому явлению. Итак, долг (имеется в виду не моральный, а материальный) - это использование чужих средств на собственные потребности, с условием последующей отдачи заим�аемых материальных ценностей. Другими словами, это *деньги «взаймы»*. И от этого словосочетания будем отталкиваться.

Начнём с денег. Деньги это что? Да, средства для платежа. А ещё что? Оказывается, деньги - это зафиксированная в денежном эквиваленте наша с вами *жизненная энергия*. То есть то, на что мы можем поменять наши усилия, нашу работу и за счёт чего мы можем приобрести чьи-то усилия и чей-то труд. Деньги облегчают этот обменный процесс, они регламентируют взаимоотношения и помогают устанавливать контакты.

Когда мы берём «взаймы», то занимаем не только деньги, как таковые, но и чью-то чужую жизненную энергию. То есть перестаём жить *своей* энергией, а переходим на донорскую, чужую. Забывая, что расплачиваться придётся только *своей*. Уловите тонкость. Количество денег, которые мы имеем - это ровно тот эквивалент жизненной энергии, который мы можем потратить на себя. Не больше. Он ограничивает наши потребности и заставляет искать другие источники дохода, *если у нас есть дополнительные силы*, которые мы готовы обменять на деньги. И пока мы находимся в рамках собственной жизненной энергии (проще - в рамках собственного кошелька) - мы в безопасности и ни от кого не зависим. Мы рассчитываем *только на себя*.

Однако, ситуация резко меняется, когда кто-то берёт в долг. Баланс нарушается, равновесие жизненных сил теряется, и психика начинает лихорадочно приспособливаться под чужую жизнь. Человек начинает жить на кого-то, он перестаёт работать на себя и теперь живёт,

буквально, в долг. Смотрите. Берёт в долг - живёт чужой энергией; отдаёт долг - отдаёт на сторону собственную энергию. Где же теперь *своя* жизнь?

А ведь долги - заразные, они затягивают в свою трясиину, и вырваться из них ох как нелегко порой. Тогда зачем люди делают их? Потому что не хотят жить *своей* жизнью!

Есть долг - есть зависимость от кого-то. Не поверите, но это даже подсознательно приносит удовольствие - если ты кому-то должен, значит ты кому-то нужен, значит, о тебе помнят, и даже периодически вспоминают. Особенно, когда вовремя долг не принёс. Опять же, подсознательно включается механизм - а ты позвони мне, узнай, когда буду отдавать, заодно узнаешь как мои дела. А может мне сейчас плохо, ты меня пожалеешь, долг простишь или перенесёшь, вот и новая причина меня не забыть. Это установка детей, которые не чувствуют себя любимыми, вернее чувствуют себя брошенными и потому подсознательно начинают капризничать, шкодить - пусть накажут, но зато обо мне не забудут, и я напомню, что я есть и со мной надо считаться. Снова и снова мы возвращаемся в детство, в то, где есть нелюбимые дети, но нет нелюбящих мам.

Однако, как просто, пошёл к психологу, он тебе на тарелочке твою зависимость разложил, виновных нашли - маму, конечно, - можно дальше продолжать делать то же самое, но уже зная «причину зла». Но мы забыли, что ваша мама не всегда была мамой, она была и *есть* ещё просто человек, которому свойственно совершать ошибки, и в вашем воспитании в том числе. Если бы она знала последствия - она бы *никогда* так не поступила, хотя бы из опасения «а что подумают люди». Но вы-то уже сами взрослые, если читаете эту книгу. Сколько ж на маму всё сваливать будете? Когда же на свои ноги опираться начнёте и на свою голову надеяться? Было время, когда вас действительно воспитывала мама, но сейчас вы в состоянии *воспитывать* себя сами. Существует такое понятие как воля, устремление - есть они в вашей жизненной копилке? Давайте проверим.

Отказаться от очередного долга, особенно если тебе приносят его в виде косметики, одежды, услуги - нужна воля, нужно чувство меры, нужно умение вовремя себя остановить от соблазна приобрести то, на что ты пока не заработал. То есть не войти в вираж и не влиться в чужую струю жизни, а остаться, удержаться в своей. Тот, для кого проблемы долгов не существует, улыбается, ему не понять всей этой трагедии, но тот, кто «в долгах как в шелках» не смеётся. Но и плача, и проклиная себя, всё равно берёт долг.

Но всё, что даётся даром, даётся даром. То, что не заработано, а взято займы никогда не принесёт ни удачи, ни пользы, ни

удовлетворения. То, что не заработано, всегда промелькнёт между пальцами как струйка воды, оставив после себя только лёгкий след. Лёгкие деньги всегда приводят к тяжёлым последствиям.

Девушка. Окончила университет. Во время учёбы подрабатывала в универмаге на кассе, где привыкла к «лишним» деньгам и воспринимала их как нечто должное. Но «лишних» было не столько много, как росли аппетиты, поэтому касса периодически оставалась «в недостатке», а когда выяснили причину, нашу героиню попросили покинуть рабочее место, не заплатив ей за месяц зарплаты, хотя она не покрыла собой то, что было взято «до того». Пожалели «по молодости». Однако жить не на зарплату она привыкла, начались долги то там, то здесь, которые надо было отдавать, а отдавать нечем, потому что потребности увеличивались пропорционально занятым суммам, и тут - повезло! Устроилась наша девочка в банк, по образованию. И посадили её на должность, сами не подозревая как «козла в капусту». Банк небольшой. Клиенты работникам банка доверяют. Тут, ура!, деньги выдавать можно не более 200 грн в день, потому клиенты просят - вы снимайте каждый день, а мы потом в большой сумме забирать будем. Карточки на руках. Клиент сказал номер. Ну, как же здесь не подоить доверчивого гражданина, который «не обеднеет», да, авось, и не заметит. Началось всё с маленьких сумм. Пронесло. Началась «красивая жизнь». Шоколадные конфеты, шампанское, дорогое вино, такси, пирожные с тортами, элитная косметика, вещи с модных бутиков... Когда сумма «долга перед клиентом» достигла пятизначной цифры в американской валюте - пришёл страх, что делать. Собственно, с этим к нам девушка и пришла. Что делать? На законный вопрос: «А на что вы рассчитывали, когда брали эти деньги?», прозвучал феноменальный в своей наивности и простоте ответ: «Ну, во-первых, на инфляцию, а потом я думала - если заметит, я извинюсь перед ним и больше так не буду». Банковский работник, человек с высшим экономическим образованием рассчитывал на инфляцию! На банальное «извините, я больше так не буду!» Человеку 25 лет, он беззастенчиво ворует и влазит в нескончаемые долги, а затем, краснея, просит его простить! Ах, да, мы забыли. У этого милого и наивного ребёнка очень серьёзный конфликт с мамой, которая контролирует каждый её шаг по мобильному телефону, она одинока и у неё любовник, который не хочет уходить от жены. Видите, как много *уважительных* причин, по которым она влазила в долги. Но мы не суд, который учитывает «смягчающие» обстоятельства, и никому оценок не даём, просто напоминаем, что когда человек начинает жить долгами, он начинает жить *в долг*. Он разменивает свою собственную жизнь на займы и порой расплачивается за долги жизнью, или свободой. В любом случае,



счастье обходит его стороной, оно не любит тех, кто за него не борется, кто не прикладывает собственных усилий, его не купишь в долг так же, как не возьмёшь и в займы.

Установка на «жизнь в долг», конечно, закладывается в детстве, когда ребёнок мечтает о том, что когда вырастет, тогда уж точно не будет отказывать себе ни в чём, чего не давали мама с папой. Установка «жизнь в долг» - это затаённая детская обида на то, что у меня не было того, что было у других детей. Это стремление взять реванш у жизни, вернее у мамы, и очень часто ведь за долги детей расплачиваются именно родители. А может на это и рассчитано? Не хотели давать добровольно, теперь платите принудительно, а то знаете, чем закончится всё может?

И ведь платят папы и мамы. Исправно погашают долги за прошлое, которое не прощают им их дети. А собственно, какие долги, за что? За то, что дали им жизнь? За то, что воспитали и вырастили как могли? За что счета, собственно говоря? За безответственность, беспринципность, за стремление переложить проблемы на родительские плечи, за нежелание жить собственной жизнью? «Смотрите, мама с папой, я ещё очень маленький ребёнок. Я ещё не умею правильно распоряжаться денежкой. Поконтролируйте меня ещё немножечко. Заплатите за меня очередные долги и дайте денег, чтоб у чужих людей снова не брать...» И опять мы возвращаемся к тому, что долги - это стремление не жить собственной жизнью, это стремление уйти от ответственности за собственную судьбу, за собственные поступки, за собственную жизнь.

Чтобы создать полноценную семью, надо быть самому полноценным человеком. И самодостаточным. Кстати, по этому поводу есть непридуманная история, когда одна клиентка, которой уже под 30, очень сильно напирала на то, что она самодостаточный человек. Заподозрив, что она как-то по-своему понимает это прекрасное слово, мы попросили его расшифровать. Знаете, что значит быть самодостаточным по её определению? - это уметь ходить в магазин, делать там покупки, ещё покупать в аптеках лекарства, и на базаре правильно выбирать вещи. Ну что ж, можно и так, на крайний случай.

Но вернёмся к теме. Семья, та, о которой мечтают все, то есть гармоничная, крепкая, с моральными устоями и традициями, может создаваться только морально крепкими и гармоничными людьми. По-другому не получится. Семья - это дом из двух сердец, объединившихся в любви для того, что вместе идти по жизни, помогая и поддерживая друг друга и тех, кто в этих сердцах получил жизнь, то есть детей. Но стройматериал для такого дома находится в тех же сердцах. И если в них нет моральных принципов, если нет в них

уважения к себе, не говоря уже об уважении окружающего мира, если нет в них места культуре общения, культуре взаимоотношений, если ложь, подлость, сквернословие царят и правят в нём свой произвол - то какой же будет семья? Что заложите в фундамент? В основание? Что передадите как бесценное сокровище детям?

Поэтому «Когда захочешь жить с мужем, а не с долгами - приходи, будем менять установки». Установки на жизнь, установки на истинные, бессмертные ценности, которые кроются в совести, в воле, в стремлении жить своей жизнью и отвечать за неё *своей* головой, а не маминой. Это и есть начало духовности. Это и есть начало истинной жизни.

## ПСИХОТРЕНИНГ 11. МОЯ МАМА ВЕЧНО ВСЕМ НЕДОВОЛЬНА

Откуда берётся недовольство? Причём не на что-то конкретное, а по любому поводу, всегда. Откуда берётся причина выразить своё неудовольствие, а значит, обидеть, задеть человека, вывести его из состояния равновесия, заставить оправдываться, а значит, подмять под себя и вынудить сделать так, как хочется недовольному?

Вот и ответ: недовольство - это стремление всегда и везде манипулировать рядом стоящим человеком через проявление к нему негативных чувств, выраженных в *агрессивной* форме. Причём, очень многие считают, что недоброжелательный тон, поджатые в презрении губы, прищуренные в ехидстве глаза, небрежно-неуважительная ухмылка, оскорбление, сказанное слащавым тоном к агрессии как таковой не относятся. Ещё как относятся, просто когда кто-то машет кулаками и скандалит на весь мир - это открытая форма агрессии, а когда исподтишка змеиным ядом подкусывает - это *скрытая* форма агрессии. Поэтому вечно недовольная мама или любой другой человек - это враждебно настроенный агрессор, который вторгается в психическое пространство близкого человека и бесцеремонно оккупирует его территорию, используя её в своих корыстных целях.

Ну, какая корысть маме от, например, маленького ребёнка? Самая прямая - ребёнок боится, когда мама нервничает, и у неё плохое настроение. Он не понимает, что у мамы может быть другая жизнь, в которой нет его. Мама - это его собственность, его мир, поэтому и недовольна она может быть только им, ребёнком. Тогда он старается сделать всё, чтобы мама улыбалась. Он начинает подстраиваться под неё, под её настроение, ведь от этого зависит его собственное благополучие - мама улыбается, значит я хороший, мама злая - значит

я плохой. Для ребёнка это нестерпимая ситуация. Плохой - значит никому не нужный, а это опасно. А вдруг мама исполнит своё обещание и отдаст меня вот этому страшному толстому дядьке или цыганке, а то ещё и дед бабай придёт заберёт. Так закладываются взаимоотношения между мамой и ребёнком. Она привыкает к тому, что можно не сдерживать свои эмоции и быть вульгарно-бесцеремонной в присутствии малыша, если они одни, но тут же становится любезной и приторно-добренькой, если рядом кто-то чужой. Так выстраиваются лживые отношения, так встраиваются в психику неискренность, фальшивость, лицемерие. Ребёнок впитывает это всё как губка. Он ещё не до конца понимает, что происходит, но принцип нечестности и вранья уже посеян и когда будут всходы и урожай - дело времени. Для мамы же её *вечное недовольство становится универсальным ключом* для вторжения в душу своего ребёнка. Этим ключом она начинает контролировать каждый шаг, каждое действие сначала малыша, затем взрослого сына или дочери.

Зачем нужен контроль? Казалось бы, дети выросли, они уже и сами могут быть мамами-папами, сами отвечать за свои действия. Ну, во-первых «дети» привыкают, что их мамы-папы за них всё решают и это *удобно* хотя бы в материальном плане (мы об этом уже много говорили), не говоря уже о том, что всегда есть виноватый, которому можно сказать: «Это ты виновата, что я вовремя не вышла замуж. Это из-за тебя я поссорилась и разошлась с мужем», в общем дежурный козёл отпущения всегда под руками, и особо сопротивляться контролю смысла нет. (Хотя лицемерных слёз и причитаний по поводу: «Как меня достала мама своими контролирующими звонками и вечными советами» всегда предостаточно и больше всех достается верным подругам и тем, кто опрометчиво «подставляет свободные уши»). Во-вторых, таким образом поддерживается собственный родительский авторитет и обеспечивается, как наивно полагают подобные родители, спокойная старость. Давайте ещё раз развеим эту иллюзию. Контроль и проживание жизни *за* ребёнка всегда ведут к выработке в нём безответственности. То есть к отсутствию ответственности. Пока родители крепки и могут обслуживать себя сами, их дети спокойно живут и принимают помощь как должное. Но как только случается беда и надо брать на себя ответственность за жизнь и здоровье уже родителей, причём материальные затраты должны идти уже с их собственного кошелька - вот тут и расцветает махровым цветом всё лицемерие и враньё во взаимоотношениях. И родители становятся нескрываемой обузой, от которой хочется побыстрее избавиться. Вот где «отольются кошке мышкены слёзы». Вот где мамочка не один раз пожалеет, что вышла замуж без любви, да и сама на любовь щедра не была. Не дав любви, не заложив

крепкие этические основы в своих взаимоотношениях с ребёнком, бессмысленно ожидать в старости того, чего пожалел дать в молодости сам. Но это к слову, а мы вернёмся к нашей теме.

Семья. В своё время мать и отец вырастили трёх дочерей. Мать всегда была всем недовольной, вечно ворчала на детей, на мужа. Разница между девочками была большой (между старшей и средней - 7 лет, между старшей и младшей - 15 лет), поэтому они воспитывали друг друга сами, стараясь не попадаться маме на глаза или под её «тяжёлую руку». То есть они попросту боялись её и никаких близких отношений между ними практически не было. Старшая очень рано *выскочила* замуж. Не трудно догадаться, что именно выскочила, а не вышла, хотя бы потому, что обстановка в родительском доме была невыносимой, и маму она боялась как огня, вернее её вечных недовольств, поэтому посчитала, что лучше замуж за первого попавшегося, чем хоть на минуту задержаться в этом доме.

Средняя тоже задних не пасла, и при первой же возможности устроила свою жизнь. Младшей досталось всё и за всех, пока она, быстро сообразив, чем дело может закончиться, не собралась и не уехала поступать после девяти классов в учебное заведение.

Итак, старшая и младшая уехали в другой город. Под непосредственным маминым контролем осталась средняя. Все годы, пока та растила детей, мама использовала её и её мужа как полную собственность. Причём, копает зять огород - не так копает, плохо. Делает теще ремонт - не так делает, плохо. Всё плохо, всё не так. Дочь тоже всё делает не так и плохо. Ну, например, пришла она в собственные выходные к матери белить и красить, а та - да ты что!, мне ж в церковь надо, и вообще, сегодня я не готова этим заниматься, давай, когда *мне* будет удобно. То есть ремонт будет делать дочь, а удобно должно быть маме. Во семена в благодатную почву посеяла! Приходит эта дочь после работы каждый день к матери, чтоб по хозяйству помочь (в своей же семье какие дела могут быть), за отцом больным поухаживать - тоже всё не так. Не так стираешь, не так готовишь, не так моешь. А как? Человеку уже под пятьдесят, а она всё никак матери угодить не может.

Другим дочерям мама тоже не забывает ложку дёгтя в их бочку мёда подлить. «И что ж это у меня за дети такие, помощи от них не дождёшься; и вот у других дети как дети, а у меня...; да вы неблагодарные, бессовестные, бесчувственные...» Особенно последняя фраза хороша. В своё время эта мама была и с совестью, и с чувствами, особенно в плане любви, доброты, заботы сердечной. Ей, конечно, есть за что счета выставять.

Но девочкам плохо. Они чувствуют себя виноватыми перед матерью, они стараются её задобрить, приезжают, продукты хорошие

привозят, вещи. Но мать всё равно недовольна. Вернее, продукты, деньги и вещи берёт *как должное*, но недовольство ещё пуще из неё прёт, прям как на дрожжах. «И вот вам хорошо, как вы устроились, а мать забыли, а мне тут всё самой...» Тут не выдерживает средняя: «Мама, да я ж тебе всё помогаю!» «Да, помогаешь! Пользы от тебя, как от козла молока, только вид делаешь». Дочь в слёзы, ей ведь и перед сёстрами стыдно: «Мама, да я с работы еле ползу, но к тебе каждый день прихожу, всё обстираю после папы, вымою, накормлю», на что мать злобно: «С работы она ползёт! Да ты что, лопатой там машешь, прямо приползает она!»

Что сказать такой мамаше? Что сказать её детям, которые не хотят ехать домой? Не едите? А совесть как успокоить, а если что с родителями случится, как простить себе потом?

Никто не спорит, что родителям помогать надо. И досматривать за ними тоже. Вопрос ведь в другом. Вернитесь к диалогу, где дочь говорит матери об усталости и тут же перечисляет, сколько она переделывать успевает после тяжёлого трудового дня, а мать, игнорируя помощь дочери, тут же вспоминает про лопату. А ведь это диагноз. Диагноз злобы и неприязни к дочери. Диагноз сверхэгоизма, разросшегося метастазами по всей нравственной составляющей матери. Да никого она в этом мире, кроме себя никогда не любила и любить не собирается. Ей все кругом должны, ей все вокруг обязаны. Сказать «спасибо» дочери - за что? Вот обвинить в том, что та посмела жить своей жизнью, создать свою семью, воспитывать своих детей, в ущерб рабскому поклонению перед матерью - это другое дело. А спросите вы её откровенно: «Что *конкретно* ты от меня хочешь? Перечисли, что *конкретно* я должна тебе?» - ведь не скажет. Потому что и сама не знает, чего хочет в этой жизни. Потому что в самом начале сделала ошибку и *не будучи готовой к созданию семьи*, не будучи готовой к жертвенности, то есть к тому, чтобы отдавать в любви ничего не требуя и не ожидая взамен, эту семью создала.

Ненависть, раздражение, вечные нескончаемые обиды и упрёки - вот результат от поспешного решения, вот итог жизни. Злобный скрип зубами от отчаянья того, что прошла жизнь не так, не в том, не с тем. А дети при чём? Дети?! Да что вы понимаете, теперь я научу их, как не надо делать... Я уберегу их... И начинается проживание мамой жизни своих детей в виде контроля, советов, решительных мер по пресечению нежелательных для мамы отношений между вами и вашим любимым человеком... Сама себе жизнь искорёжила, теперь и другие под себя подстраивает. Сама не жила, и другим не даст. А повод благовидный - забота о детях, забота об их будущем.

Этим мамам уже не поможешь. К сожалению, такие мамы таких

книг даже в руки не берут. Но у них есть дети. И мы обращаемся к ним. Разберитесь с мамой. Разберитесь в ваших отношениях. Отделите священное и святое отношение к маме от её вторжения в вашу жизнь. Сохраните уважение и трепет к материнскому статусу, ведь в этой жизни у нас есть только одна мама, единственная, которую мы любим не смотря ни на что. Однако не бойтесь задавать чётких и конкретных вопросов, ожидая таких же чётких и конкретных ответов. Не стройте отношения по принципу: что подумают люди, стройте их по принципу, что подсказывает сердце. И там, где считаете нужным, делайте так, как считаете нужным. А маму просто поцелуйте, скажите, что вы её очень любите, проводайте, если она живёт далеко и живите *своей* жизнью. Мудрая и любящая мама благословит вас. Отталкивайтесь от этого. Всё остальное - от лукавого.

## ПСИХОТРЕНИНГ 12. ДОЛЖНЫ ЛИ ДЕТИ РОДИТЕЛЯМ?

Есть в русском языке прекрасное слово «благодарность». Не надо быть лингвистом, чтобы понять его внутренний смысл – «благо» - «дарение», то есть кому-то дарится благо.

Мы остановимся на этом удивительно *диагностическом* слове при разборе детско-родительских отношений, так как именно оно звучит чаще всего от родителей в отношении их детей в своем самом негативном аспекте - дети неблагодарны. Так ли это?

Когда спрашиваешь у родителей, что конкретно они понимают под словами «детская неблагодарность», оказывается, что каждый понимает это по-своему, однако есть и нечто, что объединяет мнение всех этих людей, а именно: в слово «благодарность» вкладывается *материальная* отдача «в старости», но прикрывается эта расчетливость более благозвучной фразой: «Чтоб было кому стакан воды подать».

Если к ребенку с детства относиться как к «долгосрочному вкладу», который со временем просто обязан будет выдать проценты – это, как ни покажется странным, заведомое банкротство. Причем, чем большая надежда на «процент», тем меньше шансов «их» получить. И это подтверждается нашими исследованиями при работе с подростками и теми молодыми людьми, которые находятся в самом «неблагодарном» возрасте – от 18 до 35 лет. *Никто* из них не считает себя должником родителей. Стандартная фраза, звучащая как вызов миру: «Я их об этом не просил, они у меня не спрашивали».

Каждый из этих «неблагодарных» считает себя *самостоявшейся* личностью и в чем-то они, несомненно, правы. Никто и ни за кого



«состояться» не может и слава Богу! Однако давайте вернемся к истокам ситуации.

Беременность. Вспомните ваши *первые* чувства, особенно если это неожиданная и незапланированная беременность. Стало неловко? Ладно. Ребенок простил вас на том этапе – все-таки родители.

А вот теперь, когда вы уже действительно *ждали* ребенка, вспомните, что вы почувствовали, когда он впервые шевельнулся в вас. У каждой нормальной матери сейчас на губах заиграла улыбка, а по телу проплыли теплые умиротворяющие волны. Да, говорите вы себе, это было действительно прекрасно.. И тут же на вас нахлынули новые воспоминания: первый крик, первое прикосновение, первое приветствие мира, первая улыбка, первые радостные движения ручек и ножек при вашем приближении, чмокание губок... Первый зуб! Сколько тревог, сколько счастья от того чарующего звука, когда ложечка прикасается с еще невидимым зубиком!!! Первый шаг, первое слово, первое... Стоп!

А теперь очень честно скажите себе – именно сейчас, именно в эти минуты, именно вы - испытали, хотя бы на мгновение, счастье? Да. Вы были счастливы, когда вновь прожили те времена, когда вспомнили о том, что *дарил* вам ваш ребенок. А дарил он вам своим щедрым и открытым сердечком немало – он дарил вам благо. И вы принимали от него эти царские дары. Вы были счастливы от всего, что происходило в жизни вашего малыша, но больше всего от того, что он просто был в вашей жизни.

Теперь «малыш» вырос. И он совершенно прав, говоря, что *ничего* вам не должен. Вы уже **всё** получили в свое время. Он отдал вам свой долг своего рождения тем, что дарил вам счастье, радость и благо своим приходом в этот мир. И если уж на то пошло, то это еще вопрос – кто кому остался должен.

Если выросший сын или дочь отдалились от вас, если вы, самые родные люди на этой земле, стали чужими друг другу и между вами есть только одно объединяющее чувство – чувство долга – не спешите с осуждением своего ребенка, если и стоит кого-то осуждать, то только себя.

То, что вы хотите, а зачастую и требуете от своих детей – это не «кусочек хлеба» и не «стакан воды». Признайтесь хотя бы сейчас себе честно – вам нужна их ЛЮБОВЬ. И вы бы сами сейчас отдали всё свое последнее, лишь бы ваш сын или дочь сказали бы вам от души, что они любят вас, обняли бы вас, разрешили бы вам погладить их по головке, по спинке, как это было раньше. Или не было?

Любовь – это энергия. Мощная и всесильная. Но этой энергии держится наш мир. На этой энергии построена Вселенная. И только эта энергия дает нам *смысл жизни*.

Любовью наполнена вся Природа. И если без хлеба человек может выжить продолжительное время, то без любви, как и без воды - нет.

Вода — жизнедатель всего, что есть на Земле. Любовь — жизнедатель всего, что есть во Вселенной.

Кто-то скажет — без воды человек погибает, а без любви живет долго... Не живет — выживает и это в лучшем случае; в худшем — либо начинает уничтожать других, либо уничтожает себя. В жизни нет точки замерзания, где можно было бы передохнуть, остановившись. Или ты движешься вперед, покоряя высоту за высотой, или катишься вниз, по наклонной. В жизни нет горизонтальных путей, иначе человечество, в своей инертной массе, уселось бы на любой из точек эволюции и сдвинуть его с места было бы просто невозможно, учитывая космический закон свободы выбора.

Двойственность мира не оспаривает никто. И если есть «право», значит должно быть и «лево». Если есть жар, значит, есть холод. Только по антиподам можно понять и оценить те или иные свойства или качества того, что оценивается. Свет можно познать только пройдя через тьму, добро понимается и оценивается при соприкосновении со злом, а любовь всегда противопоставлена ненависти.

Но нет злых и ненавистных людей в природе — Природа мудра и щедра и ей не нужны монстры. Просто есть люди, которые не познали любви, их *не научили любить!*

Повторим, любовь — это энергия, это космическая сила Жизни, которая, напрягая лучшие струны Души, огненно звучит аккордом каждого мгновения. И если человек уже с рождения, с первой секунды его вхождения в жизнь не ощутит от окружающего его мира и людей жизнедательной энергии — он не сможет нормально развиваться ни физически, ни психически и этому подтверждение — дети детских домов.

Любовью наполнено все пространство, Любовь, как энергия, входит в каждый атом всего, что существует на Земле. Так почему же, спросите вы, кто-то наполняется любовью до краев и ощущает жизнь как подарок, а для кого-то жизнь — это ад, тяжкая ноша, бремя, а душа постоянно травится ядом раздражения, злобы, ненависти? Откуда такая несправедливость и неравенство?

А оттуда, что Любовь — это не «халява», которая сыпется с Неба как манна небесная, а энергия, которой надо *учиться* владеть.

Да, потенциально, в *каждом* человеке, *каждая* его клетка наполнена этой могущественной энергией, но также, как Природа наделила человека желудком, который способен, перерабатывая пищу, снабжая организм физической энергией, также и человек, но уже САМОСТОЯТЕЛЬНО должен научиться пользоваться своими спящими энергиями, научиться перерабатывать (трансмутировать)

их, адаптируя себя к высоким и чистым частотам духовности. И учеба эта начинается с момента рождения.

Если родители *любят* ребенка и уже с рождения не выставляют ему счета по «стаканам воды», то в таком ребенке включается *сразу* механизм усвоения жизнедеятельной энергии. Его организм с рождения приучается принимать *переработанную родителями* энергию, так же, как и принимать переработанную матерью пищу в виде грудного молока. Никому не придет в голову накормить младенца хлебом или салом – это равносильно убийству; также и Любовь, как энергию, он может принимать от родителей и окружающих его людей только в том случае, если она чистая, искренняя, переработанная их сердцами и душами.

Не научили родители любить (читай: не любили сами) – вот и обанкротились в самые трудные часы своей жизни. Вот и сидят теперь по лавочкам и хаят детей (своих, но больше чужих), обвиняя их в неимении того, чего не дали им сами же!

Любовь разлита в каждом атоме нашего мира, в каждой клетке нашего тела, но научить использовать ребенка эту энергию можно только с детства и только тогда, когда дающий ее сумел адаптировать эту энергию в удобоваримые для ребенка частоты, пропустив их через свое сердце. А из ничего *ничего* и получается.

### ПСИХОТРЕНИНГ 13. ЕСТЬ БОЛЬ ДУШИ, А ЕСТЬ ОБИДА

Давайте сделаем маленькое отступление и разберёмся в столь деликатном вопросе, как душевная боль и чем она отличается от обиды.

Очень часто приходится от людей обиженных слышать слова, наполненные горечью, которую они именуют душевной болью. Многие родители говорят: «У меня душа болит за своего ребёнка», но крайне редко: «Я обижен на сына или дочь». Причём, как бы в оправдание сразу добавляется: «Конечно, пусть им Бог простит...».

Что же такое обида? Обидчивость, как чисто человеческое качество – это тайное осуждение другого человека с целью самовозвышения и самовозвеличивания. Обидчивый всегда обуян гордыней того, что он лучше, достойней своего обидчика. Если бы это было не так – не на что было бы и обижаться. Обидно – потому что другие говорят то, что слышать не хочется, да к тому же на всё есть *своя*, особая точка зрения, которая почему-то (странно, почему?) не совпадает с другими точками, но уже чужого зрения. То есть, обиженный всегда считает, что прав только он, что его мнение и

решение самое верное, что поступить надо только так, как считает он и при этом как-то забывается момент, что отвечать за навязанное мнение будет не тот, кто настаивал, а тот, кто безвольно это решение принял.

Чувство обиды относится к низшим и негативным человеческим чувствам, которое автоматически провоцирует к активному действию такие же низкие чувства как озлобленность, месть, подозрения, сомнения, жестокость, авторитарность, навязчивость, стремление любой ценой доказать, что кто-то очень пожалеет, что нанёс кому-то обиду.

Обида - это затаённая агрессия, которая может проявиться в самый неожиданный момент, причём не только для «обидчика», но и для обиженного. Считается, что обиды надо скрывать. Сколько беды принесло это убеждение, сколько трагедий, и семейных в том числе, разыгралось только потому, что кто-то скрыл обиду, которая, как ржавчина проедала душу, а потом, в порыве других эмоций, вдруг прорывалась наружу, обдавая своим зловонием ничего не подозревавшего человека. Ведь так бывает очень часто: кто-то что-то кому-то сказал. Мы делаем это каждый день и со многими людьми. Мы разговариваем и даже не подозреваем, что кто-то понимает наши нейтральные, а порой и искренне доброжелательные слова за угрозу, обиду, оскорбление, насмешку. Кто-то спросит - это ж как надо доброжелательно что-то сказать, чтоб на тебя обиделись? Да очень, увы, просто.

У кого-то комплекс того, что он не получил определённое образование. Попробуйте пошутить на эту тему при этом человеке и не стать ему врагом. Вы даже не имели его в виду, рассказывая о ком-то другом, но он-то принял ваши слова как угрозу или насмешку в свой адрес. А попробуйте при родителях, которые души в своём чаде не чают, сказать что-то нейтральное или честное в отношении их ребёнка. Вы тут же станете «персоной нон-грата» в этом доме и даже не вспомните, не догадаетесь почему с вами начнут разговаривать сквозь зубы.

Поэтому, обида - это в первую очередь болезненная подозрительность в том, что над тобой смеются, тебя презируют, в тебе видят неполноценного человека, с твоим мнением не хотят считаться. Здравый смысл у обиженного или обидчивого человека выключается автоматически при первой же «угрозе» удара по себялюбию. Патологической особенностью обиды является то, что она разрастается злокачественными наростами во времени, накручивая и раздувая ситуацию до уродливых размеров, она никогда не прощает и въедается в память кислотным ожогом. Человек, нагруженный обидами, становится подозрительным, мелочным, его

внимание направлено только на то, чтобы услышать обиду в свой адрес. Он перестаёт расти не только духовно, но и социально, он заужает свой кругозор до отдельных тем, которые его интересуют и в которых ему более-менее безопасно.

А сейчас перенесёмся в семейные отношения. Теперь, когда вы знаете, чем опасны и чреваты обиды, представьте, как *на самом деле* относятся друг к другу родные люди, которые чувствуют обиженность. О какой искренности или доброжелательстве, о какой любви вообще может идти речь? Теперь представьте, что обиженный родственник даёт советы. Как вы думаете, что в этих советах - чистота помыслов или подсознательное желание отомстить, вернуть боль, пережитую в следствие обиды?

Ага, боль. Так может нет разницы между болью души и обидой, если она тоже несёт эмоциональную боль? Разница есть хотя бы в том, что обида к душе никакого отношения не имеет. Душа - это Высшая Инстанция, наш Ангел-Хранитель, это то, к чему можно прикасаться только через энергии Любви, Добра, Радости, Милосердия, Доброты...

Душа может болеть от предательства, от подлости, от того, что искренние прекрасные чистые чувства отвергли или высмеяли, если им предпочли низость и грязь, если в них не нуждаются по причине их бессребренности и нецелесообразности на местном базаре.

Судите сами. Жила-была семья. Муж как умел, старался всё в семью. Скандалы не поддерживал, предпочитая уйти из дому на несколько дней тому, чтобы выслушать или высказать оскорбления. Пытался уладить всё спокойно. Деньги были всегда. Жена всегда и всем была недовольна (как и её мать). Она постоянно подсчитывала обиды, постоянно считала себя в чём-то ущемлённой, о чём не забывала сообщать дочери (надо же семейное проклятие по наследству в целостности и сохранности передать). Прежде чем развестись, заведя любовника, жена устроила в квартире капитальный ремонт, на который муж два года после работы и все выходные проработал, даже не подозревая, что устраивает «гнездышко» тем, кто его подло предаст. Когда ремонт был полностью завершён, жена тут же подала на развод и со скандалом, криками и ругательствами выгнала мужа из дома, в который он вложил два года своей жизни, не считая двадцати лет супружеской жизни. Однако, жена и тут всё заранее подстроила. Она, как бы между прочим, предложила мужу выписаться из маминой квартиры по какой-то причине «на время», которое затянулось на несколько лет, а затем спокойно предъявила своё право на наследство, оставив мужа практически на улице. Когда мы работали с этим человеком, он никого не обвинял. Ему было просто больно. Он никому не хотел отомстить, никого наказывать, он не

сбирался обращаться в суд «за правдой». Он сказал одну прекрасную фразу: «Оказывается, пока я *просто жил*, она копила обиды». Какая глубина сокрыта в этом «просто жил»! Человек жил, любил, не подозревал, не сомневался, доверял, строил планы на *совместное* будущее... В это же время жена *не жила*, а копила обиды! Сколько возможностей она потеряла, скольких радостей жизни лишала себя и дочь, копаясь в помойке обид и подозрений.

То, что она до сих пор считает себя *обиженной* мужем - даже не сомневайтесь. Но то, что его *душевная боль* ещё не скоро успокоится - тоже правда. Он не спрашивает у каждого встречного «за что?», но в его глазах стоит вопрос: «Как она могла так жить? Как можно было жить, нося в себе столько двадцатилетней грязи?» Говорить сейчас о прощении рано. Но чтобы прощать - надо чувствовать обиду. А если её нет - то что же тогда прощать?

Это мы всё о духовности. О том, что у неё много граней. И душевная мудрая боль - одна из них.

Давайте ещё на одном примере рассмотрим эту непростую и столь важную для всех нас тему, чтобы расширить границы понимания разницы между обидой и душевной болью.

Звонок на телефон жены. Это мама мужа. Она сообщает, что у брата мужа родилась внучка. Жена от души поздравляет и, отключив телефон, спешит сообщить эту новость мужу. Тот реагирует спокойно - так, значит так. Жена удивляется и спрашивает, не хочет ли он поздравить и новоиспечённого дедушку, и молодую маму. Муж спокойно замечает, что ему про рождение ребёнка ещё никто не звонил, вот когда позвонят - тогда поздравлю.

Немного странная на *первый взгляд* реакция, правда? Данного мужа можно смело обвинять в бесчувственности, в безразличии, в чёрствости... Но стоит ли торопиться и рубить с плеча, как это часто и густо делается?

Хорошо бы для начала узнать, что у данного человека сложились очень непростые отношения с братом, который его очень много раз предавал, обманывал, обворовывал, срывал сделки и встречи, разрывал отношения с заказчиками, которые наш герой с таким трудом выстраивал. На каждую махинацию или бесчестный поступок у брата находились отговорки, ну, например, ты и так много хапаешь, у тебя процент больше... И это при том, что сам он не вложил ни копейки в бизнес того, кто давал ему и работу, и процент, и отличный статус. Зависть разъедала брата настолько, что пришлось продавать бизнес, предоставляя злобствующему завистнику оставаться с собственными проблемами один на один, всё выстраивать заново, но уже с учётом того, что кровное родство и бизнес, так же как и чисто человеческие отношения это всё же немного разные вещи.



А теперь давайте определим, что руководило нашим героем, когда он не торопился с поздравлениями. Обида? Ни в коем случае. Он никогда и ни при ком не хаял брата, не злословил в его адрес (в отличие от того); он никогда никому не жаловался на него и старался до последнего дать тому шанс и прекратить козни. Как видите, здесь нет *обид*. Здесь есть душевная боль, которая напомнила о себе после звонка. Так что, он так и не простит брата? Но чтобы прощать, повторимся - надо чувствовать обиду. А если её нет - то что же тогда прощать?

И как же с этим жить? Ответ: просто *жить*. Жить, не наступая на грабли. Их не надо ломать, уничтожать, выбрасывать на помойку - их надо просто поставить в *безопасное* место и проходить мимо, когда приходится проходить мимо. Не выставляя счетов за прошлые набитые шишки, за нервы, потраченные на лечение - просто проходить мимо и жить. Это сложно понять вот так сразу, особенно людям, любящим обижаться, а значит и обижать. Но вас ведь никто и не торопит. Просто оглянитесь вокруг. Как прекрасен мир без обид! А если кого и прощать собрались - то только себя. Хотя бы за то, что потратили столько лет своей драгоценной жизни на самое подлое и коварное чувство, которое только существует в этом мире после зависти - на обиду.

Это мы всё о той же духовности. О том, что у неё действительно много граней. И душевная мудрая боль - одна из них.

## ПСИХОТРЕНИНГ 14. БУДЕМ ССОРИТЬСЯ ИЛИ СКАНДАЛИТЬ?

А что, разница есть даже здесь? Конечно. Хотя и ссора и скандал одинаково относятся к тем процессам, которые не улучшают самочувствие и не приводят организм в состояние равновесия.

Чтобы вы не сомневались в существенном различии этих двух семейных способов выяснять отношения, давайте обратимся к «великому и могучему», то есть к русскому языку и разберём эти слова.

Ссора начинается «с сора», который накопился в душе в виде негативных эмоций, которые уж пора собрать в кучку и выбросить в мусорное ведро.

Скандал начинается «с кандал», которые уже невыносимо больше носить внутри себя. Но тот, кто эти «кандалы» «одевал», навряд ли добровольно захочет их снять, поэтому здесь борьба за «выяснение прав и свобод» проходит бурно, с элементами борьбы и противостояний, а в ход идут все средства, вплоть до рукоприкладства,

не говоря уже о словесной агрессии.

Отсюда сразу можно сделать вывод, что ссора - это некая эмоциональная разрядка, направленная на очищение отношений по мере накопления негатива. Она имеет локальный характер, непродолжительна во времени и не изматывает по нервам. После ссоры легко и даже интересно мириться, идя на мелкие уступки, потому что главное достигается просто: напряжение сброшено, проблемы решены. Хотя и здесь качество ссоры зависит от качества общей культуры ссорящихся.

Но иногда, казалось бы, мелкая ссора заканчивается крупным скандалом. Ну, во-первых, скандал в любом случае должен с чего-то начаться, а во-вторых, если причина ссоры не перешла в примирение, значит это уже причина скандала, и это кардинальное различие между ссорой и скандалом.

Что происходит, когда люди скандалят?

- Орут до безобразия, не задумываясь, как отвратительно это выглядит со стороны.

- Не контролируют *давно продуманные* слова и фразы, за которые потом извиняются и говорят: «Извини, вырвалось, я никогда так не думал/а». И здесь мы спешим разуверить в искренности данных извинений. Попробуйте во время нервного всплеска придумать или вспомнить нечто нужное и важное. Вспомните, как иногда в школе, даже выученный урок или стихотворение вдруг «вылетал из головы» и «возвращался» туда только тогда, когда вы были спокойны и когда уже всё прошло. А сколько раз вы ругали себя за то, что не сумели *вовремя* выставить массу контраргументов оппоненту и только когда «поезд ушёл», а вы начали приходить в себя, они сами «полезли из вас как из рога изобилия». Почему? Потому что вы о них либо думали мало, либо вообще не думали, либо не были готовы к подобным разговорам. Скандал - это тоже стресс, и часто неожиданно-нежелательный (если не стал ежедневной привычкой). Попробуйте оскорбить кого-то, отхлестать словом наповал, если вы до этого не продумывали таких слов, таких фраз, таких фактов, да ещё и не проговаривали их внутри себя с завидной частотой. Не получится. Вот и собеседник ваш ошарашен - он не знает, что ответить, потому что *не готов*. Это потом он, успокоившись, начнёт заочно, тоже внутри себя отвечать на ваши упрёки, обиды и недовольства. А во время процедуры «снятия кандалов», как и до неё, он просто *об этом* не думал и даже не подозревал о чём-то подобном. (Мы уже говорили, что обиды очень подлы в этом плане и часто «обидчик» даже не догадывается о том, какую серьёзную «травму» нанёс тому, с кем нормально, доброжелательно разговаривал ещё минуту назад).

- Что ещё происходит, когда люди скандалят? Между ними

образуется духовная пропасть, которая, даже при желании, уже не сможет объединить полноценно два берега.

- Разница в интеллектуальном потенциале также сыграет свою главную роль. Причём наличие дипломов, особенно современных, значения не сыграют. Интеллект, также как и духовная составляющая, либо есть в человеке, либо находится в зачаточном состоянии. Во время влюблённости и новизны сексуальных отношений этот фактор как бы отодвигается на задний план, но когда новизна проходит вместе с любовным угаром - он снова занимает своё почётное место, и тогда один из супругов, даже при всём своём воспитании, может испытывать неловкость и даже стыд за поведение или высказывания своей «половинки». Постепенно угасает всякое желание проводить вместе время, в том числе и в кругу общих знакомых, что ведёт к разрыву отношений и полному снятию даже «брачных кандалов».

Давайте вспомним и о пресловутых «скелетах в шкафу», о которых не забывают периодически напомнить друг другу «любящие сердца», а также о страхе перед тем, что кто-то может узнать нечто, о чём давно хочется забыть. Здесь, как видим, опять свою прекрасную роль должен сыграть и интеллект, и культура отношений. Уважающий *себя* человек, даже зная о «бурном» прошлом того, с кем он выясняет отношения, никогда не позволит себе воспользоваться этим подлым приёмом и ему проще замолчать и уйти, чем унизиться до таких контраргументов. Однако «обиженный» потому и обиженный, что не верит ни себе, ни тем более другим. Вспомните, чувство обиды автоматически провоцирует к активному действию такие низкие чувства как озлобленность, месть, подозрения, сомнения, жестокость, авторитарность, навязчивость, стремление любой ценой доказать, что кто-то очень пожалеет, что нанёс кому-то обиду. *Он не верит в порядочность, потому что никогда не был порядочным сам.* Вот и льётся грязь рекой, и в этой грязи вынуждены воспитываться и жить дети.

Кстати, о детях. Очень часто родители утверждают, что скандалы вспыхивают из-за них, детишек, из-за их поведения, из-за их обучения и т.д. Позвольте и здесь сказать откровенно: «Врёте, господа!». Может как внешнюю причину вы и выставляете детский фактор, но нутро ваших отношений скрыть невозможно. И после двух-трёх дежурных фраз по поводу сына или дочери, сразу идут в ход заученные фразы личных оскорблений, самые мягкие из которых «а твоя мать, да твою мать...», «да ты на свою посмотри...»... Вот вам и всё воспитание.

Как же уйти от столь неприглядных отношений и научиться жить достойно и с уважением не только к окружающим людям, но и к самому себе в первую очередь? Поверьте, не так уж сложно. Проанализируйте, какая именно тема болезненно отражается на ваших отношениях. Давайте попробуем вместе.

- Тема тещи/свекрови очень часто стоит на первом месте. Здесь кандалы одеваются практически без прикрытия и тот, кто не хочет носить их добровольно, то есть подчиняться самодурству и самоуправству родителей, рискует либо погрязнуть в вечных скандалах, пытаясь сбросить навязанную ношу, либо подчиниться рабски-покорно и отдать свою жизнь и судьбу в руки тех, кто так жадно стремится прожить чужую жизнь, не сумев полноценно распорядиться своей. Здесь рецепт один - решительно и без сантиментов отказаться от помощи родителей и начинать жить своей головой. Если боитесь потерять кормушку - тогда не тратьте нервы на сбрасывание кандалов и покорно ходите на поводке.

- Часто к скандалам приводят внутренние конфликты, когда человек не может разобраться сам в себе, но пытается обвинить в этом другого. Из-за чего возникают такие внутренние конфликты, или их ещё называют экзистенциальной пустотой. Именно, из-за внутренней пустоты, когда нет понимания - *а что дальше*. Когда это происходит? Когда идёт тоскливое осознание, что супруга не любишь, но идти некуда, идти от материального благополучия не хочется, да и страшно - а вдруг больше никого не найду. Целей на будущее тоже нет, а те, что есть - не устраивают и не обещают ничего интересного. Человек перестает развиваться. Внутренний потенциал, который требует выхода в виде действий и развития, начинает разъедать изнутри, и тогда крик-крик-крик, обвинения кого угодно в чём угодно, только не себя самого. Здесь без специалиста не обойтись и семью не сохранить. Хотя пустоту можно заполнить и самостоятельно. Достаточно проанализировать когда, в какой момент наступил «на горло своей песне», вспомнить забытые мечты и цели, а ещё лучше не просто вспомнить, а начать реализовывать их прямо сейчас.

- Есть ещё один момент, напрямую связанный с предыдущим - неумение без криков и упрёков проговаривать свою неудовлетворённость. Отсутствие навыков спокойно и взвешенно сказать, *что* не устраивает, *чего* не хватает, *чего конкретно* хочется, а чего очень конкретно не хочется совершенно. Не факт и не гарантия, что противоположная сторона тут же переменится, но главное, что вы сказали и теперь выбирать уже вам: если вас действительно что-то не устраивает и вы не готовы с этим мириться - скажите об этом честно сами себе и примите такое же честное же решение. Иначе обиды уничтожат будущее и превратят многие жизни, в том числе и ваших детей, в ад.

Если вы также честно оглянитесь назад, в своё собственное детство, может быть, там вы обнаружите корни своих «кандалов»? Может вы вынесли оттуда, из семейного сценария, привычку или установку на то, что выяснять отношения можно только путём оскорблений и крика?

Да, к сожалению, семейные сценарии - это непререкаемые авторитеты, по которым мы строим свои жизни, проигрывая их, порой, с точностью до жеста, до интонации, до слов. Но, проигрывая семейный сценарий, мы *проигрываем* и собственную жизнь, собственное счастье. В этих сценариях, в этих играх победителей не бывает. За редким, конечно, исключением, когда человек понимает, *что* происходит, *почему* происходит и *чего* он хочет от этой жизни. Тогда он решительно меняет «правила игры» и начинает самостоятельно писать собственный сценарий, где будут прописаны уважение, взаимопонимание, любовь, терпимость, милосердие, умение сочувствовать и жертвовать. Без жертвенности, как неотъемлемом компоненте Любви, семья не устоит, не окрепнет, не станет оплотом и крепостью. Умение давать и ничего не требовать взамен - это тот урок, который должны пройти все мы, создавая семью. А сор, который из дома без плотно закрытого пакета выносить не желательно, конечно, нужно собирать, очищая *внутреннее* жилище от пыли и грязи. Мы ведь на этой земле живём. Нам её и делать чистой.

## ПСИХОТРЕНИНГ 15. КАКИМ ГОЛОСОМ ПРАВИЛЬНО ВЫЯСНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ

Сделаем небольшое отступление и немного потренируемся правильно относиться к процессу «выяснения отношений», не важно, будет ли это ссора, скандал или просто деловой разговор. Оказывается, что выяснять отношения тоже надо уметь. И немаловажную роль в этом играет качество голоса. Легко понять, что визгливый, пронизывающий голос вызывает желание прекратить всякое общение и оказаться подальше от его владельца. Голос нудно-скулящий, скрипящий, берущий на жалость тоже вызывает стремление поскорее сменить тему разговора, а ещё лучше - собеседника. Угрожающе-рычащий голос не предвещает ничего приятного, монотонно-бубнящий усыпляет бдительность и контроль, разговор на повышенных тонах настраивает на неприятности в ближайшем будущем. Каким же голосом говорить, чтобы поняли тебя и был понят собеседник.

Чем спокойней и увереннее в себе сам говорящий - тем быстрее дойдёт информация до слушающего. Тембр голоса нужно выбрать максимально *по своему возрасту*. Более низкий регистр позволяет держать себя в рамках при волнении или ответственном разговоре, контролировать произносимое и не перескочить на детский визг.

Здесь немного остановимся. Мы знаем, что люди выясняют

отношения криком только потому, что бояться что-то потерять или очень хотят иметь. Установка на крик при первой же возможности - это привет из детства, когда для того, чтобы добиться желаемого, ребёнок визгом и плачем ускорял сомнения родителей выполнять или не выполнять его очередной каприз. Механизм удовлетворения желаний не поменялся и вот перед нами - пискляво повизгивающая взрослая дама, которая так и осталась в раннем детстве, предъявляя миру свои запросы.

По голосу узнаётся внутренний контроль говорящего. Твёрдый, чётко звучащий голос не подразумевает подчинения; срывающийся на верхних нотах, захлёбывающийся в словах голос выдаёт неуравновешенного, неуверенного в себе человека, стремящегося потоком слов и эмоций захлестнуть, смыть все возражения; дрожащий от волнения, периодически затухающий голосок вызывает жалость и желание побыстрее от него отвязаться. Сильно разнятся вульгарно-прокуренные голоса от голосов бархатно-мягких, грудных, которые хочется слушать и тут же доверять их владельцам. Поэтому в советское время у дикторов были низко-сочные тембры, которые включали механизм доверия, спокойствия, уверенности... Эти голоса гипнотизировали и отключали фильтры контроля, воздействуя внушением через правильность построенных фраз. Незаменимую роль играют и темп речи, и умение делать *правильные* акценты, и вовремя останавливаться в *нужных* местах.

Ускоренная, скороговорочная речь разрушает шарм произносимого также, как замедленная, при которой хочется всё договаривать самому, лишь бы не топтаться в паузах. Поэтому скорость речи также выдаёт внутреннее состояние говорящего, при чём ускоренная речь подсказывает, что говорящий возбуждён, и мало контролирует ситуацию, замедленная речь подсказывает о «тормозе», «морозе» говорящего и его уже хочется перебить, поскорее от него отвязаться, но только не дослушать до конца. Медленно говорящий очень сильно проигрывает в этом плане, никто не хочет с ним иметь дело и волей неволей обладателю такого темпа приходится выполнять пожелания и мнения других. Своих отстоять он просто не в состоянии.

Везде нужна здоровая норма. Прислушивайтесь к людям, про которых говорят «в них есть харизма». Так вот существенную роль в этой «харизме» играет умение человека разговаривать и выяснять отношения, спорить, доказывать и отстаивать свои идеи.



## ПСИХОТРЕНИНГ 16. Я НЕ МОГУ ЗАБЫТЬ ПЕРВУЮ ЛЮБОВЬ

На первый взгляд эта тема мало вписывается в семейные отношения, тем более в детско-родительские, но, поверьте, сохранность семьи, порой, напрямую зависит от того, как у вашего супруга прошла эта фаза психического развития. Вот так сухо и официально мы обозвали такое прекрасное чувство как первая любовь.

От того, *как* и *чем* завершилась первая влюблённость (так будет правильнее) во многом зависит и то, как сложатся дальнейшие отношения с жизнью.

Давайте сразу с примеров. Молодая дивчина. Проблема - никак не может завязать отношения ни с одним мальчиком. Они, вроде бы и обращают на неё внимание, но как только она начинает показывать им свою благосклонность - тут же шарахаются и «отмораживаются», делая вид, что просто мимо проходили. В чём причина? Что во мне не так?

Давайте начнём с первой любви. Ведь была?

- Да. За мной ещё в школе мальчик так ухаживал! Домой провожал, цветы дарил, под домом стоял, всячески внимание оказывал.

- И что?

- Да ничего. Мне-то он не нравился.

- Так чем закончилось?

Молчание. Реакция: «говорить - не говорить?», но проблему-то решать надо, поэтому:

- К другой он ушёл. Предатель!

- Почему предатель, он же вам не нравился?

- Но я же ему нравилась? Как же он мог к другой пойти? И потом... Потом, когда он к другой ушёл, я поняла, что в нём что-то есть. Он стал мне нравится. Я ему сказала об этом, а он... Я пыталась его вернуть, но чем больше старалась, тем больше он меня унижал и отвергал. В общем, предатель!

- Подождите, вы считаете, что мальчик, которому вы так долго показывали своё равнодушие, должен был всю жизнь под вашим домом стоять и ждать, когда же вы на него благоволите взглянуть?

Молчание. Взгляд колючий и злой. Она действительно так считает, но сказать об этом честно не решается, срабатывает принцип «а что подумает психолог».

А дальше всё как по схеме. Она чувствует, что нравится мальчику. Начинает его на себя *примерять*. Но ведь *до этого* она не обращала на него внимания, а значит, *до этого* он ей не нравился. Но «примерка» - это всегда холодный расчёт, а в молодости так хочется горячих чувств. Ведь и первого мальчика вернуть хотелось только потому,

что он «достался другой и теперь другая, а не она, получает конфеты, цветы и поцелуйчики».

Когда идёт «примерка» - выставляются размеры и подсчитывается стоимость. Вот и наша дивчина, как только чувствовала на себе внимание, тут же начинала требования выставлять, условия определять, а проще - тут же цеплялась на мальчишку, заставляя его жить по её указаниям. Так, как хотелось ей. Но ведь и мальчишки в наше время не промах. Включённые «счётчики в глазах» они вычисляют достаточно быстро, и различить их от настоящих чувств, если и не сразу, то через короткий промежуток времени, могут.

Вот и вся проблема нашей клиентки: любой ценой заставить парнишку жить на себя, на свои интересы, ни в грош не ставя его собственные. В этом мире существует только она, а значит, если она кому-то нравится, если кто-то хочет ею *обладать*, пусть положит ей под ноги свою жизнь и станет её рабом. В данном случае не будет ошибки воспринять это как буквальность. Для девочки не существует в этом мире ничего, кроме неё самой, и все просто обязаны восторгаться и любоваться её персоной, не забывая делать щедрые подношения. Причём, каждый подарок она не ленилась перепроверить по стоимости. Надо же знать, во сколько меня оценивают. Выражение «счётчики в глазах» здесь заменить просто нечем. Не забудем и про *обладание*. Когда она понимала, что жертва ускользает из-под рук, она всеми силами старалась её удержать. А в чём сила молодого здорового тела? Правильно. Поэтому обладали им все, кто хотел, но жертвами быть отказывались. Так что не так у нашей клиентки? Почему от неё шарахаются те, кто ещё недавно проявляли внимание и симпатию? И каково её будущее? Ну, то что её будущее будет окрашено всеми видами *обид*, в этом даже нет сомнений. Как нет их и в том, что ещё очень долго она будет тосковать по былому безропотному восхищению *первого* поклонника, стремясь возратить эту безропотность и восхищение в новых отношениях. Её эгоизм, самолюбование, самовосхищение не дадут ей покоя до тех пор, пока не захочет она понять - чтобы тебя любили, надо любить самой. Не просчитывать чувства, не выставлять требования, а просто любить, отдавая и не требуя ничего взамен. И тело здесь ни при чём. Любить - не значит безотказно ложиться в постель, это уже не любовь, простите, а ... Впрочем, мы не даём оценок. Но механизм «первой любви» в данном случае надо изменить кардинально.

Бывают и другие формы застревания на первой любви, когда приходится быстро, чтоб не потерять шанс, выскочить замуж за одного, но при этом отвергнуть такое же предложение другого. Ну, может, второй и не так настойчиво предлагал руку и сердце, однако память хочет оставить именно это ощущение, поэтому здесь

возникает нешуточный внутренний конфликт. Только представьте, ещё посуда после свадьбы не перемыта и деньги подарочные не подсчитаны, а уже змеиное сомнение в сердце ядом прыщет: не ошиблась ли, не пожалеешь ли, не будет ли поздно?

Как прикажете с этим жить? Думаете, таких случаев мало? Поверьте, их намного больше, чем может представить наше воображение, если мы приплюсуем сюда и случаи, когда любила одного, но замуж вышла за другого только потому, что предложил.

Иногда, когда браку уже несколько лет, иная жена, сама не понимая в чём признаётся, рассказывает, что какое мол счастье, что всё таки правильный выбор сделала - вон тот охломон, спился, или так и остался на заводе работать, видела его недавно с авоськой в руке, замученный такой. Подумала, хорошо что тогда мамку послушала, а то б и мне пришлось с такой авоськой ходить, да с таким неудачником жить.

Да, хорошо. Повезло, можно сказать. Правильно *примерила* мужа. Не подкачал *в расчётах*. Милая, а любовь-то где? Ну, кроме любви к кошельку мужа, где чувства, те, которые человеческими называются? А если и ему, учитывая нашу жизнь, придётся на завод рабочим устраиваться? А если он вообще работу потеряет или бизнес? А если заболит, не дай Бог? Да ты ж не *любимого* выбирала в своё время, а бухгалтерский расчёт произвела. И радуешься теперь, что *не ошиблась!*

А теперь если наоборот? Если всё же кто-то *ошибся*? И теперь тот, на кого *не сделали ставку* в своё время, вдруг пришёл первым (смотрите, как у нас чувства прекрасные постепенно в лошадиные бега превратились!)? Как это пережить? Как простить себе просчёт? Да это ж жизнь в ад сразу превращается! Заметьте, речь снова не идёт о том - «любила - не любила», речь идёт только о том, что *потеряла*.

Но иногда кажется, что именно *потерю-то* и любила. Как же разобраться и не потерять то, что уже имеешь? Мы решаем эту проблему по типу закрытия гештальта. Не пугайтесь, звучит грозно, но всё очень просто. Просто представьте себе проблему, любую проблему, в виде подковы. Чтобы закрыть ситуацию, чтобы не возвращаться к ней вновь и вновь, чтоб ни о чём не жалеть, необходимо из подковы сделать круг, то есть замкнуть, закрыть проблему, чтобы на неё больше не уходили жизненные силы, и чтобы прошлое не мешало развиваться будущему. Как это сделать на практике?

Каждый случай конкретен и уникален по-своему, мы же расскажем типичное решение, которое каждый сможет приспособить *под себя*.

Семье уже несколько лет. Растёт сынишка. Муж вовсю тянет на семью. Но жена постоянно чем-то недовольна, придирчива, язвительные замечания вместо благодарности - привычное явление.

Часты и ссоры, и скандалы. Кто ж никак «кандалы» с себя снять не может? Наверное, жена, потому что ей всё в этой жизни неймётся.

А причина проста. Рядом, в соседнем доме, живёт тот, кто когда-то говорил, что любит. Но появился *вот этот вот*, который сразу: «Давай поженимся», настойчивый такой, всё у тебя будет, говорит, не пожалеешь. Я думала-думала: этот вроде положительный такой, правильный, а тот немного шалапаистый. Что из него получится? Вот я и решила - выйду за этого, своего. Ещё до ЗАГСа не доехали, как поняла - не люблю я его, но затраты ж какие на свадьбу, и маме что скажешь? А тот, другой, как назло, бизнес сразу открыл. Дела у него пошли. Деловой такой стал. И каждый день за машиной мимо наших окон проходит. Я жду его, в окошко выглядываю, аж сердце выпрыгивает. Мама заметила - ругает. А я ничего с собой поделатъ не могу. Мужа ненавижу - шоферуга несчастный. Что теперь делать? Как с этим жить?

Для начала заметьте, что здесь Божий дар с яичницей перемешан немилосердно. Вначале был голый расчёт, затем шок от «ошибки», который вдруг перерос в любовные страдания. Давайте-ка вместе с нашей героиней разберёмся, что внутри неё происходит, пока дело до развода не дошло, и ребёнок без отца не остался.

Идём на риск (собственно терять-то уже нечего, клиентка вот-вот готова мужу всё рассказать). Просим пока подождать с откровениями, но в это время постараться встретиться со «старой любовью». Без грязных намёков. Просто встретиться и поговорить. О чём? Да кто ж вам подскажет, о чём говорить захочется?

Звонит. С трудом выдерживает часы, которые надо переждать до встречи. Сердце - на взлёте, готовое в любой момент выскочить от волнения.

- Привет.
- Привет.
- Ты что-то хотела?
- Тебя увидеть.
- Что-то случилось?
- Да нет. Просто тебя хотела увидеть, поговорить.
- О чём?
- Ни о чём. Просто. О нас.
- О нас? Что ты имеешь в виду?
- Да нет, ничего.

Вопрос был задан с таким искренним удивлением и недоумением, что наша клиентка чуть не расплакалась от досады, что *он* ничего не понимает. Сомневаемся, чтобы так уж и ничего, но то, что этот парень повёл себя благородно и не воспользовался телом откровенно предлагавшей себя бывшей возлюбленной, делает ему честь. Он

вежливо попрощался, сославшись на дела и семейные заботы, «забыл» уточнить, встретятся ли они ещё раз. Зачем? Он живёт своей жизнью, и она его вполне устраивает. Наша же героиня, схватившись за голову от осознания того, что все эти годы жила *прошлым*, причём надуманным, ни имеющим ничего общего с действительностью, долго-долго истерично шептала: «Хорошо, что я мужу ничего не успела сказать... Хорошо, что я мужу не успела ничего сказать...» Для неё, может и хорошо. А вообще-то кто сказал, что наша дама теперь не посмотрит по-другому на мужа? Не знаем, как с любовью, но с уважением она теперь к нему точно будет относиться. Хотя бы из чувства самосохранения и страха остаться одной. Почему раньше не было этого страха? - потому что была надежда, что тот, другой, всё ещё любит и ждёт. Немного похоже на первый случай. И там, и здесь наши героини верили в то, что их вечно будут ждать, любить, носить на руках, умирать от неразделённой любви. Им это нравилось. Они *этим* жили. А наши ребята просто *жили*. Они не хотели всю жизнь преклоняться. Они искали любви, и судя по второму случаю, её нашли. Они не в *обиде* на подруг. Они пережили боль души. И получив урок «граблями», больше не стремились на них наступать. Ведь мир так огромен и прекрасен, и вокруг так много хороших девчонок, которые умеют любить по-настоящему. Жизнь продолжается, не так ли, господа? Так будем жить и любить! Просто жить. И просто любить. Так, как подсказывает сердце.

## ПСИХОТРЕНИНГ 17. ТАК ВЫ ЖИЛИ ПЛОХО ИЛИ БЕДНО?

И снова удивление, а что - это не одно и то же? Конечно. Те, кто живут в какой-то отрезок своей жизни бедно, ещё не означает, что они живут плохо. Зачастую даже наоборот. Материальные проблемы, так же как и общие, спланивают, закаляют, укрепляют чувства, помогают пересмотреть свои взгляды на жизнь. Когда же доходы значительно увеличиваются и бедность отступает, снижается и бдительность по сохранению семьи, кажется, что если столько трудностей вместе пережито, то никуда он или она не денется. Здесь опять срабатывает «принцип прошлого», когда по прошлому судят о будущем, забывая, что настоящее вносит существенные коррективы. И тогда говорят: мы живём не бедно, но плохо. Всё есть, кроме доверительных отношений, взаимных нежных чувств.

Так что есть разница между тем как жить: бедно или плохо, но для большинства эти разные по внутреннему смыслу слова, становятся синонимами, и они, не цenia прекрасных честных отношений «в бедности»

с лёгкостью меняют их на внешнее благополучие. И только потом понимают свою ошибку. Потом. Когда уже изменить, порой, ничего нельзя.

Ведь часто он или она думают, что никуда моя «половинка» от «удобной, обеспеченной» жизни не денется. И уже не подбираются слова, и уже распоясывается вульгарность в отношениях, и уже не надо соблюдать приличия и поддерживать даже внешний вид, не говоря о внутреннем. А он или она, вдруг оказывается, благополучием не дорожил/а, оказывается что отношения «пальцы веером» давно не устраивают... «Да чего тебе надо? Смотри, у нас теперь всё есть!» Всё? Машина, мебель, загородный дом, шмотки, возможность посидеть в кабачке - это *всё*? Что ты имеешь в виду под *всё*? Посмотри, как ты изменилась, посмотри на кого ты стала похожа! И твои дорогие салоны тебе уже не помогут. Скорее наоборот.

Так бывает иногда от того, что один из двоих *просто жил*, принимая жизнь такой, какая она есть, а второй копил *обиды* на жизнь, и когда она, жизнь, чуть другим боком повернулась, тоже решил в свою сторону всё повернуть и начать жить «как люди». Здесь нет разницы: говорим мы о мужчине или женщине. Пусть никого не смущают местоимения.

Для нашей сравнительно молодой семьи (8 лет) всё начиналось «как у всех». Она из сравнительно обеспеченной семьи, он - из скромной (заметьте, не плохой). Но его родители живут очень далеко от её родителей, и приглашают жить к себе. Вернее, не к себе, но рядом. Там есть большой завод, где всегда найдётся работа, а значит заработок. Они переезжают, причём она соглашается на переезд только после того, как он убеждает её в хороших доходах. Приехали. Родители нашли им квартиру, но оплачивать её не собирались. Первый сюрприз. Значит, на работу надо устраиваться сразу, причём на заводе надо работать по полной, а так хотелось побыть «за мужем», то есть не работать. Второй сюрприз. А зарплата-то по началу ой! Третий сюрприз. И надо выкручиваться как можешь. Где уж тут маму не вспомнить, да на мужа косо не глянуть. А ему хоть бы что. Счастливый ходит, о работе говорит, работой живёт, макароны пустые жуёт и делает вид, что нравится.

- Представляете, родители у него! Это ж какими надо бесчувственными быть, чтоб нас так к себе позвать, в такую даль, и нас же бросить на выживание! Но ведь это не всё. Я вам счас такой кошмар расскажу - сами поймёте, какие они звери. Приходит как-то мой домой, сияет весь, а в руках пакетик целлофановый с фаршем держит. Говорит: «Смотри, как повезло. Захожу к родителям, а они фарш крутят. Нам немного дали. Вот спасибо!» Я чуть от злости ему этот фарш по морде не размазала. Чему он радуется? Его родители котлеты жрут, а их сын макаронами давится, да как они вообще ещё на свете живут?! Это ж какую совесть надо иметь, чтобы



самим мясом жрать, а мы здесь с голоду пухли!

Ну что сказать такой «совестливой» даме? Конечно, по «её совести» это родители должны были сами пухнуть от голода, но детишкам своим мясо покупать, квартиру им оплачивать, ей дать возможность «за мужем» побыть. По «её совести», он должен был всё это своим родителям высказать, и её «опухающую» от злобы и зависти, скорее домой увезти.

Увёз. Её родители оказались «с совестью». Всем помогли, доче работать не надо, но что-то с мужем «не то» происходить стало. Ушла нежная забота о жене, которая и не старалась быть нежной по отношению к нему. Ушло желание бежать скорее с работы домой - теперь он всё чаще стал засиживаться с друзьями, помогать им по их хозяйству, откликаться на чужие просьбы о помощи, лишь бы не дома. Начались скандалы. О своих «кандалах» он вначале молчал, она же вопила что есть мочи: «И какой ты мне, амёбушка, достался! И толку от тебя в доме, как от... Вот мои родители всё за тебя делают. Да ты бесхребетное. Да ты лох, на котором все ездят!» Что сказать даже на такие оскорбления, не говоря уже о других, непечатных? Захочется ли домой спешить, выходные ждать, или проще на месяц вперёд с кем-то о помощи договариваться, лишь бы с утра до вечера, лучше до ночи, домой не приходить.

Когда мы спросили у мужа: «Скажи, а как вы жили тогда, там, когда были у родителей?», он ответил не задумываясь: «Классно! Это были самые лучшие наши годы, когда мы понимали друг друга и любили». Вот так. Он прекрасно *жил* в бедности и с благодарностью и любовью вспоминает годы «лишений». Для неё же эти годы - сплошные подлые обиды и ненависть. Как вы думаете - эта семья ещё долго продержится? Как вы думаете - нашей «совестливой» даме удастся «простить» его родителей за фарш? Мы оптимисты. Но иногда опускаются руки и хочется просто молчать. Не потому, что нечего сказать. А потому, что никто не услышит. Тогда зачем говорить в пустоту? В пустоту сердца, в пустоту души, в пустоту жизни, которую кокетливо приукрасили золотыми побрякушками и нарощенными ногтями. Иногда действительно надо просто помолчать.

### **ПСИХОТРЕНИНГ 18. ЗАТО У МЕНЯ ПЕЧКА ЛУЧШЕ ПОМЫТА, ДЕТИ УХОЖЕНЫ, И САМА Я ХОТЬ КУДА...**

Это мы о чём? О зависти. О том, как люди сами себе «гонки с препятствиями» устраивают, и сами потом «караул» кричат, если проигрывают.

На приёме молодая дивчина, у которой семейные проблемы. Разговариваем. Она жалуется на то, что приходится посуду мыть, уборки много, приготовление пищи время занимает, а тут ещё ребёнок, которого надо и в садик отвести, и забрать оттуда, да ещё остаток дня «сидеть» с ним. Как вы догадались, эта мамочка нигде не работает.

А теперь послушаем как она о людях, причём о достаточно близких, отзывается и как по отдельным фразам можно без гадания на кофейной гуще определить и прошлое, и будущее человека, не говоря уже о его нравственном здоровье.

Конечно, все вокруг «не такие». Никто, кроме нашей клиентки, лучше детей своих не воспитывает, так тщательно с ними не гуляет, в кубики не играет.

- Взять к примеру сестру: у неё ж дочь - дура дурой, да ещё невоспитанная, в глаза лезет всё время, орёт. Да её мои родители даже видеть у себя не хотят, так она всем надоела (заметим, речь идёт о ребёнке пяти лет). Вот у меня сын - это да! Он у них любимчик. Я с ним и в кубики поиграю, и на улицу схожу, меня все спрашивают - как ты всё успеваешь? Вот сестра говорит: я со своей максимум пазлы поскладываю, и то, не дольше пяти минут, а потом меня от неё аж трусит. Как можно быть такой матерью? - это уже вопрос ко мне. Предполагается, что в этом месте я должна восторженным голосом похвалить материнские способности клиентки и заклеить позором её сестру. Предположения не сбываются, поэтому она продолжает пока ещё бодрым голосом перечислять свои достоинства.

- Да у меня муж домой приходит, я его сразу накормлю, всё свеженькое, вкусненькое, а она со своим как? Ленивая корова! И не пошевелится. Придёт с работы, устала она. А он с работы не устал? [напомним, наша дама *сама* не работает]. А потом жалуется, что муж у неё не такой. Или вот ещё. Звоню ей утром, а она сонным голосом: я сплю. «А чё малую в садик не повела?» - «У меня выходной сегодня, решила отоспаться, заодно и девочка пусть дома со мной побудет, от сада отдохнёт». Вы представляете, это ж какой ленивой надо быть, чтобы ребёнка в садик не повести! Отсыпается она! Сказала бы, что лень зад поднимать, а то я её не знаю...

Давайте эту часть немного прокомментируем, тем более, что такого типа разговоры и осуждения встречаются сплошь и рядом. Что *на самом деле* хотела сказать в своей обличительной речи наша непревзойдённая по всем параметрам (так она, по крайней думает) героиня? Ведь за каждым подобным стандартным обвинением кроется не менее стандартная причина недовольства. И в каждом тексте есть подтекст. Итак, муж приходит с работы и его надо накормить. Надо? Конечно. Но у двух сестёр разные условия - одна

работает наравне с мужем, другая ведёт домашнее хозяйство, что конечно тоже является работой, но условия всё равно не равны. Она что, не догадывается об этом? Навряд ли. Но очень *выгодно* «забыть» о том, что сестра работает и подменить это упреком в лени, в бесхозяйственности, в неумении быть хорошей женой. Вот она на её фоне - смотрите какая, пусть не белая, но всё же пушистая, как же тут не похвалить, как же в восторг не впасть и колени не преклонить перед её геройством мужа накормить, если для этого ещё надо от сериала оторваться или от очередного трёпа по телефону с подругой. В таком самовосхвалении скрывается очень низкая самооценка, которую человек искусственно, через «общественное мнение» себе поднимает. Но давайте дальше. Детский сад. По определению нашей клиентки, хуже матери, чем её сестра нет, однако, сама не понимая, что говорит, она поднимает статус сестры тем, что та лишний раз не хочет ребёнка садиком травмировать и ей совершенно не страшно оставаться с дочерью наедине, даже если придётся пазлы собирать. Наша же героиня и в двадцатиградусный мороз не ленилась сына в садик отводить, выставляя очень весомый аргумент - мне и выходных хватает с ним целыми днями высиживать, пусть ходит, там занятия идут. Позвольте, а сама ты с сыном позаниматься не можешь? Или кубиков не хватит? Но такие вопросы таким мамам в голову не приходят. Они портят статистику положительных бонусов в собственном самомнении, и заставляют чувствовать себя неудобно.

Можно рассказать и ещё один классический казус. Очень часто, когда «загнанные» жёны жалуются на горы немытой посуды, мужнины носки и унитаз, им предлагается заменить жалобы и стенания на другую формулу: «Какое счастье, что у меня есть за кем мыть посуду!», «Какое счастье, что у меня есть для кого стирать носки!», «Какое счастье, что у меня в доме мужчина, а унитаз, при современных средствах гигиены просто мелочь...» Меняется восприятие проблемы? Более того, даже сама проблема перестаёт быть проблемой и превращается в счастье, в радость, в возможность подарить уют, комфорт, заботу своим близким и любимым. Однако на деле предложение переменить установку к ведению домашнего хозяйства принимается либо откровенно вяло, либо с наигранным энтузиазмом и тут же *вытесняется* из памяти как нечто опасное для *привычного* мышления и поведения. Чувствовать себя счастливой от домашних хлопот *невыгодно*, тогда это воспринимается окружающими как нечто само собой разумеющееся, а где же геройство и причина для «посмотрите какая я героиня».

А, собственно, для чего моется посуда, чистится печка, убирается в доме...? Не поверите. Редчайший случай, когда кто-то *не задумываясь* скажет: «Да мне самому приятно в чистоте жить».

Обычно, *не задумываясь*, отвечают: «А вдруг кто-то придёт», или «Я *перед* приходом мамы (подруги, гостей) всё перемыла, перечистила, надраила - устала-а-а!» Вот оно что. Для мамы, для подруги, для «людей». Везде нужно «общественное мнение», без него просто никак. Знаете почему? Потому что это самое «общественное мнение» формирует самооценку у неуверенного в себе человека и позволяет вступать в соревнования-конкуренцию-соперничество со всем миром. «Вот у меня печка всегда вымыта, а у кого-то - представьте, захожу - а там...!» Что там?

Если тебя пригласили на кухню, где есть невымытая посуда, или невымытая *перед* твоим приходом печка - это как раз говорит о том, что людям начхать и на «общественное» и «на твоё» мнение по поводу их чистоты. Они занимаются *своими* делами и пыль в глаза никому не пускают. Им не надо самоутверждаться перед твоим «мнением», и посуду они вымоют в удобное *для себя* время, и *не для тебя, а для себя*. Вот вам и психодиагностика на практике. На мелочах, на быте, на привычных фразах... Не надо трудных тестов - достаточно просто прислушаться к часто повторяющимся фразам или теме разговора, посмотреть вокруг, замечая мелочи и кофейная гуща не понадобится.

Осуждение кого-то, перемирование кому-то нещадно и с остервенением костей - это первый признак низкой культуры и абсолютной неуверенности в себе. Вернее, это роспись в собственной ничтожности. Осуждая, принижая кого-то, человек как бы подчёркивает собственную значимость. На фоне осуждаемого он всегда выглядит героем и достойным уважения. Очень часто повторяется фраза «я не хочу быть как кто-то, кого я осуждаю», «я никогда не буду как кто-то, кого я осуждаю»... При этом подчёркивается, что «я не хуже того-то, на кого хочу быть похожа», «я тоже могу как кто-то, кому я завидую», хотя с завидую это мы перебрали. Откровенно этого не скажет никто. Но в основе-то именно это чувство сокрыто. Зависть. Постоянно сравнивая себя с кем-то, человек начинает забывать, а кто он сам? Он сам как некая единица существует, или его можно определить только в сравнении с кем-то, путём выделения осадка?

Завистник никогда никого не похвалит, а если и процедит нечто сквозь зубы, то тут же найдёт десяток контраргументов, что это ничего не значит, вот я, вот у меня... А что у тебя? Страх оказаться «не таким, каким тебя кто-то когда-то представлял»? Страх «упасть в чьих-то глазах»? Что, кроме страха движет завистника и того, кто так любит осуждать и выставять свои достоинства на показ?

«*Быть не хуже других*» - значит всегда равняться на кого-то и быть *всегда* на шаг позади от того, кого хочешь быть «не хуже». Обогнать не удастся *никогда*, так как для того, чтобы обогнать или

хотя бы догнать, необходимо стать тем, кого хочешь обогнать или догнать, а это невозможно без потери *себя*. «Быть не хуже других» всегда касается материальной стороны, власти, карьеры, поэтому всегда строится на зависти, ненависти, ревности, стремлении уничтожить и занять место того, кого догнать не в состоянии, но очень хочется ...

«Быть лучше» - никогда не будет строиться на агрессии и подлости. «Быть лучшим» всегда основано на устремлении *самоусовершенствования, самоконтроля, самодисциплины, самореализации и самоактуализации*. Принцип «Быть лучше» можно реализовать только в плане духовно-интеллектуального развития, когда есть цель, которую человек *сам* себе ставит, реализует, а затем поднимает новую планку на *свою* реальную высоту. Таким людям не надо никого догонять и обгонять, потому что они идут по *нехоженным* тропам, прокладывая тяжким трудом путь себе и другим.

Стремление «быть не хуже» всегда приводит к подражанию и попуайничанью, слепому копированию чего-то внешнего: манеры поведения, стиля одежды, определённых жестов или фраз... При этом игнорируется собственное, родное умение и определённым образом мыслить, и проявлять себя во внешнем мире.

Зависть - не только социально осуждаемое чувство, которое каждый стремится скрыть за осуждением другого, оно ещё и разрушающее, разъедающее, уничтожающее чувство, которое не даёт самому завистнику развиваться и расти. Зависть перекрывает пути и ослепляет, она окружает человека удушающей завесой, через которую не видно собственных перспектив, собственных планов, собственных вершин. Зависть направлена на уничтожение планов не только рядом идущего, но и на собственные планы, потому что они должны выстраиваться в соответствии с кознями, которые придётся устраивать тому, кому завидуешь. Вся жизнь уходит на противоборство с кем-то, вместо того, чтобы приносить плоды собственных успехов и достижений.

А можно избавиться от зависти? Это работа. Самая настоящая работа над собой, ломка привычных стереотипов, суждений, отношений с окружающим миром. Зависть проходит сама собой, *когда перестаёшь себя сравнивать с кем-то другим*, но замечаешь внутренний рост в себе. Тогда отпадает желание равняться на кого-то, зависеть от мнения социума, а значит, отпадает и необходимость осуждать кого-то, но появляется возможность говорить добрые слова. «Представляете: у сестры девочка - умничка умничкой. Такая сообразительная, такая самостоятельная. Всё сама хочет делать и не любит, когда ей мешают. И сама сестра молодец. И на работе успевает, и по дому. Муж ей по хозяйству помогает. И мама любит

внуков своих, радуется их приходу». Ведь здорово звучит? А и всего-то - начать с себя. Начать жить *своей* жизнью.

## ПСИХОТРЕНИНГ 19. НАЧНИ ЖИТЬ *СВОЕЙ* ЖИЗНЬЮ

Мы продолжим разговор, и покажем ту же проблему, но чуть с другого ракурса. Как часто вам приходилось слышать от кого-то, что вот он-де мученик, всё за всех на себе тянет, все на нём едут, все от него чего-то хотят... Это не столь редкое явление, поэтому каждый узнал в ситуации если не себя, то своего знакомого точно. Откуда берутся такие «ишаки», на которых все воду возят и спасибо говорить не собираются?

А давайте составим их психологических портрет. Это люди, которые считают себя незаменимыми во всём, только они могут делать и думать правильно, только от них зависит успех любого дела, если и не целого производства, только они радеют и заботятся об успехе всех и только у них есть на всё проверенный рецепт, по которому они дают советы. При всём при этом, эдакие «знатоки» не забывают к месту и не к месту подчеркнуть свою значимость и нужность, они жадно ловят каждое слово о себе и стремятся всегда быть на виду у начальства. Частенько они переходят границы разумного, но так подают себя и так морализаторствуют по поводу своей деятельности, что не всегда находится возможность поставить их на место.

Всегда в коллективе найдётся человек, который будет своей «правильностью» и «преданностью общему делу» воздействовать на психику и нервы окружающих. Самый примитивный приём: *все* так решили, ты что, выделиться хочешь? Ты что, на день рождения сдавать не будешь? Да ты что?! Ты против коллектива?! А может ты ещё и на корпоратив сбрасываться не будешь? Ах, тебе в прошлый раз не интересно было? А ты что думала, тебя там кто-то веселить собирался? Это коллективное мероприятие - для укрепления внутренних связей, так что не умничай и делай *как все*.

Эти горе-активисты всегда найдут аргументы, чтобы пристыдить и поднять под своё собственное убеждение тех, кто пытается вяло сопротивляться, но при этом они же и кричат на каждом углу: всем от меня что-то надо, все думают, что мне приятно всё организовывать, за всё отвечать, всех уговаривать. И не видят они, что за показушной активностью скрывается их собственная неуверенность в себе, страх остаться наедине с собой, стремление раствориться в коллективе, чтобы хоть как-то почувствовать себя как *себя*.

Внутреннее одиночество, ощущение никому ненужности толкают их



на всё новые поиски проявления себя в мире *за счёт* окружающих людей. Стремясь поднять свою планку значимости *за счёт* других, они даже не понимают, насколько это нелепо и комично выглядит, и как легко это использовать с целью манипуляции.

Все знали, что накануне у начальника было приглашение на день рождения. Никто не ожидал его увидеть не то что с утра, а даже к вечеру. Но он приходит и на негласный вопрос: зачем? - отвечает как бы между прочим: «Здесь только я да вот активисточка наша работаем». Вроде шутка. Вроде всем понятно, что грубая лесть и манипуляция, но наша коллективистка расцветает и начинает грести с ещё большим рвением. Её заметили! Её оценили! Да нет, просто быстро поняли на ком можно воду возить и ишаком сделать. Просто? Обидно? Но если человек ощущает, что он никому не нужен - пусть хоть так ощутит свою нужность. А когда поймёт, насколько цинично его использовали, может тогда задаст себе логичный вопрос: «*А сам себе ты нужен?*» Как ты можешь быть нужным кому-то, если ты не нужен сам себе, если ты пытаешься быть кем угодно, только не самим собой, если ты разрешаешь пользоваться твоей жизнью, твоим временем, твоими нервами, твоими денежными средствами только ради того, чтобы ощутить себя как личность через призму чужого взгляда на тебя?

Банк. Приходит клиентка, которая часто обслуживается и предлагает косметику определённой фирмы. Говорит, что со скидкой. Наша героиня выбирает и тут выясняется, что можно сделать ещё большую скидку, но, конечно, это *только для вас*. Примитивный ход. Но ведь сработал! И «скидка» была дана не просто так. Тут же оказалось, что надо переслать большую сумму, и придётся идти в другой банк, где меньше комиссионных. Зачем? Зачем вам идти куда-то, говорит наша ошастливленная скидкой героиня, для вас перевод бесплатный. Вернее, она за него положила деньги из собственного кошелька, но ведь смогла же отблагодарить за «скидку». И не важно, что комиссионный сбор оказался чуть выше «скидки» - важно, что сказали «*только для вас*».

А как часто бывает, что женщина, с неустроенной личной жизнью, или с серьёзными в ней проблемами, пытается всем помогать, всем советы давать, брать на себя поручения и потом горестно плакаться: неужели непонятно, что у меня тоже может быть личная жизнь?

А тебе-то самой это понятно? Тебе-то самой твоя жизнь нужна? Станный вопрос? А тогда зачем ты добровольно на себя крест чужих проблем наложила, и сама его не несёшь с достоинством, и на других взвалить пытаешься? Зачем ты эту ношу героически на себя повесила, а потом на каждом углу жалуешься, что кто-то помочь тебе не хочет, кто-то плохой, равнодушный и бесчувственный? А здесь всё просто.

Роль жертвы всегда *выгодна*. Она даёт ощущение собственной значимости, правда в пределах выполняемой задачи. *Пока выполняешь - пока нужна*. Поэтому-то и стремятся такие люди взвалить на себя побольше, да по увесистей, чтобы всегда кому-то нужными быть. Кому-то, только не самим себе. А жизнь проходит. Проходит в выполнении чужих задач, чужих целей. Чужих - не своих! И повышенная внешняя, показная активность сменяется затяжной депрессией, особенно в очередной день рождения и начинаются уловки и хитрости в успокаивании себя, которые начинаются с «если». Вот если я: похудею, промолчу, разбогатею, куплю себе дублёнку или просто новую кофточку, если я изменю причёску и сменю косметику, если не буду отказывать в сексе, просьбах, работе, если выполню всё «на отлично» без права на провал... - вот тогда моя жизнь точно изменится, вот тогда всё только и начнётся. Да нет, продолжится. Всем этим «если» нет предела, и с выполнением одного вырастают новые три, и не потому, что так должно быть, а потому что *страх остаться без «если»* заставляет придумывать их с творческим вдохновением. Ведь так удобно: всегда можно свалить всё на невыполнение «если», даже провал в личной жизни. И потом, чтобы что-то изменить в собственной жизни, надо начинать работать над *внутренним* содержанием себя, а «если» дают возможность ощущать внешние результаты и возможность быть «жертвой».

«Как же быть?» - Как быть? Да просто *быть собой*. Перестать подстраиваться под «мнение большинства» и прислушаться к *собственному* мнению. И для начала неплохо было бы научиться это самое *собственное*, а не «общественно-желательное» мнение высказывать.

## ПСИХОТРЕНИНГ20. У МЕНЯ НА ЭТОТ СЧЁТ СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ

С этим тоже возникает множество проблем и страхов. А вдруг моё мнение с мнением «большинства» не сойдётся, а вдруг «засмеют», а вдруг что-то «ляпну не то», а вдруг кто-то «обидится», а вдруг потом «пожалею», а вдруг назовут «склочным»... Этих «а вдруг» можно понапридумывать не меньше чем «вот если», и при этом не сдвинуться с места ни на полшага.

Что же делать? Поддакивать, помалкивать, озвучивать социально приемлемые банальности и рекламные фразы? Чтоб уже наверняка, не ошибиться, чтоб было на кого сослаться... Тогда давайте рассмотрим, чем чреваты «а вдруг» и так ли их надо учитывать при наличии *собственного* мнения.

Когда человек выражает чьё-то мнение - это говорит о том, что он тоже так считает. С одной стороны это безопасно, не мне нести ответственность, но с другой это не даёт возможности высказать действительно свою точку зрения. Поэтому у окружающих людей складывается мнение, что вашим собственным мнением и есть то, что вы озвучиваете, а потому соответственно так к вам и относятся. Если вы не опровергаете или не отвергаете чьё-то предложение, если вы молчаливо соглашаетесь, боясь показать себя *настоящего*, то вы как бы негласно даёте другим право на пренебрежительное к вам отношение, на возможность безнаказанно вас оскорбить или нарушить ваши права на ваше же время, средства, возможности. Если начальник, который не сумел наладить организационный процесс, вдруг обнаруживает, что за офис, которым уже месяц никто не пользовался, но контракт «забыли» расторгнуть, надо платить и заявляет, что теперь все сотрудники *должны* сброситься, чтобы предприятие не вошло в убытки, а вы боитесь высказать *собственное* мнение о том, что это *не ваши* проблемы и вы не собираетесь платить за чьи-то промахи в работе - тогда смело озвучивайте коллегам, что они *обязаны* выполнить коллективный долг и первым вносите деньги в общее дело. Начальник потрёт ручки и облегчённо вздохнёт, а вы останетесь без собственных денег, без собственного мнения, без собственного уважения к себе. Более того, подобные случаи позволяют и другим «начальникам» использовать вас в подобных же мероприятиях. Ведь подобным поведением вы трусливо-пассивно как бы поощряете окружающих вас людей относиться к вам подобным образом, причём каждый раз всё более нагло и беззастенчиво. Когда наступит критическая точка и захочется заорать «Хватит!» - этот непривычный крик застрянет в горле, а вот гнев, с которым оно должно было вылететь, выльется либо в глупейший *скандал*, после которого надолго захочется опять «дышать в тряпочку», либо в серьёзное физиологическое заболевание.

Отказ плясать под чужую дудочку, спокойное, взвешенное, сказанное с достоинством и самоуважением «Нет!», нежелание играть навязанные роли и проговаривать чужие тексты, выслушивать сплетни, а тем более принимать в них участие положит конец войне против себя и *заставит* окружающих принять вашу новую позицию. Не факт, что она им понравится или они захотят её принять - важно то, что тем самым вы начинаете жить *собственной* жизнью, которая в свою очередь начинается с первого *собственного* мнения, высказанного вслух.

Люди, привыкшие подавлять свои мысли, эмоции, чувства очень часто платят за это высокую цену. Отрицательные эмоции не могут долго находиться взаперти, им всё равно надо хоть где-то проявиться.

О том, что они показывают себя через хронические и неизвестные болезни, известно многим, а вот о том, что такие симптомы как депрессия, переедание, алкоголизация, употребление наркотиков, покупка ненужных вещей, использование «козлов отпущения» - это тоже проявление загнанных внутрь негативных эмоций, догадываются не все. Также как и о том, что нечистые на руку дельцы от психотехнологий используют подобных «клиентов» в виде расходного материала. Как? Да нет ничего проще, чем любителя промолчать или угодливо соглашаться с начальством, вывести на улицу и заставить кричать нужные лозунги. Всё равно ведь сброс эмоций должен быть - вот и орут «недовольные», но боящиеся самих себя. Их можно использовать для навязывания ненужных покупок, для насаждения определённых установок, для рекламы, когда будут повторяться заученные фразы при оболванивании ещё большего количества других «молчунов» и «соглашающихся». Выше мы приводили примеры, как легко можно управлять человеком, сказав «только для вас», «только ты можешь работать», «только на тебя можно положиться», «только ты поймёшь, что это для общего дела».

Да как же вырваться из этого заколдованного круга? Что ж, давайте попытаемся сразу три главы и для этого попробуем найти то, чего так бояться некоторые и что всё равно, рано или поздно, придётся применять в жизни. Итак:

- Никогда и ни с кем себя не сравнивай!
- Не позволяй окружающим навязывать тебе чужое мнение, прислушайся к своему и проводи в жизнь только его.
- Не жди «если», не бойся «а вдруг» - просто живи и радуйся жизни.
- Не оправдывайся, не загоняй себя в положение виновной стороны. Если виноват - признай и исправь ошибку, если нет - спокойно живи дальше.
- Забудь о чувстве вины, мерилom всего есть только собственная совесть, всё остальное - от лукавого.
- Не обвиняй других - смотри только на себя и спрашивай только с собственной совести.
- Не оглядывайся назад - прошлое было, его нельзя изменить, но в твоих силах изменить своё отношение к нему.
- Не молчи, не угождай, не сплетничай, не осуждай - прекрати соперничество и начинай сравнивать себя только с самим собой...

Вот такие нехитрые правила-установки должны звучать набатным колоколом в сердце у того, кто имеет собственное мнение. Это несложно и не страшно. Попробуйте. А мы перейдём к другой теме, которая поможет ещё больше познать себя.

## ПСИХОТРЕНИНГ 21. СЕМЕЙНАЯ АГРЕССИЯ ЕСТЬ ЛИ ВЫХОД?

Давайте сразу определим, что каждый из нас понимает под словом «агрессия». Агрессия - это действия, направленные против конкретного лица или объекта, с ярким выражением негативных эмоций. Но заметьте, при агрессии *действия* не всегда сопровождаются физической силой, они могут выражаться и через психическое воздействие. И если агрессора активного не спутаешь ни с кем, то психического монстра можно вычислить не сразу.

В чём выражается психическая агрессия? В злобных словах, сквернословии, сплетнях, осуждении, соперничестве, игнорировании, молчании, через определённые жесты, взгляды, возгласы и даже через дыхание, которое невозможно скрыть.

По каким причинам подобная агрессия может возникнуть? Собственно, по любому поводу, если перед вами психопат или неуравновешенная личность, однако существует несколько обобщающих факторов, которые мы рассмотрим, с учётом того, что нами будут рассматриваться только ситуации, присущие нормальным людям, у которых нет серьёзных психических отклонений.

Самой главной и первой причиной любого вида агрессий будет отсутствие внутренней культуры, отсутствие использования элементарных навыков правил поведения и общения в повседневной жизни. Это касается и семейных отношений и внешних контактов с миром. Именно из этой причины возникают все недоразумения, обиды, войны, разрушения, зависть, ненависть и всё то, что приводит к страданиям и потерям.

Второй, самой распространённой причиной агрессии может выступить *накопившееся* недовольство. Все вокруг делают всё не так, не то, не с тем... Мы уже много говорили про этот симптом, поэтому скажем, что остановить данную агрессию можно только, если вы помните, резким и твёрдым заявлением: «Не нравится - делай сам! Флаг тебе в руки».

Третьей причиной очень часто выступает, как ни странно, эмоциональная лень и откровенная безответственность по отношению к собственной жизни. Проявляется это чаще в ситуациях, когда два супруга, ненавидящие друг друга до оскомины в зубах, предпочитают ежедневно, из года в год, оскорблять друг друга часами, но при этом ни один из них не пошевелит и пальцем, чтобы что-то изменить. Здесь агрессию провоцирует ещё и страх одиночества, страх «а кому я буду нужен» и ещё один немаловажный страх: «это зло я уже знаю и умею ему противостоять, а вдруг попадётся такой, который будет хуже этого». Эти страхи разъедают душу ненавистью и человеку кажется,

что вот не будь этого гада рядом - и всё было бы нормально. Никогда! До тех пор, пока не будут уничтожены страхи по поводу *собственной* неполноценности, один «гад» будет сменять другого, потому что скрытый и истинный «гад» находится не вовне, а *внутри* ненавидящего. Исцеление от подобной семейной агрессии: прекратить во всём винить супруга и разобраться в себе. Хочется сразу подчеркнуть, что здесь нужна помощь квалифицированного специалиста, которую нужно *захотеть* получить. Если вы сами ничего *не хотите* менять в своей жизни, но всё же идёте к психологу или психотерапевту - это пустая трата и времени, и денег. Никто за вас *вас* не перестроит.

Ещё одной причиной агрессии можно назвать страх потери власти, авторитета и уважения. Пьяное: «Ты меня уважаешь?» - это не просто анекдот, это - психологический диагноз. Человек, приняв дозу алкоголя, теряет контроль над страхом, который тщательно пытался спрятать в трезвом состоянии. Страх быть «неуважаемым» толкает на преступления. Отсутствие культуры и нравственности делает такого человека зверем, который, осклабя зубы, пытается заставить мир *преклоняться* перед ним. Именно, таким людям нужно рабское поклонение, лесть, заискивание, потакание, дрожание и желание исполнить любую прихоть. Только так они понимают «уважение», поэтому и заставляют себя «уважать» чаще всего через кулаки, насилие, издевательства, садизм. Как решить проблему здесь? Наверное, наивно прозвучит рекомендация стремиться к духовности и обретению культуры общения. Но чудеса бывают, достаточно только отказаться от алкоголя или других дурманных веществ. Когда установится контроль над страхом, с ним можно будет полноценно работать специалисту. Но здесь всё то же условие: человек должен захотеть *сам* от него избавиться, а значит *изменить* свою жизнь.

Собственно ещё одной причиной можно назвать страх «а вдруг кто-то что-то про меня узнает», или страх «скелета в шкафу». Здесь нельзя допустить, чтобы кто-то даже заикнулся на эту тему, поэтому рот надо закрывать истошным криком и бранью «до того», причём так, чтобы открыть его долго никому не хотелось. Что сказать боящимся своего страха? Или бойтесь до конца жизни, уничтожая своей агрессией самых родных и близких вам людей, или посмотрите честно в глаза своему страху и наберитесь мужества признать ошибки своей молодости. Здесь тоже желателен специалист, который безопасно проведёт по рифам и отмелям ваше судно, причём так, что и груз останется целым, и корабль неповреждённым. Условие излечения всё то же: *желание* избавиться от страха и *желание* научиться жить в мире со своим прошлым. Для тех же, кто вынужден жить рядом с подобными агрессорами можем сказать: старайтесь жить *своей*



жизнью и разбирайтесь только *со своими* скелетами в шкафу.

То, что причин агрессии осталось ещё немало, мы знаем. Сколько людей - столько причин. Мы постарались дать схему, по которой строятся психопатологические отношения между людьми, выражаемые агрессией, а вы уже сами можете выбрать для себя способ, которым перекроете любые агрессивные проявления в вашу сторону. Для этого давайте попробуем найти основные рычаги, при помощи которых можно реально дать отпор всем любителям разнузданного поведения. Что для этого надо знать?

1. Если конфликт неизбежен, не оттягивай его «на завтра» хлопаньем двери, уходом из дому, деланьем вида «ничего не вижу, ничего не слышу, ничего говорить не буду». Ситуация назрела и её всё равно придётся решать. Тогда почему не сегодня? К тому же завтра она может измениться не в твою пользу.

2. Если желание «расставить точки над I» распирает и другого способа, как через конфликт его удовлетворить нельзя, тогда постарайся хотя бы трезво и желательно на бумаге расписать свои претензии, чётко их сформулировав. Однако выставить претензии - это пол дела. Знать, *чего ты хочешь конкретно* - вот это задача из задач. Можно орать и оскорблять до хрипоты и последней тарелки в доме, но если не знаешь *ради чего* затеян скандал, то есть какие конкретно «кандалы» мешают - ничего хорошего, кроме плохого из него не получится.

3. Не бойся проиграть. Мы ещё будем очень серьёзно говорить на эту тему отдельно, сейчас же скажем только одно: пиррова победа (когда на поле боя не осталось ни одного воина ни с той, ни с другой стороны) не нужна никому. Проиграют все.

4. Бойся промолчать. На эту тему мы уже говорили. Помните? Каждое молчание оценивается нападающей или манипулирующей стороной как знак согласия с тем, как с вами обращаются. Если вы молчите и не протестуете - значит вам нравится, что вас используют, вами управляют, к вам пренебрежительно относятся. В таком случае, если вы, зная всё это, предпочитаете всё же молчать - молчите. То есть не возмущайтесь «за углом», подло сплетничая с такими же трусливыми «молчаливниками», о том, как с вами несправедливо поступают, и какой ужасный и страшный этот мир. Таким его делаешь ты! С собственного согласия.

5. Не бойся признавать ошибки. Да, это малоприятно, но зато честно и вызывает уважение окружающих. Если же ты боишься, что кто-то будет хихикать и злорадствовать - либо бойся до конца жизни, презирая себя за оплошность, либо просто пожалей невежду и подари ему свою улыбку.

6. Не бойся уступать в мелочах. Кому-то достаточно и этого

мало. Ты же выиграешь ситуацию в целом, и при этом все останутся довольны. Учись гибкости у *молодого* деревца: оно гнётся под ветром в любую сторону, но при этом цепко держится корнями за почву. Старое же дерево, потерявшее гибкость и упругость, легко ломается даже под небольшим порывом ветра, если тот направлен на «слабое место».

7. Честно помни всегда: если скандал возник - значит, виноваты оба. Если претензии предъявляются тебе - «кандалы» другому надел ты, если претензии выдвигаются тобой - вообще-то виноват тоже ты: зачем руки подставлял? Но разобраться в этом стоит.

8. Нет ситуаций, где один - ангел, а другой - чёрт. У обоих «рыльце в пушку». Если есть страстное желание выораться, рассказав всему миру, что кто-то допустил ошибку, учти хотя бы то, что этот «кто-то» может тоже с лёгкостью ткнуть носом и тебя во что-то не менее неприятное, что уготовил ему ты. Это из серии «не рой яму другому». Или будь готов попасть в неё сам.

9. И напоследок принцип: клин клином вышибают. Если скандала избежать не удалось, а агрессор опытный и прожжённый в своём деле, тогда отвечайте ему на его же языке. Хам, которому все умильно улыбаются, дрожа от ужаса попасть ему «на язычок», навряд ли будет готов к тому, что кто-то «заткнёт ему рот». Во-первых, хамло хамла видит издалека и оба ретируются, не желая хамить «понапрасну», а во-вторых, он настолько привык к безнаказанности, что любое уверенно-спокойно-достойное «закрой рот» заставит его если и не заткнуться, то поумерить пыл. Любой хам/агрессор - трус по своей природе и опытному человеку без труда удаётся вычислить его «слабые места». Как правило, это комплексы по поводу собственного умственного развития, статуса, образования, внешности, социальной принадлежности. (Кстати, отсюда же: «Ты меня уважаешь?») Обычно они идут если не все вместе, то всё же группами, и если вы слышите фразы: «понаехали тут всякие...», «куда уж нам...» и им подобные - в диагнозе не ошибётесь: перед вами именно тот, кто «со свиным рылом в калашный ряд прёт», причём обвиняет в этом именно того, на кого нападает. Не надо бояться ответить «рылу» на его свинячем языке, но с уважением к себе. Твёрдый открытый взгляд, жёсткий тон и отсутствие в голосе и внешнем виде страха - это единственный способ дать понять «кто в доме хозяин» и что, даже зная его язык, на свой уровень вы его не допустите. Это не снобизм. Это «каждый сверчок, знай свой шесток». Хочешь рядом со мной или гораздо выше - учись, добивайся, трудись, достигай, жертвуй невежеством во имя знаний, переходи из тени в свет, но не злобствуй, не ори на всех подряд за своё никчемное существование. Ты - человек. И если ты требуешь к себе уважения, сделай так, чтобы тебя было *за что* уважать.

А теперь давайте перейдём к практике и вскроем один очень

модный нынче вид скрытой агрессии под названием «я тебя прощаю».

«Я тебя прощаю» - прекрасные слова, которые вызывают облегчение, освобождение, веру в то, что всё забыто, всё прощено, можно жить дальше. Только забыто ли? И так ли искренне и от сердца прозвучала, увы, уже столь затасканная и банальная фраза, которая и проговаривается-то с горечью, с обидой, с чувством скрытой неприязни или лицемерной улыбкой. Умеем ли мы прощать не на словах, а в сердце? И как различить истинное прощение от ложного?

Истинное прощение скрывает за собой душевную боль. Ложное - выращивает обиду, накапливает «компромат». Истинное прощение никогда не напомним о прошлом, даже если боль будет невыносимой. И не потому, что это показное геройство, а всего лишь потому, что *внутренняя порядочность* не позволит памяти даже вскользь коснуться того, что уже *прощено*. Лживое же уверение в прощении при удобном случае не забудет напомнить об *обиде*, но грош цена такому прощению, так же как и грош цена подобному «прощателю».

Что у нас модно сейчас прощать? Подруга увела парня - прощаю. Подставили на работе - прощаю. Парень, вдоволь используя ваше тело, ушёл точно так же использовать другое - прощаю. И это не обида, утверждаете вы, нет, я действительно прощаю, тем более что на тренингах и в модных журналах утверждают - Бог накажет обидчика за меня. Так простили, или ожидаете возмездия некоего бога, которого вы определили в палачи? Может, перед богом вы жеманно подкатываете глазки и лицемерно рассказываете ему: «Ах, я ей/ему простил/а, и желаю только счастья...»? Может даже от умильности к собственной доброте и слёзка по щёчке прокатится?

Тогда почему при виде разлучницы сжимаются зубы и кулаки, и внутри живота закипает ненависть? Почему, проходя мимо того, кто «подсидел», коварно змеится мысль «Ну, подожди!». Почему сердце готово вырваться от отчаянья, когда Он с другой? Это от того, что простили? Так простили или нагло обманули сами себя, превратив факт прощения в скрытую агрессию?

Месть - законнорожденное дитя такой агрессии. Она зреет и терпеливо ждёт своего часа. А чтобы время зря не терялось, стимулирует свой рост злословием, сплетнями, осуждениями по типу «и что он в этой дуре нашёл?», «господи, да он же ни одного решения в своей жизни сам не принял, а туда же - в начальники», «да этот урод после всего вообще на руках меня носить должен, ведь я для него..., а он...». И вот уже закипает адская смесь в адском котле мести, густо замешанная на обиде. Ведь обида, если вы помните, это одно из подлейших чувств, которое основывается на лжи в первую очередь самому себе.

Что же делать? И здесь опять всё просто. Просто честно сказать

самому себе: «Я сам/а во всём виноват/а». Ведь это я познакомила подругу со своим любимым, хотя знала, что делать этого нельзя, учитывая её завистливый характер. Но и здесь есть свой плюс. По крайней мере, ваш парень или девушка показали себя со стороны, о которой может и сами не догадывались. И хорошо, что вы теперь не вместе, и хорошо, что всё не зашло слишком далеко и вы вовремя расстались. Всё равно это качество когда-нибудь бы проявилось, а так есть возможность строить новые отношения, не потеряв понапрасну время на старые.

По поводу работы можно сказать только одно: а может и к лучшему, что вас подставили, воспользовались вашими идеями, вашими силами, вашими возможностями? По крайней мере, это тоже прекрасный урок по поводу того, что надо знать где и что говорить, а где держать свои планы и идеи на замке, пока не будет достигнуто главное. Да и сам человек потерял доверие, и хорошо, что сейчас, ещё неизвестно чем бы подобная «дружба» закончилась при продолжении этих отношений. Везде надо искать хорошее, то, что продвигает вперёд и позволяет накапливать опыт, а не обиды.

Если воспользовались вашим телом, то и здесь не надо искать виновных на стороне. Вы ведь делали это добровольно, с расчётом на результат? Вы ведь не бескорыстно подставляли себя, желая доставить удовольствие только партнёру? Ведь у вас были на него планы? А у него по отношению к вам таковых не оказалось. На кого же обижаться, кроме себя? Но обида - отвратительное чувство. Переведите её в душевную боль, проанализируйте происшедшее, извлеките уроки, и живите дальше. Даже «прощаю» говорить не надо. Просто живите. Главное, чтобы вы *простили себя*.

Теперь давайте попробуем разобраться в том, как ловко можно скрыть собственную агрессию, обвинив в этом пороке совершенно невинного человека.

Кто из нас не был в гостях? Не важно у кого, важно, что при этом часто можно наблюдать одинаковую картину, особенно если поход в гости подразумевает застолье со спиртным (без такового, представьте, тоже есть и проходит более интересно и достойно).

Итак, все уже «приняли на грудь», расслабились, а значит контроль над скрытой агрессией перестал мешать «честно высказываться». Предположим, у гостя к хозяину давно неприязненные отношения, обиды, но он старался их заглушать «приличным» поведением. Как он раскроется, в каких фразах, что покажется ему, «расслабленному» безопасным, чтобы излить свой давно накопившийся яд на «обидчика»? «Ты знаешь, я тебе *честно* скажу, вот у Ивановых-Сидоровых на столе больше колбасы стояло, и была она гора-аздо вкуснее и свежее. А водки сколько было!» Вроде между прочим,

вроде ни о чём, вроде просто сравнение, и колбаса поедается даже такая, но хозяин уже насторожился - он услышал скрытую угрозу, он понял завуалированный намёк. Сразу автоматически, с уже нескрываемой неприязнью, вылетает фраза: «Тебе что-то не нравится?» Это начало скандала. Кто провокатор? Конечно, тот, кто спросил агрессивным тоном, считают все. Тот, кто исподтишка укусил и спровоцировал - спокойно запихается раскритикованной колбасой - не пропадать же добру - и считает себя неповинной жертвой. А чё он такого сказал? Разве на правду обижаются?

Тут вмешивается жена: «ах, ну что вы снова сцепились?», и тут же звучит банально-провокационная фраза: «Ты опять сдержаться не смог? Ну что ты всё к словам цепляешься? Ах, он у меня такой вспыльчивый», - объясняет уже всем «заботливая» супруга. И не понимает, что теперь уже сама по-змеинному укусила мужа, что в этих «опять не смог, ахах и охах» скрывалась вся накопленная неприязнь к мужу, все обиды, которые он когда-то ей «нанёс», а теперь, благодаря гостю, появилась возможность хоть как-то их высказать. И знаете, что интересно? Гость и жена тут же становятся союзниками и начинают «дружить против» общего «обидчика». Гости тоже разбиваются на два лагеря. Теперь уже точно будет о чём вспомнить.

Кто прав, кто виноват? Если ставить вопрос именно так - ответов не будет найдено никогда, каждый будет считать виновным другого и правым только себя. Чем закончится? В лучшем случае разводом, в худшем - в совместном проживании с периодическими скандалами и разборками, кто кому жизнь испортил. Здесь тоже нужен хороший специалист, но если обиды затмили глаза, и каждый будет считать, что сам-то он в помощи не нуждается, а вот другому не мешало бы - тогда действительно лучше разойтись и сохранить хотя бы собственное здоровье.

А мы перейдём к одному очень щекотливому вопросу, который часто задают при встречах: вот я изменюсь, перестану нападать, так меня же сожрут и не подавятся. Что, лучше быть безответным лохом, или пусть уж лучше я, чем меня?

Здесь нельзя всё понимать однозначно и односложно. Везде должна быть мера и везде должен присутствовать здравый смысл, даже если эмоции распирают.

К сожалению, мы вынуждены признать тот факт, что иногда откровенно агрессивное поведение (без мордобоя), увы, единственный способ, которым можно достичь определённого результата. Мы категорически против любого вида насилия, в том числе и психологического, но иногда, как уже говорилось «клин только клином вышибается».

Кто из нас не попадал в руки бюрократов? И здесь имеется в виду

не только госслужащий, занимающий должность в структуре управления. К бюрократам легко отнести и бездушных врачей-халтурщиков, откровенно то ли не желающих, то ли не умеющих выполнять свои прямые обязанности. К этой категории так же просто отнести и учителей, которые также с недовольством относятся к учащимся, считая учебное заведение своей вотчиной, а учащихся и особенно их родителей - своими подданными, обязанными им платить дань. Так вот - бюрократизм - это прекраснейший образец скрытой агрессии, направленной против вашего психического и физического здоровья.

И здесь уже не сантиментов, и не до уговоров. Речь идёт о вашей жизни, и о том, как она может сложиться в дальнейшем. Поэтому молчать и сопеть в тряпочку опасно и неблагоприятно.

Давайте начнём с того, что вспомним: а как, собственно данный чиновник, врач, учитель или другой их коллега попали на эту должность и кто им её оплачивает? Ой. Оказывается, что и место-то наёмное, с которого и вылететь легко и просто, и оплата за труд производится за нами с вами налоги и отчисления. Стоп. Так кто у кого на службе? Хороший и правильный вопрос. Это не мы для них - это они для нас. И стоит вам только напомнить этим «работягам» кто есть кто, и кто к кому в гости приходит, а кто к кому и на рабочее место, как тут же меняется и тон, и отношение к вам. Не меняется? Продолжают нагло ухмыляться и предлагать: «Подайте на меня в суд»? Не спешите пить успокоительные таблетки, и с ужасом подсчитывать судебные издержки (всё равно проиграете). Просто молча напишите заявление-жалобу на завравшегося чиновника с требованием письменного ответа. Это важно. Устно вас успокоят, но ничего не изменится. А вот письменный ответ - это документ, это уже реакция на ситуацию, здесь и на вышестоящую инстанцию можно при помощи её же ответа пожаловаться. Кому место терять охота и неприятности иметь? Однако не всё так запущено. Иногда и просто достаточно с ярко выраженной эмоцией зайти в кабинет «начальства», чтобы тут же решить вопрос. Повторяем - хам-агрессор чувствует себя героем и безнаказанным только тогда, когда вы подчиняетесь его хамству и стараетесь «молча» при помощи материальной стимуляции уговорить наглеца. Этим самым вы становитесь в ряды растлителей нравственности тех же чиновников и поощряете их к ещё большему произволу. Не бойтесь говорить. Не бойтесь говорить громко, чётко и уверенно. Вас назовут «скандалистом» и «склочным человеком». Увы, «молчуны» на это горазды. Но они «забывают», что «скандаля», а вернее отстаивая свои права, вы помогаете и им избавиться от кандалов скрытого насилия и вымогательства.

Здесь главное - не заиграться в правдоборца и использовать



решительный и безапелляционный тон только в случаях крайней необходимости, когда уже все другие методы использованы и не дали желаемого результата. Не бойтесь идти и на перемирие. При первой же возможности давайте шанс и себе, и им достойно выйти из сложившегося положения. В любом случае вы уже достигли главного - решили свой вопрос и чувствуете к себе уважение. Унижать и добивать противника - подло и бесчестно, даже если к вам он применял именно такой стиль поведения.

Однако тут же возникает новый вопрос. Как-то мы общались с человеком, который отстаивал свои права в учебном заведении, отказавшись платить преподавателям «мзду». Причём сделал это открыто, заявив во всеуслышание и в ректорате в том числе, что при первом же требовании дополнительной оплаты на экзамене или зачёте обратится в прокуратуру. Думаете, его завалили на первом же экзамене? Ошибаетесь. Преподаватели, правда, начали относиться немного настороженно и не так откровенно говорить на занятиях о своих насущных потребностях и маленькой зарплате, а всё остальное - как и должно быть. Но тут вскрылся один казус. Оказывается, не «платить» теперь мог *только* этот студент - все другие «будьте любезны». И тут на него посыпались упрёки! Знаете какие?

«Что ж ты сам за себя? Эгоист! Единоличник! Мы то думали, ты нормальный человек, а ты - только за свою шкуру беспокоился!» Круто? Но вот когда он им предложил: «А давай рядом со мной? Пошли, и вы сейчас всё своё недовольство вот так же открыто и скажете кому надо. Я буду рядом. Но только рядом с вами. А ещё лучше - если вы коллективное заявление напишите и подпишитесь - каждый за себя...» Дальше договорить он не успел. Потому что от упрекавшей его толпы уже не осталось и следа. Всем хотелось добиться «льгот» для себя чужим лбом.

Конечно, этот «лоб» рисковал, идя на открытое «сопротивление». Конечно, его могли подставить. Но ведь смелого пуля боится, смелого штык не берёт.

И всё же. Имеет ли смысл бороться за всех, или всё же «только за себя»? Как здесь насчёт морали и нравственности. Эка, как здесь сразу о нравственности вспомнилось. А если по-другому, нравственно ли «жар чужими руками загребать»?

Хочешь чего-то добиться или достигнуть - добивайся, достигай, но сам. Своими руками, своими ногами. Не надейся на то, что кто-то это сделает за тебя и ради тебя. Не рассчитывай на то, что кто-то тебя поддержит и скажет «в твою пользу» даже всем известный факт. Если это чревато «последствиями» - большинство трусливо и подло промолчит, выжидая «чем закончится». Поэтому рассчитывай только на себя, на свои силы, на свои потери, на свой успех. Это ответ на то,



не стыдно ли отстаивать только свои права или всё же надо сложить голову за чьи-то интересы. Пусть голова ещё побудет на месте - она пригодится. Каждый имеет свой мыслительный аппарат на своих плечах - каждый за него и отвечает.

И вот здесь получается интересная штука. Однажды, один высокопоставленный чиновник нам сказал: систему побороть невозможно, она всё равно перемелет в своих жерновах.

Есть логика и горькая правда в этих словах, есть и скрытая агрессия: «не подходи - убьёт!», так же как и скрытая возможность всё же открыто и относительно безопасно с этой системой вести борьбу, вернее отстаивать свои права. Суть в том, что если мы представим любую систему в виде непробиваемой стены, любой высоты - для нас она не имеет значения, и вспомним, что каждая стена состоит из кирпичиков или блоков, то тут же окажется, что нет в мире ничего, чего нельзя было бы разрушить или против чего не было бы «приёма». Вытаскивайте из любой грозной стены по кирпичу или блоку - желательно снизу - и в какой-то момент она рухнет под собственным же весом. Каждый из нас, отстаивающий *свои* права - это тот, кто расшатывает или вытаскивает кирпичи. Чем больше таких смельчаков - тем быстрее рушится система. Есть только один нюанс - каждый должен вытащить свой кирпич сам. Если он не делает этого и будет ожидать, что за него это выполнит сосед - системе нечего бояться. В отличие от того, кто всё ещё в раздумьях.

Поэтому не верьте тем, кто утверждает, что невозможно бороться со взятками, алкоголизацией, наркоманией, бескультурьем и откровенным невежеством и в медицине, и в образовании. Не верьте, а просто спросите - а ты вытащил свой из кирпич из стены этой системы? Ещё лучше, если каждый задаст этот вопрос себе сам.

Давайте ещё раз. Тот, кто вымогает взятку - агрессор по отношению к вам. Но тот, кто эту взятку даёт - агрессор против собственной совести. Тот, кто халатно и безответственно относится к своим непосредственным обязанностям - агрессор по отношению к тем, для кого он должен выполнять услуги. Тот, кто по этому поводу трусливо молчит и сносит все издевательства - агрессор по отношению к самому себе, уничтожитель и убийца собственного человеческого достоинства. Кто по какую сторону - вам выбирать. Наша задача дать вам выбор.

## ПСИХОТРЕНИНГ 22. ПРОИГРЫВАТЬ НАДО УМЕТЬ

Проигрывать надо уметь и этому надо учиться. На удивлённый вопрос: зачем?, зачем учиться тому, чего каждый хочет избежать и наоборот научиться этого не уметь мы ответим: учиться проигрывать надо для того, чтобы уметь побеждать.

Вот растёт маленький ребёнок. Все его балуют, все хотят, чтобы он не плакал и не капризничал. Дают ему игрушки, играют вместе с ним... «Какой молодец, лучше бабушки домик построил! Какой умница, лучше папы подметаешь!»... Ребёнок привыкает к похвалам, причём как к залуженным, так и не к очень. Но самое интересное проявляется во время соревновательных игр, где малышу очень хочется выиграть, и он прикладывает к этому массу усилий. Однако при проигрыше расстраивается, плачет, либо и вовсе прекращает игру, отказываясь довести её до конца. Обычно один из сердобольных родителей (если не оба) стараются сгладить ощущение проигрыша и просят поддаться, либо сами поддаются, ребёнку, чтобы тот был доволен. И тот доволен. Даже очень. И очень быстро привыкает к тому, что *должен выигрывать всегда*, не учитывая того, что ещё *не готов* ни к тому, чтобы честно выиграть, ни к тому, чтобы чувствовать себя победителем.

А что, чувствовать себя победителем тоже надо учиться? Конечно. Чтобы чего-то достигнуть в жизни, человек должен приложить много усилий и труда. Он должен пройти определённый путь, *адаптировав свою психику к достижениям*. Чтобы выиграть партию в шахматы у дедушки, даже без ферзя и одной туры на его стороне - надо много раз перед этим проиграть и проанализировать причины поражения. Надо научиться предвидеть хотя бы на один ход вперёд, надо успевать видеть всю доску... Ни с первого, ни со второго, ни даже с третьего раза это не удастся, если только дедушка не будет подсказывать. Но тогда надо честно и говорить - ты не выиграл, ты только *учился* играть. А это большая разница. Ребёнок привыкает *учиться* и при этом *не бояться* проиграть! Он начинает привыкать к тому, что учиться и при этом допускать ошибки не стыдно, не страшно и за них никто не позорит, не клеймит, не наказывает. Обучаясь спокойно воспринимать ошибки как опыт, ребёнок учится побеждать! И быть победителем. Представляете, выиграть у дедушки! Честно. Без поддавок. Своим умом. Тогда наполняющая гордость, радость за собственный успех действительно будет тем стимулом, который поможет снова окунуться в учёбу, где опять начнутся ошибки, пробы, анализ, накопление опыта. И при этом адаптированная к победе психика не допустит к «звёздной болезни» и не остановит сознание на достигнутом. Почему? - да потому что к этому успеху долго велась подготовка, потому что этот успех -

только показатель того, к чему ты пришёл на данный момент, но уже видишь новые вершины. Успех сегодняшний - это показатель вчерашней работы. Но сегодня я уже готовлю себя к завтра. Если я буду радоваться вчерашним достижениям, у меня перекроется возможность достичь чего-то завтра. Победа сегодня - это долгий и упорный труд вчера, который приведёт к открытию новых горизонтов завтра.

А если победа не заслуженна? Если она просто «сваливается на голову»? Тогда голова начинает кружиться и терять ориентир, причём нравственный в первую очередь. Возникает иллюзия того, что чего-то можно достичь, не прикладывая к этому усилий, или что кто-то поможет, протолкнёт, продвинет, посадит на трон. Поддающийся в игре маленькому ребёнку родитель вкладывает в неокрепшее детское сознание установку того, что *все* остальные в этом мире будут вести себя тоже именно так, все будут поддаваться, идти на поводу у настроения и желания, подчиняться прихотям и говорить только приятное. Почему у ребёнка закладывается такое деструктивное восприятие мира - потому что его мама, его папа - это и есть для него лично весь мир. Мир, который учит его выигрывать без труда, без преодоления трудностей и личного вклада в победу. И здесь возникает один из самых страшных парадоксов воспитания: на лёгких, ничего ему не стоящих победах, ребёнок учится быть *неудачником*! Вернее этому его обучают мягкосердечные добренькие родители. И теперь, при первых же жизненных трудностях, где надо приложить волевое усилие, выдержку, терпение, а это требуется уже с первых школьных дней, ребёнок вдруг начинает жаловаться на плохую учительницу, на коллектив, на что угодно, лишь бы оправдать свои неудачи, своё неумение терпеливо и добросовестно выполнять задания, поручения, общаться со сверстниками. Ну не может ваше чадо ещё адекватно оценить обстановку и сказать: я кое-как начиркал в тетради, а мне «12» почему-то не поставили. Обидно? И вам и вашему ребёнку - да. Чтобы подсластить пилюлю, вы обвините в предвзятом отношении учителя, при чём говорите об этом и ребёнку. Ура! Учительница плохая - я хороший. Я победил, и мне снова это ничего не стоило.

Не может ваш ребёнок наладить контакт со сверстниками - так это сверстники плохие, не такие, и родители у них странные. И понимает ребёнок - я хороший - они плохие. Значит, снова победа, снова я на вершине успеха, хотя бы в родительских глазах, но ведь для него родители - это и есть весь мир.

А почему на самом деле не складываются отношения со сверстниками? Да потому что детский мир не терпит лжи и фальши. В этом самом справедливом и одновременно жестоком мире каждый

занимает только своё место, то, которое он может удержать не только «вчера», но и сегодня, и завтра. Там никто никому не поддаётся, там всё «по-честному» и никто ничьих родителей в расчёт не берёт. А если ребёнок не научился завоёвывать своё место в мире, если он привык, что ему везде подстилают соломку, как же он заработает авторитет, уважение таких же как он? Кто на улице даст ему возможность «переходить», «перебросить кубик»? Стратил - значит вылетай. Не хочешь? Тогда мы с тобой вообще не играем. И отворачиваются дети от тех, кто никак не может понять - жизнь не будет давать запасных или дополнительных ходов, за всё надо платить, всё надо зарабатывать своим трудом, своими руками и своими ногами. Хочешь быть самым ловким и выигрывать в играх - тренируйся! Хочешь блистать музыкальными или художественными способностями - ходи в учебные заведения, занимайся дома по несколько часов дополнительно, трудись! Хочешь быть отличником - трудись, трудись, трудись! И тогда каждая оценка будет «заслуженной». И тогда каждая победа будет иметь цену. И тогда каждый проигрыш будет опытом, стартом для победы по имени «теперь я знаю как не надо».

А что делают родители? Соревнуются! Постоянно сравнивают своих детей с чужими. Если какой-то малыш в чём-то ярко проявляется, его тут же в сторонке обсуждают не с самой лучшей стороны, при этом никого не волнует, что рядом находится ребёнок, который всё слышит. Так достигается в воспитании несколько результатов: он учится неискренности, лицемерию (ведь буквально несколько минут назад, когда были гости, они рассыпались в похвалах и улыбках), он учится тому, что *надо* сплетничать, осуждать, злословить по поводу того, что кто-то лучше, у кого-то радость, он учится пониманию того, что не надо считаться ни с кем, можно обливать грязью и смешивать с чем угодно - лишь бы достичь желаемого результата. И кто этому учит? Его собственные родители!

Дорога подобных побед ведёт к поражению. И чем больше таких побед, тем сильнее будет поражение в самом главном. Дорога побед - это дорога в никуда.

Но ведь человеку надо ставить цели, их надо достигать, за них надо бороться. Да, надо, но не умея проигрывать, не научись побеждать. Такие победы никогда не будут настоящими. Чтобы чего-то таким образом достичь, человек часто вынужден ломать и унижать себя, ломая и уничтожая других. А это не победа. Это преступление против мира.

За всё в этом мире нужно платить. И даже за свои мечты, которые, независимо от того, помним мы о них или нет, всё равно сбываются.

Всю свою жизнь очень многие боятся только одного - ошибиться.

Им кажется - если я допущу промах - все будут смеяться надо мной, я буду опозорен. И никак не хотят они понять того, что все, каждый, кто их окружает, хоть когда-то в жизни, но делал ошибку.

«Победители» *не разрешали* этого себе. Они *не разрешали* этого другим. И им казалось, что они сама справедливость. Но если бы кто-то хоть краешком глаза заглянул в их душу, он увидел бы там страх. Липкий, позорный, удушающий своим смрадом страх. Страх сделать не то, не так. Страх оказаться проигравшим. Страх - что на тебя будут показывать пальцем. И только когда человек понимает это, только когда он начинает заглядывать сам внутрь себя, только тогда он осознаёт - всё это время он только и делал, что проигрывал, считая себя победителем. Кому проигрывал? - себе. Он проигрывал право быть самим собой и сравнивать себя только с самим собой. Ощущение этого самого главного поражения в жизни даёт и понимание победы - чистой и заслуженной через *труд над собой*. Но даётся она через и только понимание проигрыша.

Когда человек впервые прикасается к своей Душе - он открывает свой Путь. Каждый раз стремясь чего-либо достичь, он будет оставлять за собой возможность достойного поражения. И тогда любое поражение будет его самой лучшей победой. Потому что будет понимание: поражение - это победа над своим себялюбием и гордыней; поражение - это ни с чем несравнимый опыт познания себя, ведь только в поражении можно увидеть своё истинное лицо. Как? Твоя реакция, твои эмоции, твои чувства - это и есть ты, настоящий. И если ты винишь в поражении весь мир, но только не себя - ты лжец. И тогда ты ввергаешь себя в водоворот, заставляя лгать себя себе всё чаще и больше. Но стоит только один раз взять ответственность за свою жизнь на себя - и начнут прибывать силы истинной Души, той, которую все называют Богом в себе.

Проигрывать нужно уметь. Тот, кто проигрывает с внутренним достоинством и уважением к себе всегда остаётся победителем. И не надо умиляться радости малыша, который весело смеётся от того, что в очередной раз «выиграл» у вас. Он ребёнок, который верит вам. Верит в то, что мама и папа научат всему самому хорошему. Не обманите его доверие. Детские слёзы высыхают быстро и не оставляют следа на сердце. Но слёзы не умеющего проигрывать взрослого - это кровавые слёзы отчаянья, за которым стоит одиночество, озлобленность, зависть и только одна установка - «любой ценой». А ценой-то чаще всего становится собственная жизнь, собственное счастье, где нет любви. Вначале родительской, потому что любящее сердце в поддавки не играет. Затем той, которая помогает выстоять в трудных буднях и освещает собой праздник победы.

## ПСИХОТРЕНИНГ 23. МАГИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК СЧАСТЬЯ

Почему всегда приходится выбирать между тем или этим? А сразу всё нельзя? Почему? А мне хочется. А можно попробовать? Да сколько угодно. Всё равно ведь каждый учится только на собственных ошибках.

Давно подмечено, что когда человек хочет «чего-то ещё» в своей жизни - он обязательно это получает, но взамен у него как бы забирается то, что он имел до этого. Причём происходит всё как-то незаметно и как бы само по себе. Например, есть семья, есть интересная работа, но хочется больше зарабатывать. Это классический треугольник. Хорошо. Тогда даётся возможность иметь больший доход, но при этом либо забирается интересная работа, либо семья. Здесь всё объяснимо. Интересная работа давала возможность получать удовольствие от самого процесса работы или от того, что на ней делалось, но при этом она не давала желаемого дохода. Чтобы получить доход - надо изменить работу. Не обязательно кардинально, даже простое повышение по службе уже внесёт свои коррективы - ведь заниматься теперь придётся не тем, что привычно и нравилось, а тем, что предполагает новая должность или новое занятие. При этом, как правило, затрачивается больше сил, времени, что, в свою очередь, непосредственно скажется на семье. Теперь на общение с родными останется меньше времени, но зато усталости в дом будет приноситься больше. Вместе с увеличившимся доходом и раздражением. А раздражение и накапливающаяся неудовлетворённость будут брать истоки в том, что работа неинтересна, а на то, что было интересно, уже не хватает времени. Вот такой магический треугольник. Выбирай.

А сразу всё - не бывает? Бывает. Но только тогда, когда человека устраивает и работа, и доход, и семья. Когда он продвигается по жизни не за счёт потери или отказа от чего-то, а естественно, то есть ни на что не жалуясь, ни на кого не равняясь.

Ага. Вот и причина конфликта. Когда начинаешь на кого-то равняться, автоматически начинаешь сравнивать себя с кем-то, то бишь по-простому - завидовать. Отсюда начинаются недовольство, подозрительность, сомнения, нервозность, а правильное - невроз. То есть состояние, когда желаемое не совпадает с действительным и приводит к внутреннему конфликту. Тогда человек становится невротиком, то есть тем, кто *сам у себя стоит на пути* и не даёт продвигаться к намеченной цели. Смотрите, всего-то лишь - состояние выбора между тем или этим, но к каким болезненным состояниям психики приводит.

И начинает человек метаться. Сначала заработаю денег, сделаю карьеру - потом заведу семью. Однако «завести семью» не равнозначно завести в доме хомячка. За этим зверьком и то на базар сходить надо, корм, клетку купить, условия создать. Отрывает, однако, от дел и карьеры. Вот и оттягивается «семья» на неопределённый период, требования к будущему супругу растут соответственно занимаемой должности и доходу, а любовь - основа любой семьи - снова уходит на задний план. Если в таких случаях семья и создаётся, то не как соединение двух сердец, а как соединение двух кошельков, на контрактной или договорной основе.

Так. Это не подходит. Тогда заработаю денег, создам семью - потом будет и карьера в плане интересной работы. Извините, карьера «потом» тоже не бывает. У тебя либо есть способности и возможности шагать «вверх по лестнице», либо нет. И семья, так же как и доход на это продвижение повлиять либо не может, либо может, но только в плане торможения. Здесь важно успеть вовремя использовать свой интеллектуальный ресурс.

Хорошо. Всё вам не так. Тогда создам семью, буду заниматься только тем, что интересно, а о доходах подумаю потом. Вот потом и семью создашь - скажут уже прошедшие эту школу люди, а треугольник снова замкнулся на себе.

Давайте разбираться, чтобы не ходить теперь уже по кругу. А почему собственно возникает желание что-то изменить? Потому что это естественный процесс роста. Если остановиться на каком-то этапе - это болото, это трясина, это разложение и смерть. Значит, менять в жизни всё же периодически что-то надо. Тогда как это делать без потерь и нервов?

Снова и снова - не равняюсь на кого-то. Кто-то что-то изменил - я тоже хочу. А тебе-то зачем? А чтоб не хуже быть. Вот это и есть невроз. Это и есть начало конца, когда, меняя своё на чужое, приходится платить всё равно чем-то своим.

Влюбился, чувствуешь что это твоя судьба - создавай семью. Не важно, есть ли у тебя доход как у дяди Васи, или должность как у Ивана Сидоровича. Всё придёт само собой, естественно, если будешь равняться только на себя и стремиться к собственному росту, а не к чужим размерам. Есть любимое занятие? Твори, создавай, исследуй! Опять же - не тянись за кем-то и всё придёт. Только бы любовь в сердце была, только бы она лежала в основе всего. Приходится ради больного ребёнка отказаться от любимого дела и устроиться на более оплачиваемую работу? И что - есть сомнения или невроз? Да никогда. Просто когда любишь - отдаёшь не жалуясь и сердце поёт от прикосновения детских ручек к щеке, и ради них можно отдать всё, даже собственную жизнь. Где же конфликт? Где нервы? Где треугольник?



Всё покрывает собой любовь. На ней строится счастье. На ней растёт плодоносный сад удачи. Ею строятся миры.

Никто не скажет, вернее не признает даже сам себе, что живёт не любя. Но ведь это легко проверяется. Если перед вами человек, постоянно жалующийся на работу, на сотрудников, на занятость - это человек который не любит не то что кого-то, он и сам себя ни в грош не ценит. Как это? С чего мы взяли? И опять всё просто. Не такая работа, плохая, нервная? - Увольняйся! Не хочешь?! Тогда говори честно, что работа и её трудности - это удобный для тебя же вариант, чтобы меньше уделять времени семье, детям, домашним обязанностям. Это игра в «пожалейте меня, работягу...», что даёт возможность не сдерживать свои негативные эмоции, срывать на близких, то есть вести себя самым недостойным образом и при этом ссылаться на нервную работу.

Вечная проблема - нет денег? Зарабатывай! Где? Если спрашиваешь где - значит деньги не нужны. Тому, кто в них действительно нуждается, такой вопрос даже в голову не придёт. Он хватается за любую возможность. У тебя же пока есть другая возможность - «пересидеть», а заодно поиграть в игру «пожалейте меня, беднягу...». Причём здесь слово «бедняга» будет иметь в корне слово «бедность». Глядишь, и на пиво кто-то подкинет. О любви или уважении к себе, не говоря уже о тех, для кого можно было бы и заработать, как видим, речь даже не заходит.

А эти нескончаемые жалобы на семью и разбор семейных скандалов в кругу «друзей». Это что, уважение или проявление великих чувств по отношению к близким или к себе? Это ж как надо презирать себя, чтобы выносить на общее обозрение своё грязное бельё?!

Понравилась психодиагностика? И тестов никаких придумывать не надо. Наши слова, наши поступки, наши мысли - это и есть настоящий тест, проверенный и подтверждённый жизнью.

Мы начали с того, что всегда приходится выбирать. Но между чем и чем? Между тем, что имеет одно общее название Жизнь? Между тем, что неотделимо одно от другого? Но ведь мы же разделили? Вот потому и появляется невроз, что умудряются делить неделимое. Потому и появляется соблазн иметь то, что есть у кого-то, а своё не ценить. До тех пор, пока человек не поймёт, что всё, что ему надо для полноценной жизни кроется в нём самом, до тех пор и будет метаться он между умными и красивыми, теряя по дороге и ум, и красоту. До тех пор, пока человек не осознает, что познавать надо только себя, он будет пытаться познавать других и равняться на них. До тех пор, пока каждый из нас не научится помнить о Вечном и Нерушимом, то тех пор он будет биться лбом во временное и преходящее, теша себя иллюзиями и сказками про то, как хорошо

там, где его нет.

В нашем мироздании действует Закон Свободной Воли. Но сознательная свободная воля должна опираться на дисциплину духа и непреклонное чувство личной ответственности за всё, что происходит в личной жизни. Жалуясь и ноя на что-то, проявляя недовольство и раздражение вовне, человек разрушает себя изнутри, предаёт себя, тормозит своё развитие. И тогда перед ним предстаёт невротический выбор - «или - или». В норме же, прекрасной и здоровой существует только один выбор - между Светом и тьмой. Так и диагностируйте себя. Любя ли творите, по совести ли? А всё остальное придёт. Только сделайте правильный выбор. И умейте за него ответить.

## **ПСИХОТРЕНИНГ 24. ВАС НАЗЫВАЮТ ПО ОТЧЕСТВУ, НО ЗАБЫВАЮТ ПО ИМЕНИ?**

Странная тема, если это вообще может быть темой для разговора, подумал кто-то. Уже не одно столетие людей, которым за ... и больше, называют по отчеству, «забывая» перед этим поставить имя - и ничего, мир не перевернулся, планета цела. Согласны. В космическом масштабе эту тему рассматривать не будем, если конечно не посчитаем самого человека за отдельный мир или даже вселенную.

Итак, сплошь и рядом слышим: «Петрович», «Михална», «Палыч», «Василич»... Нет, мы не ошиблись в орфографии. Отчества (как и имена) часто безобразно искажают сокращением (Сан Саныч, Пал Палыч, Михал Михалыч, Мариванна) во имя мнимого «удобства произношения» и сокращения времени произнесения, экономя тем самым на культуре общения. Но сокращая имя, называя человека без имени, его и переводят в разряд «безымянных», нанося тем самым существенный психо-социально-энергетический вред.

Представьте, что вы заходите в кабинет к уважаемому доктору, причём с «букетом» жалоб на собственное здоровье и, здороваясь, произносите: «Привет, Машка!», или «Здорово, Ванна!», вместо уважительного: «Здравствуйте, Мария Ивановна!».

Здесь и без наших комментариев понятно, что подобное приветствие вызовет шок у доктора вначале и бурю негодований чуть позже. То, что вам предложат покинуть кабинет, и в любом случае уже негативно будут относиться к вашим жалобам - вы даже и сами не сомневаетесь.

Но с доктором (учителем, начальником, директором, уважаемыми лицами) вроде ясно. Надо так надо, будем «как положено». А если доктор (учитель, начальник...) становятся ближе, если

устанавливаются более дружеские контакты с ними, если в неофициальной обстановке получено их соглашение на неофициальное обращение? Вот здесь остановимся поподробнее и проанализируем.

Но для начала скажем, как предупреждение: если вы хотите снизить социальный барьер между собой и собеседником - разрешайте ему называть вас только, и единственно только, по имени! А теперь давайте смоделируем ситуации. Снова представьте сейчас себе *очень* уважаемое вами лицо к которому вы автоматически тут же обратились по имени-отчеству, и по-другому даже не представляете себе как. А теперь всё же попробуйте обратиться к нему по имени. Непривычно? Неудобно? Лучше уж по старинке - и по имени, и по отчеству? А вот теперь того же уважаемого человека назовите фамильярно только по отчеству. Дико? Вульгарно? Неприлично? Мы рады, что вы почувствовали всю тонкость и деликатность данного вопроса.

Когда человека называют только по отчеству - тем самым произвольно понижают его авторитет. Отчество без имени открывает шлюз к *снисходительной* фамильярности, к негласному соглашению с тем, что «ты, Палыч, уже списанный в утиль хрен и неча с тобой церемониться. Был ты когда-то важным бубликом, а сейчас радуйся, что тебя воцпе помнят и обращаются к тебе». Тот, кто покровительственно называет по отчеству без имени, как бы показывает своё превосходство и одновременно *обезличивает* того, кого *лишает имени*.

Имя - очень важный энерго-психический определитель, идентификатор нас как нас. Когда вы идёте в церковь и пишете там на бумаге имя дорогого вам человека с тем, чтобы о нём помолились, вы пишете буквально только имя. Вы никогда не задумывались, почему Богу не нужна ни фамилия, ни отчество, ни номер паспорта и прописка? Это потому, что испокон веков известно - имя неотделимо от того, кто его носит. Имя - это сущность человека, это то, что даёт ему возможность ограничивать себя от всех, понимать себя как «я», чувствовать себя собой, а не соседом, это его «лик» в данной жизни. Лишая человека имени, мы обезличиваем его, то есть лишаем «лика», или личности. И тот, кто позволяет называть себя только по отчеству, как бы негласно даёт право обращающемуся почувствовать своё превосходство, преимущество перед ним. А ведь в старину не было ничего святее, чем сохранить в чести *имя* рода своего. Задумайтесь.

Отбирая у человека имя, у него автоматически отбирается и статус, и уважительное к нему отношение априори. Это психологическое опущение на социальное дно, это указание места, на которое тебя списали.

Никогда, никому не позволяйте подобного отношения к себе!

Уважайте себя! Тот, кто пытается сегодня украсть у вас имя, завтра залезет к вам без церемоний в душу и будет гадить там, самоутверждаясь за ваш счёт, вернее за счёт вашего имени.

Не унижайте и себя обращением к человеку только по отчеству. Это признак малой культуры, а вернее невежества. Уважая других, вы не только уважаете себя, но и заставляете окружающих относиться с уважением и к вам, и к тому, кого вы уважительно именуете именами да ещё с отчествами.

То же самое и с местоимениями «ты» и «вы». Не спешите снимать с себя защищающее вас «вы» - это залог того, что существует надёжный психологический барьер, через который «вход посторонним воспрещён». «Вы» - это залог уважительного отношения не только к вам, но и к вашему делу, дому, близким, оно - иммунитет от «панибратства».

«Ты» - это снесение всех социальных барьеров. Это местоимение, которое уравнивает всех и заявляет о «равноправии». «Ты» - это право на бесцеремонные вопросы и поступки, на откровенно-грубое заявление о том, что отныне «ты такой же как и я...»

Начальник, которому «тыкают» его подчинённые, навряд ли сможет быстро найти управу на распоясавшегося сотрудника, так как тот в любой момент может ответить ему: «а ты кто такой, чтобы мне указывать...?»

Учитель, врач, разрешивший «ты» - это потерянный авторитет и загубленная вера в исцеление, обучение, достижение. Где вы видели «пророков в своём отечестве»? Где вы видели, чтобы человек, которого вы называете на «ты» и знаете его чуть больше и ближе других был бы талантливым профессионалом или асом своего дела? «Кто? Сан Саныч? Та мы ж с ним...»

«Вы» - это уважение и авторитет. Без ложного стыда и скромности указывайте завравшемуся хаму на его истинное место, если вдруг он «забудет» ваше имя, и разрешайте обращаться к себе только по имени отчеству, и только на «вы». Уважайте себя и своё имя. Оно - ваш единственный паспорт, по которому вас узнают даже на Том берегу.

А это интересно. В мире тысячи Маш, Саш, Кать, Юль и даже Павликов. Как же узнают?

Каждый человек - это энергетический поток, это волна определённой частоты, это единственная и неповторимая нота и цветовой оттенок, которого нет больше нигде в этом мире. Когда имя конкретного человека произносят или куда-то вписывают, волей-неволей думают о нём, то есть настраиваются на его волну. Да-да. Как только вы подумали о каком-то человеке - вы уже на его волне, вы уже к нему подключились. Энергоинформация, которая остаётся после вашей

мысли на бумаге в виде написанного имени - это и есть код, по которому идентифицируют каждого из нас. Этот Закон Имени знали исстари, потому и звучит по сей день грозное: «Что написано пером, того не вырубишь топором». Бумажку можно спалить, но информация на ней остаётся на веки веков в Хранилище Пространства. Отсюда и ещё одна великая истина: «Рукописи не горят». Также как никогда и никуда не девается Имя. Оно навсегда вписывается в Память Земли, в ту *истинную* Историю, куда не может вторгнуться изворотливый ум человека. Какими хотим войти в Историю, что оставим после себя в Памяти? Ещё *есть* время всё изменить. Но не так уж и много, как это кажется многим.

## ПСИХОТРЕНИНГ 25. ОТКАЗЫВАЮ СЕБЕ ВО ВСЁМ

«Я так люблю ребёнка, что во всём себе отказываю», - с чувством гордости и патетическими нотками в голосе говорят очень часто. Давайте рассмотрим, что скрывается за этим явлением. Давайте расшифруем «жертвенность» и поставим всё на свои места.

Начнём сразу с примера. Женщина, у которой уже есть семилетняя девочка, ждёт ещё одного ребёнка. Примерно на седьмом месяце беременности отец будущего ребёнка погибает, у женщины начинаются от стресса преждевременные роды и на свет появляется вполне благополучный мальчик, за которым, однако, всё же нужен серьёзный уход.

Материальное положение семьи и до того было «не очень», со смертью же отца ребёнка, который не зарегистрировал брак с его матерью, стало совсем невозможно. Однако жить надо. Мать решает во что бы то ни стало поднять ребёнка на ноги, девочка тоже жалеет братика - в общем всё самое вкусненькое ему, всё самое красивенькое - тоже ему, пусть у него не будет недостатка в игрушках и вообще «вырастим *не хуже чем у людей*». Вот вам и первый звоночек.

А дальше всё как в классике. Мать работала на очень тяжёлой работе, причём физических усилий там надо прикладывать было не мало, не говоря уже о колоссальной ответственности, старалась сразу по две смены брать, никогда не отказывалась от подмен - в общем, буквально «лезла из шкуры». Дочь жалела мать, старалась ей во всём помогать, облегчать хотя бы домашний быт и никогда лишний раз ничего не просила. Питались дочь и мать очень скромно - хлеб, каша, макароны и не всегда с маслом. Но этот рацион ни в коем случае не задевал «младенчика». Уж он-то точно ни в чём не нуждался. На его тарелке всегда лежала сосисочка, кусочек мяса, колбаска, масличко, он всегда имел дорогие шоколадные конфеты и машинки... Надо ж

«сиротинку» на ножки поднять. И всё бы ничего. Да вот однажды, когда чадушке шёл примерно четвёртый годок, заходит домой его сестричка, а он в это время за столом сидит и на его тарелке аппетитно парит сарделька (мать в другой комнате). Девочка на кухню, голодная, а братец склонился над тарелкой и рукой колбасу прикрывает - моя, мол, даже не надейся, что кусочек перепадёт, и смотрит волчьим взглядом. «Ах ты ж дрянь!» - заорала сестра. Прибегает мать. А сыночек уже грудью на тарелку лёг - защищает колбасное изделие от посторонних посягательств и орёт: «Моя! Это мне мама положила! Это я буду есть!»

Конечно, колбасы дитя лишился и был с позором изгнан из кухни. И травму ему психическую нанесли серьёзнейшую. Так как отныне каждый кусочек, каждая конфетка, каждая мандаринка делились поровну на три части, стал наш мальчишечка потихоньку подворовывать, да под матрац всё складывать, пока по гниющему запаху его «коморку» не обнаружили. Стыди не стыди - а механизм запущен. Воровство дошло до абсурдности и превратилось в своеобразную игру. Мать зарплату приносит, по нычкам прячет - сын находит и спускает найденное до копейки. На что? На то, чтоб жратвы накупить «хот-договской», колы, потом пива, когда чуть взрослее стал и с друзьями щедрость души своей разделить. В доме нищета, сестра свою жизнь налаживала, как могла (сами понимаете как), а вот братец её проблем не знал. Как же. Мама ж клятву дала - чтоб сыночек ни в чём не нуждался. Плохо в школе учиться, «не тянет», гуляет, когда мать сутками на работе? - так мы его в частную школу. То ничего, что оплата там царская. «Я ещё полы мыть буду по ночам. Пусть учится сынушка, я ж его так люблю, я всё для него - да мне самой ничего и не надо».

Ничего из этой школы не получилось, как не трудно догадаться, тем более, что такого ребёнка к специалистам водить надо было, а не в частную школу определять, однако мать верила в лучшее. Вот лежит она однажды, после очередного приступа на полу, подняться не может, «скорую» вызвать, а тут и сын пришёл. Она ему: «Сыночек, сходи в аптеку, купи таких-то таблеток, чтоб в больницу не забрали, завтра ж на работу надо, чтоб подработку не потерять». Сыночек все деньги, какие были, из кошелька вытащил, и действительно пошёл в аптеку. Ему озвучили цену. Она оказалась слишком высокой для его психики, поэтому, не долго думая, он пошёл и спустил все деньги в ближайшей кафушке, а придя поздно домой, завил матери, что её лекарства не по её средствам - слишком дороги.

Это не придуманная история, у которой и до сих пор нет конца. Мать всё так же с гордостью рассказывает о том, что сын обчищает её до нитки и продолжает трудиться по две смены, периодически падая в

обморок. Он же, будучи уже двадцатилетним недорослем, всё ещё не собирается ни учиться (хотя бы в ПТУ, девять классов с трудом удалось закончить, вернее, уговорить учителей через мзду сделать вид, что программа освоена), ни работать. Ожидать дней материнской зарплаты и играть в «а ну-ка посмотрим, кто из нас хитрее», которая продолжается до сих пор, ему гораздо интереснее и не так утомляет.

Радует в этом во всём только одно: удалось уговорить эту мать покупать себе в день зарплаты мороженое и её любимую копчёную курицу, которую она приносила домой и тут же съедала свою часть, *даже при сыне (!)*.

Зачем мы рассказали эту слишком уж откровенную историю (вернее её малую часть)? Затем, чтобы произвести анализ и понять, что скрывалось за «*материнской любовью*».

Опять в кавычки взяли, поморщится кто-то. Ну, вот здесь-то мать точно любит, вон какие жертвы приносит и не требует от своего сыночка ничего взамен. Кстати, вы, господа психологи, не к такой ли «жертвенности» нас, читателей призывали? Видите, чем «не требуй ничего назад» кончается? Видим. Только ведь любовью и жертвенностью здесь даже близко не пахнет. Вспомните, что сказала мать: «Вырастим, чтоб не хуже чем у людей». Во главу сразу поставилось что? - материальная составляющая, внешняя показуха, которая должна была «любовь материнскую» прославлять во всё горло. Как приятно сказать: «Сама не съем - всё ребёнку». А зачем? Зачем *всё*? Ведь психика малыша ещё не может различать ваших жертв. Она всё воспринимает *как должное*. Если мать всё время нарочито проговаривает - тебе, дитятко, последний кусочек, ты маленький, тебе надо хорошо питаться - он принимает ваши слова за чистую монету и в его сознание въедается, что всё должно быть только для него, только ему, только во имя его «процветания». За что же ругать, если сами, своими руками взрастили бездушного монстра, который требует «законную» дань. Но и это не всё. Выставляя напоказ свои «жертвы», мать и сама получала от этого бонусы. Кто, как правило, «вкладывает» в ребёнка, в ожидании дивидендов? Правильно, люди с заниженной самооценкой, люди, которые сами не смогли чего-то добиться в жизни, и теперь хотят, чтобы ребёнок воплотил их мечты в жизнь; это тщеславные люди, для которых нет ничего приятнее, как похвастать перед окружающими «сколько было потрачено» и какие усилия для этого были приложены. Что мешало матери раз и навсегда прекратить вакханалию с дележом и воровством? Что мешало ей самой принимать нормальную пищу, одеваться не в «секонд хэнде», ложиться в больницу для восстановления здоровья? Что мешало ей уйти с двух с половиной работ и зарабатывать ровно столько, чтобы достойно жить без игр в



«пряталки»? Напомним, она работала на очень тяжёлой, но и оплачиваемой работе. Тогда оставшееся время можно было бы проводить с сыном, заниматься с ним, уделять ему больше материнского внимания, а не материальных услуг. И школа частная не понадобилась бы! Кто, кроме матери может помочь ребёнку, вытащить его из болота неуспеваемости?! Но ведь нет. Проще было валиться с ног, но зато как приятно всем вокруг говорить - мой сын, сын рабочей, учится рядом с детьми богатых! Да, ради этого стоило так изуродовать психику собственного дитя.

«У моего сына пять пар ботинок, и все дорогие и хорошие!» - с гордостью говорит эта женщина, а сама ходит чуть ли не в резиновых калошах. Но ведь, согласитесь - это же приятно - у сына пять пар только зимней обуви, это греет душу, и доставляет удовольствие, особенно когда рассказываешь кому-то и видишь удивлённо-восхищённые глаза. «Да ты что? Какая же ты молодец! Вот это мать!» Только ведь Мать - это не количество ботинок, и не колбаса из супермаркета. Мать - это нечто большее, то, чего не купишь ни за какую колбасу в мире и даже за шесть пар ботинок. Снобизм, гордыня, желание похвалиться и покичиться - но чем?! А где же то, что может дать только *истинная* МАТЬ - любовь? Где во всём этом единственное то, ради чего хочется стать *матерью*? И что ж это за подвиг такой, когда отказываешь себе во всём, но при этом не забываешь озвучить на весь мир свои лишения? Зачем демонстративное битьё головой о стену, причитания и обзывания того, кого взрастила таким уродом своими руками?

А делать-то что? - спросит кто-то. А *жить* - в очередной раз ответим мы. Жить, а не проживать свою жизнь. Разобраться в своих *настоящих* стремлениях и желаниях - и жить.

Изменить сына уже нельзя. И теперь это уже его жизнь. В конце концов, он уже взрослый человек и *обязан* сам отвечать за свои поступки, судьбу и всё остальное. Нравится жить тунеядцем - живи, но... Вот здесь главное. Если мать готова честно взглянуть жизни в глаза, она должна так же честно решить - хочет ли она продолжать такие же отношения с сыном или готова начать жить своей жизнью. Если «да, буду продолжать» - тогда говорить не о чем - это не к нам. Если «нет, готова начать» - это уже начало изменений. Космическая аксиома «Изменишься сам - изменится мир вокруг тебя» ещё ни разу не давала сбоев. И тогда очень просто отключить «шланг подпитки» от сынули, перейти на другую работу, начать заниматься своими проблемами, уделять внимание своим интересам. Поехать на море поправить здоровье. Да мало ли что. Сын будет мстить? Будет. И вначале окажется очень нелегко. Но согласитесь, эта проблема накапливалась столько лет, как же её решить быстро и сразу? Да,

придётся побороться за себя. Да, придётся расстаться с мыслью о том, что вы - самая благородная и любящая мама на свете. Да, очень многое придётся пересмотреть в своей жизни. Но ведь оно того стоит? И первый шаг на пути к собственной Жизни - отключить «материнскую плату», по типу компьютерной, и прислушаться к материнскому сердцу. Только оно подскажет меру. Только оно откроет секрет настоящего материнства. Но знайте: оно никогда не будет прислушиваться к тому: «а что скажут люди». Вам выбирать - «люди» или собственное сердце. И вам с этим жить. И какой будет ваша жизнь, зависит только от вашего выбора.

## ПСИХОТРЕНИНГ 26. Я РАЗОЧАРОВАЛСЯ В ЖЕНЕ

Звонок. «Здравствуйте, я хотел бы встретиться с вами и обсудить очень серьёзную проблему. Дело в том, что я больше не могу, не хочу жить с женой, но у нас маленький ребёнок, и я хотел бы уйти красиво, что ли. Ну так, чтобы как можно с меньшими нервами и с её стороны, и с моей. Поможете?»

Это классическое обращение. Что сказать? Разве только - давайте попробуем разобраться. Здесь хотя бы скрывается пусть призрачный, но всё же шанс на сохранение семьи.

Конечно, расписать в этой главе всех проблем и причин, которые ведут к разводу, мы не сможем, но об одной, которая почему-то всё чаще стала встречаться в практике, расскажем.

Речь пойдёт о браках, которые заключаются буквально между *молодыми* людьми. То есть теми, кому до двадцати трёх - двадцати пяти лет. Чем моложе, как оказалось, тем проблемнее. Начнём с холостой жизни. Молодой парнишечка. Приятная внешность, нормальный, но вот девочки не очень-то внимание обращают. Всём им ребят постарше подавай, да по круче. И никак не может понять наш мальчишечка закономерность, которую сам же своими глазами и наблюдает. Чем старше по возрасту парень, тем больше он «котируется» у девчонок. (Здесь имеется в виду всё же парень, а не пузатый дяденька с толстым кошельком). Ему бы подождать, подрасти, а в это время на учёбу подналечь, работу присмотреть, и не только присмотреть, а ещё и пробовать зарабатывать, на ножки становиться. Тот, кто именно так и поступает, редко в брачные сети юнцом попадает, хотя и здесь разное случается. Хорошо. Физиология бунтует, девчонки хихикают, с ума сводят - берём их самым главным аргументом - приглашаем в ЗАГС. Скажем честно - подобные решения со стороны мальчиков редко принимаются сердцем, не говоря уже головой - всё больше, как не трудно догадаться, тем, что уже не

выдерживает напряжения. Хотя и привлекательность будущей жены не малую роль играет.

И начинаются будни после романтических мечтаний. Девочки взрослеют рано. Уже в 19 - 20 они готовы в своём большинстве брать на себя ответственность и за семью, и за ребёнка. А ребята в этом плане не такие «взрослые». Их физиология не совпадает с психическим взрослением. Получается серьёзный диссонанс, особенно если разница в возрасте не значительна. Однако, семья уже есть, надо её содержать, надо нести бремя ответственности, надо... надо много и всё надо успеть. Проходит время. Лет пять-шесть. Девочка уже уверенно чувствует себя в роли жены и матери. Она уже знает где, как и что. Она полна сил и энергии, верит в счастливое будущее и ей кажется, что муж будет с ней навсегда. Постепенно снижается контроль над собой, над своим настроением, эмоциями, внешним видом. При этом требования к мужу становятся всё более жёсткими и ультимативными. А наш «мальчик» к этому возрасту как-то вдруг неожиданно взял да и подрос. То есть возмужал и на жизнь уже по-другому посматривать начал. Он уже замечает, что девчонки всё с большим откровенным интересом на него поглядывают, у него уже повысилась самооценка в плане и внешности, и материального положения - вот только жена всё чаще на крик срыгается, да контроль её уже порядком поднадоел. И начинает наш парнишечка к семье более пристально присматриваться, да жену под микроскопом сравнений рассматривать. И тут оказывается, что не такая она и растакая, как ему ещё несколько лет назад казалось, и не так уже хочется домой возвращаться и капризы очередные выслушивать, да растущие запросы выполнять.

А у молодой жены другая ситуация. Это муж её повзрослел да похорошел. А она-то с годами только морщинки приобрела. Пусть едва заметные, однако конкуренция вокруг большая, попробуй удержать. Да ещё если расслабилась и бдительность давно потеряла. В чём это проявляется? В том, что вырабатывается уверенность «никуда он от меня не денется, у нас дети, мы много пережили вместе...и т.д.» Только вот муж об этом всё реже вспоминает, всё чаще с друзьями время и выходные проводит... Начинается паника в виде скандалов, криков, оскорблений, упрёков. И вот первый чемодан собран. Всё!

Здесь мы хотим чуть остановиться и предупредить всех жён, независимо от возраста и семейного стажа: как только вы единожды выгнали мужа из дома, считайте это началом конца вашей семейной жизни. Самая страшная ошибка, и самая, увы, распространённая - это буквально на следующий день или чуть позже заваливать его звонками и SMS-ками со слёзными просьбами вернуться и

клятвенными заверениями в любви. Если уж вы решились на такой шаг как «сбор вещей» - дайте шанс и себе, и ему спокойно разобраться в ситуации и понять, что, как, почему случилось то, что случилось.

Опасность здесь кроется в том, что уже с первого раза такой муж понимает всё преимущество свободной жизни. И если, будучи под вашим контролем, он не решался открыто смотреть «на сторону», то сейчас вы дали ему «зелёный свет». А если ещё и звонками «достаёте», ему совсем хорошо - теперь он понимает, что вы в его руках, что вы боитесь его потерять, что он для вас много значит. Добавьте сюда «друзей», которые расскажут ему все прелести холостой жизни - и собирать чемодан или вовремя обратиться к специалисту за помощью - выбор за вами.

Когда он, будучи «молодым и зелёным», делал вам предложение - он действительно хотел называть вас «своею». Тогда он не пользовался таким успехом у женщин, как это происходит сейчас, а потому и относился к вам бережно, боясь потерять ваше расположение и внимание. Но теперь, когда он понял, что его боитесь потерять вы - картинка поменялась. Здесь выход только один - меняться самой. Пересматривать своё отношение и к мужу, и к семье, но в первую очередь к себе самой. Очень часто оказывается, что и самой жене муж не очень нужен, вернее нужен только потому, что он «удобен в эксплуатации» и к нему привыкли. О высоких чувствах или искренних речь, как правило, заходит реже. Больше идут разговоры о материальных потерях и лишениях, которые предстоят в связи с переменой жизненных условий.

И что, выхода действительно нет? Развод? Почему же. Иногда удаётся достучаться до сердца. Если, конечно, изначально, брак заключался между сердцами, а не между половыми органами. Постепенное осознание внутренних процессов и закономерностей, психологических тонкостей, перенастройка на новую волну отношений, работа *над собой*, а не над супругом, ознакомление с духовными и нравственно-культурными ценностями, внедрение их в семейные отношения - это то первое, на что направляется особое внимание. Ориентир на себя, на свою жизнь, а не на то «что скажут люди» или «посоветуют бывалые друзья» тоже важен. Но главное - чтобы была любовь. Без неё ничего не сложить, ничего не построить, разве что замок из песка - но при первом же ударе волны жизни, он разрушается бесследно. Не спешите принимать решения. Не спешите собирать вещи. Не принимайте скоропалительных решений. Негативные эмоции, подкреплённые «доброжелательными советами» тех, кто уже разрушил всё, что мог в своей жизни или на грани этого - плохие помощники. Успокойтесь. Не паникуйте. И в тишине прислушайтесь к голосу сердца. Там ответ. Было бы желание его услышать.

## ПСИХОТРЕНИНГ 27. НЕ ПРОСЯТ - НЕ ПОМОГАЙ

Эта тема из серии «благими намерениями вымощена дорога в ад». Мы не знаем человека, который хотя бы раз не попался на «благие пожелания» или сам не стал «умостителем адской дороги». Очень уж тонка грань между помощью, которую действительно ожидают и нуждаются в ней и между тем, что не надо лезть не в своё дело.

Давайте и тут начнём с примера. Под деревом посреди людной улицы мирно похрапывает приличного вида мужчина, который явно «перебрал». Он никого не тревожит, все проходят мимо, делая вид, что не замечают «деликатного» состояния гражданина. Проходят мимо не потому, что равнодушные, а потому что человек явно пьян и ни в какой помощи не нуждается. Проспится, отряхнётся, пойдёт домой (если милиция не подберёт). И всё бы в этой истории мирно да гладко, если бы не проходила мимо этого места одна женщина, да ещё со своим непосредственным начальником, и не узнай она в этом мужчине того, кто имеет непосредственное отношение к её работе. Ей бы, как и всем, мимо пройти и забыть об увиденном, но уж больно пеклась она о работе, да и начальник рядом. «Ах, это ж Иванов-Петровский-Сидоровский!», - восклицает она и тут же решает - надо срочно помочь. Офис рядом, поднимаются нужные бумаги, выясняется домашний телефон и адрес ничего не подозревающего спящего. Звонок на дом. Трубку поднимает жена. И тут же говорит, что «забирать мужа не собирается, что она в его дела не суётся и чтоб её не тревожили». Ах, какая нехорошая жена, тут же решает наша сердобольная, и говорит начальнику: «Не бросим же мы его на улице. Давайте ребят из офиса организуем и домой его отведём». Начальник от такого напора растерялся, бездушным выглядеть не захотел, ребят попросил, и те, ругаясь на чём свет стоит, плюясь и возмущаясь, всё-таки бедолагу домой дотащили. А вот теперь давайте разбираться, насколько нужно было вмешиваться в чужую жизнь, кто от этого выиграл, а кто если и не проиграл, то начертыхался вдоволь.

Во-первых, пострадал сам «сидевший под деревом». Не верите? Думаете, а вдруг бы милиция забрала, что - тогда было бы лучше. Для него, вероятнее всего, да, потому что в таком случае он сам бы отвечал за своё поведение. Но когда его *насильно* повели домой, то есть он об этом никого не просил, когда он в таком виде предстал перед женой, с которой у него, скорее всего, были сложные отношения, а может он и вообще давно по этому адресу не жил, когда он потом понял, сколько людей его увидело *в таком* состоянии и теперь уже сделать вид, что ничего не было просто невозможно - вот это

действительно катастрофа. Потерян авторитет, потеряно лицо и имидж - а что может быть страшнее для делового человека, который ведёт деловые отношения и должен соблюдать определённые нормы поведения?

Дальше. Пострадала от эдакого «добросердечия» сама жена «потерпевшего». Она вынуждена была оправдываться по телефону, «принимать груз», благодарить за то, чего абсолютно не «заказывала» и что было ей крайне неприятно.

Не забудем и молодых ребят, которые вынуждены были в своих чистеньких костюмчиках и рубашечках вести пьяного и не совсем опрятного человека, который к тому же норовил всё время снова присесть на асфальт и никак не хотел понять «благодетельности».

Теперь начальник. Собственно, виновник всего как раз таки он. Ага, нашли на кого свалить. Теперь уже начальник виноват. Ну а кто же? Вместо того, чтобы сразу поставить на место чересчур разволновавшаяся не по теме подчинённую, он, не желая выглядеть «хуже» её по моральным качествам, пошёл у демонстративной дамочки на поводу. По крайней мере, так ему самому было спокойно от того «что люди скажут».

Снова и снова мы возвращаемся к этой пресловутой и живучей установке. Ведь если бы не она, начальнику не пришлось бы выглядеть дураком вместе со своими подчинёнными и самим «пострадавшим». Если бы не она, эта установка - не подкатывала бы глазки наша «благодетельница». Если совсем уж честно - сделала ли бы она всё то же самое, но только своими силами, своими руками? Да никогда! Оно ей надо? А вот проявить «инициативу», показать свой утончённый «облик морале», да ещё перед начальником - это ж когда ещё такой случай выпадет? Вот и расстаралась она за чужой счёт. Только «спасибо» никто почему-то не сказал, и благодарность в личное дело не записал.

Знаете, откуда мы сами эту историю узнали? От самой же «сердечной». Как она возмущалась тем, что никто её не отблагодарил! Как она чихвостила «равнодушных» и «чёрствых»! И каково же было её разочарование, когда мы осторожно ей всю картину развернули, да ещё попытались, чтобы она сама *истинные* причины своего «благоденствия» назвала. К счастью, она поняла. А краснеть у нас не положено. Мы ведь не даём оценок. Мы просто раскрываем человеку его внутренние побуждения, ищем корни проблем - в общем, работаем, чтобы понимать, что нами движет в действительности. И это не стыдно. Не стыдно познавать себя. И без накопления опыта - жизни не узнаешь.

Так надо помогать, когда тебя не просят, или не надо? Если перед вами не лежит человек, срочно нуждающийся в медицинской помощи

- однозначно не надо! Более того, даже просьбы надо уметь дифференцировать. Предположим, кто-то жалуется, что не может найти работу. Вы, приняв в серьёз проблему, пытаетесь помочь. Начинаете обзванивать своих знакомых, беспокоить их чужими проблемами, они отзываются, тоже кого-то просят - и вот наконец место найдено. Вы с чувством гордости за себя звоните, сообщаете бодрым голосом, мол, готовься, завтра на работу можно выходить, а вам в ответ вялое, да ты знаешь, я завтра не могу, у меня тут кое-что намечено, и послезавтра тоже не получится, может потом, спасибо, конечно... Вы в шоке, не знаете, что говорить тому, кто уже ждёт работника, а сам «работник» в это время спокойно живёт и в ус не дует. Бывало?

Так что, один раз на грабли наступить и стать «чурбаном» непробиваемым? Насчёт чурбана это слишком, а вот грабли рассмотреть точно надо. Вы ведь, сами того не понимая, на месте нашей «дамочки» оказались. Проанализируйте. А почему вы, собственно, так активно прониклись проблемой? Вы для *всех* так напрягаетесь, или есть любимчики? Так. Это уже кое-что. Теперь дальше. Вы ведь с удовольствием на кнопки давили, людей напрягали? Значит, здесь и собственное удовлетворение, гордость за собственную «отзывчивость», возможность проявить свою «силу», значимость... Да вы вообще нормальные? - не выдерживает уже кто-то. Вы что, предлагаете никому не помогать, замкнуться в собственной ракушке и равнодушно на страдания других взирать?

Никогда! И мы нормальные. Уметь различать нытьё от действительной проблемы - это тоже целая наука. Когда, в описываемом случае с работой, вас просили о помощи, то имели в виду не конкретное место работы, а жалостливо-жалетельное отношение к себе. Ах, нет работы, ах, трудно жить... От вас ожидали таких же охов и ахов, сочувствия, проникновения в страдания по поводу... А вы эти страдания так грубо прервать решили, предложив реальное место работы. Тут тонкость нужна, деликатность. Вот и попали впросак. И людей окружающих зря побеспокоили. Так что не спешите решать чужие проблемы за свой счёт. Порой от вас только этого и ждут. Дайте «жертве» самой разобраться в жизни и понять, чего ей хочется на самом деле. Желание «повалиться на диване» социально неприемлемо, оно «людьми» принимается с осуждением, вот поэтому и звучат якобы просьбы, якобы слёзы, якобы стремление прервать «лёжку» и заняться делом. Прежде, чем откликнуться, хотя бы поинтересуйтесь, а какие конкретно шаги ты уже предпринимал в решение этой проблемы? Что конкретно ты сделал для того, чтобы что-то изменить? Если в ответ услышите невнятное «да я, да не знаю, да вот негде...» - улыбнитесь в ответ, скажите утешительные



слова и живите *своей* жизнью. Перед вами явно любитель *пожить* за чужой счёт. Хотя выбор всё равно остаётся за вами.

## ПСИХОТРЕНИНГ 28. НЕ СУДИ, ДА НЕ СУДИМ БУДЕШЬ

Более двух тысяч лет назад прозвучало это предупреждение, но кто ж его услышал, тем более понял...

Вот благонравная мамаша. Она отпускает шестилетнему сыну не жалея руки подзатыльники и кроет его многоэтажным матом, но при этом заставляет креститься на каждый придорожный крест, поучая как правильно складывать пальцы. Но и без креста и молитвы так рьяно вгрызается в жизнь сотрудников и соседей, так клеймит и обвиняет их во всех смертных грехах, что, честное слово, послушай её - святее и правдивее человека на земле не найдёшь. А мат - это так, для связки слов и устрашения, чтоб слушали повнимательнее.

А вот ещё один «святоша». Он прочитал аж восемь томов Иоанна Златоуста, он отказался от сигарет и алкоголя, он входит в сны с «железами Гора» и знает как запускать «энергетическую дугу» при помощи правильного расположения в кулаках кварца. Он даже знает кое-что о железах внутренней секреции и эпифизе, и страстно желает прожить долго и даже очень долго. Для этого он «правильно» питается, высчитывает калории, балансирует микроэлементы и «прочищает» сосуды. Но давайте послушаем «праведника». Все вокруг тёмные и серые негодяи, сволочи, непотребный сор, который так и норовит «пробить его чистую ауру». Поэтому он ищет способ, как защитится от этой мерзкой людской массы. От курящего человека его даже трясёт, он захлёбывается негодованием и также кроет курильщика почём свет стоит, забывая об прочитанных восьми томах и дважды Библии.

Он с содроганием вспоминает своих сотрудников, особенно в местах, где они предлагают ему посидеть за столом, когда у кого-то день рождения. Да вы что! Я с ними?! Да они ж там бухают! Да я ж... Та мне ж... «И что, на вашей работе нет ни одного нормального человека? Нет никого, о ком бы можно было по-доброму отозваться?» - «Нет. Все козлы, бараны и прочие овцы». Но давайте прислушаемся к возмущениям. Ага! Вот прозвучала странная, как для праведника, фраза: «Я бы тоже мог и пить, и курить. Вот почему бы мне не взять и не затянуться всмак сигареткой, или винца не хлебнуть? Но я ж не делаю этого?» И он с торжеством ожидает восторженных аплодисментов. Стоп-стоп. А вот здесь интересно. Так ты, благонравный наш, всё же не прочь и затянуться, и хлебнуть? А если

ты этого не делаешь, «ущемляя» себя, то и весь мир под себя подложить хочешь? То есть «благочестие» твоё показное, и если бы ты не боялся за своё драгоценнейшее здоровье и в частности за сосуды и железы, то вполне стал бы в ряды козлов и баранов? Не-ет? Ах, мы не правильно поняли. Курильщики отравляют воздух и тебя. Да. Есть такое. Но сам ты пострашнее всех курильщиков планеты. Курящие люди - ещё совсем не значит пропащие люди. Среди них есть очень порядочные и высоконравственные личности, до которых тебе никаких томов не хватит дотянуться. Но речь сейчас не о них, хотя и мы отрицательно относимся к табаку.

Давай-ка разберём твою чистоту и порядочность. И начнём с того, что скажем - такие как ты словоблуды и лицемеры, болтуны и поносители - самые страшные и опасные для земли существа. И мы отвечаем за свои слова, потому что знаем их силу и воздействие на окружающее пространство.

Слово - это не просто набор звуков, это определённым образом заряженная энергетическая сущность, которая побуждает человека к действию, поступкам и вызывающая в нём и вовне те или иные психические состояния. Оно несёт в себе мощь невидимого воздействия и от того, какими эмоциями, а значит, силами, заряжено, будет зависеть - принесёт ли оно исцеление и облегчение, или убьёт наповал. Уже доказано, что словами из простой воды можно сделать целительный напиток или смертоносный яд. Достаточно либо от сердца и всей души помолиться на воду, либо послать в неё проклятие. Только вот незадача. Круговорот воды в природе ещё никто не отменял. И молитва и проклятие одинаково попадут снова в землю, хотя бы в виде мочи, и значит вернуться в общий источник Воды. И информация никуда не денется, она так и будет течь из крана, заполнять колодцы и скважины, заряжать своими данными другие молекулы воды, которые, в свою очередь, зарядят её своей информацией. Мы все находимся в замкнутой системе, как бы ни была велика была наша планета. И любой ненавистник хуже ядерной бомбы, потому что та лежит в хранилище и пугает собой условно, а злоязыкий заражает планету ежечасно, если не ежеминутно. И в заложниках у него все, и дети, и старики, и он сам, так пекущийся о своём здоровье и продолжительности жизни. Мы уже не говоримо том, что злоязычие откровенно воняет. Иногда, заходя в приличный на первый взгляд, дом, хочется тут же выскочить из него пулей. Почему? Потому что интуитивно ощущается отравленный злом воздух. А иногда, заходя в обыкновенную квартиру, где всё просто и скромно, просто не хотелось уходить - там пахло добром и искренней улыбкой. Да вы и сами можете вспомнить: сравните запах библиотеки и ресторана, запах музея и дискотечного зала, запах детского сада и

стриптиз-клуба... Что, слишком несовместимые понятия выбираем? Так ведь и там, и там люди наполняют своими эмоциями, словами, мыслями, действиями помещение. Кирпичу и декоративной отделке всё равно, куда их используют - важно, какую информацию им приходится впитывать и отдавать назад, в виде неуловимых флюидов, которых ни одним дезодорантом и освежителем воздуха не скрыть. Злословие, сквернословие, осуждение, сплетни - всё это отравляет воздух, которым вынуждены дышать *все*! Так кто ж опасней - курильщики, которых мы ни в коем случае не оправдываем, или омерзительные злобные существа, сычащие о своей святости?!

В наше время все чаще можно слышать о том, что увеличивается продолжительность жизни, и все большее количество людей доживает до ста и более лет. Выдвигаются всевозможные гипотезы и предположения в поиске причины долголетия – кто-то ищет ответ в качественном составе употребляемой воды и тут же создаются лаборатории по изготовлению и продаже коралловой или структурированной воды; кто-то настаивает на качестве воздуха и пищи и тут же создаются диеты и прокладываются новые модные туристические маршруты; кто-то вспоминает о русской бане, кому-то по душе голодание по чьей-то системе... Но ни разу не приходилось слышать об одной, очень немаловажной, причине долголетия, которая гласит: «меньше злословишь – дольше живешь».

Каждая мысль или слово – это *причина*, за которой *неизбежно* следует следствие. Злая мысль, злое слово, критиканство, насмешки, пренебрежительное отношение к другому и тому подобные уродливые гримасы общения – всё это оставляет неизгладимый след на душе и здоровье не только того, кто подвергся психической атаке, но и на том, кто наносит смертоносные удары. Причем слово «смертоносные» употреблено не случайно – на острие *каждого* слова может висеть не только судьба, но и жизнь человека, а смертоносной опасности подвергается не только «рядом стоящий», но и сам нападающий (в большей степени). Если человечество еще не осознает, каким страшным оружием оно владеет *уже* на данном этапе, то разве можно дать ему в руки что-то еще более мощное?!

Злословящий, любитель поизощряться за счёт другого в своем «остроумии» - помни: если человек, на которого ты нападаешь, имеет более чистые и высокие вибрации, он *никогда* не пострадает от твоей злобы и не отравится ядом твоей души, а так как злоба и яд уже вышли из тебя и были отвергнуты тем, кому они предназначались – то всё твоё к тебе же и вернется! Более того – по Великому Космическому закону Магнита, который гласит, что подобное притягивает подобное – твоя злоба и смертоносный яд вернутся к тебе увеличенными в геометрической прогрессии и тогда не

спрашивай у Бога: «За что, Господи?!» - это не Господь создает тебе твои страдания и болезни, а ты сам, и от того насколько ты будешь страдать и болеть, зависит только от тебя, вернее, от того, *что и как* ты говоришь.

Ну, а если злая волна полетела в сторону человека, который не сумел отбить атаку? Как это не прозвучит жестоко, но подобное притягивает *только* подобное и пострадавший получает *только своё*, не оставаясь в длительном долгу у посылателя. Такие люди окутывают себя, как коконом, злобой, местью, злословием, сплетнями, клеветой и поэтому в их жизни им встречаются, как правило, только люди такого же, как и они, качества. А если судьба занесет на их чёрный огонек доброго человека, то уж тут как судьба – или он их всех, или они его скопом. Подобное явление часто встречается в устоявшихся коллективах, где буйным цветом процветают сплетни, клевета, лицемерие, оговоры, «подсидживания»... Приходит к ним новичок и есть у него только два выбора – или самому стать таким же как коллектив и опуститься на нравственное дно, но при этом «быть таким как все», либо, сохраняя свои силы и внутреннюю чистоту, просто уйти из подобного гадюшника.

«Проверяйте все ваши побуждения сердцем, оно есть единый судья, собиратель и хранитель сложенных сокровищ энергий. Состав этих сложенных и накопленных энергий и есть *наша* индивидуальность и *судьба*. Закон соответствия есть основной космический закон, поэтому каждая приобретенная энергия привлечет *тождественную* из пространства, также вызовет во встречаемых людях соответствующую реакцию. Этим объясняются симпатии и антипатии, и почему один человек находит соприкосновения со многими людьми, тогда как другой, несмотря на все его старания, вызывает лишь антагонизм. Но так как все возможности приходят от людей, то отсюда ясно, какое значение имеют качества накапливаемых нами энергий» (Письма Е.И.Рерих, т.1).

Вы когда-нибудь видели кавказского аксакала, который бы, сидя в кругу таких же уважаемых аксакалов, «перемывал кости» своему товарищу? Такое даже в страшном сне не приснится, настолько на Востоке общепринято уважительное отношение друг к другу. Поговорите с долгожителями. Не обязательно с Востока. Можно и с нашими, украинскими. Все они прожили нелёгкую жизнь, у всех у них есть свои недостатки и все они «продукты своей культуры». Они пьют разную по составу и качеству воду и далеко не всегда бывают вегетарианцами, в их жизни было много горя и потерь и все они прошли через изнурительный физический труд, не говоря уже стрессах и нервных перегрузках. Так в чём же секрет того, что они *живут*, а другие, не выдерживая и четверти подобных испытаний, умирают в более раннем возрасте или изнурительно болеют? Причина - *доброе*

*и отзывчивое сердце* и все они не умеют злословить. Они умеют прощать, они умеют отвечать добром на зло и тем самым нейтрализуют зло вокруг себя, дезинфицируя окружающее пространство. Их память не засорена мусором прошлого и на их лицах лежит печать суровой мудрости. Эти люди поняли, раскрыли великий секрет жизни на земле – *когда живешь – живи*.

Мы объясним. Когда моешь чашку – думай о чашке (если будешь думать о другом, чашка выскользнет из рук и разобьется, или будет плохо вымыта). Когда принимаешь пищу – думай о принимаемой пище (если будешь думать о другом, ценность пищи обесценится, ее вкус не принесет удовольствия, а желудок вместо пищи получит очередной балласт для переработки). Когда живёшь – живи (если будешь думать о прошлой жизни, не познаешь настоящей, пропустишь её драгоценные мгновения, если будешь думать о будущих ситуациях – тоже не познаешь истинного вкуса жизни, так как каждое мгновение имеет свой, особенный аромат).

Если живёте – живите. Но только *своей* жизнью. Зачем вам жизнь соседа? Зачем вам переживать о том, что он сделал так или не так? Зачем вам примерять его судьбу – неужели своя не интересна? Не осуждайте, не сплетничайте, не злословьте, не указывайте другим *как* правильно жить (для кого правильно?!) – принимайте чужие решения с уважением и с таким же уважением относитесь к своей собственной жизни – жизнь изменится к лучшему. Хотя бы потому, что, когда человек живёт своей жизнью – он *живет своей жизнью*.

Очень хочется остановиться и проанализировать страшное в своей подлости слово – «сплетня». Конечно же, сразу ищем корень – «плет», «плёт», то есть от этого корня строятся еще и такие слова, как «плётка», «плетение» (паутины, например). Когда о человеке сплетничают, его как бы «о-плетают» липкой паутиной злословия, зависти, клеветы... Его как бы «о-плёт(к)ивают», то есть хлещут плетью, избивают словесно.

Не знаем, удалось ли убедить хотя бы ради собственного благополучия отказаться от осуждения ближнего своего, но мы попробовали. Выбор, впрочем как и всегда, остаётся за вами.

## ПСИХОТРЕНИНГ 29. ПОЛЮБИ СЕБЯ

Этой главой мы заканчивали первую часть книги «Солнечный Ангел», где также разбирались непростые вопросы человеческих взаимоотношений и семейных проблем. Почему мы предлагаем её снова как завершение и этой части книги? Потому что с того времени ничего не изменилось и добавить к теме «полюби себя» нам пока ничего не хочется.

Итак: «полюби себя». Эта фраза сейчас звучит повсеместно. Все с удовольствием её повторяют, но редко кто даёт себе труд разобраться, что кроется за этими словами. А кроется за ними не совсем то, что пытаются прикрыть как наготу души.

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 далеко не одно и то же.

Обладать качеством *себялюбия* и качеством *любви к себе* – это как два противоположных полюса, таких же несовместимых как север и юг, верх и низ, огонь и лед. 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. Именно этот огонь трансмутирует и сублимирует наши собственные энергии, заставляя низшее подчиниться Высшему.

Лёд души – это даже не каменное сердце. Камень, тот хотя бы умеет сопротивляться внешнему воздействию и как его ни дろби, он все равно в каждой своей частичке остается камнем. Лёд же под воздействием огня превращается в жалкую жижу, а затем в пар. Что оставляет после себя себялюбец – жалкие лохмотья расплывающегося в небе пара?

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 остается человек? На какой запас души он теперь может рассчитывать, когда все лучшие силы были брошены в своё время только на накопление материальных благ?

Любовь к себе – это тоже богатство, но совершенно другого плана, чем себялюбие. Это богатство, это те непреходящие духовные ценности, 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 – этот 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, не обладая при этом дипломом психолога. Просто запомните, что обиженный по жизни человек всегда обижает, причем 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, даже если он этого еще не понимает и бравивирует собственным ничтожеством.

Зло всегда порождает зло. Если вы любите и уважаете себя – вы не станете мारаться, отвечая словом или действием нищему душой, даже если он ездит на последней супер-пупер марке автомобиля и растопыривает пальцы веером, чтобы все увидели его побрякушки.

Может вы подумали, что мы против материальных благ, накоплений, владения имуществом? Ошибаетесь. Материальные ценности очень облегчают жизнь и освобождают время для накопления духовности и саморазвития. Но эти же материальные ценности заставляют думать очень многих, что всё можно купить за деньги. В том числе и любовь. Уже упоминалось о том, что настоящая любовь не покупается и не продаётся. Но сейчас мы говорим не об этой любви. Сейчас мы говорим о той любви, от недостачи которой плачут и страдают все, в том числе и богатые.

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, убежденно будет говорить, что он хороший. У ребёнка, еще 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 Семеныч – я не хочу быть как кто-то, я – это я. Если родители сумеют сохранить в ребёнке эту кристальную честность перед собой, если они путем насилия не вовлекут его в трагическую игру под названием «будь как все», 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 стоят, что умеют, и куда надо идти.

Работая со многими людьми абсолютно разного материального достатка, можно точно сказать – люди страдают не от того, что у одних нет норковой шубы, другим нечем заплатить за квартиру, а у



третьей сломался нарощенный ноготь – все они страдают от катастрофической нехватки любви. И так как любить Себя их никто не научил, а самовоспитание и саморазвитие не входит в их жизненную программу, 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 еще 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. Жестоко? Да. Сейчас наотмашь бьётся ваше себялюбие. Но если вы сами, прямо сейчас, не скажете себе такой же 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 все-таки стоит рискнуть переступить через саможаление и посмотреть на себя не через кривое зеркало людской молвы, а через внутренний свет своего истинного «Я»?

Если вы ещё думаете - «рисковать» или нет – мы предскажем вам события дальше. О том, что мир – театр и люди в нем актеры – знают все. Но одно дело, когда трагедия разыгрывается на сцене или у соседа за стеной, а другое – когда с этим сталкиваешься лично. Развод, предательства, измены, «несчастливая любовь» - сколько страданий, сколько слёз, море эмоций и один навязчивый вопрос, который до изнеможения терзает душу – ну почему *меня*, ну почему *со мной*, 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 вы 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 настолько тонка, что различить ее, 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 идет на встречу 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 пошлет 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 попробует 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 все же вошли.  
Мы подходили к вратам.  
Везде слышали слово «Нельзя».  
Мы хотели знаки увидеть.  
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 принес.  
Допустите нас, стражи!»  
«Нельзя», - нам сказали  
и затворили врата.  
Но все 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 – это любовь не к себе, а к Себе. Просто перечитайте эту фразу и поймите. Мы очень сильно путаем «я» и «Я» в себе. То «я», которое мы чаще всего имеем в виду и на чём строит свое существование себялюбие, соответствует нашим инстинктам, а инстинкты направлены только на жизнеобеспечение и удовлетворение наших примитивных 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 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.

Любовь к Себе – это достижение слияния себя со своим Духом, это умение и осознание того, что в каждую секунду, в каждый момент своей жизни «я» предстоит перед своим «Я» и стремится достичь вершины, напрягая все свои силы и преодолевая все опасности и трудности на своем Пути. А на Пути много препятствий. И кто сказал, что нашему «я» 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, причем не только правом совершать, но одновременно и правом и исправлять то, на чем 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 поймет 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 С собой, он всегда сможет понять и простить другого.

Вообще, умение прощать себя – это огромное поле для гармоничного развития своей личности. О том, что с далеких времен и древностей об этом знали мудрые мира сего, говорят все религии мира. Чтобы не углубляться в историю, давайте возьмем христианство. Обряд покаяния, исповеди, наложение епитимий и другие подобные церковные действия – разве это не дорога к прощению себя С собой?

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 чем-то, что человек искренно 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* осознание перед самим собой того, что было содеяно. Покаяние – это искреннее желание начать все 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 вернёшь – это не раскаяние, это чистой воды саможаление, а по другому себялюбие. Рыдания и битье головой – это не больше чем «крокодилы слёзы», – смотрите, какой я несчастный, как я сожалею о том, что произошло... Да нет. Не сожалеешь, а если и жалеешь, то только себя. Не сможешь теперь по-прежнему удобно жить, что-то привычное придется ломать и приспособливаться под новые условия. В таких рыданиях нет и намек 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, а для этого надо сделать мощное душевное и сердечное усилие. Но ведь Душу, как и физические мускулы, надо тоже было в свое время тренировать, «кормить» ее духовной пищей, нагружать «гимнастическими упражнениями». А это гораздо труднее, чем заставить себя посещать фитнес-клуб или тренажёрный зал.

Раскаяние, которое, повторим, тождественно прощению себя – это полное изменение своей жизни, хода своих мыслей, это совершенно другое ощущение себя и других в себе. Прощая себя, человек *дает 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 и осознав, как легко обмануть самого себя, исказив, защищая себя родного, любую реальность, именно теперь такой человек начнёт учиться понимать и прощать других.

Только познавая себя и стремясь к Себе, можно учиться познавать других. Только любя Себя, можно научиться любить и уважать других, имеющих такое же, пусть и потенциальное Высшее Начало. Только научившись прощать себя, осозная 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. Теперь вы знаете почему. А значит, простите их, не ведающих, что творят.

Мы закончили первую часть этой непростой и опять неоднозначной книги. Вторая часть будет такой же непростой и неоднозначной, но там уже не будет наших рассуждений и оценок – это право теперь,

как и в книге «Солнечный Ангел» снова отдаётся вам.

Мы же добавим только одно: *сказка - это то, чего не было никогда, но было всегда.*

Данные сокровенно-философские сказки-мистерии являются 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.

## ЧАСТЬ II

### СОКРОВЕННО-ФИЛОСОФСКИЕ СКАЗКИ-МИСТЕРИИ

Величайший Дар - единение в Духе.  
На этом Магните держится вся Вселенная.  
Но нелегко получить и воспринять эту  
высокую космическую вибрацию,  
Породителем и Носителем которой оявлен  
Наш Великий Владыка-Солнечный Иерарх.  
Истинно, Он, как *Солнце*, шлёт свои *Лучи-  
вибрации*, но как мало кто может воспринять  
их во всей мощи и Красоте. Истинно -  
«Получишь всё, что тебе доступно...»

Е.И.Рерих («Письма», т. IX)

#### 1. СОЛНЕЧНАЯ СТРУНА СУДЬБЫ

На берегу Озера сидел Юноша, пристально всматриваясь в ровную гладь воды, в которой отражались лучи уходящего за верхушки деревьев солнца. Белоснежные водяные лилии уже готовились закрыть свои нежно-бархатные лепестки, терпеливо ожидая, когда же труженицы пчёлки закончат свою работу.

На небе не было ни облачка. Стояла удивительная тишина, и даже ветерок, казалось, замер вместе с Юношей в каком-то ожидании. Время как будто остановилось и всё вокруг погрузилось именно в ожидание - ни в сон, ни в дрему, а именно в томительное и волнующее предчувствие того, что вот-вот должно было произойти.

И всё же ни ветерок, ни вековые деревья, ни Юноша не заметили, когда, в какой момент, появилась и начала, плавно скользя, приближаться к берегу Прекрасная Лилия, от которой исходило золотисто-голубое сияние. Она сильно отличалась от своих подружек не только удивительным светом, который озарял всё вокруг, но и размерами, причём, чем ближе она подплывала к берегу, тем становилась всё больше и величественнее.

Юноша, глядя во все глаза на Озёрную Царицу, почему-то ощутил где-то внутри себя, что совершенно не удивлён происходящим и даже больше - именно этого чуда он и ждал, глядя на мерцающую поверхность Озера.

Красавица-Лилия неслышно подплыла почти к самым его ногам, и



Юноша вошёл в её золотую серединку как в волшебный корабль. В то же мгновение всё вокруг ожило, зашевелилось, зашелестело, запело, заискрилось, заиграло цветами радуги и переливом птичьих трелей... Даже Солнце вдруг изменилось, превратившись из красного диска в Белоснежно Сияющий Шар, который вдруг выпустил из себя Мощный Огненно-Золотой Луч и протянул его как руку, Озёрной Красавице. Этот Луч, как магнит, потянул за собой Голубое Чудо с Юношей внутри, а сам он, находясь в золотом сердце Голубой Лилии, затаив дыхание, смотрел на всё, пытаясь запомнить каждое мгновение.

Водяные лилии, как верноподданные придворные, неслышно расступались, давая дорогу своей Госпоже, и даже немного склоняли свои короны в почтительном поклоне, погружая в хрустальные воды Озера свои зелёные подставочки.

Играя золотисто-голубоватыми искрами, которые казались живым дыханием, Лилия медленно подплыла к другому берегу, и Юноша увидел перед собой такой же светящийся, как и Лилия, живыми бликами лес. Казалось, что каждое дерево окружает необычно яркий, чистый и ровный свет, который нельзя описать ни одним человеческим словом, и этот Свет, сливаясь в единое свечение, поднимался вверх как будто куполом, покрывая собой всё, к чему только мог прикоснуться взгляд.

Перед Юношей предстал Храм Природы, Храм Жизни, в который могут войти только позванные, те, кто выдержит испытание Сияющим Лучом Белоснежного Солнца.

Прямо перед ним кроны деревьев были наклонены в виде арки, а ветви этих могучих великанов переплелись между собой так, что безошибочно можно было понять: они - это Ворота в Храм, но эти Врата пока закрыты наглухо и ключ к ним будет найти нелегко.

Юноша ступил на землю, Лилия тут же начала быстро отплывать назад, но Луч, как будто отпустив Голубую Красавицу, тут же незаметно прикоснулся к золотистым волосам Юноши. На вид этот Сияющий Луч был невесомым, его Свет делал его лёгким и мягким, но Юноше так уже не казалось. Вначале он ощутил как бы укол чем-то достаточно острым и горячим, а затем, даже не видя Луча, понял, что теперь тот держит его так напряжённо, как будто это не Свет, а натянутая струна, которая соединяет собой сверкающее Белоснежное Солнце с его головой.

Если бы мы могли посмотреть в этот момент на Юношу, то увидели бы, что Луч, сохраняя форму Струны, настолько мощно и сильно излучал из себя блистающий Свет, что Юноша и сам теперь был как световой шар, на поверхности которого игриво поблёскивали искорки золотистого цвета.

Но всего этого он не видел, да и, если честно, ему было уже не до

разглядываний. Луч настолько сильно вдавливался в голову, что рука автоматически потянулась к нему, как бы пытаясь облегчить давление. Странно, но пальцы действительно ощутили Струну, и она действительно была напряжена.

- Любая струна издаёт звук, - мелькнуло в голове, - значит сейчас я узнаю, как звучит этот прекрасный Свет.

Пальчик робко дёрнул Струну, и она так же робко отозвалась серебряным вздохом.

Тогда пальцы привычно начали скользить по Струне. Свет стал грифом, а Струна запела, зазвучала, заиграла Прекрасной Мелодией Сердца, и всё вокруг вдруг начало петь удивительным Светом-Цветом. Да-да. Каждый Звук давал свой Цвет, и не было некрасивых оттенков, но были переливы один прекраснее другого. Природа озарилась Красками Неба, Звёзд, Радуги, Любви, Радости....

- Вот она, Музыка Сердца! - пела душа Музыканта. - Как долго я её искал, эту Музыку Мира, эту Мелодию Вселенной... Как долго я мечтал найти такие Звуки, которые рассказали бы всем сердцам о Единстве. Единстве всего во Всём и Всего в Единстве! Музыка - это и есть единство, она объединяет души, она объединяет сердца, она ведёт за собой к Красоте и Гармонии! Но я не знал, что Музыка - это Краски Неба и Звёзд, переливы Лесов, Морей и Цветов. Боже!, Звук - это Цвет, а Цвет - это Звук. Да ведь Гармония - это и есть Единство Цвета и Звука!

Пока в его голове проносились эти восторженные открытия, пока его пальцы наслаждались прикосновением к Солнечной Струне, перед ним, как Божественный Мост, протянулась Радуга, и теперь Солнечная Струна Судьбы, как бы легонько подталкивая его, повела за собой вверх, на самую вершину Гармонии, давая по дороге насладиться всё новыми и новыми мелодиями.

Как только нога коснулась Красного Цвета - в сердце и вокруг грянули звонкие трубы. Радостный Ритм поддерживали литавры, и все вместе они звали Жить, они звучали для Жизни, они гремели о Жизни. Едва ноги коснулись Оранжевой полоски, как литавры смолкли и к трубам добавились флейты, от которых теперь исходило Жизненное Тепло, Жизненные Силы, Силы Творить и Создавать Жизнь, которые, постепенно наполняясь Жёлтыми Красками, звучали Радостью и Любовью к Жизни, а флейты выражали это нежными звуками под переливы гитарных струн в невыразимом стремлении проникнуть не просто в сердце, но в самую душу Музыканта. Постепенно флейты умолкли и гитара, почувствовав свои родные Зелёные потоки, запела во всю глубину своих струн, как бы призывая к себе небесные звуки скрипок и Голубое Сияние, которое тут же окутало мир своей чистотой и божественностью. Откуда-то изнутри,

из самого сокровенного центра альты вдруг начали сгущать Голубую Небесность Синевой и когда царственная арфа заиграла переливами рек, морей, шумом ветра, трелями птиц, когда весь этот оркестр слился в Единое Звучание, окрасив мир Фиолетовым Свечением Жизни - Музыкант почувствовал, что и сам стал этим Единством, этим Звуком, этой Жизнью. Всё вибрировало в нём как Единая Солнечная Струна, и он сам был этой Струной и Солнцем. И Солнце действительно вспыхнуло в нём! Луч вонзился в середину лба, Радуга смешалась Огнями и Звуками и Музыка, закручиваясь спиральными вихрями, начала погружаться через голову в сердце, делая его Хранителем Сокровищ Гармонии, из которой теперь можно было - Музыкант это *знал* - брать бесконечно, оставив страх *не услышать* на *том* берегу.

Радуга растворилась. Сердце всё ещё радостно стучало от пережитого, а перед глазами снова возник Лес. Кроны деревьев всё так же венчали собой Арку Врат, но их ветви...!

Теперь Врата были открыты. Он нашёл Ключ от них в своём сердце. И этот Ключ назывался Любовью к Музыке, любовью к Красоте.

Теперь его ждали в Храме Жизни. И он вошёл туда. Но чтобы понять, что с ним произошло Там, надо самому стать Музыкантом. И тогда Солнечная Струна Судьбы проведёт и вас через прекрасную Мистерию Жизни.

Играй, Музыкант!

## 2. ВНАЧАЛЕ БЫЛО СЛОВО...

В кресле было тепло и уютно. Шевелиться не хотелось. За окном шёл густой снег, и глядя на огромные пушистые снежинки, хотелось только одного - отдохнуть... Отдохнуть от бесконечной суеты и болтовни, отдохнуть от себя и от всех, от мыслей о завтрашнем дне, от...

Глаза незаметно сомкнулись, и по телу пробежала мягкая и лёгкая, как горячее дыхание, волна. Становилось всё жарче, и когда глаза раскрылись, перед ними предстала безбрежная Пустыня с жёлтыми перекатывающимися от лёгкого ветерка, сухими песками куда ни глянь, и только совсем рядом росло одинокое могучее Дерево, которое приветственно зашелестело своими сочными, полными жизни, зелёными листьями.

Это было необычное Дерево. Не потому, что оно росло в Пустыне и было полно сил, а потому, что в нём было необычно всё, начиная от листьев, которые напоминали скорее знаки-иероглифы, чем листики растений, огромного шершавого ствола, который, казалось, дышал своими огромными ртами-трещинами и готов был ветвями, похожими

на огромные руки, втянуть в себя, до тех необыкновенно красивых, сияющих небесной насыщенной синевой шариков, которые игриво поплёскивали на кончиках абсолютно всех веточек и ветвей. От этой искрящейся и переливающейся на солнце синевы Дерево казалось ещё более огромным и необычным. И *в него* действительно тянуло зайти.

Свет как будто манил и ободрял: не бойся, иди, прикоснись ладонями к стволу, доверься себе... И Путник смело шагнул, протянув вперёд руки, в блеск синевы и густоту листьев-знаков, чтобы уже без сомнений почувствовать ладонями живую кору Древа.

Вначале руки действительно прикоснулись к чему-то живому и упругому одновременно. Они как будто приросли к стволу и начали *слышать* как по нему стремительными потоками несётся сила, энергия, жизнь... Ладони слышали гул напряжения и ощущали вибрацию, которая и делала это Дерево живым. Оно действительно дышало, и оно действительно было живым. К нему захотелось прижаться всем телом, захотелось и в себе почувствовать эти мощные потоки жизни. Но как только Путник крепко обнял Дерево, он почувствовал, что тело теряет вес, оно становилось невесомым и в какой-то момент его, как пёрышко, втянуло внутрь, и он оказался в огромной комнате, полной каких-то ящичков-каталогов. На каждом было что-то написано и эти надписи подозрительно были похожи на те знаки, которые он видел вместо листочков. Путник оглянулся. Комната было без окон и дверей, и как он в ней оказался было абсолютно непонятно. Раздумывать было некогда - попал так попал. Он сделал шаг вперёд и рука потянулась к одному из ящичков, который открылся легко и бесшумно. Но открыться легко, оказалось ещё не значит, что так же легко он будет держаться открытым. Не ожидая от ящичка коварства, Путник не успел вовремя убрать руку от его ручки и потому ящичек, с небывалой для такой вещи, силой вдруг резко начал засовываться назад, увлекая за собой и Путника, и вытолкнул его в...

Путник оглянулся. От Пустыни не осталось и следа. От Древа - тоже. Он находился в каком-то странном городе-месте, где вокруг него деловито, в полнейшей тишине, шмыгали бесцветные человекобуквы, человекосимволы, человекознаки, человекоиероглифы...

Путник потёр лоб, ещё сильнее потёр... Потом закрыл глаза, в надежде что, когда он их откроет, всё это исчезнет как мираж, но вместо этого он почувствовал, как кто-то рядом вежливо прикасается к его руке, привлекая к себе внимание. Открыв глаза, он увидел перед собой человечка в виде большой буквы «Л», который протягивал ему коробку, дружелюбно улыбался и жестами показывал, что её надо открыть.

Путник открыл коробку и увидел в ней много разноцветных

стёклышек самой разной формы. Он удивлённо посмотрел на «Л» и только хотел спросить: «Что всё это значит, и что он должен делать?», как «Л» приложила руку к губам, улыбнулась и показала на его сердце. Затем она положила свою ручку на свою левую сторону, где должно было быть её сердце, и Путник понял, что ему тоже надо положить руку на своё сердце. Несколько мгновений они стояли молча, глядя друг на друга. Вдруг Путник начал слышать какие отдельные звуки. Потом более чётче. Ещё через несколько секунд он ясно слышал, как «Л», не шевеля губами, говорит ему:

- Ты должен собрать из этих стёклышек любое слово, которое нравится тебе больше всего. Цвет тоже выберешь ты. Не спеши. Хорошо подумай, прежде чем что-то начать.

Вокруг раздавались новые и новые звуки, которые были не очень похожи на человеческую речь, но почему-то понятны. Путник оглянулся и понял, что сердце стало его ушами. И не только. Оно стало и его глазами. Всё вокруг изменилось, как только он приложил руку к сердцу. Букво-знако-символы в виде человечков вдруг окрасились в удивительно красивые цвета, причём эти цвета были настолько не похожи на те, которые он видел *раньше*, что описать их он не взялся бы ни за какие уговоры на свете. Да это были и не цвета, и сияния; человечки были световыми разноцветными шариками, в которых просматривались формы знаков и букв. Они постоянно меняли свои оттенки, общаясь друг с другом, и поэтому казалось, что всё вокруг мигает и сверкает в бесконечном движении.

- Не отвлекайся, - вдруг услышал он знакомый голос «Л». - Как бы много времени у тебя не было, но и оно когда-нибудь закончится. Ты должен успеть *к сроку*.

- К какому? Как я сюда попал? Кто вы? Что я здесь делаю?... - прорвало Путника, но «Л» строго на него посмотрела и сказала:

- Работай. Сердце подскажет и ответит. Все ответы внутри тебя.

«Л» начала надуваться световым прекрасно-голубым шариком, подпрыгнула и полетела ввысь, а Путник, найдя удобное место, начал рассматривать содержимое коробки.

Там действительно были разноцветные стёклышки разной формы, но эти формы были не похожи ни на одну из известных им букв, ни даже ни на один вспоминаемый им значок.

Он долго крутил в руках то один осколочек, то другой, но найти хотя бы фрагмента хотя бы одной буквы не смог.

- Как там она сказала - собрать слово, но прежде подумать? Как же его соберёшь, если не из чего?

Рука привычно начала тереть лоб, а потом непривычно потянулась к сердцу.

- Сначала было Слово... И Слово было... Любовь! - воскликнул

Путник, обрадовавшись найденному слову.

Он посмотрел на стёклышки и не поверил глазам. Прямо перед ним лежала буква «Л» (конечно, не та, которая улетела), но она была большая и какая-то бесцветная. Все стёклышки были прекрасными, а эта - бесцветная.

- Ну вот. Такое прекрасное слово хотел сложить и на тебе - первая буква самая некрасивая будет, - разочаровано мелькнуло в голове, и рука снова потёрла лоб, а затем прикоснулась к сердцу.

- А какого цвета Любовь? Смотря какая... Если любовь к деньгам, то... - Путник не успел додумать, потому что «Л» в его руке задрожала и стало грязно-серо-чёрной.

- Странно, - автоматически подумалось. - А какой будет искренняя любовь к девушке? - «Л» опять задрожала и начала набирать прекрасный нежно-розовый цвет.

- А если сомневаешься в любви? - «Л» окрасилось в мрачно-малиновый цвет, похожий на разлагающуюся плоть.

- Фу! Лучше узнать каким цветом любовь к маме, - и тут же «Л» наполнилась нежно-золотистым оттенком, который захотелось погладить или поднести к сердцу.

- Какая же любовь к Родине? - «Л» задрожала и стала чистейшего насыщенно-пурпурного цвета.

- Тогда какая же Любовь к Богу? - «Л» задрожала от напряжения, она начала переливаться всеми оттенками радуги, затем вздрогнула и тут же превратилась в ослепительно белоснежный сверкающий шар.

- Теперь я знаю СЛОВО! Я знаю Ключ ко всем сердцам! Я знаю Ключ ко всем древним символам и знакам! Боже! Я боялся думать о завтрашнем докладе, я не знал с чего начинать! А всё так просто - поднести вначале руку к сердцу и прошептать «Любовь»! Теперь я знаю как скажу: «Доверяйте голосу сердца, гоните мелкие сомнения. Если даже ошибётесь, беды не будет. Непонятное сегодня станет ясным завтра. Недоумения рассеются по мере получения новых знаний, новых озарений ума и сердца, но принимайте сердцем, полным Любовью. Лучший Щит от всего - Чистая Любовь, не омрачённая никакими сомнениями...

Ключ. Я нашёл мировой ключ, ключ ко всем тайнам! А ведь я знал всегда, что вначале было Слово, и Слово было - Любовь!

Рука тёрла и тёрла в страшном волнении лоб, пока глаза не открылись, и тело снова не ощутило себя в уютном кресле. А за окном всё так же падал снег.

### 3. «Я С ТОБОЙ...»

Свежий морской воздух очищал мысли. Думать о ежедневном и надоевшем до оскомины, не хотелось. Чистое, прохладное дыхание моря очищало не только мысли, но и сердце, душу. Сами по себе закрутились и повели за собой размышления о чём-то Высоком, Высшем, о том, а что Там, есть ли это Там, и можно ли к нему прийти Здесь?

Так, шагая вдоль берега всё дальше и дальше от домов, баз, палаток, наш Человек Размышляющий подошёл к очень узкому месту, где берег практически сливался с морем и для того, чтобы пройти дальше, надо было шагнуть в воду и обойти сильно выступавшую скалу.

Автоматически ухватившись за каменную преграду одной рукой, Человек осторожно пощупал ногой дно. Но нога, как в пропасть, провалилась настолько неожиданно, что если бы не скала, ещё неизвестно, где был бы сейчас наш Мыслитель.

Не рискуя быть исследователем морских глубин, он поспешно укрепился двумя ногами на полоске берега и начал рассматривать местность, о которой он никогда не слышал раньше, хотя считал, что эти места знакомы ему до мельчайшего камешка.

- Странно, шёл вдоль берега, никуда не сворачивал, тысячи раз здесь ходил и раньше - и на тебе - откуда здесь эта скала? Почему нет прохода? Куда девался берег?

Вопросы были условные, они возникали в голове как защита от непонятного и неожиданного, поэтому, также, в целях избегания опасности, глаза начали изучать новую местность, а сознание всё больше приходило в недоумение и растерянность. Если с тем, что *впереди*, ещё хоть как-то было понятно - заблудился, то, оглядываясь назад и видя ровную, уходящую в даль полосу *незнакомого* берега вразумительный ответ на вопрос «Как это могло произойти?!» не возникал.

- Спокойствие, как говорить, только спокойствие, - уговаривал себя наш Заблудившийся, - начинаем исследование незнакомой местности. Надеюсь, динозавров и мамонтов на ней не водится.

Он осмотрел каменистую скалу, нашёл несколько удобных уступов и, ухватившись рукой за первый выступ, начал восхождение. Чем выше он поднимался, тем круче становилась скала-гора. Уже хотелось отдохнуть, и, как будто услышав его желание, скала, при очередном взятии высоты, открылась удобной площадкой для отдыха и обзора местности.

Исследователь осмотрелся. Вокруг были такие же скалы-горы, которые почти со всех сторон омывало безбрежное море.

Чувствуя, что паника может довести до беды, наш герой сжал до



боли кулаки, челюсти стиснулись сами собой, а в голове начало стучать: «Один..., два,... три..., спокойно,... четыре..., всё будет нормально..., пять..., всё будет хорошо и я отсюда выберусь..., шесть..., семь..., восемь...». Глаза открылись. Небо было таким же сине-прозрачным, а море спокойно дышало и шептало о чём-то, что никак не доходило до сознания.

Площадка, предоставленная Скалой, была удобной и достаточно большой, чтобы на ней можно было без опаски отдохнуть. Совсем рядом росли какие-то свежезелёные выющиеся растения, непонятно как оказавшиеся среди сплошных камней. Подойдя к ним поближе, Исследователь с удивлением заметил, что они скрывают за собой вход в пещеру. Это был не очень большой вход, к тому же очень сильно заваленный камнями, да и сами растения крепкими стеблями создавали неплохую защиту от посторонних взглядов. Выбора особого не было, и Человек решил действительно исследовать, что на самом деле скрывает в себе эта неизвестно откуда взявшаяся Скала.

Не спеша, он сначала осторожно раздвинул - насколько мог, чтобы не повредить - стебли красивых растений, а затем начал разбирать завал. Потрудиться пришлось немало, но когда проход освободился настолько, что в него можно было легко войти, сердце вдруг как-то тревожно забилося, а сомнение, обвиваясь холодной змеей внутри живота, начало останавливать, нащёптывая привычно: «Оно тебе надо, лезть в эту дыру? А вдруг там...»

- Эх, была ни была, всё равно терять нечего, - задушил змею на корню Человек и смело шагнул в прохладный полумрак.

Стены были сухими на ощупь, воздух, как ни странно, свеж, под ногами мягко продавливался толстый слой пыли, и не было темноты. Не было и света, но ведь и темнота как таковая отсутствовала, как бы далеко вглубь не входил Человек. Но ему было не до размышлений. Этот туннель как будто манил его за собой, поворот за поворотом и каждый раз казалось, что вот-вот - и откроется что-то необычное. Страх не было, даже наоборот, всё тело окутало необыкновенное спокойствие и уверенность... В чём уверенность, сказать было трудно, да никто и не задавал подобных вопросов. Идти было спокойно и легко, вот и всё. Ноги как будто сами несли туда, куда давно знали дорогу, а глаза *привычно* улавливали поворот, чтобы не набить шишку на лбу. Вскоре свет начал нарастать и Исследователь решил, что наконец-то он найдёт выход, и может быть там найдёт известную дорогу, чтобы вернуться домой. Однако приключение только начиналось.

Вскоре туннель начал расширяться и наполняться странным свечением. Оно было не похоже на тот свет, который проникает в расщелины, и назвать его можно было только свечением, потому что

этот свет был везде и в то же время брался неизвестно откуда.

В какой-то момент, после очередного резкого поворота, перед глазами Исследователя открылась волшебная картина, почти такая, о какой можно прочесть только в сказках.

Человек неожиданно вошёл в абсолютно круглую комнату, залитую ярким светом и со всех сторон занавешенную лиловыми тяжёлыми бархатистыми занавесями. Ткань переливалась мягкими изгибами под игрой света, а сам свет уходил в высоту купола и создавал впечатление светового столба, находящегося в постоянном процессе кручения.

Это было мистическое видение, волшебство которой усиливали практически зеркальные полы, которые отражали в себе и стены и купол, перемешивая всё это в единую картину, светящуюся и играющую бликами сияющего света.

Комната была пуста. Каждый шаг отзывался эхом и новыми переливами света. Исследователь осторожно подошёл к ближайшей занавеси.

- Ты действительно хочешь узнать, что за ней? - услышал он приятный Голос.

Человек оглянулся. Он по-прежнему был один в этом Зале.

- Кто ты? Скажи мне, где я? Я хочу тебя видеть. Пожалуйста, не оставляй меня здесь одного, - как-то даже по-детски всхлипнул Бесстрашный Исследователь.

- А ты никогда и не был один. Я всегда был с тобой, - ответил Голос. - Место, где ты находишься, всегда называлось Залом Истинных Зеркал. Эти Зеркала, которые предусмотрительно закрыты Мудрыми плотными Занавесями, отражают человека таким, каков он есть на *самом* деле. Много смельчаков и самоуверенных зазнаек открывали эти Лиловые Завесы, многие были уверены, что увидят там отражение хотя бы самих себя, таких, какими они видели себя в обычных зеркалах. Но даже пальцев на одной руке будет много - вот сколько действительно достойных приоткрыть Завесу было здесь.

Готов ли ты увидеть *себя*?

- Не совсем понимаю, о чём речь, но почему бы и нет. Мне нечего стыдиться себя, я не сделал в жизни ничего плохого, не крал, не убивал, не подличал, даже старался быть честным.

- Что ж, *допустим*, плохого ты не делал. А хорошего? Чем может похвастаться твоя душа? Что сделал ты хорошего для других или хотя бы для себя?

- Ну, для себя я всё делаю хорошо, - как вдруг обрадовано начал говорить Человек. - И вообще, я не знаю людей, которые бы вредили самим себе.

- Ошибаешься. Очень трудно найти в этом мире человека, который

бы действительно *любил* себя.

- Ты, наверное, здесь очень долго живёшь, - несколько заносчиво ответил Человек. - Если бы вышел наружу, то увидел, что все вокруг только и делают, что любят себя, родных.

- Живу я действительно долго, - спокойно ответил Голос, - и даже знаю, что творится вокруг. Но скажи - можно ли любить то, не знаю что?

- Чувствую подвох, но всё же отвечу - навряд ли. Любить можно конкретно что-то, также как и не любить, но зная конкретно что. Поэтому любить то, не знаю что - это абсурд. Это любить нельзя.

- Тогда ответь ещё на один вопрос. Много ты знаешь людей, которые с уверенностью могут сказать - «Я *знаю* себя. Я *знаю* кто я. Я познал себя». Сам-то ты знаешь себя? Знаешь ли ты - кто ты? Точно ли уверен, что отвечаешь за все свои поступки, или иногда с удивлением спрашиваешь себя: «Зачем я это сделал? Почему сказал так, а не иначе? И дёрнул же меня чёрт вляпаться в эту историю!» Знаешь ли ты того «чёрта», который сидит в тебе, или ты всё ещё уверен, что он где-то снаружи?

- Да ты философ! - дерзко ответил Человек. - Ты хочешь загнать меня в тупик своими изворотами мысли, а мне надо вырваться отсюда. Скажи - здесь есть выход?

- Выход есть всегда. Другое дело - увидишь ли ты его. За одной из этих Завес действительно скрывается Дверь, за которой находится Свобода. Но найти её надо с первого раза. Я скажу почему. Если ты откроешь Зеркало и увидишь себя *настоящего* - ты тут же превратишься в того, кого увидишь. Видишь ли, друг мой, люди часто замечают, что каждый из них похож на то или иное животное. Кто-то привычками, кто-то выражением лица, кто-то голосом, поведением, кто-то всей своей жизнью. Но заметно это только на других. В себе, как правило, всё кажется человеческим, и потому благородным. Однако не всё так просто. Эти животные, которые просматривают сквозь человеческие лица-маски - и есть *истинные* обитатели человеческого тела, души, мыслей. И найти среди двуногих Человека не так-то просто. Вот и ты. Рискнёшь ли увидеть себя? Многие думали, что они - Люди, и почти все уползли отсюда ядовитыми змеями, дико воющими от злобы шакалами, искажёнными яростью тиграми, но больше всего оказывалось крыс. Как много развелось среди вас, людей, крыс! Они повсюду, они везде, они заполонили своей подлой крысиной природой всё и вся. Они везде нарыли себе нор и тянут туда всё, что успеют стащить, уворовать друг у друга. Они кидаются в смертельные схватки, перегрызая друг другу глотки, за объедки и огрызки! Так ты готов увидеть и *познать* себя?

- Нет, нет, нет!!! - в ужасе закричал Исследователь.

Ноги стали ватными и он тяжело опустился на зеркальный пол, обхватив голову руками, как бы защищая её от невидимых ударов.

- Но ведь ты хочешь отсюда выйти? - спокойно спросил Голос. - Ты ведь понимаешь, что назад дороги нет. Ты либо найдёшь Дверь, либо откроешь Зеркало, третьего здесь не даётся никому.

Исследователь резко обернулся в ту сторону, откуда, как ему казалось, он пришёл. Но взгляд упёрся в Лиловую Завесу. Голова лихорадочно крутилась - но везде были Завесы, Завесы, Завесы.

- Ты попал в Замкнутый Круг, - как бы подтвердил кошмарное предположение Голос. - Выбор за тобой.

- Подскажи. Умоляю, подскажи. Ты ведь точно знаешь, где Выход! Пожалуйста! Миленький!

Громкие рыдания эхом вознеслись под купол, но кроме них ничто больше не отзывалось в этом таинственном Зале.

- Тогда скажи, кто ты? - в отчаянье закричал Человек. - Если ты знаешь кто я, тогда ответь - кто ты?!

- Ты! Ты! Ты! - ответило эхо.

- Кто ты?! - уже орал Человек. - Отвечай, кто? Кто ты?!

- Ты! Ты! Ты! - всё также игралось эхо.

Постепенно успокоившись, придя в себя, Исследователь начал размышлять над тем положением, в которое он попал. Было понятно, что выбора нет, вернее, выбирать особо не из чего. То, что он откроет Зеркало, даже не вызывало в нём сомнения, но вот как найти Выход нужно было подумать.

Может быть впервые в жизни этот человек осознал, насколько трудно принимать решение самому и самому же нести за него ответственность. Никто не будет виноват в том, что он превратится в жалкую шавку, некого будет винить в том, что это «из-за тебя». Ведь никто не заставлял его сегодня с утра прогуляться по берегу, чтобы насладиться свежестью моря, никто не заставлял его лезть в эту пещеру, никто не подталкивал вперёд по туннелю... Он сделал это сам, и теперь сам будет отвечать за то, за что принял решение.

- Стоп. Как это никто не заставлял? Что-то же меня подтолкнуло пойти, войти, идти по тоннелю? Я ведь слушал себя самого? Слушал. А кого я слушал? Себя я слушал. А что я слушал? Свой голос... - тут сердце нашего Исследователя как-то подозрительно громко и взволнованно застучало. - Кого я слушал?! Голос?! А что мне отвечало эхо?! «Ты!» Стоп. Стоп. Я сейчас совсем запутаюсь. Не мог же я так явно слышать в этой комнате себя, вернее свой голос?! И если всё же слышал, то как заставить его опять со мной говорить?

Сердце не успокаивалось. Оно колотилось в бешеном ритме, как будто привлекая к себя внимание и Человек поднёс к нему руку.

- Как сердце стучит! Не хватало ещё умереть здесь от сердечного

приступа. - Сердце затрепыхалось в самом горле. - Ну, ну. Успокойся. Я всегда думал, что ты здорово. Не подведи меня здесь. Вместе мы попробуем выбраться отсюда. Кстати, у тебя есть голос? Ты можешь говорить?

- Могу, - раздался знакомый Голос.

- Голос, милый, ты снова со мной. Скажи скорей, кто ты?

- Ты! - снова ответило эхо.

- Я? - растерянно переспросил Человек.

- Ты! - так же настойчиво прозвучало, ... но уже не эхо.

- Ты *мой* Голос? - всё ещё не веря себе, переспросил Человек.

- Ну не совсем твой, - скромно ответил Голос. - Вообще-то я Голос твоего сердца, который ты постоянно игнорировал и заглушал какими угодно голосами, чтобы только не слышать меня.

- Прости! Я даже не знал, что ты есть. Но ведь ты поможешь мне? - с проснувшейся надеждой спросил Исследователь. - Ты ведь знал и про эту пещеру, и про этот Зал, и про Выход, или Дверь. Хотя бы подскажи, как, по каким признакам выбраться отсюда?

- Если бы ты умел меня слышать, если бы ты учился этому раньше - ты бы никогда не оказался здесь, - с упрёком, вместо ответа, ответил Голос.

- Прости. Я никогда не задумывался над такими вещами. Но мне интересно: ты - моё сердце. Моё. Так почему же ты знаешь то, чего не знаю я? Откуда тебе известно и про пещеру, и про Дверь?

- И про многое другое, - продолжил Голос. - Я знаю ещё об очень многом, о чём твой мозг даже не догадывается. Но чтобы это понять, тебе придётся потрудиться не один год над собой. Нет ничего труднее, чем работа над собой. Ты ведь раньше пытался переделывать и перестраивать других. А теперь надо будет начать с себя. И когда ты начнёшь с себя - увидишь, сколько мусора и шелухи в тебе скопилось за эти годы. Постепенно ты начнёшь вычищать свои сокровенные закрома, освобождая место для новых мыслей, новых взглядов, нового себя. Тебе откроются удивительные тайны, и с не меньшим удивлением ты обнаружишь, что они *всегда* были в тебе, а сколько ещё останется непознанного в этой жизни! - как-то мечтательно произнёс Голос.

- Миленький, не отвлекайся! Это будет потом, я обещаю. Помоги мне сейчас. Ведь ты же не хочешь быть сердцем какого-нибудь злобного хорька или той же крысы.

- А говорил, что любишь себя! Так кого любил - злобного хорька или крысу в себе?

- Каюсь, родненький, каюсь. Ах, если бы не эта пещера. Если бы ты заговорил со мной где-нибудь в обыкновенном месте, вот тогда бы я...

- Тогда бы сам себе «Скорую» вызвал и добровольно сдался

крепким ребятам, - грустно сказал Голос. - Потому и оказался здесь.

- Ты прав. Но давай искать вместе Выход.

- Что, нашёл того, на кого потом всё свернёшь, как ты это делал всю свою жизнь? - с иронией уточнил Голос.

- Прости. Ты снова прав. Но обещаю, что бы со мной ни случилось - это будет только мой выбор, за который отвечу я сам.

- А если я неправильно тебе подскажу? - всё ещё не сбавляя иронии Голос.

- У меня есть голова на плечах. Я беру всю ответственность на себя.

- С каких это пор? Скажу тебе по секрету - там, где включается ум, сразу притягиваются ядовитые змеи сомнения. А там где сомнения - сердце молчит.

- Ну как же мне убедить тебя? Я верю тебе. Я верю тебе, моё сердце! Я знаю, что твой Голос - самый мудрый. Ты никогда не подведёшь. И я клянусь тебе, что отныне и вовеки веков будут учиться тебя и слушать, и слышать. Я верю тебе, слышишь? Я верю тебе!

- А себе? Себе ты веришь?

- Верю! Потому что верю в тебя! Потому что верю в свою сердечную мудрость, которая есть у меня. Ведь ты - это я. Ты - во мне, значит и Мудрость - тоже во мне.

- Вот теперь я верю тебе. А Выход, Дверь к Себе - это и есть твоё сердце. Оно и есть та Волшебная Дверь, которая открывается ключом Веры в Себя. Смелее, мой друг - все двери сейчас открыты перед тобой!

Свет стал нарастать. Человек сделал шаг к Завесе, прикоснулся к ней рукой и смело отдернул! Перед ним раскинулось во всём своём безбрежном могуществе Море и Небо. Вокруг было всё до боли знакомое. Волны успокаивающе что-то шептали, а сердце стучало: «Я с тобой! Я с тобой! Я с тобой!...»

#### 4. «...И НИКОГДА НАД ДРУГИМИ!»

Стояла предрассветная тишина. Всё вокруг замерло в ожидании первых лучей солнца, сонные вздохи ветерка чуть прикасались к траве, полевым цветам, и как бы ещё больше убаюкивали их своим спокойным и тихим дыханием.

Волны покоя и умиротворённости своим мягким покрывалом окутывали всё живое, восстанавливая силы и вливая более свежие, готовя к новой жизни, к новому дню, к новой радости, к новому свету.

Издали доносился шёпот журчащего ручья, иногда всплеск сонной рыбы, воздух был чист и свеж, и уже готовился к тому, чтобы опуститься своей прохладной чистотой на лепестки цветов, листочки

деревьев, травинки переливающимися кристалликами росы.

Мирно досматривали свои сны обитатели этого прекрасного поля и виднеющегося вдалеке леса, и только одному человеку не спалось в эту ночь, ему одному было не снов, не до шёпотов, не до отдыха. Предстоящий день ожидался тяжёлым, мысли о нём давили голову и не давали покоя ни на секунду, вопросы и прошедшие события перемешивались в липкую, тягучую кашу, не давая ответам ни одного шанса на то, чтобы хоть что-то прояснить и понять.

Сидеть дома не хотелось. Из окна тянуло свежестью и покоем. Даль манила своей отрешённостью от всего суетного, навевая тоску о чём-то несбывшемся и далёком.

Человек вышел во двор, открыл калитку и шагнул в полумрак тишины. Он не выбирал дорогу, она сама повела его к Полю.

Войдя в уже омытую росой свежесть трав босыми ногами, неожиданно ощутив обжигающий взрыв, пронёсшийся по всему телу огненными волнами чего-то чистого, свежего и до боли близкого, Человек, как будто забыв обо всём, вдруг ускорил шаг, затем ещё, и побегал...

Он бежал по полю, широко раскинув руки и высоко закинув к небу голову. Он бежал навстречу новому дню, он глотал нежный дрожащий хрусталь воздуха всей грудью и понимал, что нашёл что-то важное, он не знал что, но что-то, что теперь непременно изменит его жизнь. Ему хотелось кричать, но он умышленно сдерживался, боясь нарушить Тишину, которая дала ему это удивительное чувство Свободы и Лёгкости. Как давно он, оказывается, хотел именно этого Поля, именно этого Ветерка, именно этой Росы и Трав...

Постепенно успокаиваясь от нахлынувшей радости, он замедлил бег, а потом просто остановился, разглядывая место, в котором очутился... Солнце ещё не коснулось своими лучиками даже верхушек деревьев, поэтому всё вокруг казалось необычным, незнакомым, таинственным... Рядом что-то зашуршало и Человек начал прислушиваться и присматриваться, стараясь разглядеть то, что к нему приближалось. Вот уже в траве мелькнуло что-то серебристое, плавно изгибающееся и направляющееся явно в сторону Человека. То, что это была змейка, он не сомневался, но какая она странная. Ни солнца, ни луны уже не было на небе, а она как будто играла серебристыми переливами и освещала своим приглушённым светом всё вокруг.

Человек заворожено смотрел на струящуюся по земле серебристую живую волну, и когда она приблизилась к нему вплотную, остановившись в сантиметре от ноги, он начал рассматривать это отливающее светом чудо. По-другому назвать эту красоту он просто не мог. Серебристый свет мягким теплом окутал его ноги и начал



подниматься приятными волнами вверх по телу. Змейка, подняв головку, смотрела ему прямо в глаза, как будто пытаясь что-то сказать, но Человек погрузился в сладкую дрему, наслаждаясь приливами нежного успокаивающего света, наполнявшего его всё больше и сильнее.

Змейка шевельнулась. Затем мягко прикоснулась к ноге. Человек не шевелился. Тогда она проползла по ней, затем по другой ноге. Эти прикосновения разбудили Человека и он с удивлением заметил, что змейка медленно удаляется от него. Он сделал шаг в её сторону, как бы пытаясь не упустить её из виду. Она ползла медленно, гораздо медленнее, чем тогда, когда он увидел её впервые. Человеку даже показалось, что она его ждёт, пытаясь привести туда, где он должен сейчас быть. Не задумываясь о странности своих догадок, он действительно пошёл туда, куда вела его Серебряная Струйка и вскоре оказался, сам не заметив как, возле огромной горы, охватить в размерах которую не мог его взгляд.

Змейка незаметно исчезла, как будто растворившись в предрассветных сумерках, а Человек стоял возле горы, не понимая, зачем он здесь и что теперь ему делать.

В какой-то миг, первый солнечный луч резко осветил всё вокруг, и Человек, вздрогнув от неожиданности, вдруг увидел, что стоит он не перед горой, а перед величественной Пирамидой, вершина которой уходила за облака. Почему Пирамида? Потому что солнечный свет ясно очертил контуры огромных блоков, из которых она была сложена.

- Пирамида? Здесь? Как странно, что я никогда о ней не слышал. Наверное, местные люди хранят это место в тайне. У меня ещё есть время вернуться назад, но будет обидно, если я хотя бы снаружи не осматрю этот Седой Источник Мудрости.

И Человек пошёл вдоль стены, удивляясь грандиозности того, что видел. Неожиданно он подошёл к месту, где виднелись как будто остатки ступеней. По крайней мере, по ним можно было подняться вверх и получше рассмотреть и место, и саму пирамиду, чтобы знать потом, куда ещё раз прийти.

Человек начал подниматься и вначале ступени как будто сами вели его к вершине. Однако постепенно они начали сходить на нет и резко оборвались там, не было ни места, ни выступа, за что можно было бы ухватиться. К тому же сами по себе они были теперь настолько узки и неглубоки, что позволяли продвигаться вперёд только упёршись взглядом в стену. Озираться было небезопасно и потому Человек ощутил даже какое-то разочарование и досаду от того, что потратил силы и время на то, что не привело к желаемому результату.

Он осторожно начал нащупывать ногой нижнюю ступень, чтобы начать спуск. Но нога упрямо скользила по ровной поверхности, не

находя опоры. Ещё и ещё раз Человек ощупывал то, на что он только недавно опирался, и каждый раз - гладкая поверхность и никакого намёка на малейшую выемку. Страх начал предательски вползать серым червём в сердце, в висках застучало от напряжения, мысли вихрем закрутились, пытаясь найти объяснение происходящему и выход. А выхода не было. Была голая, ровная, гладкая поверхность серого камня и Человек, зависший между небом и землёй, держащийся одной рукой и ногой за небольшой выступ.

Заставив себя успокоиться, вытеснив мерзкого червя из сердца, он начал неспеша обдумывать положение. Убедившись в том, что выступ, хоть и мал, но надёжен, он решил медленно осмотреться вокруг, осторожно поворачивая голову. То, что он увидел, явно не обрадовало его, так как он с ужасом обнаружил, что находится на такой огромной высоте, с которой и поле, и лес, и та деревенька, из которой он так недавно опрометчиво вышел, кажутся едва заметными пятнышками, зато до облаков - рукой подать.

- Вот если бы это был сон, - мелькнуло надеждой в голове. - Вот сейчас открою глаза и окажусь на своей даче. Мне ещё столько сегодня успеть надо.

И тут он вспомнил о том, что ему предстояло в этот день. Жуть! Он чуть пошевелился и мысли снова вернули его к реальности. День явно не предвещал ничего хорошего ни здесь, ни там. Но чтобы оказаться *там*, надо было решить, как выбраться из «здесь», а решения, казалось, никакого и быть не могло.

- А может и к лучшему, - опять мелькнуло в голове. - Всё равно ведь теперь не успею. А если буду думать о том, чего уже может и не быть, тогда уж точно отсюда живым не выберусь.

И он снова, собрав волю в сердце, начал осматриваться вокруг.

Солнце нежными прикосновениями пробуждало всё вокруг; всюду разливались трелями птицы; ветерок важно прохаживался между деревьями и травами и будил всех заспавшихся и зазевавшихся своими мягкими прикосновениями.

На душе снова стало тепло и спокойно. Голова прижалась к уже тёплой стене, глаза закрылись, давая возможность собраться мыслям, и тут слух уловил приближающийся шум, похожий на взмахи крыльев.

- Ну вот. Мне ещё роли Прометея не хватало, - мелькнуло юмором в голове, но смеяться почему-то не хотелось.

Шум приближался и действительно через некоторое время наш Стенолаз увидел огромную тень, которая полностью перекрыла солнце и двигалась прямо на него. О Фуриях, терзающих печень Прометея, даже без юмора думать не хотелось, поэтому внутри всё сжалось и приготовилось к... Трудно сказать к чему можно было вообще приготовиться, находясь в таком буквально зависшем положении, но

готовность не сдаваться придавала силы и напрягла мозг. Быстро среагировать на нестандартную ситуацию - это было главное, всё остальное - потом. Напряжение нарастало. Огромная птица приближалась очень быстро и через несколько мгновений он увидел перед глазами не менее огромные лапы с острыми когтями, которые без труда вонзились в гладь Пирамиды.

Лапы и когти не придавали оптимизма, однако глаза начали скользить вверх, пытаясь рассмотреть опасного соседа и вскоре действительно упёрлись в горящий взгляд Птицы, которая пристально его рассматривала.

Она была странная. Это была даже не птица, а что-то, что напоминало по силуэту птицу, но описать её словами было невозможно. Этот силуэт был огненным, птица была, если можно так сказать, прозрачно-призрачной, но её силуэт был окружён огненным сиянием, которое отсвечивало насыщенно синими красками, переходящими местами в пурпур или лиловость. Её синие с искристым блеском глаза гипнотически завораживали и замораживали мысли. Во всём мире остались только эти глаза и синяя глубина взгляда.

Сколько это продолжалось не скажет никто, время начало какой-то другой отсчёт, жизнь мгновенно разделилась на «до» и «после» появления птицы, и то, что было «до» - уже не существовало, были только сияющие, манящие своей бездной синие глаза и желание погрузиться в это сияние.

Дав вдоволь на себя насмотреться, Птица медленно прикрыла глаза, как бы снимая гипноз своего взгляда и тогда Человек увидел, что у этой Птицы женское лицо! Прекрасное, с удивительно правильными чертами лицо красавицы. Птица улыбнулась, и эта улыбка мягко вошла в сердце несказанным доверием к ней.

- Это хорошо, что ты веришь мне, - как будто читая его мысли, сказала Птица приятным грудным бархатистым голосом. - Тебе, наверное, надоело здесь висеть? - её головка склонилась набок и в глазах запрыгали лукавые искорки.

- Не знаю, кто ты, - ответил Человек, - не знаю, где я, но догадываюсь, что был неправ, утверждая, что в нашем мире существует только одна реальность - та, которая измеряется физическими приборами и формулами. Я так старательно насмехался над чудаками, утверждавшими, что бывают изменённые состояния сознания, в которых существуют не менее реальные миры, чем наш физический, я так критиковал их, требуя доказательств, что теперь, глядя на тебя, понимаю - ты есть, но ты - не из нашей реальности. И измерить тебя невозможно...

- Даже в таком положении ты весь в своих теориях, - возмутилась Птица. - К твоему сведению - я и есть та самая реальность, которую

ты так упорно пытаешься отстаивать. Но я - истинная реальность, а то, что ты измерял приборами и линейками - очевидность. Глупая и иллюзорная очевидность, которая существует только в твоей голове.

- Как это? Разве реальность и очевидность не синонимы? Разве это не одно и то же?

Смешной. Реальность - это то, что существует всегда, везде и вечно. А очевидность - это всего лишь фрагмент реальности, которую могут увидеть твои физические глаза, усвоить твой физический мозг, услышать твои далеко не совершенные уши. Очевидность - это иллюзия, которую вы, люди, считаете за единственную реальность, забывая, что даже один и тот же предмет или ситуацию вы описываете по-разному, каждый - в меру своего, и только своего восприятия мира, через свой, и только свой опыт, через своё, и только своё сознание. Ваши глаза, мозг, чувства ограничены физическими рамками - и в эти рамки вы пытаетесь втиснуть Реальность.

Конечно, наш Человек мог бы привычно вступить в спор, но Реальная, не вмещающаяся в его шаблонные рамки, Птица была совсем рядом, он слышал её голос, он ощущал её присутствие, он проваливался в её глаза. И это действительно было реально, потому что в очевидности такого просто не могло быть, потому что не могло быть. Теперь становилось понятным, куда делись ступени - они были очевидными, а этот уступ, за который он держался - реальным; теперь становилось понятным, что Серебряная Струйка была реальностью, а его проблемы - очевидностью... И разрыв между ними был колоссальным. Реальность не вмещалась в сознании, она становилась беспредельной и безграничной, а очевидность втискивалась в узкое сознание и делала из мыслей ослов, которые послушно бредут по раз и навсегда установленному кругу.

- Ты прав, ваши мысли действительно похожи на ослов, - подтвердила Птица, а Человек даже не стал уточнять, каким образом она услышала его размышления. В Реальности нет очевидных ограничений, и всё тайное мгновенно становится явным.

- И здесь ты тоже прав, - согласно кивнула головой Птица. - И чтобы ты не сомневался, я предлагаю тебе воспользоваться твоими сокровищами. Только они могут спасти тебя от этого ужасного зависания между небом и землёй.

- У меня нет сокровищ, у меня нет даже денег с собой. Я вышел из дому прогуляться по предрассветному полю. Странно, ты говоришь о Реальности, а сама хочешь очевидных сокровищ или денег. Что, неужели вселенная так продажна, и в ней всё продаётся?!

- Да нет. Это ты сказал про деньги. Я говорила тебе о сокровищах, спрятанных внутри тебя. Я говорила о сокровищах, которые никто не может у тебя ни отнять, ни купить, ни украсть. Я говорила о вечных

и нетленных сокровищах твоего сердца. Это единственная валюта, которая принимается во вселенной как плата за вход в Высшие Миры, или в другое измерение сознания...

- Я не понимаю тебя.

- Знаю. К сожалению, люди забыли о Вечном. Люди забыли о Красоте. Они забыли, что миры строятся Любовью - единственной Силой, которая соединяет крепчайшей нитью всё сущее, и не только в вашем мире. Сокровища, о которых я тебе говорю - это сокровища твоей души, твоего сердца, которые ты накапливаешь в своей Чаше. Это твои добрые, чистые, светлые мысли о других; это твои бескорыстные поступки и дела, за которые ты не хотел платы; это твоя вера и воля, направленные на Созидание Красоты; это твои творческие порывы, которые ты воплощаешь в жизнь; это твоё умение прощать, и не только других, но и себя...

- У меня нет таких сокровищ, - с болью сказал Человек. - Я банкрот. Всё, о чём ты говоришь - не про меня. Я смеялся над Богом. Я не верил в любовь. Я продавал свой труд. Я не воплотил в жизнь ни одной своей светлой мечты, да и сами они уже давно ушли от меня. Я не умею прощать. Себя - в первую очередь...

- Да, - деланно вздохнула Птица. - Плохи твои дела. А может начнёшь прощать себя прямо сейчас? Конечно, за таким прощением должны последовать и поступки, подтверждающие твоё раскаяние, но ведь главное - начать? Вспомни своё детство. Закрой глаза и погрузись в то прекрасное для тебя время.

Это прозвучало немного приказом, но глаза действительно закрылись, и человек начал куда-то проваливаться. Затем он почувствовал лёгкий толчок, как будто остановился лифт времени, и вот он снова Там. Он маленький. Вот он рисует. Вот он дарит этот шедевр маме и радуется, что она развешивает его Творчество по стенам их маленького дома. Вот он дарит маме первый подарок на сэкономленные от завтраков деньги, и его сердце бьётся от тревоги и радости - понравится ли ей, возьмёт ли, пригодится ли?.. Вот он защищает девочку от хулиганов. Ему тогда здорово досталось, но он был счастлив от её благодарных глаз... Мама болеет. Сердце сжалось от тоски и отчаянья, которое он выливает в молитвах: «Господи, спаси, я всё отдам, только спаси мою маму, Господи, миленький, возьми меня, пусть я буду страдать, только спаси мою маму, я прошу Тебя, Господи! Господи, если Ты есть, слышишь, я прошу, я умоляю Тебя, я всё, всё отдам, что Ты попросишь, только спаси...!» Слёзы градом катятся по щекам, но вот перед ним мама, выздоровевшая, ещё слабая, но живая, милая, хорошая моя, мама! Как я тебя люблю! Лицо тычется в мамино худенькое плечо и на душе только любовь и радость...

Постепенно всё окутывается туманом, сознание возвращается, глаза

открываются, но на них ещё не высохшие слёзы, да и мысли, они всё ещё там, в чистом далёком детстве...

- А ты говоришь банкрот, - с упрёком сказала Птица. - Конечно, поработать над собой придётся, но давай попробуем достать хотя бы то, что есть. Приложи руку к сердцу, а затем начни чувствовать, как она достаёт изнутри тебя Чашу. Не торопись. Сосредоточься и верь - она всё равно у тебя есть. Медленно... Очень медленно доставай её оттуда, чтобы не рассыпать то небольшое, что в ней скопилось...

Человек послушно приложил свободную руку к сердцу, закрыл глаза и вдруг почувствовал, что рука действительно начинает ощущать нечто твёрдое, гладкое и приятно тёплое. Ладонь заполнилась ощущением округлой формы, глаза открылись и увидели... Боже, как она была прекрасна! Аметистовая чаша отливала таким же необычно огненным блеском как и птица, а внутри неё лежало несколько небольших, но таких же блестяще-прекрасных, сияющих чистотой голубоватых, розоватых и белоснежных жемчужин.

Их было немного. Но они сияли и их свет наполнял сердце радостью и покоем, какой-то удивительной силой и стремлением жить, творить, создавать, любить, дарить, отдавать, верить, прощать, и снова творить, любить, отдавать и верить...

Пока душа наполнялась этим давно забытым и в то же время новым восторгом, Чаша подняла руку Человека сначала вверх, а затем и вовсе, как некая сила, оторвала его от Пирамиды, сделав невесомым и парящим над землёй.

- Ты никогда не взойдёшь бы к Вершине, если бы шёл по уже пробитым кем-то ступеням, - сказала Птица, не давая опомниться Человеку. - Чужие ступени могут привести тебя только к тому месту, откуда своё Восхождение ты должен начать сам. Никогда не иди *по* уже проложенным тропам, но иди *над* ними, никогда не ходи *в* гору, но только *через* гору. Гора, Пирамида, которую ты видишь - это иллюзия, очевидность, то есть то, что видят твои очи. *Настоящая* Пирамида и путь к её Вершине - *внутри* неё. Но чтобы попасть *внутрь*, надо иметь Свет. Не факел, не фонарь, а Свет Сердца. Там, *внутри*, очень темно. И эта Темнота пожирает пришельцев, она доводит их до ужаса своими звуками и видениями, своими липкими холодными касаниями и ужасом, вползающим огромным змеем в самое сердце... Она вливается в мозг, она вгрызается в тело и разрывает всех, кто не может её победить.

Люди боятся темноты. Но они думают, что самая страшная темнота это то, что они видят и ощущают *вокруг* себя. Глупцы! Они придумали лампы и светильники, но ночь для них так и осталась адом. Они боятся темноты даже с прожекторами, и их сердца тревожно замирают от любого шороха ночи. Трижды глупцы! Они забыли, что свет всегда,

извечно был у них внутри. Он освещал все их мысли и помысли. Свет Истины горел ровным пламенем в груди у каждого, кто звал себя человеком. Но нашлись те, кому этот Свет начал мешать. Он мешал врать, обманывать, присваивать чужое, делать подлости. Этот Свет освещал каждую мысль и тогда они начали его тушить. Сначала в себе. Потом в других. Они, как чёрные дыры, втягивали в себя свет чужих сердец, который горел верой, доверием, добротой, отзывчивостью, терпением, радостью как особой мудростью. Ничто не могло потушить этот Свет. Ничто. Кроме сомнения. Этот малый червь - самый страшный враг Света. Вначале он прогрызает дырочку, куда тёмные вкладывают семена обмана, хитрости, изворотливости, лжи, зависти, порока, а затем он роет всё большие и большие лабиринты в душе и вот уже первые всходы дают урожай. Свет, который люди издавна называли *совестью*, начинает меркнуть, но взамен тёмные дают человеку факел.

Чадящий чёрным дымом, он даёт возможность творить только чёрные дела и жить в страхе и сомнениях. О! Эти страхи! Какое множество страхов позволил взрастить в себе человек из-за сомнений: это и страх завтрашнего дня, и страх потери накопленного, и страх, что не будут любить, если... А этих «если» оказалось так много: если что-то сделаешь не так, как хотят; если не будешь слушаться; если попробуешь думать своей головой; если вздумаешь доверять своему сердцу... И душа, превратившись в дрожащий заячий хвост, панически и рабски склоняется перед каждым «если». Иногда паника переходит в ярость и злобу. Ненависть и зависть зажигают всё новые и новые чёрные огни... Страх - «отберут» заменяется на злобное «сам отберу», «уничтожу», «моё, моё, моё, мало, ещё...!» Ты ведь тоже дал приют подобным страхам?

- Да. Они были во мне ещё совсем недавно. Но сейчас я уже не боюсь! Сейчас, когда я могу парить в небе как птица на крыльях своей души, я могу и видеть всё по-другому, другими, внутренними глазами. Я вижу - первый шаг по уничтожению страха - это уничтожение зависти. Это она толкает человека на все подлости и ужасы тьмы. Это она заставляет быть «как все» и прирастать всем сердцем к вещам, деньгам, иллюзорным ценностям... Это она толкает и втягивает в гонку по имени «мало», «хочу», «хочу ещё больше»...

Теперь, только сейчас я понял, что человек забыл - он и так *хозяин всего*. Потому что *всё* - в нём. И всё, что он ищет во вне - уже давно ждёт его внутри него самого. А если внутри чего-то нет - он никогда не найдёт «это» вовне.

Мне сейчас горько и радостно одновременно сознавать, что всё, что человек имеет как «свое», никогда «его» не было и не будет. «Своим» может быть только то, что *никто, никогда* отобрать у него



не сможет - ни стихия, ни вору, ни смерти. Своим может быть только то, что освещает и прорезает тьму изнутри, а всё остальное - мишура, иллюзия, призрачная гонка за временным, а значит - не существующим и не существенным...

Спасибо тебе. Я готов войти *внутрь*. Моё сердце стучит всё сильнее. Но я знаю - это не страх. Это радостный стук в Будущее. Моё сердце стучит в Дверь Истины, Дверь Реальности!

- Но если оно не готово - ты погибнешь! Слабое или неподготовленное сердце не выдержит натиска тьмы. Ты уверен, что...

- Да! Всё, что у меня *было*, я оставил *там*, внизу. Моё сердце с лёгкостью рассталось со всем, что я имел и считал своим. Я познал истинное сокровище и имущество, я знаю, чем будет *освещаться* мой путь к Вершине и что проведёт меня по всем лабиринтам тьмы.

- И что же это?

- Вера! Я верю в Бога! Я верю в Любовь! Я верю в бескорыстную Радость, и она действительно особая мудрость! Я верю своему сердцу. Я верю в себя. Я доверяю себе. Я верю в своё Высшее и Единое! Я ВЕРЮ! И эту ВЕРУ, этот СВЕТ теперь у меня никто не отнимет!

- Я тоже верю в то, что ты взойдёшь к Вершине. Но ступени к ней теперь ты будешь создавать своими руками, своими ногами, своим сердцем. И Свет, который ты нашёл в себе, будет освещать твой нелёгкий труд. Каждая новая ступень будет возносить тебя *над* собой. *Бойся вознестись над людьми*. Тогда Свет померкнет, ступени сгладятся и ты стремительно полетишь вниз. Трудно сказать, где ты окажешься. Но в любом случае придётся начинать всё сначала. Потому помни - каждая новая, созданная тобой ступень будет возносить только тебя *над* собой. Ты никого не сможешь ни поставить на свою ступень, ни вознести, ни втащить. Каждый прорубает свои ступени сам. И сам по ним идёт.

Я верю в тебя! А пока - прощай. И помни - только *над* собой, но никогда *над* другими!

Птица взмахнула своими огненно-синими крыльями, и от этого взмаха Чаша качнулась и понесла Человека над землёй. Он рассматривал сверху уже знакомые с детства места, вот уже и Поле, куда он так любил бегать в детстве... Чаша начала медленно снижаться, ноги плавно коснулись земли, тело начало наливаться тяжестью, хотелось ещё и ещё полетать, но рука потянулась к сердцу, которое вобрало в себя Чашу и лёгкий порыв ветра, коснувшись глаз, заставил их открыться и проснуться.

Вокруг сиял в солнечных лучах новый день. Стрекотали кузнечики, перекликались птицы, травы перешёптывались с полевыми цветами

о чём-то важном... Жизнь продолжалась. И это была Новая Жизнь. Жизнь, наполненная Реальным Светом Веры, Радости, Любви

## 5. ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР

Свет фар с трудом прорезал туман не больше, чем на полшага; мелкий ледяной дождь оседал на лобовом стекле изморозью; «дворники» без устали сновали туда-сюда, раздражая своей однообразной суетой; в общем, всё складывалось так, что при любой возможности надо было останавливаться.

Непроглядный вязкий туман не обещал ничего хорошего, особенно в плане того, что в нём можно было хоть куда-нибудь доехать. Машина ползла буквально «вслепую» и надеяться на то, что она, как верный и умный конь, сама найдёт дорогу, было смешно.

Однако, в какой-то момент водитель почувствовал резкий толчок, как будто бампер упёрся во что-то твёрдое. Он резко затормозил и вышел.

Влажный ледяной туман тут же оглушил его, забившись ватой в уши, и заставил прикрыть рот рукой, грозя перекрыть и дыхание. Но всё же ухо успело уловить отдалённый лай собаки, что означало - где-то было жильё, были люди, был долгожданный отдых.

Выйдя из машины и скорее на ощупь, добравшись до бампера, руки наткнулись на что-то деревянное, похожее на забор. Отрываться от машины даже на шаг было опасно, однако и оставаться в ней без обогрева, который предательски сломался в самый неподходящий момент, тоже не хотелось. Ноги заledenели, руки плохо слушались, поэтому решение зрело не долго - надо идти, не теряя на ощупь забор туда, где будет вход. Даже если первая попытка будет неудачной - вторая уже гарантированно обеспечивала правильное направление.

К счастью, возвращаться не пришлось. Всего в нескольких шагах действительно прощупалось то, что можно считать воротами, и водитель что было сил застучал по ним кулаком. Раздался более громкий лай собаки - очевидно, она просто ближе подбежала к воротам, и вскоре послышались чьи-то шаги и не очень дружелюбный голос, который уточнял: «Кого там черти носят в такую погоду?»

Услышав, что кто-то заблудился в тумане и просит о помощи, хозяин чуть смягчился, и, придерживая огромного пса за ошейник, разрешил войти, сказав идти прямо.

Наш водитель медленно пошёл по твёрдой тропинке, которая уверенно вела в нужном направлении. Она было узковатой, поэтому ноги, периодически соскальзывая в грязь, тут же стремились вернуться назад, придерживаясь верного направления. Через некоторое время хозяин догнал водителя, и они молча дошли до ступеней дома.

Войдя в полуосвещённое помещение, наш водитель, теперь уже через туман табачного дыма, разглядел несколько фигур, сидящих за столом. Они о чём-то тихо говорили, но тут же замолчали и усталились на вошедших.

- Ещё один заблудился, - буркнул хозяин. - Ну, садись давай, не стой.

Из-за стола нехотя встала женщина, не очень приятного и опрятного вида, и лениво начала греметь тарелками, очевидно, собираясь накормить гостя.

- Не беспокойтесь, пожалуйста, я не голоден, - поспешно сказал водитель и тут же поздоровался со всеми, извинившись за своё вторжение.

- Мне бы, если можно, согреться и переночевать. Всё равно где, - поспешно добавил он. - А как только туман спадёт - я тут же уеду.

- У нас не гостиница и не постоялый двор, - грубым хриплым голосом сказала женщина. - Хотя... Если не испугаетесь, я постелю вам в коморке. Она узкая и тесная, но пустая сейчас и в ней тепло. Правда, там нет окон, - как-то насмешливо добавила она.

Хозяин пристально смотрел на гостя и молчал. Сидевшие за столом не выражали дружелюбия. Особого выбора не было (хотя можно было вернуться в машину!), поэтому согласие было получено тут же.

То, что было названо «коморкой», выглядело ещё неприглядней, чем жилище папы Карло. Ободранные стены, резкий запах сырости и гнили, то ли земляные, то ли давно не мытые полы, тусклая одинокая, запылённая до серой матовости лампочка без абажура на грязном, в паутине, потолке и широкая деревянная лавка возле одной из стен, на которой лежал подозрительной свежести, залёжанный матрац. Окон действительно не было. Наш гость уже трижды по тридцать три раза нещадно выругал себя за то, что вылез из машины, однако за спиной стояла хозяйка со стопкой серого постельного и отступать было поздно (спрашивается, почему?).

Гость, назовём его Путником, шагнул в тёплую сырость и затхлость, прикидывая, как будет потом пахтеть в машине и сколько времени понадобится, чтобы выветрился этот жуткий аромат. Он подождал, пока хозяйка застелила постель, а затем, оставшись наедине, мрачно сел на лавку. Раздеваться он не собирался, а вот прилечь очень хотелось. В глаза светила лампа. Он огляделся, ища выключатель, но затем понял, что надо просто повернуть лампу в патроне. Наощупь он добрался в кромешной тьме к постели, лёг и с открытыми глазами начал эту тьму слушать и изучать. Двери были плотно закрыты, звуков почти не было слышно, а если честно, то тишина была такой же кромешной, как и тьма.

Сколько прошло времени - сказать трудно. Казалось, что сырость

и тьма пожирают время и эта ночь превратится в вечность. Глаза упрямо не хотели закрываться, а уши локаторами прошупывали тишину, соединившись с тревогой в сердце. Нет, страха не было, но тревога... Она нарастала...

И не зря. В углу, как раз напротив, неожиданно засветился светлячок. Затем этот крошечный огонёк начал медленно расти и расширяться. Комната постепенно осветилась странным мерцающим светом, как будто даже значительно увеличившись в размерах. Посредине, из дрожащего искристого тумана как-то вдруг вырисовался стол, стулья и сидящие на них... Ну, не люди, это точно. Рыла, морды, хари - это ближе... Они разом и вдруг обернулись и уставились на Путника своими звериными глазами.

- Ещё один попался, - хихикнуло Свиное Рыло. - И как они сюда дорогу находят?

- Ну ты, заткнись, - зарычала Волчья Пасть. - Ты кто? - хрипло и с визовом обратился он к Путнику.

- Человек, - как-то спокойно ответил тот.

Визг, гогот, рёв оглушили его. Сидящие за столом скалились в диком подобию смеха, то и дело тыча при этом в Путика пальцем.

- Человек..., он человек..., человек..., га-га-га, человек!, ой держите меня, он - человек...!

Всё ещё давясь своим «смехом» Свиной Пятак проговорил:

- Если бы ты был человеком, ты бы сюда не попал.

- Почему?

- Потому что ни один человек не захотел бы остаться в этой вони, грязи и тьме.

- У меня не было выбора, - попытался возразить Путник.

- Да что ты? А машина? Ты ведь мог вернуться и переждать в ней.

- Мне было неудобно отказывать хозяевам.

- Неудобно, или ты не посмел? О да, конечно, ты ведь воспитанный, тебе невозможно отказывать людям, ты ведь добренький и хочешь всегда и для всех быть хорошим.

- Да, я не люблю отказывать людям. И не вижу в этом ничего плохого.

- Вот и не отказал, - проблеяла Козья Морда. - Будет тебе наука.

- Да в чём собственно дело? Кто вы такие, чтобы мне что-то указывать?!

- А ты подойти сюда, - вкрадчиво прохрипела Волчья Пасть, и протянула Путнику зеркало.

Тот взглянул в него и тут же отпрянул, под новый взрыв дикого визга и гогота. Он увидел в зеркале мерзкое существо, у которого из тоненькой дистрофической шейки росли три огромные звериные

головы: свиньи, волка и козла.

- Узнал? - не отставала Волчья Пасть.

- Вы всё это подстроили, - обиженно и возмущённо ответил Путник.

- Я - человек!

Визг перешёл в дикий вой. Звероподобные человекообразные существа корчились от смеха, сползая под стол и даже валяясь на грязном полу.

- Я - человек! - упрямо и с вызовом прошептал Путник. - Слышите, - начал он уже чуть громче, - человек! И не вижу в этом ничего смешного!

Мгновенно наступила тишина.

- Ты хочешь сказать, что никогда не был свиньёй? - прохрюкал Свиной Пятак.

- Или волком, который, чтобы достичь своего, мог перерезать всё стадо, в переносном смысле, конечно? - уточнила Волчья Пасть.

- Не слушай их, - блеяла Козлиная Рожа. - Ты всегда был и останешься козлом. Козлом отпущения. Я твоя самая любимая маска-рожа.

И козлорожий даже попытался обнять Путника. Тот отпрянул, но чуть не свалился на пол, споткнувшись о ножку стула.

- Гляди какие мы брезгливые, - хрюкало свиномордое. - Как козлить по жизни - так это нате вам, пожалуйста! Как свиней людям подкладывать и втихаря волчьи зубы показывать - так это нам нравится! А как обняться со своими делами - так брезгуем? Иди сюда, голубчик ты мой, Дай я тебя взасос, за то что ты меня таким вырастил, - и Свиное Рыло, мерзко блестя своим сопливым пятакон, потянулось к Путнику.

- Не смей! Не смей ко мне прикасаться! - заорал тот, предусмотрительно прикрывая лицо руками. - Что вам от меня нужно? Кто вы такие?

- А ты не признал? - блеял козлорожий. - Ну как же. Ты у нас такой жалостливый, всех жалеешь, всем угождаешь, никому отказать не хочешь. Кому-то надо поручить что-то, что другие не хотят выполнять - этот «кто-то», конечно, ты. Надо на кого-то всё свалить - ну на кого, как ни на тебя? А ты молчишь, козлёночек наш безотказенький, и только втихаря очередную «свинью» под начальника или соседа подкладываешь, да волчьими зубами перед женой и детьми скрежещешь. Гляди, каких зверей в себе вырастил, безропотный и добренький ты наш. Ты и на вонь эту согласился, боясь «обидеть» неизвестно кого. Ну, что, со знакомством с самим собой, как говорится, кормилец наш родненький. Присоединяйся, ты ведь не гостях нынче, да и мы тебе, как оказалось, не чужие!

Путник стоял как оглушённый. То, что он услышал, не укладывалось

в голове, но одна маленькая и очень колючая мысль впивалась в мозг и повторяла: «Они говорят правду, они - это я, это я, это я ...»

- Ты, ты, родной! - подтвердили все три рожи, как будто читая его мысли. - И даже не сомневайся.

Козлорогий встал из-за стола и подошёл к дальней стене. Приглушённый свет как будто потянулся за ним шлейфом, осветив неизвестно откуда взявшуюся дверь.

- Иди сюда, - позвал он Путника. - Жаль с тобой расставаться, кормилец, но так уж положено: прежде чем ты полностью станешь нами, надо дать тебе шанс попробовать открыть эту дверь. Откроешь - считай повезло. Выйдешь *оттуда* живым - считай, что родился во второй раз. Рискнёшь, или сразу с нами останешься?

Путник быстро подошёл к двери и резко толкнул её вперёд. Она была наглухо закрыта и даже не шевельнулась. Он с отчаянием толкал её ещё и ещё, но она даже не подавала признака на то, что может открыться.

- Наш человек, - довольно прохрюкал Свиной Пятак.

- У него всегда без выбора. Как скажут, так и делает. Хоть бы раз мозги включил, - брезгливо проблеял козлоподобный.

- Зато потом на весь мир приятно волком смотреть и всех обвинять в своих неудачах и в волчьей жизни, - с удовольствием прорычала Волчья Пасть.

- Да уж. Козёл козлом, а туда же, в волки метит, - всё так же брезгливо разорвался козлорогий. - Как надоело за всех всё выносить и от всех получать. Включай мозги, козлина! Хоть раз подумай, как *самому* из *собственной* грязи вылезти!

- Не подсказывай! - заорали Пятак и Волчья Пасть.

- Да он в жизни никогда ничего сам не сделал! Только как скажут - уже орала и Козья Морда. - Ему же только в готом виде всё подавай, чтоб он ни за что не отвечал! Думай, гад, я больше не хочу спину за чужие ошибки подставлять! Хватит на меня грехи всех твоих знакомых валить! Думай! Хоть раз вспомни, что ВЫБОР есть ВСЕГДА. А если есть выбор, значит и ВЫХОД есть всегда. Думай!

Козлорогий зло наставил на Путника рога, а Волчья Пасть и Свиной Пятак хватались за бока от смеха, приговаривая:

- Он же только подлости мог обдумывать. Он же у нас как билет - только в одну сторону годеи!...

При этих словах сердце Путника застучало. «В одну сторону!» Он дёргал дверь только в одну сторону. А если в другую?! Это же и есть *выбор*!

Он резко потянул дверь *на* себя и она легко и бесшумно открылась. Визг мгновенно стих, но это уже было не важно...

За дверью оказалась комната, залитая ярким светом, причём таким

ярким, что Путник даже на мгновение зажмурился. Боясь оставаться в зверином обществе, он поспешно шагнул в свет и открыл глаза. Это была старинная библиотека или хранилище. В общем, что-то и то и другое одновременно, так как вокруг, куда ни глянь, на стеллажах, на полу - везде лежали древнего вида свитки. Некоторые были покрыты многовековой пылью, но некоторые, отливая золотистым сиянием, выглядели так, как будто их совсем недавно брали в руки. Воздух был приятно-чистым (особенно после вон каморки), и даже как будто свежим, хотя окон не было и здесь.

Путник начал медленно оглядываться. Его взгляд привлёк один, лежащий как бы отдельно и всего лишь чуточку поблёскивающий, свиток. Он нагнулся и только притронулся к нему, как тут же услышал голос:

- Осторожно! Это ещё не законченный свиток, ты можешь ему навредить.

Путник вздрогнул. Он точно видел, что здесь никого не было.

- Я здесь, - снова раздался приятный голос, и Путник увидел, что за одним стеллажом есть проход возле стены.

Робко в него зайдя, он увидел удивительную картину: спиной к нему, глядя в огромное Окно, за которым разливался во всём своём многоцветье мир, сидел Кто-то, Кто наблюдал за всей этой картиной. Вокруг его головы густое золотистое свечение казалось львиной гривой. Тем же красивым глубоким голосом этот Незнакомец сказал:

- Проходи. Смотри, какой прекрасный мир!

Он протянул руку к Окну, показывая на изумительно переливающиеся всеми цветами радуги необычные картины, у которых не было конкретных форм, но они понимались сразу и где-то внутри.

- Что это?

- Это наш Мир. Мир, в котором живёшь ты, и в котором могут жить твои друзья, родные, враги...

- Вы ошибаетесь. Я не из этого мира. Мой мир тусклый и серый. Там вечно жалуются, завидуют, ненавидят, а про любовь и радость читают только в книгах. В моём мире радуются только неудачам других и любят только выгоду. В моём мире не прощают и ненавидят от души, вместо того, чтобы от души любить и прощать...

- А ты пессимист, - ласково перебил его Сияющий Солнечным Светом. - Может ты описываешь только *свой* мир? Тот, который внутри тебя?

Путник покраснел. Он ещё очень хорошо помнил напутственные слова Козлорогого.

- А разве бывает мир внутри кого-то? Вы же смотрите во внешний мир, вот и я говорю о внешнем.



Человек с Солнечным Ореолом усмехнулся и сказал:

- Ты думаешь, что это Окно - окно на улицу?

- Да. - И тут же Путник вспомнил, что ещё совсем недавно он с трудом выбрался из тьмы и слякоти тумана, а по календарю стояла глубокая осень. Тогда откуда этот Свет и Краски?

- Это мир моего Сердца, - ответил на незаданный вслух вопрос Солнечный Незнакомец. - Сейчас ты видишь, каким может быть Сердце *человека*, и тебе есть с чем сравнить, не так ли? - вопрос прозвучал намёком и Путник ещё больше покраснел.

- Чтобы иметь такое сердце, наверное, надо быть святым или богом, - робко сказал он.

- Чтобы иметь такое Сердце, достаточно быть человеком, - засмеялся Солнечный Учитель, - но именно *человеком*, а не одним из зверей, которых ты так тщательно и заботливо взрастил в себе.

Путнику стало жарко от нахлынувшего стыда и отчаянья.

- Я не знал об этом, - тихо прошептал он.

- Не знал? - переспросил Солнечный Друг. - Впрочем, зачем ворошить прошлое. Достаточно и того, что ты *уже* знаешь. Всё остальное в твоих руках. Пойдём, посмотрим на свиток твоей жизни. Только иди вперёд и не оглядывайся. Тебе ещё небезопасно видеть моё лицо. Правильнее было бы сказать - рано, но лучше не рисковать, чтоб потом не исправлять.

- Твоё лицо должно быть прекрасным, - уверенно и с чувством гордости сказал Путник.

- Дело не в самом лице, а в том, что ты ещё *не готов* его видеть. Если хочешь сохранить психику здоровой - просто иди вперёд и не пытайся на меня смотреть. Твои вибрации, вернее частота, на которой «работает» твоё сознание, не выдержит моей очень высокой частоты и ты можешь просто сойти с ума. Так часто бывает с теми, кто начинает, не приложив внутренних усилий, через упражнения, пытаться встретиться с Высшим...

В это время они подошли к свитку, и Путник нагнулся, чтобы его взять.

- Не торопись. Аккуратно и бережно возьми его в руки и разверни до самого начала.

Когда Путник полностью развернул свиток, тот вдруг вспыхнул ярким светом и перед глазами путника поплыли, как в кино, живые кадры из его жизни. Вот он рождается, вот первые шаги, вот он школьник, вот он делает то, от чего горит всё тело, покрываясь липким потом стыда... Свиток сам свернулся до того места, где была картинка: вот Путник стоит со свитком, а за его спиной Солнечный...

- Ангел! Ты мой Ангел!! - Путник разрыдался. - Прости, прости меня!

Он ничего больше не мог выговорить. Слезы душили его вместе с отчаянием и стыдом за бесцельно и никчемно прожитые годы.

- Успокойся. Смотри, сколько *чистого* места ещё осталось в свитке твоей жизни. Мы ещё встретимся с тобой. Но вначале ты должен освободиться от своего зверинца. Я ведь не могу жить в вони и грязи, которую ты развёл в своей душе. Или ты это допустишь?

- Нет-нет! Я всё сделаю, как ты скажешь, ты ведь поможешь мне?

- Опять? Ты опять хочешь, чтобы кто-то руководил тобой? Ты опять не хочешь принимать собственные решения и отвечать за них?

Издали донеслось противное козлиное бляенье.

Путник опустил голову. Он понял, что ещё ни разу в жизни не принял ни одного важного решения самостоятельно, что все и всегда его к чему-то склоняли, уговаривали, угрожали, заставляли...

- Почему же ты не сопротивлялся? - ласково спросил его Солнечный Ангел, опять отвечая на его мысли.

- Не мог, - грустно ответил Путник. - Не хотелось обижать людей.

- Опять за своё? - строго спросил Солнечный Ангел. - Не мог, или не хотел? Ведь так удобно быть в роли жертвы, вернее жертвенного козла. Тебя обижают, а ты хороший; тебя заставляют, но ты ни при чём; тебе угрожают, а у тебя *выбора не остаётся*...

Путник вспомнил Козлиную Морду и его последние слова. Даже Козлорогий знал о выборе, даже он уже не выдерживал от своего бесхребетного хозяина...

- Но ведь ты же не козёл, ты - *человек*, - мягко подсказал Солнечный Ангел.

- Человек. Я - человек. Мне так трудно теперь это осознать. Оказывается человеком быть не так просто!

- Просто, если ты вспомнишь Окно в свой собственный мир.

- В собственный мир?! То есть ты хочешь сказать, что я видел мир...

- Мир своего сердца, - подтвердил Солнечный Ангел. - Ты видел мир *своего* сердца. Но ты так глубоко его спрятал, ты так усердно увлёкся своим зоопарком, что забыл о самом важном - о себе, как о *человеке*.

Ты наделал много ошибок. Не надо никого в них винить. Прямо сейчас, первый раз в жизни скажи самому себе - ты *сам* в них виноват, ты *сам* разрешал управлять собой, тебе самому было выгодно не думать, не знать, а потому и исправлять всё, допущенное тобой.

Не бойся. Признать свои ошибки - это не так страшно, как тебе сейчас кажется. Просто представь, что каждая твоя ошибка - это навоз. Своими жалобами и нытьём ты постоянно поддерживаешь их в свежем состоянии, подкармливая своей жизненной энергией. Они,

скапливаясь в тебе всё в большем количестве, в конце концов сделают из твоей души огромную зловонную навозную кучу, заметь, я выражаюсь очень деликатно, в которой будут копошиться жирные черви зависти, мести, неприязни, подлости, злобы...

Но если ты начнёшь кучку за кучкой аккуратно закапывать в землю, то дурно пахнущий навоз очень скоро превратится в чудесное удобрение. Пройдёт совсем немного времени, и удобренная твоим Опытом почва души получит возможность взрастить в себе *новые* семена - семена любви, терпения, мужества, веры, прощения... Твоя душа уже давно ждёт подходящую почву и у тебя скопилось так много того, что может стать удобрением! Вспомни, каким может быть *твой* мир.

Перед глазами Путника снова появилось Окно Света и Радости с удивительными картинами чего-то непонятно-понятного.

- Всё зависит от тебя. Какую картину *сам* нарисуешь, какие цели *сам* поставишь, таким твой мир и будет, - снова ответил на внутренний вопрос Путника Солнечный Ангел.

- А когда я увижу тебя? Когда будет можно? И почему ты не можешь подсказывать мне? Ты же - мой Ангел?

- Я твой Ангел. Но пока ты не очистишь своё сознание, пока оно не засветится новыми, более высокими и чистыми вибрациями, пока ты не сотворишь в своей душе Красоту и Порядок, пока ты непустишь в своё сердце Любовь - я буду опасен для тебя. Тебе ещё сложно это понять, тебе ещё надо многому учиться. Я буду *незримо* вести тебя к самому нужному и полезному для тебя. Но выбор - *выбор всегда будет за тобой*. До этого времени тебе было уютно с твоими зверушками, ну-ну, я ведь не упрекаю. Но теперь ты должен *выбрать* между ними и Мной. Это нелегко, особенно если вспомнить, что ты до этого жил по чужим указкам. Но если ты, принимая *своё* решение, будешь помнить обо Мне, если всё, что ты будешь хотеть сделать или просто пытаться воплотить хоть что-то *своё* в жизнь и при этом помнить обо Мне - это будет соединять нас с тобой невидимой Солнечной Струной. Я не обещаю, что тебе будет легко. Но помни - даже честная попытка что-то самостоятельно изменить в своей жизни, даже робкая, но всё же смелая мысль отстоять *своё* решение и отвечать за него - это уже укрепление и натяжение Солнечной Струны Судьбы. И когда она сможет зазвенеть в твоём сердце, слившись с моим - Мир Сердца откроется тебе, и ты увидишь Меня! А пока прощай. Теперь тебе в эту дверь, - и Солнечный Ангел указал на красивую массивную, со старинной позолотой, дверь, которая легко открылась сама и ...

За ней был уже рассеивающийся под утренним солнцем туман. Где-то вдали лаяла собака и блеяли козы. Водитель протёр глаза и с удивлением обнаружил, что сидит в своей машине, которая

действительно упёрлась в чей-то забор.

- Так это был сон?! - удивлённо воскликнул он.

Солнечный Луч прикоснулся к его щеке, затем медленно спустился к сердцу и остановился. Сердце забилося радостным трепетом. Луч заискрился и как будто проник теплом в самое сердце.

- Так вот она какая - Солнечная Струна! - восторгом пронеслось в голове.

Рука дотронулась к Лучику и он тихо прозвенел: «У тебя всегда есть выбор...»

## 6. ТАЙНА КОЛОСКОВОГО ПОЛЯ

Нашему юному герою совершенно не хотелось спать. Энергии было ещё хоть отбавляй, а время - «бай-бай». Свет включать было нельзя - родители заметят и всё равно выключат, что же делать? И тогда он начал рассматривать пятнышки от света, которые пробивались сквозь неплотно закрытые шторы. Они были разные по размеру и форме, и было интересно, прищурив глазки, видеть в них смешных зверушек, рожицы, предметы... Мысли постепенно перенеслись в деревню, и вспомнился дедушка - добрый, со всёзнающими и понимающими глазами, с усмешкой, глядя на которую хотелось прижаться к нему и почувствовать на себе его большие тёплые, защищающие от всего плохого, руки. Вспомнился его рассказ о таинственной Роще, и о том, что попасть в неё можно только через Колосковое Поле, которое называется так потому, что на нём издавна растут только колосья пшеницы. Самое лучшее время, когда Роща может открыть свои секреты - время спелых, налитых солнцем колосьев.

Но Колосковое Поле не каждому открывает Тропу, которая проведёт прямо к Роще. Можно долго бродить вокруг него, но колосья будут так плотно смыкаться друг с другом, что при первой же попытке сделать в него шаг, окажется, что вы натываетесь на невидимую стену. Гибкие, на первый взгляд, тоненькие и беспомощные колоски умеют противостоять каждому, кто не достоин войти в Рощу. Но если Она ждёт вас, они расступаются и открывают перед вами Тропинку, по которой можно легко и быстро дойти к сокровенному месту. Если вы оглянетесь, то увидите - как только вы делаете шаг, колоски смыкаются за вами плотной стеной, давая возможность продвигаться только вперёд. Назад вы будете идти уже другой дорогой, которую укажет вам Роща, поэтому так важно, прежде чем вступить на Тропу подумать - так ли нужна встреча с Рощей, ведь идут туда за тем, чтобы полностью изменить свою жизнь.

Иногда Роща встречает вьюгами и ветрами, окутывая морозом и ледяным дыханием. Но это происходит только тогда, когда человек не верит Роще, когда он ищет путь к ней из любопытства, или просто для того, чтобы потом рассказать о ней байки.

Колосковое Поле иногда пропускает и таких, если чувствует, что эти люди внутренне *уже* готовы к встрече, а внешне боятся довериться себе, вернее боятся насмешек, если вдруг что-то не получится...

Мороз и ледяной ветер вымораживают эти сомнения и страхи, и если человек продолжает путь, не испугавшись, холода постепенно сменяются весенним теплом и происходит первое чудо: душа человека как бы воскресает вместе с природой, сливаясь с ней в едином дыхании Пробуждения Жизни.

Рано или поздно, но человек находит в Роще Мудрую Берёзу, которую ни с кем нельзя перепутать. Она самая высокая и самая красивая и ни на одном дереве нет таких прекрасных зелёных листьев, которые отсвечивают изумрудным светом, играя искорками в солнечных лучах. От этого сияния кажется, что Берёза светится, создавая вокруг себя границы, охраняемые искорками.

Мальчик даже зажмурился от этого изумрудного сияния и протянул руку, чтобы прикоснуться к искринкам. Они весело разбежались от него в разные стороны, и рука ощутила пустоту. Искры пропускали мальчика к Берёзе, и ему даже показалось, что он слышит их озорной смех.

Мудрая Берёза действительно была прекрасной, с белоснежным гладким стволом, на котором слегка виднелись тёмные полосы, а её ветви были такими густыми, что под ними можно было смело прятаться от любого дождя и непогоды. Когда Мальчик вошёл в её владения, она слегка зашелестела своей прекрасной листвой, несколько веточек нежно прикоснулись к его руке и как будто подвели к какому-то месту. Мальчик внимательно осмотрелся и увидел, что под Берёзой пристроился необычный Подберёзовик, такой огромный и важный, что невозможно даже взгляд оторвать. Однако полюбоваться Подберёзовиком не пришлось, потому что он вдруг слегка, как живой, качнулся, как будто страхивая с себя такие же, как и у Берёзы, искринки, и те начали кружить в воздухе, уплотняясь до густого светящегося тумана. Через несколько мгновений вместо Гриба перед Мальчиком стоял вполне определённого вида Гном, который просто просверливал его своими глазами.

Мальчик вспомнил, что дедушка рассказывал об этом Гноме, и о том, что тот не вступает в разговор с людьми, но всё же с ними говорит. Тогда он не мог понять - как это, но сейчас, глядя в его глаза, он чувствовал, что слышит его. Он услышал где-то внутри себя, что Гном представился Проводником, который будет открывать тайны

Рощи, он сказал, что разговаривать он будет с ним только на языке Природы, а переводчиком будет его сердце, которое единственное обучено этому вселенскому языку. Сердце действительно как-то радостно стучало в груди, а широко открытые глаза сливались с глазами Проводника и безоговорочно ему верили.

Гном показал в сторону ствола. Сердце забило в другом ритме, и Мальчик вдруг ощутил, что ему очень сильно захотелось прижаться к этому белоснежному стволу, обнять его и понять. Как, зачем - это даже не думалось, просто так говорило сердце. Он подошёл вплотную к Берёзе, бережно провёл рукой по бархатистому стволу, как будто спрашивая разрешения, а затем крепко-крепко обнял её, прижавшись всем телом и щекой, и вдруг почувствовал тепло, которым окутала его Берёза. Оно было мягким, нежным, слегка покалывающим и очень умиротворяющим... Это тепло осторожными волнами разливалось по телу и с каждым прикосновением оно становилось всё более лёгким и каким-то свободным. Таким лёгким, что достаточно оттолкнуться от земли и взлететь. И он действительно слегка присел, оттолкнулся и ... С огромной высоты открылся удивительный мир, и удивительная, действительно сказочная по своей красоте Роща. Теперь уже от всех деревьев исходил свет; стволы, ветви, листья, небо, ветер - всё это светило и играло необыкновенной чистотой красок, ярких и насыщенных до боли в глазах. Серебристый ветерок пробежал по листикам и искринки на них звенели серебряными и хрустальными колокольчиками. Когда эти прекрасные звуки сливались в единое целое, получалась дивная музыка, такая, которой ещё никто не слышал на земле. Каждый листик звучал по-своему, каждый имел только *свой* голосок, свою нотку, и потому Симфония Рощи звучала неповторимыми мелодиями, такими, которые не повторялись в своей Красоте и Гармонии никогда и нигде.

Мудрая Берёза окутывала всё новыми и новыми волнами, и вот уже тело стало частью этой Прекрасной Белоснежной Королевы Рощи, и всё тело наполнилось *своей* Музыкой, где каждая клеточка, каждый нерв играли *свою* неповторимую Мелодию Души, сливаясь со Звуками Рощи в необыкновенной по силе и мощи Гармонии, раздаваясь бесконечным эхом во всех уголках Вселенной.

Постепенно всё стихло, и руки снова почувствовали крепкий и тёплый, как будто живой ствол, который слегка отталкивал от себя. Мальчик посмотрел на Гнома-Проводника. Тот улыбался теперь уже каким-то лучистым взглядом. Он взял Мальчика за руку и вдруг начал стремительно уменьшаться в размерах. Но Мальчик не заметил этого сразу, потому что так же стремительно уменьшался и он. И только когда перед ним в огромных теперь уже корнях-змеях открылась такая же огромная пещера, он где-то внутри себя понял, что стал совсем-

совсем крошечным. Странно, но не было ни испуга, ни страха, рядом был Проводник - чего же бояться? Гном первым шагнул в тёмную и сырую пещеру, освещая её огромным фонарём. Шли они долго, и вот что странно - чем глубже они спускались под землю, тем светлее становилось вокруг. В какой-то момент Проводник выключил фонарь, так как уже достаточно хорошо было видно, а ещё через несколько шагов, сделав резкий поворот, они оказались в огромнейшем круглом зале, где всё было буквально залито светом. Казалось, этот свет лился отовсюду: от стен и от купола, от самой земли, на которой стояли ноги...

- Разве земля может светиться? Да ещё таким ярким и чистым светом? - удивлённо подумал Мальчик.

- Может, - на том же языке мыслей ответил Гном. - Когда твои глаза привыкнут к этому свету, ты увидишь, как вокруг тебя и по всему залу летают огненные шары. Не бойся. Это огненные шары земной энергии жизни. Это та Жизненная Энергия планеты, которая поддерживает твою жизнь и жизнь всего живого на земле. Люди не понимают, что Земля - живая, они не ценят её красоту, её доброту и щедрость. Они всячески уродуют её страшными ядами и выбросами, забывая, что даже самая добрая мать может строго наказать своего непослушного ребёнка. Но самое страшное и непоправимое, что творит человек - это даже не его хищническое отношение к Природе - самое страшное, что поистине убивает и истощает чистую Жизненную Энергию Земли - это мысли человека. Злобные, завистливые, порочные, ненасытные, алчные мысли покрывают Землю смрадной и непроницаемой паутиной, которая не даёт пробиться этому прекрасному свету и зажечь сердца людей новой чистой энергией, новой жизненной силой, которая уничтожит всё зло на Земле. Если бы люди смогли понять, что Земля - это прекрасный Дом, в котором может царить Любовь и Радость, если бы они смогли понять, что каждая их чистая мысль и бескорыстный поступок разрушают чёрные сети зла, если бы они смогли понять, что прощение и благодарность растворяют ядовитые испарения чёрной паутины - как много бы могло измениться за короткое время!

Земля хранит огромный запас чистой энергии. Это не та энергия, за которую платят деньги, нет! Это Жизненная Энергия каждого из вас, она безгранична, она везде, но даётся она только чистым сердцам. Когда люди поймут это, им станут не нужны нефть, газ, уголь... Они будут пользоваться чистой энергией Земли, но к Чистому надо подойти чистыми.

Гном протянул руку и на его ладонь, как бабочка, плавно опустился светящийся шар. Немного покачавшись из стороны в сторону, он начал расти. Когда он стал таким, что не умещался даже на двух ладонях,



Гном осторожно отпустил его, и шар, зависнув, продолжал расти, пока не стал такого же размера, как Мальчик. Плавнo покачиваясь, он казался сгустком прекрасного лучистого света, его невесомость ощущалась в каждом движении, но всё же он устойчиво сохранял своё положение. Залюбовавшись этим играющим переливами света чудом, Мальчик даже не удивился, когда услышал голос-приказ: «Ну, входи же, чего ты ждёшь? Входи в Жизненную Силу Земли и познай её! Ты тот, для кого Земля хранит свои сокровища! Ты тот, кто откроет миру тайны Земли и расскажет всем о том, что она Живая!»

Мальчик медленно шагнул в Свет. Шар начал медленно подниматься вверх. В нём было так уютно и спокойно, в нём было всё так знакомо и казалось таким родным, что хотелось плакать от нахлынувшего счастья встречи... Встречи с далёким прошлым, встречи с тем временем, когда люди жили в гармонии с Природой, а Земля щедро изливала на них свои Живительные Чистые Энергии Света.

Лёгкий толчок вернул мысли в настоящее, шар начал медленно растворяться, и Мальчик увидел, что он снова стоит возле Колоскового Поля, которое приветливо кивало своими золотистыми колосками.

- Прощай, Прекрасная Роща! Прощай, Мудрая Берёза! - закричал он куда-то вдаль.

Затем лёг на тёплую землю и как бы обнял её руками.

- Милая, милая моя, родная моя Земелюшка! - шептал он. - Я буду беречь тебя, я буду хранить тебя, я буду очищать тебя! Я буду рассказывать всем, что ты живая и такая прекрасная! Я вырасту, и я сделаю всё, чтобы ты снова могла засветиться своим Чистым Светом!...

Мысли закружились в вихре, и в них уже звучала только одна фраза: «стань чистым сам, стань чистым сам, стань чистым сам...»

Назойливо звенел будильник, сливаясь с последним шёпотом Земли... В новый день вошёл Новый Человек...

## 7. ТАЙНА СОЛНЕЧНОГО КЛЮЧА

На часах ещё не было и пяти, но спать уже не хотелось. В саду вовсю разливался трельями соловей, из окна тянуло приятной утренней прохладой.

Дверь тихонько скрипнула, и с улицы послышались осторожные шаги.

- Не спится внучку, - подумал тот, кого назовём вначале Дедушкой.  
- Мается, бунтует душа у него. А может, пришло время?

И он начал неторопливо одеваться, что-то обдумывая.

Тот, кого мы называли Дедушкой, был на самом деле достаточно крепким моложавым мужчиной, с удивительными, магнитом притягивающими к себе, глазами, в которых всегда как будто играл огонь. Про него ходили разные странные слухи. Никто не называл его колдуном, знахарем, целителем, но как-то так повелось, что между собой люди поговаривали, что он владеет Тайной, которую должен обязательно кому-то передать. Что это была за тайна, никто не знал, но то, что он ею пользуется, понимали все.

К этому человеку, как к Учителю, часто приезжали из разных мест. К нему тянулись дети и молодёжь, и для всех он находил доброе слово, причём не просто слово, а именно Слово, которое порой могло поменять и жизнь. Поселился он в этом красивом месте недавно, и никто из местных не знал, чем он занимался до этого. Однако слыша, как к нему обращаются приезжие, они тоже начали называть его Учителем.

Неторопливо спустившись к речке, Учитель заметил своего взрослого Внука, который сосредоточенно смотрел на воду, погружившись в свои мысли. Ему было о чём подумать. Этот молодой человек к своим двадцати с маленьким хвостиком уже много добился в жизни. Он был признанным музыкантом и его стена была увешана дипломами, напоминавшими о прошлых победах; он писал стихи, сочинял музыку и выпустил свой первый альбом... Он учился в престижном университете и, казалось, у него просто не должно было быть никаких проблем. Но они были. Они терзали сердце неотступным вопросом: «А дальше что? Что может быть дальше? Зачем и кому надо то, что я делаю? Кому нужна моя музыка, кому нужны мои песни? Кто я? Зачем вообще живу? И живу ли?...»

Знакомая родная рука мягко легла на плечо.

- Тяжко тебе? - без предисловий спросил Учитель, и не дожидаясь ответа, продолжил - Я знаю. Потому и пришёл. Настало время открыть тебе Тайну. Тайну, которую ты должен будешь рассказывать людям в своих песнях, в своей музыке, в своей жизни.

Когда-то я, помнишь, рассказывал тебе об Ангеле с Огненным Мечом, который стоит у Врат Рая и не пускает туда грешников. Они по-всякому упрашивают его, рассказывая душеспасительные истории, они пытаются его обмануть и даже спрашивают: «Тебе что, жалко?» Но он неумолим. И не понимают грешники, что у этого Ангела не жестокое сердце, в чём они его обвиняют, но Меч испепелит каждого, кто *не готов* пройти через Врата. Чтобы попасть в то место, которое люди называют Раем, надо быть достойным его. Это самое чистое место, где отдыхают чистые души. Но чистыми они должны прийти в Рай, а не очищаться в Раю. Если предложить человеку прикоснуться к высоковольтным проводам, он наотрез и с возмущением откажется.

Он понимает, что ток высокого напряжения его убьёт. Но он не хочет понять, что Рай - это тоже Высокочастотнейшее место, где могут пребывать только те, кто выдерживает Высокое Напряжение и готовится к этому надо уже здесь, на земле. Как? Чистотой мысли, чистотой действий, чистотой жизни... Трудно? Не реально? Да, нет. Просто грязно мыслить, грязно жить, грязно делать дела удобнее и привычней, выгодней... Вот и должен Милосерднейший Ангел защищать этих грязнуль от их же собственной грязи, чтобы не превратить их до времени в пепел и мусор, а дать возможность ещё и ещё раз очистить себя.

Учитель несколько раз плавно провёл по голове того, кого он с любовью называл Маэстро, затем ладонь как бы прикрыла ему глаза и он продолжил:

- Чтобы подойти к Вратам и пройти испытание Огненным Мечом, нужно иметь пароль, который поможет и тебе, и Ангелу безопасно открыть врата. Что же это за пароль? Ключ. Солнечный Ключ от Врат. Где его взять? В сердце, ибо сердце - это наше Духовное Солнце.

Когда приблизишься к Вратам и сердце твоё торжественно отзовётся на *Родной Зов* - прикоснись к нему рукой. Ты почувствуешь, что рука твоя *уже* имеет невидимый для чужих глаз Ключ - Ключ, который открывает Последние Врата...

Ангел беспрепятственно пропустит тебя, и когда ты перешагнёшь Порог, перед тобой откроется Новый Мир, где Вечная Весна и Лето щедро разливают Силу Процветания...

Да. Таких красот ты больше не увидишь нигде. Потому что только здесь они истинные, не искажённые, не разбавленные и не загрязнённые... Имея Солнечный Ключ сердца, ты попадаешь в Реальность, где звуки становятся Звуками, а музыка - Музыкой. И нет больше споров о вкусах - ибо истинные Красота, Культура и Гармония всегда идут прямо в сердце, наполняя его Любовью, Светом и Радостью.

Ты продвигаешься всё дальше и вот перед тобой сверкающий Мост, уходящий своими Основаниями далеко вниз. Это Радуга. Это действительно Мост между Небом и землёй, Мост Веры и Надежды, ведущей к Любви. Подойди поближе к нему. Он весь горит ослепительными Огнями. Но ты не должен бояться их. Тот, кто имеет Ключ, имеет доступ к Свету. Иди. Входи в эту Гармонию и Красоту. Сливайся с ней, будь ею, и пусть она станет тобой...

Какой изумительно освежающий, вливающий силы Красный Цвет. Его свет проникает в каждую клеточку организма, кровь обновляется под лучами этого света, и в сердце звучит как колокол: «Жизнь! Она только начинается, она обновляется, я живу, Я Есмь!»

Постепенно Красный сменяется Оранжевым и мысли начинают

вибрировать на том КАК Жить; твой организм очищается от старого и прошлого и тут же формируется новое, которое переходит в Жёлтые блики и уже Новые Силы, силы Радости как особой мудрости начинают звучать в унисон с этим прекрасным Светом Солнечной Любви...

Аккуратными штрихами Зеленоватые отблески постепенно наполняют Радость Равновесием и Гармонией, которые сливаются в Веру в себя. И теперь уже сердце поёт: «Я Есмь, я верю, я знаю, я могу... Я всё смогу и у меня получится!»

Вместе с верой растёт внутреннее уважение к миру, к себе, уважение к миру в себе, уважение себя в мире... И это Уважение уже мягко колышется Голубыми волнами, окутывая нежностью и добротой, пронизывая Небом и Беспредельностью. И сердце летит! Оно свободно летит в голубизне Простора и чувствует свободу, ширь, оно уже готово вместить в себя Небо, а Небо становится одним огромным Сердцем, которое отбивает ритмом: «Люблю! Люблю! Люблю!»... И чем дольше проникаешься этим «Люблю!», тем сильнее эта Любовь сгущается в удивительную Синеву, которая есть Знание, Знание всего в себе, Знание Себя в себе, Знание, которым наполнен каждый уголок Вселенной, каждая клеточка тела, каждый вдох, каждый луч, который, переливаясь волнами Небесной Синевы постепенно поднимается в восхождении на Фиолетовый уровень.

Остановись!! В этом Цвете весь Мир! Он - твоя защита и помощь! Фиолетовое Пламя разрастается вокруг тебя и захватывает плотным кольцом. Ты - в фиолетовом Круге Духовной Брони! Запомни этот миг! Он в тебе. Но вызвать и использовать его ты сможешь только тогда, когда все остальные Цвета будут освоены и *поняты* тобой, твоим сердцем, когда они станут частью тебя...

Не спеши! Медленно возвращайся назад... Снова окунись в Синеву Интуиции, затем плавно ощути Голубую ширь и слейся с Зеленью Красоты и Гармонии! Отдохни в этой уравнивающей Тишине и разреши Солнечной Радости снова наполнить твоё сердце, войти с этой Радостью в Оранжевую волну ясности понимания и вновь ощути Красные Жизненные потоки энергии, которыми можно достичь всего...

Ты вышел из Радуги Радугой. Ты вобрал её в себя, но она - не твоя. Теперь надо научиться её отдавать - отдавать всем, кто встретится на твоём пути. Теперь *твоя* Радуга будет соединять сердца сияющим Мостом Любви, и каждый будет брать из неё ровно столько, сколько сможет взять...

А теперь иди. Иди вон к тому дереву, которое возвышается над всем и уходит своей кроной далеко за облака.

Это Древо Жизни. Древо, на котором произрастают все Силы, все

судьбы, все Законы. Это Древо есть и в тебе самом, ибо и ты сам есть Семя от этого Древа.

Смотри: безумцы и глупцы пытаются овладеть этим Древом, ища на нём только золото, успех, власть... Смотри, они как дикие обезьяны лезут по нему, и тянутся жадными руками ко всему, что видят их завистливые глаза... видишь как они дерутся из-за какой-то безделушки? Как впиваются друг в друга зубами, как визжат от ярости и бессилия и сталкивают друг в друга вниз?.. Слепцы! Они не замечают, что Древо уже готово сбросить их с себя и ждёт только момента, когда они полностью потеряют своё человеческое обличье! Нет. Древо не жестоко. Оно милосердно, ибо в этом ожидании есть момент, есть шанс, когда можно остановиться и устыдиться! Улышать голос собственной совести!...

Ты хочешь знать, как эти люди смогли пройти сквозь врата? Так же, как и ты. У них тоже когда-то был Солнечный Ключ Сердца. Но, входя сюда, они не знали, что переступают Порог своей *истинной* природы. Это территория Реальности. Иллюзия остаётся позади, а здесь раскрывается истинная природа, истинная сущность каждого... Здесь исполняются все самые потаённые желания, все... даже если ты всю жизнь гнал их от себя...

Человек привык обманывать, лгать... - он привык скрывать истинные чувства... Но можно солгать кому-то. Себе - никогда! И тот, кто этого не понял, тот, кто лицемерно молился, постился, тот, кто творил благодеяния, подсчитывая от этого свои барыши, тот, кто прикрывал свою духовную наготу красотой слов и напыщенных фраз, уверовав в свою «святость» - вон они, смотри, в своей истинной красе - с искажёнными от злобы лицами, в ненависти решающие - кто из них святее...

Они делают золотую корону и каждый хочет, чтоб в раболепных поклонах склонялись только ему. Смотри, сколько спеси вон у того коротышки, который думает, что корона теперь его... Глупец!, ибо он забыл, что власть *над кем-то* - это мираж... Трижды глупец, ибо он не знает, что золото только усиливает ведущие, сильные стороны характера и желаний. Жадный, видя и прикасаясь к золоту, становится скупцом, теряет грань в погоне за ещё одним ломаным грошом... Завистливый становится ненавистным, ибо золото увеличивает его тягу к чужому, и он погибает в муках злобного бессилия положить себе в карман всё чужое... Властолюбец продаёт душу дьяволу за обладание иллюзорной мирской властью... Злобный в конце концов погибает от злобы, которая иссушивает его в бездушную мумию... Ангел дал им шанс понять себя. Он пропустил их *только* к Древу для того, чтобы они познали себя, но увы...

Есть и другие, входящие сюда. Как только они преступают Порог,

их сердца начинают петь... Да-да. Ты ведь слышал, что Ангелы в Раю поют? Но это поют сердца чистых людей... Ты ведь слышал, что Ангелы излучают Свет? Но это Свет тех, кто Чист. Этот Свет сияет Истинным Золотом, и это Золото невозможно купить или взять на время. Именно и только это Золото даёт неограниченную Силу и Власть, которой по праву владеют Светлые Духом.

Земное золото - только отражение Золота Духовного, но именно оно есть индикатор истинной человеческой природы.

Оглянись. Видишь, как сияет твоя Радуга? Взгляни снова на Древо Жизни. Оно полно Жизни, в которой вмещается ВСЁ. Видишь, оно снова чисто, оно снова сияет своей Первозданной мощью... Оно снова готово принять в себя тех, кто сможет дойти до Вершины и там сорвать Плод Истины...

Ты - познавший Цвета Реальности, ты - вобравший в себя Радугу Света - смотри - теперь ты *можешь* увидеть на Древе фальшивый блеск мирской мишуры... Ведь каждый видит только через призму *своего* сердца, от того и правда на земле у каждого своя.

Прежде, чем ты сделаешь первый шаг, чтобы взойти на Древо, скажи себе честно: так ли ты веришь в свою чистоту помыслов? Не осталось ли в тебе малого червя зависти, корысти, раболепия, слащавого святошества, мести, стремления быть первым всегда и во всём?... Не спеши. Малейшее сомнение ослепит твоё внутреннее, сердечное зрение, и ты перестанешь видеть реальность, а руки потянутся к иллюзии... Сомнение, даже малейшее, раз допущенное тобой, станет оглушающей ватой в твоих ушах, и Голос Сердца навсегда замолкнет в тебе... Не спеши. Вначале научись делиться Радугой. Научись дарить её всем, и малым, и великим, и хорошим, и плохим, научись дарить свет своего сердца так, как дарит его Солнце - каждому, разливаясь Любовью по всему миру.

А теперь иди. Тебе пора возвращаться. У тебя много работы здесь, на земле. Ты должен выучить великий Урок - быть Человеком. Ты должен научиться Дарить. Ты должен научиться Отдавать, не ожидая ничего взамен... Это трудный Урок. Но у тебя Есть Ключ. У тебя есть Радуга. И твоё сердце умеет Петь...

Ваш выход, Маэстро!

Учитель снова провёл мягким движением по голове и глазам своего самого любимого человека в мире. Он передал ему Тайну. И теперь только от него будет зависеть, сумет ли он воплотить её в жизнь.

## 8. ФАБРИКА СУДЕБ

Многие из нас, попадая в незнакомый город по какой-то своей причине, коротая время, любят прогуляться по незнакомым улицам, посмотреть на достопримечательности или просто влиться в суету и наблюдать жизнь со стороны.

Вот так же и наш герой, неспешно гуляя по улицам незнакомого города, разглядывая витрины магазинов, прохожих, дома как-то незаметно для себя свернул на малолюдную улицу, и пройдя всего несколько шагов по ней, оказался перед полуразрушенным зданием, на запылённой вывеске которого с трудом просматривалась надпись «Фабрика Судеб № 5». Цифра было не совсем чёткой, поэтому разобрать точно, была ли это «5», или «3» он не мог, и пока он размышлял на какое число больше похоже, ноги сами шагнули в покосившуюся дверь, которая уныло заскрипела и с шумом за ним захлопнулась...

Снаружи он видел развалины - внутри было нечто фантастичное. Он попал в помещение с ярким ослепительным светом и идеальной чистотой. Откуда-то доносился лёгкий, почти беззвучный шум и вибрации непрерывно двигающегося конвейера, похожего на лабиринт и на ленте которого передвигались странной и разной формы и цвета светящиеся сгустки чего-то. Причём они были настолько непохожими друг на друга, что тут же приходила мысль: «А что это за конвейер и кто всё это сортирует?» Ведь где-то же он заканчивается, так же, как и где-то начинается? Где создаются эти разнообразные сгустки? Для кого они? И почему это всё называется «Фабрикой судеб?»

Наш герой, у которого, конечно было имя, но для нас оно не имеет значения, потому что им может оказаться любой из вас, прошёл немного вглубь и увидел место, где транспортёрная лента действительно заканчивалась, и к ней непрерывно подкатывались тележки, в которые плюхались по очереди «сгустки». Куда движутся эти тележки?

Он пошёл за ними, и тут же перед его глазами предстала сверхстранная и невмещающаяся в сознании картина. Перед ним находились как бы два потока. Один - ослепляющий светом, как будто это был поток Жизненной Энергии, который струился непрерывно и относительно равномерно, периодически то загораясь больше, то становясь более тусклым, если можно вообще применить такое слово к этой светящейся мириадами искр живой массе. С другого потока, как бы спускаясь сверху по невидимому конвейеру, «выходили» ... дети!?

Да-да! Розовые, нежные, но как будто игрушечные, младенцы-



пупсики шли потоком... В месте соединения этих двух потоков детские тельца как бы наполнялись порцией Жизненной Энергии, причём каждому выдавалось разное её количество и разное по свету качество, а затем эти милые *оживлённые* куколки, похожие пока что один на другого, как капли воды, тут же попадали каждый в свою тележку и тут происходило чудо-метаморфоза. Тот сгусток, который был в тележке, мгновенно как бы втягивался в нежное тельце ребёнка и его внешний вид преображался до неузнаваемости.

- Эти сгустки были энергией прошлых жизней, они - это их судьба, - услышал он вдруг Голос за своей спиной. - А поток Жизненной Энергии, как ты её правильно назвал, наделил будущего человека ровно таким количеством и качеством жизненных сил, которое необходимо ему для того, чтобы превратить этот тусклый, серый, некрасивый сгусток в чистый и светящийся ярким светом. Но сделать он это сможет только Там, на земле.

Голос замолчал. Путешественник оглянулся, но вокруг никого не было, вернее не было того, кто мог бы с ним говорить.

Пока он размышлял над этим и над тем, что, должно быть, есть некое вещество, которое может очистить эти сгустки, ноги снова автоматически понесли его вслед за очередной тележкой, и он увидел то, что поразило его окончательно.

Наш герой оказался в громаднейшем Зале, заполненном тысячью, нет - миллионом уже знакомых ему тележек, но теперь они катились не сами, а их, как бы невидимо, двигали... Ангелы! Теперь у каждого ребёнка был свой Ангел! Путешественник оглянулся и увидел, что как только очередная тележка вкатывается в Зал, её тут же «принимает» Ангел, который появляется как будто ниоткуда... Ангелы подходили друг к другу и дети знакомились между собой как взрослые... Даже, не то чтобы знакомились, правильнее было бы сказать - узнавали друг друга, называли по именам, вспоминали прошлое, а потом договаривались *где и когда* они встретятся *Там*, на земле, *кто кем будет, как им друг другу узнать!!*

Путешественник не верил ни своим глазам, ни своим ушам, ни своим ногам, которые без спросу несли его всё дальше вглубь этого необъятного Зала Ожиданий.

Где-то в его середине он увидел «Контрольно-пропускной пункт» и услышал, как чей-то монотонный голос объявлял страну, дату, фамилии, имена... Ангел подкатывал к определённому конвейеру свою тележку, брал ребёнка на руки и... Лента конвейера уходила куда-то вниз...

- На Землю, - снова подсказал Неизвестный Голос. - Страна и дата, имя и фамилия - это страна и дата, когда ребёнок родится, фамилия, конечно же, принадлежит его будущим родителям, а имя -

это тот Индивидуальный Код, по которому его можно будет отыскать в любом уголке земли.

- Да ведь имена повторяются! Одних Иванов, Денисов, Антонов сколько! Какой же это индивидуальный код? - удивился Путешественник, задавая вопрос в пустое пространство, так как по-прежнему никого не видел рядом с собой.

- Ошибаешься, - ответил Голос. - Имя - это действительно Индивидуальный Код человека. Ты же видел, что каждый будущий человек имеет только *своё* прошлое-сгусток; ты же видел, что каждый получил только *свою* порцию жизненной энергии, и только *своего* качества; ты же видел, что у каждого *свой* Ангел, поэтому и Имя именно этого человека никогда не будет похоже по своим энергетическим вибрациям на одинаково звучащее для вас людей Имя другого человека. Вспомни, даже в ваших церквях, когда просят священника помолиться за кого-то, пишут только Имя, без отчества, без фамилии... Когда пишут или просто вспоминают Имя любого человека, вспоминают только *его* и именно его образ, а значит информацию о нём. И не просто информацию. В сознании тут же всплывают определённые к нему чувства, некоторые события, воспоминания... Они ведь тоже индивидуальны у каждого из вас. Но любые чувства и события - это энерго-информационный поток, имеющий *свою* и только свою частоту колебаний, длину волны... Нет на земле ни одного одинакового человека не только по отпечаткам пальцев, но и по жизненному опыту, а опыт каждого из вас - это и есть Индивидуальный Код, которому присваивается Имя. Не бывает случайных имён. Не бывает имён неправильных. Информацию об имени будущего ребёнка каждый родитель получает как бы извне, но по-настоящему, *изнутри себя, заранее* зная, как его будут звать. И ты уже видел, как это происходит. Знаю-знаю. Ты спросишь, почему люди меняют имя, и почему у них часто вместе с именем меняется и судьба. Здесь всё просто. Каждое имя - это тоже своего рода информационно-вибрационный код. Меняя имя, человек как бы подключает к себе новые энергии нового имени и либо усиливает свой потенциал, либо уменьшает его. Но в любом случае первое Имя - самое основное и оно никуда не девается хотя бы потому, что является Индивидуальным Кодом человека, в котором заключён его Опыт.

Пока Голос всё это говорил, наш Путешественник шёл всё дальше... Выйдя из достаточно шумного и суетного Зала Ожиданий через «служебный ход» - маленькую неприметную дверь, на которую тоже указал Голос, он попал в такой же огромный Зал, но с совершенно с другим настроением. Если в первом Зале царил радостное оживление и волнение от встречи с новым, то это был Зал Прощаний, где ощущалась

печаль, отчаянье, слышались стоны и всхлипывания; в какой-то момент прорвались даже звуки рыданий... Было непонятно, откуда всё это доносится, ведь кроме огромного энергетического сгустка тёмно-стального цвета, который находился в невероятных размеров Чане, здесь ничего и никого не было. Этот Чан непрерывно крутился, перемешивая в себе то, что струилось в него сверху в виде сгустков совершенно неприглядного и даже неприятного цвета.

Как бы предугадывая вопрос нашего Путешественника, Голос снова начал тоном экскурсовода объяснять:

- Те, кто не сумели очиститься от грязи Там, на земле, теперь вынуждены проходить «чистку» Здесь, и то, что ты видишь - не самое страшное...

В этот Чан Неизжитых Страстей попадают те, кто не хотел расставаться со своими мелкими привычками, постоянно был недоволен, ворчал на всех, поучал «как надо делать другим», но не себе самому; сюда стекаются мысли и поступки, в виде энергосгустков, тех, кто никого не любил, но и не обижал, тех, кто «тянул лямку жизни» не пытаясь в ней ничего изменить... Это были не самые плохие люди, вернее, это те, кого даже вы называете «серой массой», потому и цвет их энергии грязно серый, грязно красный, грязно коричневый, а иногда и просто трупного вида... Сейчас они варятся в «собственном соку», ворча и раздражаясь по привычке друг на друга; пытаются поучать тех, кто пытается поучать их; здесь они *все* одинаковы - ведь «рай» и «ад» - это не просто конкретное место, где есть святые и грешники, здесь всё гораздо сложнее.

Каждый поступок, каждое слово, каждая мысль - это энергия. Сама по себе энергия, которую используют для поступка, слова, мысли нейтральна, но как только её заряжают эмоцией, чувством, направленностью на что-то, только тогда она становится Силой, которая творит или разрушает в зависимости от того, какой ей придали заряд.

Красивые, чистые, светлые мысли, слова, поступки дают миру Творческую Созидательную Силу, и эта Сила становится Любовью, Радостью, Красотой, Музыкой, Стихами, Картинами, Прекрасными Формами... И все, кто слышит, видит или ощущает эти Звуки, Краски, Формы - все они тоже наполняются Силой Любви и Радости, и тогда их тёмные энергии начинают очищаться и люди чувствуют лёгкость и свободу, они вспоминают о чём-то хорошем и тоже хотят делать красиво...

Однако, стоит им снова вернуться к прежним делам, они тут же забывают о Красоте и их энергии снова обретают серо-чёрный или серо-грязный оттенок... Увы. Все они, распределяясь «по интересам» будут пропущены через очистительный «миксер», чтобы до конца

«насладиться» своими поступками, делами с такими же, как и они сами. И когда придёт их время, время возврата на землю для искупления своих же собственных грехов-энергий, у них уже будет новая возможность не повторять старых ошибок, им будет дан очередной урок, или задание, которое они должны будут выполнить. И только от них будет зависеть - попадут ли они снова в очередной Чан, в какой именно, и насколько успешно они выполнят своё земное задание. Каждый ответит *только за себя*. Ведь каждый выполняет *только своё* задание. Перекаладывать вину, как вы привыкли это делать, не на кого. Это Там, на земле, некоторые настолько не хотят исправляться, что винят во всех бедах весь мир, кроме себя самих. Они не хотят *вспоминать*, что и родителей, и страну, и родственников, и народ, и друзей, и врагов - всех их они знали уже не в одной жизни; что даются эти встречи и места не случайно. Они вообще вытесняют из памяти и сознания знание о том, что случайностей не бывает и каждая ситуация и новый поворот в жизни - это ещё одна уникальная возможность заплатить те долги, которые они наделал *раньше*. Чем на больше количество жизней растянется долг - тем большие проценты нарастут, ведь законы и психологии, и экономики базируются на одном и том же Законе - *за всё в этой жизни надо платить*. И если добровольно платить не хочешь - получи болезни, аварии, неудачи, потери... Вы никогда и ни с кем не встречаетесь *случайно*. В Зале Ожиданий всё давно оговорено. Но на земле человек «забывает» о договорённости, и, отказываясь заплатить по счетам, ввергает себя во всё новые страдания, а значит во всё новые перевоплощения, где ему рано или поздно всё равно придётся заплатить и по счетам, и по процентам, да ещё и сдать самый тяжёлый Экзамен - на Порядочность, на Культуру Сердца, на Умение Прощать, на умение Любить, на Радость, как особую Мудрость... Только тот, кто выдержит на «отлично» эти Предметы, больше не попадёт ни в этот, ни в какой-либо иной Чан... Он больше не вернётся в земную жизнь, но станет Невидимым Помощником тем, кто никак не хочет спасти себя сам.

- Но почему Ангелы не помогают людям? Почему они не подсказывают, как правильно?... - немного даже с обидой спросил Путешественник.

- Кто тебе это сказал? Они готовят «случайные» встречи, они отводят беду и спасают там, где *можно*. Но они не в силах повлиять на *свободный выбор* человека. И если человек, вопреки всем стараниям Ангела, устремляется в пропасть, в зло - Ангел бессилен ему противостоять. Тогда он снова возвращается сюда и ждёт, когда его «подопечный», пройдя очередную «обработку» снова попытается если и не сдать Экзамен Жизни, то хотя бы выучить один из тысячи своих уроков. Люди сами отказываются от Высшей Помощи. Они

разучились даже молиться и вместо того, чтобы просить Высшее о Благе для всех, хотят всех благ только себе. Люди разучились бескорыстно любить и любовь за деньги считается нормой. Хорошим у вас считается тот, кто грабит, ворует, насилует, проливает кровь, а затем «жертвует» на Храм и ему за деньги «отпускаются грехи»! Кто отпускает, чьей продажной властью, уж не той ли, которая от Сатаны, ведь Любовь и Прощение Христа и купленная индульгенция - разные вещи... Ваши семьи создаются по расчёту: выгодно - не выгодно, удобно с *партнёром* (и слово-то какое нашли!) - не удобно! У вас даже есть «партнёрские», «гостевые», «гражданские» браки, «браки по контракту», которые стимулируют и плодят блуд, беспуство, распутство, разврат. А где в этих «браках» Любовь?! А где пение сердец и понимание друг друга без слов? Где в этих «браках» умение жертвовать собой во имя любимого, во имя семьи?! - Голос даже задрожал от негодования. - Глупцы! Вы забыли о Красоте и Культуре, а ведь Культура - это Культ Сияющего Света, Культ Ура, это почитание Блистающего Солнца Любви. Вы считаете безумцами тех, кто не вписывается в ваши «серые», «для всех» рамки... Эх, вы!... - Голос задрожал, но затем более спокойно продолжил:

- Ты хотел знать, где начало Конвейера Судьбы? Смотри.

Чан начал крутиться всё медленнее, затем он медленно стал переворачиваться и из него на транспортёрную ленту «посыпались» уже более осветлённые сгустки новых судеб со старыми долгами...

- Ты увидел всё. Теперь иди и расскажи тем, кто ещё не *оглох* и не *ослеп* окончательно. И скажи им - ВРЕМЕНИ ОСТАЛОСЬ МАЛО!

Голос затих. Свет резко померк и наш Путешественник снова увидел себя перед полуразвалившимся зданием с перекошенными дверьми. Поверьте, ему было уже всё равно, какая цифра скрывалась в полустёртой надписи. Он думал о том, что это здание скоро развалится и ГДЕ ТОГДА ОКАЖУТСЯ ТЕ, КТО НЕ УСПЕЛ?

## 9. ТАЙНА ДОМА С НЕЗАПЕРТЫМИ ДВЕРЯМИ

Дождь лил как из ветра. Это был даже не дождь, а водяная сплошная стена, через которую ничего нельзя было рассмотреть. Сразу резко похолодало. Раздумывать о том, входить в чужой дом, где не было хозяев, или нет - уже не хотелось, поэтому наш герой, сидевший на ступенях этого дома, быстро встал, открыл незапертую дверь и вошёл в гостиную.

Окна было плотно занавешены, и дом встретил Гостя полумраком и уютным теплом, которое после сырости на улице показалось даже

немного родным.

Наш герой не случайно попал в это достаточно пустынное место. Этот дом был окружён ореолом таинственности, и когда кто-то про него что-то говорил, то сразу переходил на шёпот. Никто ничего про него толком не знал, просто не советовали в него соваться.

Про хозяина дома тоже никто ничего не знал. Поэтому, когда наш Гость самозванно решил прийти в гости и познакомиться с владельцем дома, он наткнулся на незапертые ворота, незапертые двери и абсолютное отсутствие или даже намёк на то, что здесь кто-то мог быть. Тогда он, видя, что всё не заперто, решил подождать хозяина на веранде. Непонятно откуда налетевшие свинцовые тучи и ливень заставили войти его туда, куда его никто не звал.

Осмотревшись и привыкнув к полумраку, наш любопытный герой заметил, что стены увешаны старинными картинами, да и сама обстановка дома была старинной, особенно мебель, которая своими изящно выгнутыми ножками и выпуклыми сиденьями как бы приглашала на них отдохнуть. Гость решил не отказываться от столь любезного предложения, тем более, что он действительно немало прошёл пешком, прежде, чем попал в это место.

Он сел на удобный диван, оценил его упругую мягкость и начал рассматривать картины, висевшие напротив. Его взгляд сразу же притянула самая центральная и самая большая. На ней был изображён скорее всего Учитель в пурпурной мантии, на которой был вышитый золотом крест. Его лицо было трудно рассмотреть, но почему-то возникало ощущение, что он смотрит прямо в душу и притягивает к себе своим невидимым взглядом. Сзади него была изображена пещера, и он жестом приглашал войти в неё.

Под этим пристальным взглядом Гость действительно вошёл в пещеру и попал в слабо освещённый туннель. Но это был не просто туннель. На его стенах висели буквально живые картины, в которых разворачивались реальные события: вот мирно пасутся стада мамонтов; вот идёт кровавое побоище и гибнут солдаты; вот крестьянин засекает поле, не зная, увидит ли урожай... Это были не телевизоры, нет! Это были реальные *картины* из прошлого! На другой стороне туннеля висели *картины* будущего, но они были подёрнуты непроницаемой дымкой, которая постоянно двигалась.

Теперь уже Позванный Гость оглянулся, чтобы задать вопрос, но Учитель, улыбнувшись, сразу ответил:

- Будущее зависит от настоящего, друг мой. Оно закладывается в прошлом, но должно пройти через настоящее, а потому всегда можно что-то изменить к лучшему, если *жить* не в прошлом, а в настоящем. Выбор всегда за тобой.

Он повёл своего Гостя дальше и вскоре они оказались как бы в

приёмной, из которой в обе стороны шли две большие массивные двери.

- Вот и твой первый выбор. В какую дверь ты захочешь войти? Сегодня они обе открыты для тебя. Выбирай.

Наш герой вначале решил войти в правую дверь, но вдруг начал сомневаться, вспомнил про выбор, ещё больше засомневался, и решил войти в левую. Учитель не мешал и только его добрые искринки в глазах подсказывали, что за дверью он найдёт нечто необычное.

Гость решительно подошёл к левой двери, взялся за ручку и она сама начала открываться ему навстречу. Даже не сделав шага, он почувствовал как на него пахнуло злом и ненавистью - сердце сильно забилося: опасность!, скорей закрывай!, уходи!!!

Отпрянув от двери, которая сама закрылась, Гость почувствовал, что его колени дрожат, а тело стало липким от охватившего его ужаса. Сердце бешено колотилось, а дыхание было таким прерывистым и задыхающимся, как будто только что была открыта не дверь, а сделана пробежка в несколько километров без подготовки.

Учитель улыбался, но молчал. Отдышавшись и приведя своё дыхание в равновесие, Гость уныло направился к правой двери. Он очень осторожно прикоснулся к ручке, готовый в любой момент отскочить и бежать, правда, непонятно куда.

Эта дверь тоже открылась как бы сама, едва он дотронулся к ней. Сердце билось ровно и спокойно, как бы подсказывая: «Входи!»

Едва переступив порог, наш герой увидел очень красивую Женщину в Белом. Он не мог сказать, в чём заключалась эта красота, потому что сразу утонул в её небесно-голубых глазах, из которых лился небесный свет и Любовь. Это было необъяснимое ощущение, когда этот небесно-голубой свет и Любовь просто окутывали собой тело, которое трепетало от восторга наполнения чем-то новым, прекрасным, никогда не испытанным раньше. Глаза, которые не могли оторваться от светящихся лазурных глаз Женщины в Белом вдруг начали видеть по-другому, с них как будто спадала или растворялась мутная пелена и всё представало в другом свете, вернее даже Свете. Боковым зрением Гость увидел как из колеблющегося светового тумана вдруг показалась ещё одна дверь, сотканная как будто из солнечных лучей. Она переливалась искрами драгоценных камней и притягивала к себе невидимым магнитом.

- Опоздаешь! - шепнуло сердце. - Скорей, иначе она исчезнет!

Всё ещё боясь оторваться от небесного сияния прекрасных глаз Женщины в Белом, наш герой неуверенно сделал несколько шагов, а затем не заметил и сам, как прошёл сквозь солнечную пелену двери. За ней был совершенно другой мир. Мир, сотканный из искр и солнечного света. Здесь всё светилося и играло переливами искр, но главное, здесь всё дышало Любовью! Как объяснить то, что



невозможно объяснить, и чему нет слов ни в одном словаре мира? Назвать это восторгом, трепетом души, божественным экстазом - нет, это всё не то, потому что мир Любви и Радости как особой Мудрости понимается без слов, только сердцем, только тем, что есть внутри нас, но чего мы ещё не познали...

Трава, земля, небо, облака, воздух, птицы, деревья, цветы - всё это пело и играло, светилось и наполняло собой... Бабочки, сотканые из лучей света, грациозно скользили по воздуху, садились на цветы, взлетали, кружились стайками, как будто исполняя какой-то мистический танец...

Пока Гость в изумлении рассматривал эту Красоту, к нему неслышно подошёл Белый Лев, огромная и великолепная грива которого также переливалась искрами солнечного света. Его массивные лапы беззвучно ступали по земле, а глаза... Огромные, сверкающие мудростью изумруды втягивали в свой мерцающий блеск и... говорили! Эти глаза говорили!

Они говорили, что реальный мир - это не то, что ты видишь, но то, что ты чувствуешь. Это то, что всегда было внутри тебя, и что ты всегда хотел найти...

Глаза Гостя и Белого Льва слились в едином потоке, и тогда наш герой понял: Белоснежный Лев со Сверкающей Гривой - это он сам, Солнечный Лев и он - это единое, нерасторжимое нечто, которое было Единым ВСЕГДА, но в то же время каждый оставался самим собой. Великое Единство было Всегда и во Всём и Всё было в Единстве...

Белый Лев подставил спину и Гость сел на Льва, который плавно оттолкнулся от земли своими красивыми массивными лапами и взмыл ввысь, поддерживаемый волнами мягкого света. Очень скоро они оказались у подножия высокой горы, рядом с которой сверкало и переливалось как огромный бриллиант, Озеро.

Гора была необъятной. Её вершина уходила за белоснежные облака, а сама она светилась лиловыми переливами, то сгущаясь до синевы, то растворяясь до голубых красок неба.

Свет, исходящий из Горы был настолько мощным, что казался её бронёй или щитом. Он был её непроходимой стеной, отталкивая от себя всё, что могло к нему прикоснуться.

Теперь уже понимая весь этот мир без слов, Гость и Белоснежный Лев пошли вдоль подножия этой Горы и вскоре увидели, что в одном месте в ней есть то, что можно было назвать Лестницей, Ведущей Вверх. Эта Лестница была настолько ослепительно белоснежной, что на неё можно было смотреть только прищуренными глазами, да и то недолго. Подойдя ближе, Гость *понял* значение этой Лестницы - каждая её Ступень - это новое осознание мира, новый уровень сознания, ещё одно Посвящение в Мистерию Жизни, это ещё один

шаг в Единство, в котором вмещается всё...

Взглянув на Вершину, он увидел сквозь искрящиеся облака Ослепительно Белоснежную Фигуру Того, Кто его сейчас с Любовью Благословлял Свыше.

В благоговении перед этой Мощью и Любовью, Гость опустился на колени перед Лестницей, понимая, что даже Первая Ступень не может быть им сегодня пройдена. Тот, кто осмелится прикоснуться к ней, *не очистив* свою душу и помыслы, будет *отброшен* далеко *назад*... Но пройти эту Лестницу должен *успеть* каждый. Кто не успеет... - в душе нашего героя всё заledenело от ужаса и он прижался к Белоснежному Льву, уткнувшись в его Сверкающую Гриву. Этому истинному Другу не надо было ничего говорить. Он снова взмыл вверх и опустился на берегу Озера Веры. По дороге он успел *рассказать* о том, что в этом Озере, однажды искупавшись, можно очиститься от внутренней грязи, оставив в нём свои недостатки. Главное, чтобы потом снова не вернуться к ним - тогда и Озеро и Гора навсегда исчезнут из сердца, и Путь к ним перекроется Пустыней Великого Забвения.

Также воды этого Озера являются Зеркалом Реальности и если посмотреть на своё отражение в нём, то можно увидеть себя *настоящего*.

- Боишься? - спросил Белый Лев.

- Нет! Хотя да. Немного... Но... - сердце нашего героя билось от волнения. Он боялся увидеть себя *настоящего* и уже не скрывал этого от самого себя.

Он медленно, как бы оттягивая время, подошёл к кристальным водам Озера и, зажмурив глаза, наклонился над ним.

Сердце подбадривало: «Смелей! Ведь это ты. Посмотри на себя хоть раз!»

Гость открыл глаза и не поверил ни им, ни отражению. Перед ним был лик светлого человека, насквозь пронизанного светящимися лучами света. Эти лучи были нежно-голубого цвета, плавно переходящие к контурам в насыщенно синий.

- Как красиво! - мелькнуло в голове и тут же свет начал переливаться золотистыми искрами. - Неужели это я?!

- Это ты, - ответил Белый Лев. - Вернее это то, каким ты был *Вначале* и каким должен будешь стать тогда, когда занесёшь свою ногу на Первую Ступень Лестницы. А пока - пока Озеро Веры готово принять тебя. Иди. Но помни. Если ты вступишь в него - назад дороги не будет. Вера, полученная тобой от этих Небесных Вод будет вести тебя только Вперёд. Малейшее сомнение, малейшее сожаление или желание повернуть назад обрушатся на тебя великими страданиями, и тогда ты получишь всё, что должен был получить в этой жизни.

Видишь ли, мой друг, ты не так уж свят, как увидел себя в отражении. То, что отразили Воды Веры - это твоё Невидимое и Внутреннее, которое ты часто предаёшь и забываешь. Ты пришёл в эту жизнь, чтобы искупить кое-какие свои прошлые недобрые дела, и искупить ты должен был их и болезнями, и неудачами, и даже смертельными опасностями. Но не только искупать своё прошлое ты пришёл на эту землю. Ты пришёл сюда и творить, создавать, созидать. Ты пришёл сюда затем, в первую очередь, чтобы отыскать в себе Того, Кого ты только что увидел в Небесных Водах, но запомни - без Веры, веры в Себя Внутреннего, веры в Высшее, веры в Единое - ты не сможешь *познать* себя. Вера ведёт *над* судьбой, без Веры человека ведёт Судьба. Самый страшный враг Веры - сомнения. Даже малейший червь сомнения может разрушить Великую Веру в тебе, и тогда ты погрузишься в пучину страданий, которые сам же себе и уготовил. Ты уже стоял перед *выбором* сегодня, забыл? Твоё сердце уверенно подсказало тебе Правую Дверь, но сомнение заставило тебя идти в Левую. Сердце снова спасло тебя, ибо оно - единственный Проводник Голоса Солнечного Лица. Пока ты *веришь* ему - ты в безопасности. Пока ты *веришь* себе - твоя Вера в Свет будет твоим Щитом и Рукой Ведущей. Это трудный Путь, Путь Сердца, но у тебя ещё есть *выбор* - ты можешь повернуть назад...

Неведомая Сила, которая вдруг полилась из нашего героя, в едином порыве вдруг соединилась с Верой и он *втянулся* в эти хрустальную Чистоту, которая, казалось, проходила сквозь него, была им самим, растворяла его в себе, омывая собой каждую клеточку, каждый нерв, каждое чувство, каждый вздох... Время остановилось, его не было. Был только Свет, Единый Свет, Чистота и Вера...

Когда наш Позванный Гость снова ощутил своё тело и себя, то увидел, что снова находится перед Левыми Дверьми. Страха уже не было. Не было вообще никаких чувств кроме переполнявших сердце Любви и Радости как особой Мудрости. Ему всё ещё казалось, что его тело соткано из Лучей Света, и он даже видел краешками глаз этот свет вокруг себя.

Он спокойно и уверенно открыл дверь. То, что открылось глазам, было и здесь трудно передать словами. Со всех сторон на него, казалось, смотрели тысячи наполненных ненавистью и злобой глаз. Посреди комнаты стоял обшарпанный грязный стол, за которым восседал некто человекообразный, с рогами и козлиными ушами. Его маленькие ненавистные глазки пытались просверлить дыру в световой броне Гостя, но чем спокойнее и увереннее тот становился, тем более крепким и светящимся становился его Щит Света.

Когда Рогатый понял, что проиграл, он с наигранным безразличием сообщил:

- А жаль, что ты тогда струсил. Что, слабо было войти?  
- Если бы ты задал мне этот вопрос тогда, я бы вошёл. Тогда меня можно было взять на «слабо». И ты это знаешь. Но сейчас я верю в себя, я верю себе и могу честно сказать - да, я испугался, но это было тогда. Сейчас мне всё равно, что подумаешь обо мне ты, или кто-то другой. Главное - это то, что буду о себе думать я.

- Смотри, какой умный стал, - с сожалением пробормотал Рогач, немного помолчал, а затем с оживлением сказал: - Не пропадать же сюрпризу. Хочешь знать, что тебе ожидало бы, если бы ты повёлся на «слабо»?

Сердце билось ровно и спокойно. Оно тихонько подсказало: «Посмотри. Тебе будет с чем сравнить. Это тоже урок на случай, если вдруг ты захочешь вернуться назад».

Козлоухий показал на одну из висевших на стене картин и та тут же ожила, и как на экране стала показывать сюжет. Вот наш герой входит. Вот его окружают козлорогие. Они толкают и смеются над ним. Он становится от страха всё более похожим на них, пока не почувствовал на своей голове рога и противные шевелящиеся в разные стороны уши. Тогда Козлорожие, с диким визгом и хохотом начали выталкивать его куда-то в другую комнату, где находились такие же, как и он, уроды, разные по росту и размерам.

Эта комната называлась школой, где воспитывали и обучали козлинности и дьявольщине, а внешний вид каждого из «учащегося» точно соответствовал тому, что находилось у него *внутри*! Внешнее сменилось внутренним - и никто не был виноват в том, каким ты сделал себя за свою жизнь... Картинка вспыхнула и погасла. В рамке сияла пустота. Сердце Гостя бешено колотилось, а голова переполнялась только одной фразой:

- Какое счастье, что вовремя попал в Правую Дверь. Ведь и там и здесь мне показали меня! Сердце! Как оно сильно бьётся. Спасибо тебе моё сердце, за то что ты удержало и спасло меня от меня же!

- Я только подсказало тебе, - скромно отстучало сердце. - Но Выбор сделал ты.

Сердце постепенно успокоилось. Глаза открылись. Сквозь плотно занавешенные шторы пробивались солнечные лучи. Ливень давно прошёл.

Гость медленно встал с дивана и ещё раз посмотрел на картину. Величественный Учитель всё так же проникал своими всезнающими мудрыми глазами в самое сердце и даже немного улыбался (так показалось на какой-то миг нашему герою).

Пора было уходить. Теперь наш герой знал тайну этого Дома. И он теперь уже точно мог сказать, почему Двери этого Храма были открыты для всех. Каждый мог найти здесь только *свое* - и не больше.

Каждый мог унести отсюда только *своё* - и не больше. Этот Дом был надёжно защищён. Его защитой была Вера. И нет Щита надёжней Веры.

## 10. НЕ СПЕШИ ПОГАСИТЬ СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ

Домой идти не хотелось. Ежедневные скандалы и разборки, превратившись в бои местного значения, уже не вызывали бывшего оптимизм и доказывать, кто прав, кто виноват уже просто не было сил.

С тяжёлым сердцем повернув в замке ключ, Она почти шаркающей походкой прошла на кухню, сгрузив продукты. Внутри снова закипало раздражение, обида, неприязнь, гнев - Он, впрочем, как и всегда, смотрел телевизор, громко включив звук, а на столе стояли неубранные объёдки, гора грязной посуды, скомканные полотенца, перекошенная скатерть...

Не выдерживая напряжения, Она ворвалась в комнату, и даже не пытаясь скрыть своего настроения, заорала:

- Опять? Опять на кухне нагадил и не убрал? Я тебе что, прислуга? У тебя хоть капля совести есть? Сколько ты будешь лежать на своём ... диване и ничего не делать?...

Текст и Она и Он знали назубок. Ничего нового вот уже сколько недель подряд. Но сегодня Он решил изменить правила игры и лениво, делано равнодушно спросил:

- Я тебя не устраиваю?

- Ты?! Да ты!...

Посыпавшиеся, не всегда нормативные, эпитеты дали ему возможность также делано равнодушно встать, вытащить из шкафа уже сложенную сумку с вещами и сказать:

- Ты ещё пожалеешь обо всём...

Пока она, как в замедленной съёмке, соображала, что произошло и что теперь делать - уход мужа в её сценарии не был прописан, и она к нему была явно не готова - судьба преподнесла им двоим неожиданный подарок.

Почти в одно и то же мгновение отключился свет, вспыхнула молния и мощно прогремел гром. Ворвавшийся в незакрытое окно ветер старался перевернуть всё, что только было возможно и пока наша сладкая парочка соображала, что делать первым - подбирать осколки разбившихся ваз, разлетевшиеся бумаги или всё же закрыть окно - в него, по-хозяйски, без спросу влетела огненная красавица, приведя в теперь уже в полное оцепенение и Его и Её. Она плавно облетела всю комнату нигде не задерживаясь, проверив каждый уголок, затем

подлетела к Нему и застыла на уровне глаз, как бы изучая то, что в них было написано. То, что она там прочла, навряд ли ей понравилось, поэтому она также не спеша подплыла к Ней и тоже начала изучать её глаза. Не знаем, что там было написано, но Огненная Королева как-то брезгливо фыркнула, и даже отпрянула от нашей героини. Её блеск подозрительно увеличился, и обоим нашим ссорившимся даже на миг показалось, что она выбирает, на кого бы напасть. Интуитивно они начали приближаться друг к другу, стараясь защитить другого, и когда они взялись за руки с мыслью: «Погибать, так вместе!», Сияющий Шар начал успокаиваться, немного снизил яркость, затем подлетел к их головам и начал медленно кружить над их макушками.

Сам Шар был Огненным, но от него шёл не жар, как это можно было подумать, а даже лёгкий холодок. Покружив над двумя, теперь уже сплотившимися в общей беде, супругами, готовыми ещё несколько минут назад растерзать друг друга в своей непримиримости, он снова отлетел от них на некоторое расстояние и вдруг начал расти. Не просто расти, а всё собой, или в себя, поглощать...

Не понимая, что происходит, Он и Она вдруг обнаружили, что стоят где-то в лесу... Нет, даже в старинной дубовой роще. Темно. Очень холодно. Порывистый, ледяной, пронизывающий до костей ветер. Небо свинцовое и грозит разродиться нешуточным ливнем. Что делать?

Откуда-то донеслись голоса и запах дыма. Скорее туда, там люди, там спасение!

Но что-то подсказывало не спешить, а подойти осторожно. Подкравшись близко к тому месту, откуда доносились голоса, наши герои увидели страшную, просто жуткую картину ужаса. На огромном квадратном камне лежал связанный мужчина, похожий на древнего воина. Над ним стояла женщина с длинными, развевающимися на ветру волосами, которая занесла над ним нож. Она что-то гортанно произносила, как какое-то заклятье, а воин, с застывшими от ужаса глазами, дрожал, не смея пошевелиться.

- Ты не поверишь, но мне это напоминает кровавое жертвоприношение, одно из тех, которые приносили своим богам друидессы, - шепнул своей спутнице Он.

- Ты хочешь сказать, что друиды кровавых жертв не приносили, - не выдержала, чтобы не уколоть даже здесь, Она.

- Я хочу сказать, что в те времена женщины были очень угнетены мужчинами. Они были бесправными и ценились на уровне скота. Другое дело - жрицы. Они имели полную власть над мужчинами и тут уж отыгрывались над ними по полной. Это они ввели кровавые жертвы, причём всегда выбирали самых храбрых и красивых воинов. Никто не смел им противоречить. Их слово было законом. Поэтому их боялись и старались задобрить. Надо сказать, что всё это привело

к злоупотреблению властью и к падению друидического жречества, а сами друидессы стали злобными колдуньями и ведьмами.

- Ты-то откуда это знаешь? - иронически спросила Она.

- Милая, я не только лежу на диване и тупо смотрю телевизор, который, кстати, включаю, только тогда, когда ты подходишь к дому. Я ещё и работаю, если ты не забыла. И тема моей научной работы очень близко прикасается к этой теме.

Она растерянно на него посмотрела. А и в самом деле. Как же она могла забыть, что...

Но додумать ей не пришлось. Ураганный порыв ветра резко и неожиданно налетел на злобную жрицу, погасив огонь костра, раздался мощный раскат грома и из сверкнувшей внезапно молнии появился Сверкающий Образ.

Весь лес озарился удивительным светом. Друидесса в ужасе пала на колени и склонила голову до земли, что-то вопя на своём гортанном языке не очень приятным голосом. В это же время верёвки, которыми был опутан воин, лопнули и он, с изумлением глядя на Ослепительную Прекрасную Фигуру, на своего Освободителя, тоже упал на колени и склонил голову в трепетном молчании и благоговении.

Блистающая Прекрасным Светом Фигура, подняла правую руку, как будто стирая что-то невидимое. В тот же миг наши герои увидели прекрасный старинный открытый Храм, поддерживаемый рядами изящных колонн. Вместо жертвенного камня теперь возвышался алтарь. Воин и жрица всё так же стояли на коленях, низко склонив головы, даже не заметив изменившейся обстановки. Тот, Кто Сиял Светом Богов теперь держал в правой руке факел, а в левой - чашу. Он подошёл к воину и жрице и что-то тихо им сказал. Они подняли головы и тут же снова в благоговении пали на землю. Но Носитель Божественного Света приказал им встать, и когда они выполнили его приказ, Он дал в руки воину факел, а в руки жрице - чашу и громко произнёс:

- Запомните! Этот Факел несёт в себе Священный Огонь Божественного Духа. Эта Чаша есть Чаша Жизни и Любви. Соедините ваши руки и храните их как зеницу ока!

Воин и жрица медленно соединили руки, держащие Факел и Чашу и в тот же миг на алтаре сам собой зажёгся огонь, освещая преображённые лица соединившихся.

- Отныне вы - муж и жена, соединённые Божественным Огнём Духа. Ты, муж, будешь защищать свою семью, а ты женщина отныне и вовеки веков становишься жрицей домашнего очага. И нет теперь неравенства между вами, ибо как не бывает правого без левого, как не бывает высоты без глубины, как не бывает дня без ночи, так не бывает мужа без жены и жены без мужа. Пусть этот видимый огонь



домашнего алтаря, символ и проводник Небесного Божественного Огня, соединяет ваши сердца и души и прежде, чем погасить его, вспомните, что вместе с видимым огнём вы отторгаете от себя Невидимый Огонь, который Хранит и Защищает вашу семью, ваших детей, ваших родных...

Светящийся туман перекрыл видение. Он и Она стояли посредине своей комнаты, крепко взявшись за руки, когда вдруг резко включился свет.

Оба смотрели друг другу в глаза, боясь спросить об увиденном. Он первым пришёл в себя и крепко обнял свою любимую. Она с каким-то облегчением и доверием, как-то по-детски всхлипывая, тоже прижалась к нему, затем виновато посмотрела в глаза, улыбнулась и пошла на кухню. Одно дело считать себя рабыней, другое - Жрицей Домашнего Очага.

К тому же ей вдруг в голову пришла удивительная мысль - какое счастье, что у меня есть за кем убирать, есть для кого готовить, есть на кого положиться...

Что думал Он - уже не важно. Одно дело жить просто с женой, другое - знать, что рядом с тобой Жрица. Звание Воина, тоже, знаете, свои обязанности накладывает.

## 11. ЯБЛОКО ИСТИНЫ

Солнце припекало всюду. Мальчишечка, лет четырнадцать - пятнадцать, которого бабушка попросила прополоть бурьян на огороде, спокойно лежал в тени развесистой яблони, не торопясь объявлять войну тем, которые самозахватом поселились в огороде и рассматривал собственноручно сделанное чучело. Оно получилось необычным, потому что помимо классического ведра вместо головы и старых обносков на деревянном каркасе, у него была шикарная, густая борода из ковыля.

Воробья, однако, этот факт явно не смущал. Он небрежно, делая вид, что летает здесь между прочим, покружил вокруг ведра-головы, как бы невзначай задел пару раз шуршащий и шевелящийся под лёгким ветерком ковыль, а затем ловко выдернул травинку и полетел с ней по своим воробьиным делам.

Чучело прикоснулось к бороде-ковылю и степенно погладило её, как бы приводя в порядок после столь наглого нападения. Наш борец с бурьяном вытаращил глаза и замер от удивления. А Чучело, покрутившись вокруг себя и никого в такую жару не заметив, не торопясь направилось прямо в сторону яблони. Мальчишечка замер от страха, чувствуя, что всё тело как будто налилось свинцом, и он не

может шевельнуть ни рукой, ни ногой.

Чучело подошло совсем близко, раздвинуло ветви и уставилось своими, парень мог поклясться, что *не пустыми!*, глазами на него.

- И чего испугался? - чуть металлическим голом проскрежетало Чучело. - Воробьи, и те озоруют, страх потеряли, а ты всё-таки человек. К тому же сам меня и смастерил.

- Я ж тебя из палок и ведра делал, а ты - живое.

- В этом мире всё живое, - философски заметило Чучело. - Я вижу тебя мой вид смущает. Закрой-ка глазки на секунду, а потом открой.

Парнишка с опаской чуть прикрыл и тут же открыл глаза - но за это время Чучело исчезло и на его месте стоял небольшого роста Старичок с длинной бородой из ковыля, которую он неторопливо поглаживал. Одет он был в белую простую рубашу, зелёные широкие штаны, перевязанные золотистым широким поясом. В руке у него был посох, на который он и опирался, глядя на борца с бурьяном.

Какое-то время они молча смотрели друг на друга, как будто изучая.

- Яблоко хочешь? - вдруг спросил Старичок, и не дожидаясь ответа сорвал с ветки первое попавшееся.

Яблоки ещё не созрели, но Старичок что-то прошептал, сжал яблоко в кулаке, затем разжал руку и на ладони у него оказалось налитое золотистым цветом ароматное яблоко без единой червоточинки.

- Ух ты! - с восторгом сказал лихой огородник. - Здорово! - И протянул руку за яблоком.

- Не торопись, - остановил его Ковыль-борода. - Это не простое Яблоко. Тот, кто его съест, будет видеть мир совсем по-другому. Тем, кто привык жить «как все», делать и поступать «как все», думать «как все» это Яблоко Истины принесёт горе и страдания. Видишь ли, дружок, тот, кто попробует хотя бы раз это Яблоко, навсегда перестанет починаться чужому мнению, чужим указаниям, чужим установкам. Это Яблоко откроет ему Истину, что счастье человека кроется в нём самом, и только он сам, полностью беря контроль над своей жизнью в свои руки, только он сам, беря всю ответственность за себя на себя может этим счастьем овладеть, полагаясь в этой жизни только на себя самого, на свои руки, на свои ноги, на свою голову, на своё сердце.

Парень опустил руку, затем голову. Зачем ему это Яблоко? Отвечай потом за всё. Вот он - пролежал в холодке полдня, вместо того, чтобы работать - и ладно. Вечером гулять всё равно пойдёт, а рано поутру бабушка и сама бурьян прополет. Краска стыда начала заливать его лицо. А Старичок Ковыль-борода тем временем, делая вид, что ничего не замечает, продолжал:

- Видишь, в этом Яблоке Истины нет ни одной червоточинки. Только сам человек может запустить туда червя сомнений. Но как никто не

ест яблока с червём, но отрезает эту испорченную часть, так и Истину нельзя познавать с червём сомнений. Ибо отрезанное никогда не равно Целому. Так что, берёшь? - как-то вдруг переспросил он.

В душе мальчишки бушевала буря. Он боялся. Но уже не ответственности. А того, что - а вдруг не получится? А вдруг он не достоин этого дара?

Старичок не торопил, спокойно рассматривая небо, огород, облака... Буря постепенно улеглась. Внутри осталось только одно слово: «Смогу!» и рука смело взяла Яблоко.

- Ну, попробуй, какова она на вкус - Истина-то? - подбадривал Ковыль-борода.

Не успел парнишка как следует откусить даже первый кусочек, как мир перед его глазами закружил, заиграл, изменился и стал совершенно другим, оставаясь всё тем же, одновременно. Краски стали значительно ярче, звуки намного чётче и чище, ощущения более тонкими, а мир - *живым*! Всё вокруг него жило, дышало, разговаривало, перекликалось... Это было так необычно - понимать язык окружающего мира!

Старичок показал на огород. О ужас!! Между благородными помидорами, доброй картошкой, честным перцем, весёлой редиской, строгим луком росли уродливые в своей зависти, злобе, ненависти, жадности, алчности, стяжательстве жирные бурьяны. Они нагло скандалили с мирными и спокойными овощами, отбирая у них лучшие питательные вещества и влагу, они перекрывали им свет, стараясь захватить как можно больше места под солнцем; они издевались над беззащитными и воспитанными домашними питомцами, навязывая им своё ядовитое и вредное соседство.

Мальчик с негодованием смотрел на этот кошмар и уже готов был ринуться в бой с огородной нечистью, но Старичок и тут его удержал.

- Ты ещё не готов к *настоящей* битве, - спокойно сказал он. - То, что ты видишь, только внешнее зло. И у него очень мощные, глубоко спрятанные внутренние корни. Не проблема удалить сорняк с огорода - в конце концов, он такое же растение, как и всё в этой природе. Но очень большая проблема удалить сорняки из своей души. Редко кто может вырвать их с корнем, так как корни эти жадно тянутся и вгрызаются в самую душу своими отростками. Горе, если они коснутся и начнут прорастать в сердце - тогда уже ничто не сможет спасти человека. Но если он вовремя впустит в себя Свет, то этот Свет, как Универсальный Растворитель, начнёт уничтожать корневище зла, чтобы на очистившемся месте можно было посадить семена из вот этого вот Яблока Истины и вырастить Древо Знаний. Как видишь, сейчас Огород Пороков ещё очень силён. Потому не жди, что кто-то его прополет за тебя - начинай сам, начинай с себя. Если хочешь

бороться со злом - подходи к нему с Любовью. Со злом бороться нельзя. Только силы зря истратишь, время, да зло увеличишь. Зло можно уничтожить силой Любви, Добра, Радости и Красоты. Не борись - но созидай; не разрушай - но строй новое; не заикливайся на борьбе - но твори добром и зло отступит само, ибо не с кем ему будет бороться, негде прорасти.

Чем больше семян Добра и Любви посеешь, тем меньше останется злу места на земле. Любовь щедро даёт зёрна Добра, Красоты, Радости, Веры, Милосердия, которые люди могут взрастить в своём сердце, но чтобы что-то взрастить, надо это «что-то» хотя бы увидеть, ибо как же взять то, что не видишь, чего не понимаешь, к чему не стремишься? Ох и много у тебя работы, мой друг!

Мальчик молчал. Он уже знал, что Древо Знаний непременно укоренится в его сердце и даст плоды Истины, которые он потом будет раздавать всем, кто *захочет* взять. Он уже знал, что больше никогда не будет лениво срезать тяпкой только верхушки бурьяна, оставляя страшные корни...

Но Старичок вдруг заторопился. Ему надо было успеть досказать ещё что-то важное и он, прервав размышления, продолжал:

- Чтобы правильно взрастить Семена Света, надо не только идти дорогой Светлых Знаний, но идти путём постоянных *посевов*. Если познавая, не сеять, тогда те, кто захотят пойти по этой же Тропе, могут оказаться в бесплодной пустыне и не смогут дойти до конца. Надо оставлять после себя засеянное поле, плоды или урожай с которого соберут другие. Ты ведь тоже шёл и будешь ещё долго идти путём чужих посевов, и те, кто их оставил, не известны тебе лично, а может уже давно покинули этот мир. Но плоды их светлых мыслей бессмертны и те, кто пойдёт по их Тропе, всегда дойдут до того места, где будет начинаться уже их Тропа, которую теперь надо засеивать уже собственным трудом...

Бабушка трясла внука за плечо и её интонации не предвещали ничего хорошего. Наш парнишечка открыл глаза и тут же посмотрел в огород - чучело стояло на месте, шевеля своей ковыль-бородой, но в руке... В руке было чуть надкушенное золотистое яблоко, которое наш герой крепко сжал в ладони и широко улыбнувшись бабушке, сказал:

- Ба, я тебя люблю. Давай я завтра всё-всё сделаю. Ладно?

Не ожидая от ершаватого внука подобного, бабушка сразу согласилась и с оглядкой пошла по своим делам. А парнишка, осторожно и с наслаждением съел яблоко, собрал все до единой косточки и решил, что завтра он обязательно посадит их в разных местах, чтобы потом все могли срывать и есть Яблоки Знаний, познавая Истину - счастье в тебе самом.

## 12. БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ...

Ранее-раннее утро. Лёгкий туман стелется над рекой, плавно и степенно несущей свои воды. Удивительная в своей красоте тишина уносит мысли далеко-далеко от этих мест, от бранных дел...

Вот поплавок. Он замер на воде. Он лёгкий и не тонет. Но достаточно любой рыбёшке, даже самой мелкой, зацепиться за крючок, и она утянет поплавок на самое дно, пока рыбак не выдернет удочку, не снимет улов и снова не даст поплавку наслаждаться своей невесомостью. Как он похож на человека! Как каждый из нас хоть иногда хочет побыть просто поплавком, отдохнуть, освободиться от чуждого для нас груза, но нет... Обязательно найдётся какая-нибудь рыбёшка-проблема, хоть самая мелкая, хоть самая дрянная, которая так умудрится затащить на дно, что ещё и зацепит за корягу...

А может и не надо быть поплавком и самому научиться управлять собой?

Есть люди, которые могут как поплавки сидеть на воде или даже ходить по ней. Но стали ли они от этого счастливее, мудрее? Достиг ли кто-то из них того состояния, чтобы его назвали Христом? И тот ли Христос, кто по воде ходить может? А может притча о хождении по воде Христа другое рассказать хотела?

Как часто видишь, что идёт человек по жизни как *по дну*, не замечая, не зная о том, что можно *вынырнуть* и находиться *над* дном, что есть *другая* жизнь, но чтобы её увидеть, надо *захотеть* хотя бы *поднять* голову и посмотреть *вверх*. Есть и такие, кто уверенно и упрямо направляются во всё более глубокие водные впадины, ущелья и трясины, свято веря, что это и есть путь к истине. И чем глубже они занырявают в *собственные* глубины, тем в большую тьму сомнения впадают, считая, что их впадина, ущелье или трясина и есть тот «храм», который ищут все...

Но есть и те, кто вопреки «глубинным мудрецам» пытаются идти *на свет*, который, пробивая водную толщу, становится их путеводным Лучом. Только кроты слепнут от малейшего огонька, но те, в ком есть хоть искра света в сердце, стремятся к её источнику - Единому Свету и тогда происходит чудо: они начинают подниматься со дна жизни и постепенно ощущать свободу и лёгкость так, как ощущает свободу и лёгкость птица, взмывающая в Небо. Если эта свобода не пугает и не делает человека «особенным» в собственном мнении, то постепенно он поднимается всё выше и выше к поверхности, пока, наконец, в одно мгновение, вдруг не окажется настолько высоко, что

сможет вдохнуть *новый* воздух и познать *Новый, Тот Свет*, который *отражался* в водах его жизни... Так шаг за шагом, то выныривая, то снова погружаясь в привычное состояние, такой человек овладевает и учится жить сразу в двух мирах: этом и Том, таком же *реальном*, как и этот, чтобы в конечном итоге достичь момента, когда *собственная* сила духа не поднимет его над водой и его ноги не начнут скользить Над... Над чем? Над всем, что тянет сердце ко дну. Только чистое и светлое сердце не боится *утонуть*. У него нет чёрного груза, а Свет всегда устремляет к Солнцу. Нет, не стоит быть поплавком. В любой момент можно поднять голову и увидеть беспредельное Небо. Оно всегда Над в своей чистоте.

Кто-то скажет - небо тоже бывает чёрным. Да. Но только тогда, когда мы загрязняем его своей злобой, раздражением, ненавистью, вечной борьбой за власть, жадностью, низкими страстями, алчностью... Небо не выдерживает нашей грязи и обрушивается на нас нашими же нечистотами и снова становится Чистым.

Нет. Не стоит быть поплавком. Но заглянуть в своё сердце надо riskнуть уже прямо сейчас. Ещё есть время навести Чистоту.



Ранее вышедшие книги Лилии и Сергея Райченко из серии «Библиотека практического психолога» можно заказать у авторов либо: Институт Культуры ДонНТУ:

[http://www.roerich.com/n\\_m\\_.htm](http://www.roerich.com/n_m_.htm)

E-mail: [dzhura@inbox.ru](mailto:dzhura@inbox.ru)

тел: (062) 337-32-66.

Также книги можно приобрести в интернет магазине [www.misost.biz](http://www.misost.biz)

+380 68 888 06 06

+380 57 755 15 74

Доставка книг по всему миру.



### «Истоки сокровенной Психологии»

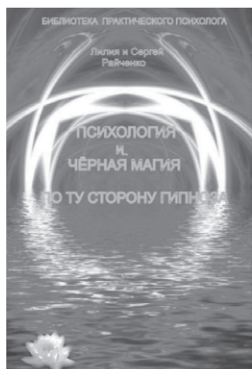
Эта книга предназначена для тех, кто хочет основательно разобраться в психологии человека и научиться видеть причины его проблем, кого интересует эзотерический символизм, а также для практических психологов, которые получат возможность погрузиться в практику сокровенной психологии, применяя её на своих сеансах.



### «Солнечный Ангел или семейные психотренинги для родителей и детей»

Данная книга – не слащавое утешение, не приторное нравоучение, она не рассчитана на тех, кто привык плакаться и получать утешение, ничего не пытаясь изменить в своей жизни. Она не рассчитана на тех, кто привык жить, перекладывая свои трудности на плечи близких людей и при этом сетовать на судьбу. Нет. Эта книга, как раз и выявляет таких психологических паразитов, помогая разобраться в том - кто есть кто и как в этом мире найти себя в Себе.

Выпущен АУДИО диск второй части книги «Солнечный Ангел».



### «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 «жодирование» - все эти и другие вопросы освещены в данной книге как с точки зрения эзотеризма, так и современной науки. Книга станет надёжным нравственным помощником для психологов, врачей, педагогов и всех тех, кому безразлична собственная судьба.





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 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.

### 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 «мистерия»? 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 переосмысливать 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 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 – 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.

Диски с аудиозаписями, также как книги, можно приобрести у авторов либо по адресам:

Институт Культуры ДонНТУ: [http://www.roerich.com/n\\_m\\_.htm](http://www.roerich.com/n_m_.htm)

E-mail: [dzhura@inbox](mailto:dzhura@inbox); тел.: (062) 337-32-66

Интернет магазин [www.misost.biz](http://www.misost.biz) +380 68 888 06 06; +380 57 755 15 74

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. Два психотренинга для глубокой релаксации, в основе которых лежат наиболее сильные символы, помогающие прийти во внутреннее равновесие и обрести покой и гармонию, которые приведут к вере в себя и понимаю себя.

Связь с авторами: E-mail: [raychenko@mail.ru](mailto:raychenko@mail.ru)

+380 95 210 14 73

+380 95 497 63 41

+380 68 689 35 31

