

БИБЛИОТЕКА ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Лилия и Сергей
Райченко

СОЛНЕЧНЫЙ КЛЮЧ ЖИЗНИ

ИЛИ
СЕМЕЙНЫЕ ПСИХОТРЕНИНГИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ



БИБЛИОТЕКА ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Лилия и Сергей
Райченко

СОЛНЕЧНЫЙ КЛЮЧ ЖИЗНИ

ИЛИ

СЕМЕЙНЫЕ ПСИХОТРЕНИНГИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

Институт Культуры ДонНТУ
Донецк, 2011



издательство
«ШИКО»
Луганск, 2011

ББК 88.3

Р 18

Р 18 **Райченко Л.В., Райченко С.Н.** Солнечный Ключ Жизни - Донецк: «Институт Культуры ДонНТУ» - 2011; Луганск: ООО «Виртуальная реальность», 2011 – 154 с.

ISBN 978-966-492-195-1

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

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

Связь с авторами: e-mail: raychencko@mail.ru
тел. 095-210-14-73; 068-689-35-31

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

Все авторские права защищены.

ISBN 978-966-492-195-1

© Л.В.Райченко
С.Н.Райченко, 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Психотренинг 1. Чем ты готов пожертвовать?	5
Психотренинг 2. Свекрушенька-душенька и невестка-голубушка	10
Психотренинг 3. Ревность	17
Психотренинг 4. А меня можно любить?	22
Психотренинг 5. Живи <i>своей</i> жизнью, и получай удовольствие от того, что живёшь	29
Психотренинг 6. Я могу жить только ради него	34
Психотренинг 7. Верни мне толкушку для картошки, или какие жадные мужики бывают	41
Психотренинг 8. Муж напрокат, или как увести мужика с чужого огорода	48
Психотренинг 9. Догадайся, мол, сама...	54
Психотренинг 10. Ты не мой идеал	57
Психотренинг 11. Как смешно, когда кому-то больно	61
Психотренинг 12. Чувство вины и чувство стыда.	
Можно ли разбудить совесть?	64
Психотренинг 13. Я—плохая мать. Жестокое обращение с ребёнком	70
Психотренинг 14. Простить себя	75
Психотренинг 15. Принцип плюща, или как правильно оказывать помощь	78
Психотренинг 16. Наступим ещё раз на грабли? Петля судьбы	81
Психотренинг 17. Считаю деньги в чужом кармане	86
Психотренинг 18. Я наведу на тебя порчу	89
Психотренинг 19. Добровольное материнское рабство	93
Психотренинг 20. Почему открывается жор	96
Психотренинг 21. Боюсь быть лучше всех...	98
Психотренинг 22. Аборты. Жить или не жить	100
Психотренинг 23. Блуд или верность	107
Психотренинг 24. Суррогатное материнство. Ложь и правда о роли матери (прочитать обязательно всем)	111
Часть II. Мистерии-реальности (разговоры наедине с собой)	
1. Теперь всё получится!	115
2. Назад дороги не будет...	119
3. Ты ещё можешь спасти Жизнь...	124
4. Только не перейди черту...	127
5. Разноцветные нити судьбы	132
6. Солнечный Ключ Жизни	135
7. Трон Сабазия	140
8. Н.К.Рерих. Детская сказка	144

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

Введение

Жизнь не стоит на месте. Люди перестраивают города и создают что-то новое; кто-то торопится на работу, кто-то устало смотрит в окно, для кого-то мир открылся по-новому, потому что пришла любовь, кто-то панически закрывает створки своей души, чтобы больше не видеть света радости и не подвергать себя новым страданиям и разочарованиям...

Жизнь стремительно ведёт нас за собой, не спрашивая, успеваем ли мы, хотим ли, так ли это совпадает с нашими планами. Как будто чья-то невидимая рука подхватывает нас на лету и заставляет жить, не смотря ни на что, а иногда и вопреки всему... И нет для Жизни ничего вечного, потому что Вечной может быть только Жизнь. Успеем понять этот Закон – научимся *жить*, не успеем – будем страдать и ныть, обвиняя Жизнь во всех *своих* неудачах.

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

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

Наша практика показывает, что понимающих этот принцип мало. Люди страдают и плачут, переживают и обвиняют друг друга в том, чего не хотят дать, а правильнее, отдать, сами. Они зубами вгрызаются в то, что уже давно им не принадлежит, да никогда и не принадлежало, строят козни и подлости, устраивают театральные шоу, с показными слезами, а иногда и с вполне искренним отчаяньем, не понимая, *не желая* понимать – пришёл срок расплаты, наступил тот самый час «Х», когда Жизнь дала тебе всё, и ожидает от тебя того же. Нет?! Не видишь надобности что-то менять в своей жизни? Не видишь причин перестроить своё отношение к Жизни? Что ж. Жизнь – дама терпеливая, и очень мудрый Учитель. А главное – все жалобы

на её «не педагогические» меры вы будете отсылать ей же.

Поэтому, не смешите Учителя и давайте учиться. Вместе. И пусть на чужих ошибках нельзя решить свои проблемы. Но знать-то о них, об ошибках, надо? Вот и попробуем поговорить о них откровенно. Даже если это будет не совсем приятно.

Психотренинг 1. Чем ты готов пожертвовать?

Для тех, кто знаком с первыми тремя книгами («Солнечный Ангел», «Солнечная Струна Судьбы», «Солнечная Мелодия Отцовского сердца»), посвящённым семейным и личностным проблемам, начало этой книги покажется необычным. Но всё когда-нибудь меняется, и в этот раз мы предлагаем не сразу погружаться в теорию, а начать с некоторой практики.

Для этого убедительно просим прослушать то, что мы обозначили на диске как «релакс» «Китайская лавка». Это важно для внутреннего настроя, и это поможет максимально точно понять и ощутить то, на что будет настроена сама книга.

Для тех, у кого по какой-то причине не окажется диска, который прилагается к книге, мы дадим краткое содержание текста, ознакомиться с которым надо обязательно.

Пропустим вступительную часть, которая направлена на *разрешение себе* отдохнуть, восстановить силы, войти в состояние внутреннего равновесия и покоя. Пропускаем спуск по лестнице, где каждый шаг вниз даёт нам возможность всё глубже погрузиться в собственный мир... Вот перед вами дверь, которую надо открыть... Входя, вы попадаете в удивительный свет, который наполняет вас своей неведомой силой. Красные лучи дают бодрость и энергию, жёлтые восстанавливают радость к жизни, голубые успокаивают, зелёные приводят в равновесие, оранжевые исцеляют то, что должно исцелиться, а золотисто-серебристое свечение, окутывая прозрачным облаком, помогает войти в состояние удивительной гармонии, когда на все вопросы находятся ответы, и вы начинаете различать, что же на самом деле является для вас главным в жизни.

Когда свет постепенно растворяется, вы замечаете, что находитесь в старинной китайской лавке. Отполированные временем прилавки, полки, на которых стоит множество пузырьков, колбочек, коробочек, кристаллов... И на каждом из них есть надпись: вот пузырёк, который подписан «любовь», вот коробочка, хранящая мужество, рядом стоят такие же пузырёчки и колбочки с «преданностью», «верой», «благодарностью», «справедливостью», «терпением», «терпимостью», «выносливостью», «надеждой», «милосердием»...

Особенным светом переливается кристалл знаний... И пока вы всё это рассматриваете, откуда-то изнутри идёт ощущение того, что вы здесь не одни. И действительно... К вам подходит удивительный Старец. Он в белоснежных одеждах, его лицо трудно рассмотреть, но глаза! Глаза как будто пронизывают насквозь – он всё знает! Ему не надо ничего говорить! ...Этот удивительный Старец улыбается, и от его улыбки становится светлее. Он показывает на полки и как бы говорит: «Вы можете взять любую из этих коробочек, пузырёчков, колбочек... Но только что-то одно. Выбирайте. И если внутри окажется жидкость – выпейте её маленькими глоточками, так, чтобы каждая клеточка вашей души и тела наполнилась тем прекрасным качеством, которое необходимо вам именно сейчас. Если это будет газообразное вещество – так же медленно вдохните его... Если вы выбрали кристалл – приложите его к сердцу, он медленно растворится в нём, чтобы навсегда остаться с вами...»

... В глазах Старца появляются смешинки. Он не был бы мудрым, если бы не сказал вам:

- За всё в этой жизни нужно платить. Отдайте мне то, от чего вы готовы отказаться прямо сейчас.

Я не знаю, что это будет. Может вы захотите расстаться с завистью, раздражительностью, своими обидами, страхами и тревогами, может вы захотите расплатиться со Старцем своим даром сплетничать и строить другим козни... Будьте щедры... Расставайтесь со своим хламом привычек свободно... Кто-то вытаскивает из себя всю свою грязь в виде кусков битого стекла, у кого-то это колючая проволока, кто-то вытрушивает из себя камни, у кого-то это куски слизи или длинные верёвки, с тугими узлами... Я не знаю, что будет у вас, но ещё и ещё раз прошу – будьте максимально щедры... Передайте свои «сокровища», накопленные годами, в протянутые ладони Старца. Он с улыбкой и благодарностью примет вашу плату, которую можно назвать таким же даром, который вы приняли от него. И поверьте – чем больше вы ему отдадите, тем больше новых возможностей появится в вашей жизни...

Старец кивает вам головой. Скажите и вы ему «спасибо». Но прежде, чем уйдёте, вспомните: как бы вы назвали того, кто сделал бы вам подарок, а потом решил сам пользоваться им, отобрав его у вас? Вы приняли дар. Вы сделали дар. Помните об этом...

Свет медленно гаснет, и приходит понимание, что пора уходить... Вы ещё не раз сможете вернуться в это прекрасное место, а пока...

Текст продолжается дальше, но самое главное сказано. И заключается оно в том, что за всё в этой жизни нужно действительно платить. И самая лёгкая плата – привычками, пороками, страстями, деньгами.

Нет ничего проще, чем открыть кошелек и заплатить по тарифу или ценнику. Дорого? Но если сильно надо, можно накопить, заработать, взять в долг, на худой конец. Вот только давайте разберёмся, всё ли продаётся и покупается, и не забыли ли мы случайно в спешке жизни самую главную валюту, не конвертируемую ни во что другое – любовь, верность, дружбу?

К нам на приём не приходят люди, переполненные счастьем и радостью. Мы встречаемся с теми, кто вплотную подошёл к перепутью жизни, и теперь не знает – прямо ли ему, направо, или налево? А может вообще назад, в детство? Эти состояния перепутья называются кризисами. И не обязательно среднего или какого-то там ещё возраста. Само понятие кризиса несёт в себе осознание того, что по-старому уже нельзя, невозможно, а по-новому – не знаю, не понимаю как, и очень боюсь что-то менять. Это психологический коллапс. Состояние психической комы, когда от того, что осталось ещё во вчерашнем прошлом подступает удушье, а дышать по-новому сознание не готово, боится, паникует.

Как это ни прозвучит для кого-то цинично, но состояние кризиса – это самое прекрасное состояние для самого человека. Это время даётся жизнью для того, чтобы остановиться, посмотреть по сторонам, что-то *переоценить* и принять решение. Звучит банально. Но ровно до той поры, пока вы не проникнетесь внутренним смыслом сказанного. Ведь и *остановиться* для многих проблема, пока жизнь не уложит в больничную кровать или не остановит трагедией, а уж осмотреться по сторонам, да ещё заняться переоценкой внутренних ценностей и вовсе для кого-то нереальная для выполнения задача. Просто вдумайтесь, что значит «осмотреться», да ещё *в разные стороны*. Ведь как чаще всего? Идёт человек, бежит, торопится по *накатанной* дорожке – мысли *только* в определённую сторону направлены, действия тоже. Ритм жизни отлажен чуть ли не по часам. Всё известно заранее. И вот в этом «заранее» кроется самая *страшная* проблема. Человек перестаёт что-то менять в своей жизни. Ему это становится ненужным и даже опасным. Он *обрастает привычками*.

Привычно идёт домой. Или привычно ожидает прихода кого-то. Уже не надо ни к чему стремиться, для кого-то хорошиться, уже не надо быть внимательным и можно раздражённо ответить, а можно вообще перестать замечать, что творится вокруг – ведь всё же отлажено до автоматизма! Вот и проложились односторонняя дорожка отношений, когда *мне* можно пользоваться привычным комфортом, а другие должны мне же этот комфорт обеспечивать.

Плохое настроение? Все должны это понимать. Грубо ответил/а? Так ведь я же любя, и вообще, *почему меня никто не хочет понять?!*

И вот уже, с оскорблённым видом, можно спокойно садиться за компьютер, демонстративно уйти к друзьям/подругам, или погрузиться в телевизор/телефонный трёп ни о чём... А можно вообще прикрываться работой и жить так, как хочется, с уверенностью, что дома ничего не изменится, и наглаженные рубашки со свежим ужином будут приятно сочетаться с уютом и заботой, или муж к вашему приходу уже почистит, а то и сварит картошку...

Постепенно *и это* тоже входит в привычку, и уже невозможно понять упреки в равнодушии, в том, что заброшены домашние дела... Что, в конце концов, не всё в порядке в интимном плане... Что-о?! Да ты знаешь, как я устаю!!

Навряд ли стоит продолжать дальше. Этот сценарий знаком многим, и, как правило, именно он составляет огромную часть тех проблем, которые приводят к скандалам, а потом и к разводам. И что самое интересное – пострадавшими себя считают именно те, кто наиболее обрastaет привычками, стремясь *привычно* пользоваться тем, что не вошло в привычку либо отдавать самому, либо зарабатывать самому.

Разве такая уж редкость, когда муж перестаёт замечать старания жены и принимает как за должное всё, что она делает? А разве мало жён, которые раздражённо перечисляют свои заслуги, требуя *взамен* внимания, любви, заботы, презентов? Мы уже не говорим о классически «потраченной молодости», которую невыгодно продали, и теперь истерично требуют денежных возмещений убытков... И всё это потому, что люди *привычно* пытаются жить «как все», идти по проторенным дорожкам, не замечая, как много вокруг новых магистралей и направлений.

Слёзы, крики, недоспанные в обидах ночи, подсчёты, кто кому и сколько... Да никто никому, и даже нисколько!! Остановитесь! Ужаснитесь вашей мелочности! Перестаньте взвешивать на весах гордыни и самолюбия свои заслуги! И давайте, давайте прямо сейчас решим, чем готовы пожертвовать *именно вы* ради того, чтобы сохранить семью, чтобы восстановить в ней радость и любовь, доверие, ощущение того, что «мой дом – моя крепость».

Но вначале давайте определимся *на что* мы работаем: действительно ли на сохранение семьи или всё же на развод? Ведь порой бывает, что сохранять уже давно нечего, и всё, на чём до поры, до времени держалась семья, было не более чем привычка «идти домой», где тебя по возможности уже никто не трогает, и ты ничего никому не должен, хотя претензии периодически выставляются.

Но в любом случае, чтобы что-то изменить, надо это *что-то* увидеть, понять, разобраться в нём и только после этого принимать решения. Давайте прикинем навскидку, с каким багажом вы вступали

в свои *первые* отношения, и что накопили до этого времени. Материальные ценности нас не интересуют, на них *никогда* не строилось семейное счастье, хотя и без них частенько разваливалось, также как и при их избытке. Мы ещё не раз коснёмся этой глобальнейшей темы нашего времени, а пока всё же: чем вы готовы пожертвовать ради...

А точно – ради чего? Чтобы у детей были мама и папа? Чтобы они не страдали от ваших скандалов, разборок и молчанок? Чтобы жена не «заводилась», а муж ценил чистые носки и не просиживал все вечера до поздней ночи за телевизором или компьютером?

Допустим, всё свершилось. У детей есть мама и папа, жена мило улыбается, а муж весь в вашем распоряжении. Дальше-то что? Вы уверены, что крики жены не были для вас прекрасной уловкой ничего не делать по дому, и игнорировать свои родительские обязанности? Вы уверены, что свободное время мужа сумеете использовать себе во благо? *О чём* будете говорить? Может, куда-нибудь пойдёте, к кому-нибудь? Скорее всего. Потому что говорить, да ещё целый вечер, глядя друг другу в глаза, вы вряд ли найдёте о чём...

И не потому, что уже не любите друг друга, а потому, что оба обросли бронёй привычек, которые стоят между вами, создавая распри и непонимание.

Вот и получается – жертвовать придётся в любом случае. Вопрос только – чем, и насколько вы этого *действительно* хотите. За всё в этой жизни надо платить, а за семейное счастье – ежедневно. А будет лад в семье, или в личных отношениях – будет успех и в работе.

Прочитав или прослушав «Китайскую лавку», вы уже понимаете, что жертвовать или расплачиваться придётся *только* тем, что есть *только* у вас (правильнее *в* вас). Повторимся: обиды и страхи, комплексы и привычки, установки и стереотипы, углы в характере и направленность на определённые цели, которые могут не совпадать с целями тех, кто рядом с вами – всё это и есть то, чем придётся пожертвовать или переоценить. Честно и щедро. *Сразу двоим*. Но начинать надо всегда *с себя*. И не переживайте, что что-то потеряете – уверяем с полной ответственностью: приобретёте гораздо больше, причём с улучшенным качеством. И при этом останетесь самими собой. И здесь нет парадокса, если вы поймёте, что всё то, от чего уже давно надо было отказаться и без всяких жертв, *не является вами*, но приобретено или навязано в процессе воспитания вам в виде тех социально-привычных масок, благодаря которым разыгрываются тысячелетиями одни и те же спектакли на одной и той же сцене жизни. Могут меняться и усовершенствоваться декорации, но сценарий поменять крайне сложно, особенно если он передаётся, как мумифицированная семейная реликвия.

Психотренинг 2. Свекрушенька-душенька и невестка-голубушка

Да, начинаем в самом начале именно с этой темы. Практика показывает, что «нести числа» обидам и недоразумениям между этими двумя, часто непримиримыми, классами женщин, а потому говорить об этом будем снова и снова.

Откуда берутся злющие свекрови, которым всё не так, всё не там, и от любопытного носа которых скрыться невозможно даже в собственном доме, не говоря уже о тех случаях, когда семьям приходится жить вместе? Ведь была же когда-то молодой и эта сварливая женщина? Ведь должна же помнить, как непросто выстроить и сохранить семейные отношения, как трудно порой даются моменты для совмещения несовместимых привычек, взглядов на семью, взаимоотношения... А кода появляются дети? Разве не помнит она, какой это титанический труд – воспитывать малыша, и сколько сил забирает эта невидимая работа?

Подобные вопросы нам задают постоянно. Задают с горечью в словах, с нескрываемой обидой, а то и неприязнью, иногда злорадочно-ненавистно... Но ведь и свекрови – частые гости у нас. И у них есть такие же вопросы, которые они также с нескрываемой непримиримостью задают и тут же на них отвечают. По-своему, так, как будто действительно никогда сами не были молодыми, и *не помнят, как это – быть счастливыми*.

Собственно, последней фразой мы и ответили на все вопросы сразу. И нет никакого секрета в том, что чем злее и откровеннее в своих разрушительных целях свекровь – тем больше вероятность того, что сама она в своём браке была очень несчастлива. Присмотритесь к её собственным отношениям с мужем. У подобных женщин есть только (и только!) два варианта: либо её забивает муж, либо она забивает его. И здесь не всегда понятие «забивать» надо иметь как физическое насилие, хотя и без этого частенько не обходилось.

Но разве «забитая», «затюканная», «забытая» (а чаще и брошенная) мужем женщина может без злобного содрогания видеть счастье в глазах другой, соперницы, той, которая увела самого дорогого и любимого мужчину в мире – сына?! Разве гром-баба, превратившая своего мужа в тряпку, гневно-сварливая, может простить какой-то там «вертихвостке» (и это мы ещё очень мягко), счастье и блеск в её глазах, надежду на возможность сохранить любовь в отношениях на долгие-долгие годы с тем, кого она считает своим мужем, но свекровь-то своей собственностью?! Ведь все проблемы и обиды, накапливаемые день за днём, месяц за месяцем, начинаются именно

с того, что две женщины начинают делить мужчину! И ладно бы, молоденькая девочка была ослеплена своей любовью, но ведь и зрелая дама не хочет видеть комизма подобной ситуации. А ведь ей, как никому, должно бы быть понятным – она мать! И этим сказано всё. Она – вне конкуренции! И даже если сейчас отношения с сыном чуть разладились или он отдалился (как ей кажется) – это не значит, что её место в его сердце может быть занято кем-то другим. Дайте сыну повзрослеть, научиться принимать самостоятельные решения и так же самостоятельно выяснять отношения *со своей* женой. Дети – не ваша собственность, и они – не депозит на вашем счету, с которого вы, может быть, мечтали пожизненно иметь проценты. Давайте попробуем понять это на примере.

Жила-была семья: мать, отец, который уже давно жил в другой семье, сын и дочь. Вот встретился Сын с девушкой, немного с ней повстречался, да и решил жениться. Матери будущая невестка сразу не понравилась. Слишком уж сын увивался за ней, любовь свою не скрывал, к семейному счастью стремился всем сердцем. И главное – мать слушать перестал! Она ему одно – он ей в ответ другое. Она ему – чтоб сделал то-то и вот это, а он – когда время будет, мне ещё для семьи надо много успеть. И поняла мать, что всему виной – невестка. Это она, гадина, сына от неё отбивает, одинокой её делает, сына против матери настраивает, своими делами загружает, чтоб на мать времени не оставалось. И начинаются выискивания слабых мест невестки. А их у неё – только успевай откапывать. И борщ варит, не такой как я, и стирает-гладит не так, и прибрано в квартире не так, и лежит всё не там... Но главное – ведь права мать! И сыну нечего ответить на укоры, которые мать исподтишка забрасывает на невестку. Ведь мать воспитывала своё дитя *по-своему*, а жена росла в других условиях. Откуда ж ей знать тонкости воспитания любимого человека, если она не мать, если ей, вполне возможно, даже противоположные установки при воспитании давали? Да и кто ж сможет сварить борщ по-матерински? Тут уж как не изголяйся – всё рано только «как у меня» выйдет, а не как у кого-то. Начинает злиться невестка, начинает и она выискивать «слабые места» свекрови. Но пока побаивается открытой вражды, а потому старается виду не показывать при встрече с ней, держится подчеркнуто вежливо, но и ловит каждое слово, каждый жест, каждый взгляд... Но ведь взаимную ненависть скрыть ох как трудно.

Ладно. Опустим моменты открытых оскорблений и унижений. Опустим семейные разборки, грязные и неприличные в своих сплетнях и досужих домыслах. Вот родилось долгожданное чудо! Казалось бы – есть повод для общей радости. Но ведь и здесь: невестка и ленивая, и нерадивая, и грязнуля, и как мать плохая, и жена никакая...

А тут, как назло, сын квартиру покупает, делают они ремонт в ней, мебель покупают, и на новоселье приглашают. Приходит свекровь вместе с гостями, и что же видит? А счастье она видит семейное. Радость и гордость за созданный семейный очаг. И не выдержала материнская психика такого удара. Ушла, даже за стол не села мать. Поехала домой и демонстративно таблеток наглоталась. А чтоб не сомневались – каких (когда «скорую» вызывать будут), все упаковочки рядом с собой положила. Позвонила дочери. Тихим, томным голоском счастья ей пожелала, прощения «если что не так» попросила, брата завещала любить (какой-никакой, а всё ж родная душа), и вызов, эдак ненароком, сбросила. «А догадайся, мол, сама, дочура, что со мной сейчас». И рванула дочь с новоселья на такси к матери. А та уже, вроде как, и не понимает ничего, в нирвану уходит. Звонит она в «скорую», звонит брату... Крики, истерика, шок... «Мамочка, миленькая, что ж ты наделала!...» Вовремя и сын подлетел. Как раз вовремя для того, чтобы со «скорой» «договориться» и мать в психушку не отправлять. Все кругом охают, матери почтение оказывают – ну, не праздник для души? Стоило со смертью поиграть, а ещё больше на человеческих нервах и чувствах?

И когда спрашивали эту мать потом: «Мам, ну зачем ты так?» – она с достоинством отвечала: «Надо ж было к сыну хоть как-то достучаться, чтобы понял он, с какой стервой (мы очень смягчаем) живёт. Это ж я из-за неё...» Мать нервно и деланно всхлипывает, невестка вся как в аду горит, не зная, куда теперь ей со свету деться... Сын мечется между двумя любимыми женщинами, и рвётся его сердце не по-детски, не понимая, что за бред несёт мать, и почему нельзя жить мирно, без сплетен и оговоров его жены? Да и странные желания матери настораживают: «Мечтаю, – говорит она, – чтобы дочь с ребёнком и сын (без ребёнка) жили со мной рядом всегда. Вот это и будет семья настоящая!» Может зря со «скорой» договаривался? Да и какая ж это мать, при своём уме находясь, захочет, чтоб дети одинокими жили, разведясь со своими любимыми?! Однако, об уме, как видим, говорить не приходится. Помутился рассудок у матери от страха и зависти к чужому счастью. От страха того, что бросили её дети и не нужна она теперь никому. А счастье чужое простить не может, потому что сама всю жизнь несчастной себя считала.

Это не придуманная история, даже если в ней нет имён. И, к сожалению, не такая уж редкая. Хотя демонстративные суициды часто заменяют на такие же демонстративные приступы стенокардии, другие болячки, притягивая потом их к себе и в самом деле, как магнитом. И забывают такие горе-мамаши, что сказка «Петя и волк» бессмертна. Помните? – послали мальчика Петю овец пасти, а он,

чтоб никому скучно не было, побежал для смеху в деревню, и начал кричать: «Волки! Волки!». Люди за колья да вилы, на пастбище побежали, а Петя довольно хохочет – вот как удачно обманул! Поругали Петю, а он и во второй раз такой же фокус проделал. И опять побежали люди отару защищать, а Петя знай хохочет – доволен выдумкой своей, да и властью над людьми – вона как по его крику дружно бегают... А совсем скоро и в самом деле волки на отару напали. Вот только орал-орал Петя от страха, бегал-бегал по деревне, а люди только посмеивались – «не проведёшь, мол, знаем твоих волков».

Хотя бывает и так, что не выдерживает сын. И тогда либо действительно семью разрушает, маме на радость, либо ещё крепче за неё держится, маме на горе.

Вдумайтесь! Просто вдумайтесь в парадокс – есть семья. Хорошая или плохая – это ни кого не должно интересовать. Она есть – и точка! Кто и какое право имеет вмешиваться в отношения *чужой* семьи?! Да-да, милые мамы, тёщи и свекрови, именно *чужой* семьи, даже если в этой семье есть ваш родной человечек. У вас была возможность построить *свои* семейные отношения, может ещё и осталась. Вот и занимайтесь *своей* жизнью, и дайте жить другим. Если у вас попросят совета – дайте его. Если вас попросят помочь – помогите, если сможете. Но в семье своего сына или дочери вы – гость. Желанный для своих детей, и совсем нежеланный (если совсем уж честно) – для тех, кто вошёл с вами в родню. И это надо помнить без обид и упрёков. А ещё лучше – вспомнить свою молодость. Если вам кажется, что вы приходите помогать невестке – не обманывайте хотя бы саму себя. Если она вас об этом не просит, каждая ваша помощь расценивается как упрёк и намёк на то, что она что-то делает не так. И вот уже уставший, после работы, муж вынужден выслушивать шипение по поводу того, зачем твоя мать повадилась ходить к нам? Что ей нужно? Скажи ей...

Мы говорим обидные вещи? Что ж. Предпочитаем, чтобы вы обиделись на нас, но при этом присмотрелись к себе, и к *чужой* семье. Попробуйте наслаждаться *своим собственным* семейным счастьем. И если у вас его нет, если вы не сумели сами создать счастливую семью, то чему же вы можете научить невестку? Разве только, как стать несчастливой, похожей на вас? Так таких учителей и без вас хватает. Может всё таки своей жизнью займётесь, и докажете хотя бы самой себе (а другим и не надо), что вы не только имеете право на счастье, но умеете ещё его и понять, и создать, и удержать... А вот это уже настоящий подвиг – на своём примере показать «как надо». А будучи счастливой, разве захочется желать несчастье другим, даже если это «невестка»? И разве это не счастье – видеть

счастливым своего сына, умеющего сохранить и уберечь, защитить от чужих вторжений свой семейный очаг? Мужчина – это воин. Женщина – хранительница домашнего огня. Разве достойно, чтобы сын воевал с матерью? Чтобы он стоял перед выбором – предать подло жену и детей ради матери, или мать ради... Вот-вот. Не жалеете невестку, пощадите хотя бы сына. И начните уважать его выбор. Не считайте своего «мальчика» за дурачка, которого легко может окрутить любая «девка». Не унижайте того, кем гордитесь, да и свою гордыню отбросьте. И попытайтесь научиться жить. Потому что уметь жить – великая наука. И тот, кто умеет жить – умеет радоваться каждому дню, как подарку жизни, каждому лучику солнца, как подарку жизни, каждой улыбке, как подарку жизни, каждому доброму слову...

Что ж. Не забудем сказать и о невестках. О тех «великомученицах», которые с подружками не устают перемывать кости своим свекровям, и мало чем отличаются от них в своём умении излить яд или поддеть «за живое».

Как-то даже совсем неприлично начинать с напоминания о том, что свекровь – это мать вашего мужа. Заметьте – мать, мама, такая же мама, как и ваша, которую вы любите больше всего на свете. И если вас спросить – кого вы любите больше: мужа или маму – вы сможете ответить на этот вопрос? Если да – у вас серьёзные проблемы. Очень серьёзные. Потому что, любя больше маму, вы тем самым говорите о том, что муж не так уж любим вами, и семья родителей для вас важнее собственной семьи. А вот если вы больше любите мужа, то отношения с мамой у вас очень сложные, и без их решения вы не сможете построить счастливую семью, потому что, хотите вы этого или нет, но поведение мамы будет перенесено вами в свою семью, а если оно вас не устраивало ещё в детстве, то и ваши дети будут относиться к вам так же, как вы относитесь сейчас к своей маме...

Свекрови очень точно «чуют» - любите ли вы их сыновей, или вам нужны только статус замужней женщины, и его кошелёк. При всех ошибках свекровей, они, порой, очень точно проникают в суть ваших отношений и желаний, и если муж *не защищает* вас, если он своим молчанием или отстранённостью от «бабских разборок» всем своим видом показывает, что находится на стороне мамы – задумайтесь. Здесь и к гадалке ходить не надо, чтобы понять – свекровь выполняет роль рупора того, что не хочет говорить вам муж. Его мама прекрасно озвучивает то, о чём думает и он сам, но по каким-то причинам не хочет говорить. И его мама очень хорошо это «чует». О! Она всегда готова подставить материнское плечо, подхватить своё «дитя»... Она готова взять любой «удар», любой «огонь» на себя, если чувствует,

что попадает в точку. И пока вы боретесь со свекровью, муж в это время спокойно живёт «своей» жизнью, убеждая вас в том, что «у него просто такая мама».

А как часто вы рассказываете своей маме или подружкам о том, какая «не такая» ваша свекруха? Особенно, если сами живёте *в её* доме? Помнится случай, когда молодая женщина, в порыве ненависти к матери своего *не очень жалуемого* мужа, до того разоткровенничалась, что рассказала даже о том, как ненавистная свекруха, *в своём же собственном доме, не там* положила своё нижнее бельё, которое как на грех, оказалось не совсем свежим. Невестка определила его месторасположение по запаху! Сколько презрения, сколько торжества было на её лице! Ах, какая дрянь, эта свекруха! Да как она посмела *в моей* (!) комнате...? Позвольте. А как насчёт того, что это всё же *её* дом? Да, может бельём, да ещё не совсем свежим, не стоит по дому разбрасываться, но всё же – это она хозяйка, и ей решать, что и где класть. Не нравится? Так ведь она не очень-то и хотела вас в своём доме видеть. И если надумаете квартиру снимать – она не будет против. Даже «за». А рассказывать про чужое грязное бельё, да ещё подружкам и всем, кто рядом – это низость и подлость.

Мы берём достаточно крайние варианты. Но в любом случае, осуждать или давать оценки человеку, который дал тебе место в своём доме, мягко скажем, нелогично.

Наступит время, и вы сами станете либо свекровью, либо тещей. Но к этому времени у вас уже сложатся *свои* привычки, и у вас уже будет достаточно жёсткая установка на то, как мыть полы, чистить ли плитку щёткой, или достаточно просто «проехаться» по ним тряпкой, вы уже точно будете знать, как и что стирать, и по каким дням, и уж на кухне всё будет лежать так, как *вы* этого будете хотеть. А теперь представьте, что к вам подселится чужой человек, которого вы *обязаны* любить и уважать. И этот человек начинает хозяйничать в вашей кухне, не кладёт на привычные *для вас* места вещи, огрызается на замечания, подолгу задерживается в ванной комнате и не убирает за собой... Вам понравилась перспектива? Сомневаемся. Но ведь и для вашей свекрови вы такой же чужой человек. И это вы вошли в её дом, значит это вам и подчиняться её правилам. И если она пытается приспособиться к совместному проживанию с вами ради сына, то не надо думать, что ради сына она обязана вас обожать и вам угождать, а ещё лучше – исчезнуть из собственного дома. Повторяем, наступит время, а наступит оно гораздо быстрее, чем вам это кажется, и вы сами окажетесь на месте той, которую сейчас люто ненавидите. Просто подумайте. Вот вы выплачиваете кредиты за свою квартиру, или она вам досталась по наследству, или ещё как-

то. Но в любом случае – это *ваша* собственность, о которой вы мечтали, и которая далась вам не просто так. И вдруг приходит некто, и нагло заявляет, что теперь он здесь будет жить, да ещё по своим правилам, да ещё лучше, чтобы вы вообще освободили место или отдали самые лучшие комнаты.

Свекровь – это такая же женщина, как и вы. И в свои сорок, или пятьдесят – она не старуха и не бабка, не ходячая рухлядь, которой уже ничего в жизни не хочется. Это женщина в полном расцвете сил, даже если здоровье уже и шалит. Да, она не может, как вы, резво бегать по квартире и по делам, да, ей хочется больше полежать и спокойно заняться *своим* делом. Ей совершенно не хочется выполнять тяжёлую работу, и она вполне резонно надеется на то, что в этом ей помогут вы и её собственный сын. Но ведь она имеет право на это рассчитывать? Не юридическое, а чисто человеческое?

А что делать, если свекровь ненавидит вас уже за одно то, что вы есть на этом свете? Наверное, есть смысл откровенно поговорить с мужем. А вообще – всё дело только в вас самой.

Для начала постарайтесь ограничить свои контакты, свести совместное пребывание до минимума. Если в гости идти всё же необходимо, договоритесь с мужем о том, чтобы он не оставлял вас и старался на все мамины вопросы отвечать сам. Не отвечайте на колкости тем же. Если надо – демонстративно игнорируйте все нападки на вас, вплоть до того, что можно молча встать и уйти, не вступая в объяснения. Важно помнить: любой скандал – это сброс негативной энергии, которая накопилась вследствие неудовлетворённых желаний. В том числе и сексуальных. Любой скандал – это демонстрация своего превосходства и власти. Это стремление любой ценой заставить вас втянуться в словесную грязь, чтобы все увидели вас, какая вы есть на самом деле. И это правда. Именно, когда человек втягивается в «разборки», он выдаёт из себя всё, что в нём *действительно* есть. И вы уверены, что в вас хранится только ангельская чистота?

Добавим сюда и то, о чём говорили раньше – ни одна мать не готова к тому, чтобы отдать в безраздельное «пользование» чужому человеку своё дитя. И не важно – сын это или дочь. Приближающаяся старость, как ни крась волосы и не наряжайся в молодёжную одежду, приближается неумолимо. И вот уже за бравадой «ну, как я выгляжу?» дерзко выглядывает страх. Страх одиночества, страх быть брошенной в самый тяжкий момент, страх перед «лежачими» болезнями, страх перед больницами, когда к тебе некому прийти, или приходят только потому, что «так положено», и чтоб «люди чего не сказали». Хорошо, если рядом есть муж, с которым жила в согласии. А если нет? Если есть горечь от того, что предал вначале муж, потом сын, внукам не

до бабки? И не важно, было ли «предательство» на самом деле. Важно, что человек в это свято верит, и переубедить его в обратном невероятно сложно, да и опасно. С правдой-то жить, особенно с той, которую сам от себя гнал, совсем непросто, а вернее и невыносимо. И тут уж надо выбирать – либо «правду» доказывать, делая человека ещё более несчастным, либо... Либо жить *своей* жизнью, никому ничего не доказывая, и принимая других так, как они этого хотят, с учётом, всё же, *своих* интересов.

И поверьте, до тех пор, пока в вашей семье будет храниться и оберегаться любовь – вашей семье ничего не будет угрожать. Даже при самой недружелюбной свекрови. А вот если муж молчит, когда говорит его мама – задумайтесь. Может не зря молчит? А может, стоит прислушаться к сердцу пусть чужой, но всё же матери, и честно сказать себе – да, я не люблю своего мужа, и тогда проблема со свекровью отпадёт сама по себе. Правда, на её месте вырастут другие, не менее глобальные, решать которые придётся вам уже самостоятельно.

Психотренинг 3. Ревность

Когда из сердца уходит любовь – в уме поселяется ревность.

И мы знаем, что тем, для кого эта проблема значима, и кто с мучительными стонами пытается заглушить в себе очередной приступ ревности, с нами в корне не согласятся. Они возмущённо начнут рассказывать, что как раз наоборот, когда сильно любишь, тогда сильно ревнуешь.

Что ж. Давайте разберёмся. И для начала очень честно ответим себе: когда ревнуешь – доверяешь ли супругу (партнёру), веришь ли в его любовь к тебе, веришь ли в то, что он не предаёт тебя сейчас с другой, не терзают ли мысли о том, что он/а обманывает и за спиной живёт своей жизнью, на которую ты никак не можешь повлиять?

Не знаю, как ответили вы, но человек, который подвержен приступам ревности, на первые три вопроса отвечает «нет», на последний «да». И в этом его самая глобальная проблема. Проблема недоверия. Вот только к кому?

Станный вопрос – конечно, к тому, кого ревнуешь. И это неверный ответ. Ревность зарождается и пускает корни в сознании только тогда, когда есть сомнения *на свой* собственный счёт. По-другому, в тот момент, когда один из супругов перестаёт верить в себя, в нём начинается шевелиться змея ревности. А когда человек не верит в себя? Тогда, когда он начинает *сравнивать* себя с кем угодно, только не с самим собой. Как это?

Да всё просто. Вот муж посмотрел-засмотрелся на красотку – а вас тут же змейка куснула: она моложе, она стройнее, у неё морщинок меньше, а ноги длиннее... Всё! Вы начинаете пользоваться кредитом доверия к себе, по которому потом заплатите огромные проценты. Мало убеждать себя в том, что «я тоже ещё ничего». Убеждать себя и верить в это – вещи не тождественные, и порой даже противоположные. Когда человек верит в себя, он просто живёт и жизнь нравится ему такой, какая она есть. Когда человек убеждает себя в чём-то – он пытается перенастроить себя, переделать, подтянуть на чужой стандарт, который кажется ему наиболее приемлемым для *данного* случая. Но ведь в жизни тысячи случаев, миллионы. И что останется после человека, который всё присматривается к кому-то, подгоняет себя под кого-то, подражает чужой жизни? Как долго он сможет оставаться после «переделок» *самим собой*? Да и сможет ли? И где потом искать себя? В каком журнале, в чьём мнении? Как ответит на вопрос: «кто я?», если на лице десятки масок, а в голове чужие мысли? Вот так человек теряет себя. А потеряв себя, боится потерять того, кто ещё, пусть отдалённо, но всё же помнит вас как вас.

Но ведь и здесь не всё так просто и часто заканчивается трагедией. Когда вы начинаете примерять к себе чужие роли и маски – окружающие люди пытаются настроиться к вам, пытаются привыкнуть к тому новому, что вы им демонстрируете. Они думают, что вы показываете какие-то *свои* новые характеристики, и даже не догадываются, что вы от страха быть самим собой, всего лишь *имитируете* себя. Вот также точно не догадывается о вашей имитации и муж (жена). Можно разыграть сцены с оргазмом. Есть вероятность, что когда-нибудь вы его ощутите. Но имитировать «под себя» себя – самое гиблое дело.

Когда двое встречаются и влюбляются – они *фиксируют в подсознании* тот образ любимого, который наиболее подходит под их идеал. Заметьте – идеал. Пусть несовершенный, но всё же – идеал. Когда один из двоих, в страхе, что таковым, каков он есть на самом деле, его полюбить нельзя, начинает надевать на себя чужие личины и имитировать кого угодно, лишь бы не оставаться самим собой – вот тут то и начинаются трагедии. Подсознание обмануть нельзя. Ничьё! Оно очень точно фиксирует любые изменения в окружении.

Уже не для кого не секрет, что актёр, артист, вживаясь в роль, может притянуть в свою собственную реальную жизнь то, что отыграл на сцене. Примеров этому не счесть. Это происходит потому, что невозможно естественно показать то, во что не веришь. Значит, надо поверить в то, что пытаешься изобразить. Чем больше веришь сам – тем больше поверят тебе. И ведь верят! Когда вы *уверенно* (корень

слова - «вера») что-то демонстрируете, вам начинают верить. Но ведь вы, становясь кем-то, имитируя кого-то, уже не есть вы, а, значит, подсознание супруга тут же бьёт сигнал тревоги: «идёт не соответствие идеалу!» Всё! Вот с этого момента можете смело ревновать – ошибок не будет. Разрушая свой собственный идеальный образ в другом, вы тем самым разрушаете отношения с ним (перечитайте всю схему ещё раз). Вот почему так опасно не верить в себя. Вот почему никогда и ни с кем нельзя себя сравнивать. Вот почему всё надо мерить от себя, вот почему так важна *собственная* точка зрения. Когда вы перестаёте соответствовать идеалу другого, он начинает искать этот идеал на стороне. И порой сам не может понять, что изменилось. Всё вроде бы как всегда, но уже что-то по мелочи раздражает, к чему-то хочется придаться, откуда-то возникает желание обидеть, «ткнуть носом», не хочется идти домой, портится настроение от того, что придётся о чём-то говорить, что надо что-то сделать, общие проблемы становятся ненавистными... Знакомо? А тут ещё претензии на ревность! Слезы, истерики, беспрерывные выяснения отношений... И чем больше слёз и криков, чем больше упреков и подозрений, тем быстрее хочется от всего этого бежать... И вот тут уже всегда найдётся та или тот, кто поддержит, поймёт, успокоит, подстроится под утерянный идеал...

А бывает и так, что двое встречаются в тот момент, когда один уже давно уже перестал в себя верить. Подружки уверили в том, что внешность подкачала, телевидение убедило в том, что вес и фигура не соответствуют стандартам, модные журналы по «тестам» определили, что надо срочно менять характер, и тут же дали совет, как завладеть вниманием того, кто нравится. Где уж тут собой остаться – сплошной макияж, и на лице, и в сознании, и в поведении... Только любой макияж требует обновления. И периодически его всё же рекомендуется смывать. Кто ж будет спорить, что под слоем грима лицо скрывает многие шероховатости и недостатки? Вот и получается – полюбят вас в «гриме» - так всю жизнь и придётся маски припудривать. А когда надоест, когда устанете имитировать, а наступает это достаточно быстро, потому что ни на что не уходит столько усилий и жизненных сил, как на то, чтобы «оставаться в образе» - вот тогда и получите *новое* знакомство с тем, кто привык вас видеть другой. Есть шанс, что «натуральная» вы понравитесь мужу ещё больше. Это в том случае, если грима было не много. Но чаще всё случается как раз наоборот.

Давайте вспомним моменты, когда жена узнаёт о том, что ей изменяет муж. Какое она, после шока и слёз, принимает решение что-то сделать, если не хочет его потерять? Самый ложный шаг – это попытка стать похожей на любовницу. Долго она в этой роли не

удержится, даже если муж от неожиданности «клонет», а потому надо выбрать другой вариант.

Привыкая к семейным отношениям, жёны часто распускаются и в поведении, и во внешнем виде. Не хватает времени на уход за собой, дети отвлекают внимание от мужа, общие темы для разговоров сводятся к семейным проблемам, книги не читаются, уровень саморазвития постепенно сползает до примитивизма, когда есть желание просто посмотреть сериал, «жареную» передачу, скандальное ток-шоу. Чувства тоже притупляются до примитивизма: забота о еде, одежде, иногда секс, разнообразие в разговоры вносят сплетни о знакомых, перемывание костей родственникам и т.д. Вроде бы всё стабильно и «как у всех».

А тут бац! – и муж встречает умную, красивую, ухоженную, рассказывающую о чём-то новом, увлекательном... И вот здесь, если жена увидит спасение семьи только в том, чтобы стать внешне похожей на любовницу, она только рассмешит и мужа, и любовницу, и окружающих людей. В таких случаях необходимо немедленно вспоминать себя и начинать выстраивать свой образ по себе! Здесь как никогда должна вспыхнуть ярким пламенем вера в себя. Хотя в 99% вспыхивает очень ярким пламенем чёрный огонь ревности.

И вот именно в этот страстный момент надо обязательно спросить себя – а действительно ли я люблю того, кого ревную? А у меня у самой остались чувства по отношению к мужу? А что я *на самом деле* боюсь потерять, если не дай Бог, развод?

И здесь разговор уйдёт в совершенно неожиданную плоскость. Когда мозг отключает *чувства* (мы не ошиблись, и здесь нет опечатки), в работу включаются *эмоции*, причём не самые высокие и красивые. И оказывается, что с разводом теряется привычный комфорт, что есть вероятность переселиться в маленькую квартирку из большого удобного дома, и уже не будет возможности так одеваться и тратить столько денег, которые, кстати, придётся зарабатывать самой... Тут же накатывает новая волна: и это всё, нажитое и мной тоже, достанется этой шлюхе?! Не отдам!!

Стоп! А где тут любовь? Те самые чувства? О чём плачем? Кого жалеем? Или что? Если только материальное благополучие, то спешим вас уверить – в подавляющем большинстве случаев до разводов дело не доходит. Мужчины не торопятся в суды. Жена им нужна как прикрытие для того, чтобы любовницы не наседали с браком. И здесь только один, пусть циничный, но самый верный способ сохранить семью – сделать вид, что любовница не задевает, что её нет, и начать жить *своей* жизнью. Как видите, мы не говорим о прощении – этот акт примирения и сам по себе сложен и не прост, а когда нет повинившейся стороны, то за что же прощать, есть никто

прощения и не просит (о прощении *себя* будет отдельный разговор). Поэтому и говорим - взвесив все «за» и «против», оценив, насколько вы готовы всё начинать сначала, в том числе и с материальной стороны – примите взвешенное решение. Наступит момент – и муж вернётся к вам. Это классика жанра. Не рвите сердце ревностью – это бесполезно и опасно для здоровья. Для вас – в первую очередь.

Но бывает ведь и другая (хотя очень похожая на только что описанную) ревность, которая выражается через неосознанное стремление владеть другим безраздельно, не отдавая ничего взамен. Это происходит тогда, когда человек становится настолько удобным для использования его в собственных целях, что даже мысль о том, что он может «достаться» кому-то приводит в бешенство и иступление.

Начинается всё с того, что мы вдруг понимаем – вот этот человек *нужен* мне. Заметьте – не «я его люблю», а он *нужен* мне. Он удобен для меня. Очень часто это маскируют «под любовь», но различить всё тот же суррогат любви от настоящего чувства достаточно просто. Любящий человек стремится отдавать сам, беря как можно меньше у другого. Если же он стремится к обратному – только брать, или берёт то, что ему отдают, как должное – здесь стоит задуматься. Но стоит задуматься и над тем, зачем дают. Естественный ли это порыв души, или «замануха», стремление привлечь внимание, влюбить в себя, подыграть вашему внутреннему идеалу, чтобы затем использовать вас в собственных интересах.

Как видите, этот случай строится изначально на лжи. Может и на неосознанной, но от этого не менее отвратительной. Стремление «заполучить» «нужного», «удобного» для совместной жизни (совместного дела) заставляет изощрённо лукавить, и человек рано или поздно попадает в ловушку. Он может даже искренне полюбить. И это не так уж редко случается, особенно если «соблазнитель» имеет приятную внешность, ум, обаяние...

Но влюбить в себя, не значит поверить в то, что тебя по-настоящему можно любить. И мы снова вернулись к тому, что без веры в себя механизм ревности включится обязательно.

Здесь логика очень проста: если я сумел/а «подловить», сможет и кто-то другой. Вдумайтесь: есть вера только в уловки, в хитрость, но нет веры в себя как в уникальную личность, нет веры в то, что меня можно полюбить и просто так, за действительно красивые и глубокие глаза, в которых таится тайна, за что-то необъяснимое, что есть только в вас и ни в ком другом больше... Но там, где был обман, ожидается ответный обман. «На воре шапка горит».

И начинается дикая в своём неприличии ревность буквально к каждому столбу. «Не туда смотришь», «не во столько пришёл»,

«почему не отвечал телефон»...

Да, да, да, и ещё раз да. Чаще всего ревность бывает обоснованной (если человек не страдает паранойей). Всё, что построено на обмане, обманом и заканчивается. Как аукнулось, так и откликнется. Не любили, использовали – получите в ответ то же. Но уважать-то себя надо? Но хотя бы себя обманывать перестать надо? Ну, хотя бы себе вы можете честно ответить – а любите ли вы того, за кого так упорно боретесь, унижая и «опуская себя ниже плинтуса» при каждом новом скандале? Или срабатывает принцип «у меня есть штамп в паспорте, я имею на тебя полное право, ты моя собственность»? Так ведь в паспорте не так уж сложно другой штамп поставить. Что тогда? С лёгкостью отпустите «то», что вам уже «не принадлежит»? Вот тут уж позвольте вам не поверить.

В памяти ещё свеж совершенно поразительный случай, когда молодая женщина, лихо крутящая роман на стороне, причём практически его не скрывая от людей, была просто в бешенстве и ярости от того, что узнала – муж ей изменил! «Мне?! Да как он посмел?! Сволочь! Козёл! Да как он теперь ребёнку в глаза смотреть будет?!» Ага, вот и про ребёнка вдруг вспомнила «верная» жена и доблестная мамаша, и про семейные традиции, и про порядочность... Наверное, все девять этажей подъезда плюс бабушки на лавочке, наслаждались семейным скандалом, или были вынуждены слышать истощный матерный ор, где жена всю стыдила мужа. И всё бы ничего, если бы через час после «разборок», когда она демонстративно «ушла к маме», её привычно не утешал любовник... Так что всякая ревность бывает... И не прощаем другим мы чаще то, что спокойно совершаем сами.

Когда ревнуешь – не любишь. И если в сердце кольнула ревность, значит, пришло время честно ответить самой себе: люблю или пользуюсь тем, что может дать этот человек? Люблю или не могу справиться со страхом одиночества? Люблю или буду бороться за штамп в паспорте и колечко на правом безымянном пальчике до конца? Вот только до какого конца? Не того ли, когда кредит доверия и веры в себя исчерпается, и наступит чёрная полоса расплаты по процентам... И тогда он уйдёт точно...

Психотренинг 4. А меня можно любить?

Можно. Только объяснить и убедить в этом трудно, если человек не верит в это сам.

Перед нами замечательная девушка двадцати лет. Умница, приятной внешности, много знающая и читающая, любит свою

специальность и строит планы на будущее с большим оптимизмом. Увлечённо рассказывает об учёбе. Вот только что-то не ладится в личной жизни. Очень часто мы задаём тем, кто приходит к нам впервые, вопрос: какая любимая ваша сказка, и кто в ней самый любимый герой. (На эту тему мы выпустили книгу «Психодиагностика личностных проблем по сказкам...», и в ней вы легко сможете найти ответы на многие вопросы, *регулярно* возникающие в вашей жизни).

Видя перед собой достаточно симпатичную девушку, с прекрасной фигурой, как-то не сразу воспринялся её ответ – «Красавица и Чудовище». И ещё нелепее, на первый взгляд, обозначился любимый герой в сказке – Чудовище. «Почему Чудовище?» - «Потому что оно такое доброе, а его никто полюбить не хочет. Никто ведь не знает, что внутри оно не чудовище».

Ну что ж. Проблема на ладони, но попробуй теперь корректно донести её до сознания этой девчушки, которая считает себя чудовищем, и страдает оттого, что никто не замечает её внутренней красоты. А чтобы мы не засомневались в диагнозе, она, ничего ещё не подозревая, тут же достаёт мобильный телефон и с гордостью демонстрирует фото своего любимого. «Правда, он у меня красавец? Ну, посмотрите, какой красивый!» Она сама несколько секунд с любовью и какой-то тоской смотрит на фото, потом быстро закрывает телефон, и готовится к разговору.

В глазах появляются слёзы. «Вы знаете, он, наверное, не любит меня». Девушка всхлипывает. А потом начинает свой рассказ. Выясняется, что с этим парнем она живёт больше двух лет. За это время было всякое. Парень любит выпить и хорошо погулять. На работу особо не стремится. Живёт за счёт мамы нашей девушки, нагло пользуясь всем, вплоть до туалетной бумаги, не оплачивая ни за жильё, ни за тепло, ни за свет, ни за что вообще... Мама терпит. Уехала в другой город, чтобы хоть как-то финансово продержаться и поддержать дочь в университете. А так как живёт наша героиня в маленьком городке, а учится в областном центре, то имеет её парень свободу на все пять дней в неделю. Что он делает в это время, практически не работая, и находясь на полном обеспечении чужой матери – догадаться не сложно. Звонит редко, но когда звонит – пьян. По отношению к девушке иногда проявлял такие недостойные поступки, что писать о них не хочется, хотя о последнем – придётся. Когда наша девушка приехала в очередной раз домой, они вышли погулять. Погуляли. Пора бы и домой. Но ведь наш герой не привык, чтоб его в чём-то ограничивали. Кто, в конце концов, красавец – он или она? А если так, то пошла вон, а я пошёл в бар (за её, кстати, деньги). Девушка попыталась урезонить красавца. Но не тут-то было. Он со всего размаху бьёт её пятернёй в лицо, толкая, и она падает

лицом на осколок бутылки! Эту сцену наблюдают другие люди. Кто-то, видя кровь, кричит, кто-то вызывает милицию...

У девушки сотрясение, шов на лице... Свидетели... А знаете, что сказал ей её парень – ты даже не думай, что меня посадят, это ты сама сознание потеряла и об бутылку ударилась. А я в это время просто руку поднял... Приходила на следующий же день и его мать. Не для того, чтобы о здоровье узнать, а с бумагами, которые надо было подписать о том, что претензий к её сыну наша девочка не имеет. И она подписала. И, наверное, за это мамаша парня расщедрилась, и оставила на больничной тумбочке аж сто гривен. Комментарии, как говорится, излишни.

Спрашиваю: «И вы его простили?» Она машет головой: «Да. Я ж его люблю. И он меня, наверное, тоже». Что тут скажешь? Особенно при первой встрече?

Разве объяснишь, что этот «красавец» просто использует её? А правильное даже не её, а те удобства, которые она ему обеспечивает. Ну, кто ему ещё такой рай предоставит, где ни за что не надо платить, всё есть, а на выходные к тебе приезжают, всё за тобой вымывают, вплоть до накопившейся за все дни посуды, выстирывают, ещё и от компьютера оторвать боятся, лишь бы из дома никуда не ушёл – не заваялся до утра.

Молодому человеку чуть больше за двадцать. Но секс ему практически не нужен (?), и он делает большое одолжение, разово предоставляя эту услугу той, которая так щедро за это платит (жильё, питание, все хозяйственные расходы и проблемы). И говорить ей об этом надо в своё время. Говорить не для того, чтобы застыдить, а для того, чтобы открыть затуманенные «красотой», но ещё больше неверием в себя, глаза. Также как надо задать и вопрос, а действительно ли молодому парню так уж не нужен секс, или здесь что-то не так? Наша цель не посеять раздор и подозрения – наша цель – направить мышление на здравомыслие и анализ.

Скажем сразу – мы не ошиблись. Достаточно было девочке чуть изменить своё отношение к себе, достаточно было ей посмотреть на всю ситуацию под чуть изменённым углом зрения, как всё тут же стало на свои места. И когда «красавцу» предложили освободить жилплощадь, он ушёл, оставив за собой грязь и немытую после себя посуду; даже за Интернет, которым пользовался только он один – не заплатил, повесив огромный долг на плечи чужой матери. Так он выразил свою обиду на несправедливость (?). На то, что его «не так поняли» за всё это время. Но поняли-то его как раз хорошо, жаль, что не сразу.

Да. На то, чтобы разобраться в себе ушло почти три месяца регулярных встреч. Но как приятно теперь смотреть в счастливые,

наполненные верой и надеждой на новое будущее, глаза, в которых отражается уверенность в себе, уверенность в том, что чудовища больше нет – есть Красавица, которая обязательно встретит своего Принца, и будут жить они долго и счастливо...

Мы же попробуем разобраться, почему наша героиня разрешала с собой так поступать, и за что она так не уважала себя. Собственно, как всегда, если вслушаться в вопрос, можно легко найти в нём ответ. В самом определении «неуважение к себе» скрывается всё то же архиразрушительное неверие в себя, которое в свою очередь уходит корнями в сравнения себя с кем угодно, только не с самой собой.

А как можно сравнивать себя с собой? Не самолюбование ли это? Не откровенно ли эгоистичный нарциссизм? Нет. И сравнивать себя с собой надо ежедневно, ежечасно, а может и ежеминутно. Ещё *вчера* был сделан какой-то вывод в том, что так поступать нельзя, или наоборот, именно так – правильно. Если *сегодня* вывод из теории «как надо» перейдёт в практику, и вы действительно удержитесь от привычного стереотипа реакции, волевым усилием заменив его на новый – это прорыв и прогресс по отношению к себе, и вы уже можете сравнивать себя вчерашнего с сегодняшним. Ещё вчера вы могли чего-то не знать – сегодня вы знаете больше, чем вчера, а завтра достигнете ещё больших результатов, по сравнению с позавчера – разве вы сами не чувствуете собственного роста? Конечно, грустно, когда будущее один в один отражает прошлое, и человек бредёт по жизни как зомби, но ведь и здесь есть возможность сравнить себя с собой, и, осознав собственный застой, начать постепенно наращивать достижения. Когда мы начинаем перестройку с себя, то автоматически перестаём осуждать и выискивать недостатки в других. А если так, то освобождается масса времени от сплетен и злопыхательства, от желания вникнуть в чью-то жизнь и дать ну очень умный совет, который затем самим же придётся применить уже на *собственной* жизни. Фразы «я бы на твоём месте», «если бы со мной такое случилось» и им подобные, с продолжениями в виде советов, никогда не пропускаются Жизнью мимо ушей – Она всегда даёт вам шанс побывать на чьём-то месте, как вы этого и хотели, и предоставляет вам возможность пережить всё, чему вы уже можете (или нет?) противостоять *собственными* же советами. Поэтому просто поверьте на слово – сравнивать себя с собой гораздо выгоднее, чем ориентироваться на чужие судьбы, и простой человеческий вопрос «чем тебе помочь?», вместо досужего и примитивного «И как тебя угораздило? Вот я бы на твоём месте...» намного перспективнее в плане личного роста.

Наверняка, хотя бы раз в жизни вам встречались люди, которые постоянно пытаются себя принизить. «Ах, я такая неуклюжая, у меня

всегда всё не как у людей...», «Да куда уж нам...», «На мне ни одна вещь нормально не смотрится...», «Ой, не сдам я этот экзамен, я ничего не знаю, ничего не учила...» Вариантов подобного поведения может быть множество, Но за всем этим множеством стоит одна проблема – ужасающее неверие в себя. Хотя на первый взгляд может показаться, что эти люди нескромны, что они требуют от других постоянных комплиментов и уговоров, что они манипулируют терпением и тактом окружающих – и это всё именно так. Но за всей этой нескромностью и бестактностью скрывается огромный зверь-страх – с меня будут смеяться, если я сам/а себя не покритирую, я подвергнусь насмешкам за спиной, но ещё страшнее – в лицо, если не подстрахую своими уничижениями сам/а себя.

Эти люди не дают себе право на ошибку. Но не потому, что у них завышены требования к себе, а потому что у них завышены требования к другим! Ведь если один за что-то осуждает другого, даёт ему негативную оценку, это может означать только то, что сам-то уж осудитель никогда в своей жизни такого не допустит, и так не сделает. На фоне другого плохого [человека], осудитель выглядит чуть ли не ангелом во плоти, может и крылья от скромности под одеждой скрывает. И каково же ему тогда, когда перед ним самим стоит определённая задача?

«Ах, Светка так безвкусно одевается, на ней всё сидит как на вешалке», «А Ирка, видали в чём пришла? Неужели она не видит, как ей это не идёт?», «Да что Ирка – вон Танька, пойди посмотри что на себя напялила, а знаешь, что она вчера отмочила?...» И за всеми этими непристойными и грязными пересудами разве можно быть уверенным в том, что и тебя точно также не обсуждают, не высмеивают те же Ирки, Таньки и Светки вместе взятые? Вот и получается, что надо надевать лицемерные маски, и, приходя с замиранием сердца на работу в обновке, тут же эту обновку лично обхаять, убеждая всех, что куплена она была по случаю, «может не так сидит, но по цене подошла...». Да сколько их, таких ситуаций... Дело ведь не в них, а в том, что кукожится сердце от страха – осудят, унижат, обсмеют, заправят... Вот только кто осудит и заправит? А судьи – кто?!

Да такие же трусы, как и те, кто их боится! Хотя ударение в слове «трусы» можно и переставить – «трусы – трусы» - эти слова почти синонимы, потому что трус, собирающий сплетни и распространяющий их, ничем не отличается от нижнего белья, которое собирает в себя всю грязь, все нечистоты человеческого тела.

Мы можем привести, как пример, случай, когда уже достаточно взрослая дивчина, очень неуверенная в себе, чутко прислушивающаяся к барометру чужого мнения, чуть не загубила себе личную и

профессиональную жизнь, находясь под прицелом ядовитых языков своих сотрудников и некоторых родственников. Они настолько внушили ей, что она никчема и ни на что не годна, что никто на ней не женится, что она бездарь и существо второго сорта, что она возненавидела свою раннее любимую работу, и начала цепляться за любые, первые попадавшиеся отношения с мужчинами, лишь бы доказать *всем*, что они ошибаются. То, что у неё ничего не получалось, и то, что она таким поведением только подтверждала суждения кумушек, заставляло её входить в ещё более крутые виражи, пока, наконец, не сработал инстинкт самосохранения, и она не обратилась к психологу.

В чём была её самая главная ошибка? – В том, что она пыталась что-то кому-то доказать. И это ошибка очень многих людей. И очень трудно им объяснить, что доказывать ничего и никому не надо – даже самим себе. Надо просто жить. Жить просто и просто жить. Вот такая простая, и удивительно практичная аксиома Жизни – живи, и получай удовольствие от того, что живёшь. Жаль только, что эту простую формулу люди искажают до безобразия, и начинают только брать у жизни, ничего не отдавая ей взамен (этой ошибке мы посвятим отдельную главу).

Но вернёмся к нашей героине, которая покорно сносила все насмешки над собой, старалась их не замечать, обиды забывала как ребёнок, и как ребёнок же попадалась во всё новые ловушки, расставляемые ей «добрыми» людьми. На работе ей делали пакости, подставляли перед начальством, нагло отбивали клиентов, травили и попрекали за любую оплошность и мелочь, соблюдать которые не спешили сами. Радовались, если она подолгу оставалась без работы, заключали пари, женится ли на ней тот, с кем она встречалась... Иногда, «чтобы сбить спесь», не разговаривали с ней неделями...

Назвать ли умными этих «сотрудников»? Может быть, добрыми или чуткими? А может их самих пожалеть? Ведь ни у одной из этих «принципиальных» дам в уже солидном и далеко не бальзаковском возрасте, не было ни мужа, ни детей, ни уважения на работе... Клиенты, вопреки их стараниям, всё же стремились попасть к той, которую они хаяли, а им оставалось «вставлять ей палки в колёса», то есть доводить до слёз, до истерик, до страстного желания бросить работу, чтобы не видеть и не слышать больше это змеиное шипение... То, что качество работы в подобном состоянии оставляло желать лучшего, даже говорить не надо.

Когда мы разбирали эту ситуацию с нашей героиней, она не верила в то, что сможет что-то изменить в одиночку, что сможет сама переломить ситуацию и больше не поддаваться на провокации. Зато очень хорошо верила в то, что любить её действительно не за что, что она и в самом деле сплошь из недостатков, что... В общем – вы

помните, какой страх стоит за этими самоуничтожениями, также как и помните, что сам этот страх быть осмеянной крепко стоит на неверии в себя, на убеждении в том, что «меня нельзя полюбить».

Начинаем работать над повышением самооценки. Ждём удобного случая, чтоб применить теорию на практике. Как вы сами понимаете, ждать долго не пришлось – очередной бойкот был нам просто на руку. Как будем действовать?

Заходишь в кабинет, здороваешься – нет ответа – не расстраиваешься, а с сочувствием понимаешь этих обездоленных людей, которым больше не на ком согнать зло за своё ничтожество и неудавшуюся жизнь... Если не здороваются они – это проблемы и издержки их воспитания и внутренней культуры, которые к тебе не имеют никакого отношения... Когда ты расстраиваешься от их презрительной и демонстративной молчанки – они получают кайф (по другому-то, естественным путём, они его получить не могут). Значит, нарушь их удовольствие, и *спокойно* занимайся своей работой, привлекая к себе ещё больше клиентов.

Они будут подсиживать перед начальством? Поверь, когда они почувствуют (а почувствуют они это очень быстро) твою уверенность в себе, когда они почувствуют нарастающую в тебе внутреннюю силу и спокойствие – они настолько перепугаются (труссы, что с них возьмёшь?), что буквально через несколько дней сами начнут заискивать перед тобой. К тому же тебе про них тоже известно немало, и они об этом знают.

Первый шаг всегда труден. Не веришь в себя? Не веришь в то, что всё получится? – Хорошо, тогда поверь, для начала, в мой опыт, и наполнись моей верой в тебя. У тебя всё получится.

И ведь получилось! Паника «заговорщиков» начала нарастать уже на третий день. Они никак не могли понять, почему эта «овца» не льёт как обычно слёзы, не заглядывает к ним заискивающе в глаза, не пытается извиняться, а как раз наоборот – смеётся, что-то рассказывает девочкам из соседнего кабинета, приходит оттуда весёлая, с клиентами просто щебечет, а на них «ноль внимания, фунт презрения», как будто их и нет в кабинете! Что случилось?! Может, что-то, чего мы не знаем?! Может..., а может..., страх холодной змеей опоясывал каждую из дам, они были *не готовы* к такому развороту дел, в их примитивные схемы травли ближнего своего не входило единственное – **вера в себя** того, кого они травлили.

Да, за один раз переломать *навсегда* ситуацию не удастся. Но дорога даже длиной в тысячу лет начинается с первого шага. Не поняли с первого раза, значит, будет второй, третий, четвёртый... Ровно столько, сколько необходимо для понимания – перед вами больше нет «овцы», есть уважающий себя человек, девушка, которая поверила

в себя, и в то, что её можно любить. Любить не за что-то, а просто за то, что она такая, какая она есть. Но чтобы тебя любили другие – надо научиться любить себя самой, а любовь к себе начинается с уважения к себе, она начинается с того, что человек с чувством собственного достоинства относится к *своему* мнению, к *своей* внешности, к *своим* поступкам и мыслям, к *своему* отношению к окружающим... Но заметьте – с достоинством, а не с позёрством себя. И грань эта очень тонка, если внутренняя культура не нарастала вместе с уважением не только к себе, но и к тем, кто тоже имеет право себя уважать.

Что ж. Наверное, пришло время вернуться к названию главы и поразмыслить над ним. А правильно ли, корректно ли задан сам вопрос, чтобы на него так пространно отвечать? Что значит «А меня можно любить?» Мы ответили сразу – можно. Ответили без оговорок и условий – просто «можно» - и всё. Потому что любить надо всех. Так же, как и уважать.

Но хочется расширить этот вопрос и тут же задать встречный – кому? Кому любить? Всем или кому-то конкретно? Если всем, то скажем сразу – такого не бывает, и для кого-то вы всё равно будете плохой или «не такой». У каждого свои стандарты, и зависят они от уровня сознания, уровня культуры, воспитанности, образования... Если вы имеете в виду кого-то конкретно – давайте начнём анализ не только вас, но и того, чьей любви вы хотите. Мы уже приводили в самом начале пример, когда ложное представление об избраннике, окутывание его в ореол ложного идеала, привело девушку к состоянию абсолютного безверия в себя, и занизило самооценку настолько, что её пришлось буквально «выковыривать из плинтуса».

Так что, прежде чем задать себе подобный вопрос, очень задумайтесь – если вас кто-то уверяет, что вы недостойны любви, задайте уверяльщику только один вопрос: «А судьи кто?» И продолжайте жить *своей* жизнью. Только за одно за *это* вас будут любить и уважать *все*.

Ни за что человек не платит так дорого, как за то, что пытается жить чужими неудачами и горестями, как за то, что вместо своей, счастливой, проживает десятки чужих, несчастливых судеб.

Психотренинг 5. Живи *своей* жизнью, и получай удовольствие от того, что живёшь

Когда мы говорим эту формулу, очень многие воспринимают её настолько буквально, либо игнорируя, пропуская мимо внимания слово «своей», либо искажая смысл до противоположного, что

останавливаться на этой теме приходится даже тогда, когда перед человеком стоят, казалось бы, совершенно другие, более глобальные проблемы. К сожалению, эти самые глобальные проблемы очень часто как раз и возникают только потому, что человек неправильно понимает, что такое удовольствия жизни, а также напрочь выветривает из своего сознания другую, не менее важную формулу: за всё в этой жизни надо платить.

Чтобы понять то о чём мы говорим, и дополнить предыдущий психотренинг, начнём с примера. Перед нами молодой человек, которому ближе к сорока, чем за тридцать, и который очень, по его убеждениям, любит жизнь. Точнее, брать от жизни и окружающих как можно больше, при этом не отдавать, по возможности, ничего. Он не замечает, что про его жадность, бестактность, бесцеремонность уже ходят анекдоты, он не понимает, почему постоянно теряет друзей, и почему они шарахаются от него, как от чумы, и даже меняют номера телефонов... Он бахвалится тем, что у него много сексуальных партнёров, которым он сразу заявляет: «Ни на что не рассчитывайте», при этом он имеет в виду не только женитьбу, но и то, что он не потратит на них даже полкопейки... Однако, принимать от них подарки он любит, также как и хорошо пожрать за их счёт (слово «пожрать» в данном случае нельзя заменить на пристойное выражение «хорошо покушать», потому что наш герой ест и пьёт за чужой счёт весьма своеобразно: когда желудок уже переполнен до отказа, он идёт в туалет, делает там определённые процедуры, и снова садится за стол; в фильме «Доживём до понедельника» показан герой, сыгранный Крамаровым, который на «халяву» пил газированную воду, и при этом все ухаживались от его жадности. Конечно, герой Крамарова – жалкая тень, по сравнению с нашим героем, но хотя бы начальное представление о нём вы можете составить).

В гости он ходит не с пустыми руками, по его утверждениям. Однако, когда узнаёшь, как именно он приходит, думаешь, что лучше б уж и с пустыми. Потому что, идя к кому-то, он предварительно звонит и спрашивает, чего бы те, к кому он идёт, хотели бы «к чаю». Когда «гостинцы» приносятся, наш герой, вместе с пакетом продуктов, тут же протягивает чек, по которому просит вернуть ему ровно столько, сколько полагается заплатить только ему, в расчёте на количество гостей. Если он идёт к одному человеку – то отдать ему надо ровно половину денег; если в доме два человека разделять с ним «еду» - он заплатит ровно одну треть от потраченной суммы и т.д. Но на этом шок хозяев только начинается. Они ещё не знают, какой аппетит у их гостя, который за столом как-то уж очень быстро перестаёт считать окружающих, и старается съесть ровно столько, сколько успеет до

полного очищения стола. После этого, довольный, он идёт домой, а через несколько дней снова звонит, и радостным голосом спрашивает: чего бы *вы* хотели к столу, а то он уже в магазине по дороге к вашему дому... Бывали случаи, когда люди, находясь уже на грани нервного срыва от подобной «дружбы», но не смея «обидеть» человека, говорили, что они на диете, и что он может покупать *себе*, что захочет... Но ведь и наш герой не лыком шит: в таком случае он совершенно спокойно приходит в гости с абсолютно пустыми руками и заявляет, что тоже «на разгрузке», но при этом просит водички. А так как из-под крана в наше время воду уже никто не пьёт, и вода у всех покупная, то и прогадать наш молодец-удалец не может. И когда перед ним ставят бутылку воды, он наливает по полному стакану, выдыхает, и с явным удовольствием выпивает всё до капли. Переждав несколько минут, он снова наливает полный стакан, выдыхает, и... И так до того момента, пока бутылка не окажется пустой. Если перед ним поставят новую бутылку – он не обидится и не откажется, а, сходя в туалет, выпьет, за здоровье хозяев, и эту... Домой он уходит довольный – ещё бы! И не потратился, и воды хорошей напился. Можно до следующего утра даже чай не пить. Так что герой Крамарова просто отдыхает.

Но давайте посмотрим, как и чем живёт наш герой. Может он в стеснённых материальных обстоятельствах? Может что-то ещё не так? Как раз таки наоборот. Он успешно занимается доходным ремеслом, помимо этого у него есть источник постоянного, и немалого, дохода... Он в любое время может позволить себе бросить всё, и свободно на несколько месяцев поехать к «гуру», или на какие-нибудь фестивальные тусовки; велосипедные прогулки и байдарки, пешие переходы по «нехоженным тропам» - это всё именно то, чем живёт наш герой, не отказывая себе, дорогому, ни в чём.

И мы ещё обязательно упомянём о том, что с кем бы этот молодой человек не находился, он тут же начинал «присаживаться на уши». По-другому: ничего не подозревающему человеку он тут же начинал рассказывать про свои проблемы, про тех женщин, которые почему-то (действительно, и почему бы?) не хотели с ним «разделять ложе» больше месяца, а то и на этот срок их не хватало, но больше всего он любит резонёрствовать. Чужие фразы и мысли бьют из него фонтаном, он упивается своим величием и свято верит тем, кто, уже не скрывая своей иронии, говорит: «говори помедленнее, а то я записывать не успеваю».

Ни одной собственной мысли! Ни одного живого слова! Термины, цитаты, афоризмы, словоблудие и страшное раздражение тогда, когда ему не аплодируют... Помнится наша первая встреча, когда этот человек пришёл и чуть ли не с порога начал экзаменовать, жонглируя

теориями, направлениями, фамилиями, терминологией, схемами, моделями... Урезонить его удалось только после того, как ему было предложено сформулировать свои проблемы с точки зрения второго закона термодинамики, или на крайний случай, с позиций Теории Физического Вакуума... Воцарилась тишина, и вот с этого момента можно было начинать то, ради чего, собственно, к нам и приходят.

Зачем мы вам так долго обо всём этом рассказываем? Затем, чтобы вы уже как само собой разумеется восприняли то, что случилось с этим молодым человеком всего через три года после того, как мы впервые с ним познакомились. А случилось с ним то, что заболел он достаточно серьёзным заболеванием, против которого у медицины нет никаких средств, и из-за которого он, достаточно быстро, может оказаться либо в инвалидной коляске, либо и вовсе расстаться со своим любимым телом, единственно в заботе о котором он жил все свои тридцать, с большим хвостом, лет.

Запаниковал наш, ещё недавно такой бравый, молодец. Смерть ему повсюду мерещится. Но ещё большим ледяным страхом сковывает разум (не сердце!) мысль: вот буду лежачим больным – кто *за мной* ухаживать будет? Ни детей у меня нет, ни жены...

Чувствуете, как заговорил? Оказывается, теперь уже и дети, и жена бы пригодились... Вот только... Что только? Да, вот, хорошо бы, если бы жена на высокооплачиваемой работе работала, да на ребёнка бы пособия хватало, а то, знаете, сколько на них надо? А может, ребёнка и не надо – тогда и жена не будет в декрет уходить, зарплата будет у неё постоянная... А хорошо бы, чтобы меня вообще *просто так* любили, кормили, за ум уважали, ни о чём не просили, а только бы...

Что ответить? Да, - пока болезнь только напугала этого героя. Её ещё можно остановить на начальном этапе – достаточно просто (на самом деле *ох* как не просто!) пересмотреть своё отношение к жизни и окружающим людям. Достаточно сделать ревизию в своём уме, и перестать сыпать, как горохом, пустыми фразами, и отыскать в этом хаосе хотя бы одну, но *свою* мысль. Достаточно просто (*ох*, как не просто) перестать брать, и начать учиться давать... Но... Но не понимает человек, о чём идёт речь. Не понимает – и всё тут!

«Я *имею право* сам распоряжаться своими деньгами и временем!» - кричит он.

Ну, конечно, имеешь. Вот так со своим правом и останешься когда-нибудь один на один с собой. Это и будет часом расплаты за те удовольствия, которые тебе *авансом* выписывала жизнь. Ты жил своей, и только *своей* жизнью. Значит, только тебе по счетам и платить. И хорошо, если деньгами. Но, нет – Жизнь требует другую валюту, ту, которую не копят в коробках и банках. Она требует бухгалтерского отчёта о том, *как и куда* были потрачены её средства – *жизненные*

силы, как они были приумножены, кому подарены, **в кого** вложены, где тот дом, который ты построил и вдохнул в него *свою* жизнь через детский смех и топот детских ножек, где тот сад, плоды которого радуют чужих детей, где та любимая, *ради* которой ты использовал выделенные тебе средства?.. И если предъявить нечего, если произошла полная растрата без вложения, если научился только брать, ничего не отдавая взамен – ты банкрот! И не надо теперь обижаться на Бога или Жизнь, если она начнёт уже не давать, а постепенно забирать, забирать и то последнее, что ты припрятал на «чёрный день». Ты ещё не понял? Твой «чёрный день» уже заглядывает в твою судьбу. И болезнь – это только первый звонок в твою дверь. Хотя ещё есть время что-то исправить и не открывать замок...

Смотрите, какие противоречивые у нас выводы получаются. С одной стороны мы говорим – живите своей жизнью, и не суйте нос в чужую, получайте удовольствие от *собственной* жизни, а не от несчастий чужой, а с другой – тут же приводим пример того, как человек буквально жил *только* своей жизнью, вытрушивая из неё максимум удовольствий, и что из этого получилось. Что – несостыковка выходит?

Не спешите. И давайте задумаемся над тем, а что значит просто – жить. Может ли вообще жить человек, находясь среди себе подобных, и при этом не входить с ними в отношения? Конечно, нет! И если вы можете ободрить и поддержать человека добрым словом, если вы готовы прийти ему на помощь, если ваше сердце отзывается не злорадством, а искренним сочувствием на чужую боль – вы живёте. И живёте действительно *своей* жизнью, даже если она заполнена *заботами* о других. Разве мать или отец, *заботясь* о детях, живут не своей жизнью? Разве могут они отделить себя и дитя? Разве *своё* не сливается с *наше*? Разве не гордость за семью наполняет сердце, когда видишь всех вместе, когда понимаешь – это – МОЁ!! Поняли ли вы, что в мире не бывает чужого, есть только наше, которое и есть – моё. И если вы это понимаете и принимаете – разве не чувствуете, что воистину живёте своей жизнью и получаете удовольствие от всего, что она даёт? Да, мы согласны. Жизнь редко дарит подарки. Но если радоваться каждой такой её улыбке, если сквозь её суровый взгляд видеть преподаваемую Мудрость, разве это – не радость? И под радостью мы имеем в виду не щенячий визг и телячий восторг – а ту суровую радость, которая есть высшая мудрость. Та мудрость, которая и даёт через собственное «я» понимание «мы», и ключевое слово здесь «*забота* о другом».

Возвращаясь к нашему герою, мы можем добавить, что, по его словам, он очень спокойно, и даже *равнодушно* пройдёт мимо драки, где трое бьют одного. Ему всё равно, что случится – главное, чтобы

его жизнь была ничем не омрачена. На вопрос: «Но милицию-то вызывать можно?» - он удивлённо-возмущённо отвечает: «А зачем? Я ж не знаю, *за что* его бьют?»

То, что сейчас человек может лишиться своего, не менее драгоценного здоровья, чем твоё, в голове даже не прокручивается, то, что человека могут забить насмерть, на ту самую смерть, которой ты лично так боишься, тебя не смущает. Главный вопрос: *за что?* Ведь не бьют же просто так? И даже если «просто так», то это карма, - с умным видом проговаривает этот словоблуд, и невдомёк ему, что его собственная Карма уже готовит ему встречи, где вопрос «за что?» уже не будет иметь права на существование хотя бы потому, что уже кто-то другой, знающий тебя, спокойно усмехнётся и произнесёт: «Карма». Равнодушие к другим влечёт за собой равнодушие к тебе. И это полновесная плата за удовольствие пройти мимо.

Мы надеемся, что теперь вы точно понимаете, что значит жить *своей* жизнью. В виде вывода можно подытожить, что это:

умение любить свою жизнь и уважать чужую,

это стремление реализовать максимально себя и при этом помочь реализоваться другим,

это понимание того, что моя жизнь – это только моя жизнь, и прожить её надо *своим* умом, при этом разрешая и другим применить их собственный ум к своим собственным жизням...

Жизнь – это максимальное вложение жизненных сил в самую несгораемую валюту – Любовь, Добро, Терпение, Веру в себя и другого, Милосердие, Благодарность... И если, беря от жизни только удовольствия, человек не накопил этих Сокровищ – Жизнь обанкротит его. Хотя бы потому, что за всё в этой жизни нужно платить.

Психотренинг 6. Я могу жить только ради него

Мужчины редко бравировуют такими фразами, в основном на эту тему бьют себя в грудь женщины, как можно громче заявляя всему миру, что их призвание – жить для других, отдаваясь чужим проблемам до последней капли. Обратите внимание – молча жить для других их мало устраивает, так же как и просто жить для других. Им обязательно надо объявить окружающим о своём беспримерном подвиге и жертве «во имя...», и в то же время ни на мгновение не выпускать из-под собственного *контроля* тех, во имя которых они «жертвуют» собой.

Уловили парадокс? Осознали весь сарказм подобного геройства? Но мы скажем ещё больше – эти люди не то что для других, они для себя жить не могут, они настолько беспомощны в собственной жизни, что вонзаются, как клещами, в любую другую жизнь, только бы не

оставаться наедине с собой, только бы не контролировать и не брать ответственность *за* себя *на* себя.

Перед нами умная, красивая девушка. Она может прекрасно готовить, рукодельница, чистюля, каждая вещь у неё на своём месте, за собой уход постоянный, со вкусом одевается. Ну, идеал жены, да и только. Тогда почему же никто замуж не берёт и даже не предлагает? А если сгоряча и предложит, то потом сразу на попятную идёт? И уже не в первый раз. Что же происходит? Что не так? Что не устраивает этих переборчивых мужчин, когда, казалось бы, все достоинства женщины собраны в ней одной?

А разрушает свой собственный идеал сама дивчина. Она настолько расслабляется в отношениях, что начинает, как паутиной, окутывать всё вокруг себя. Собственно, она ведь и не скрывает – работать не хочет, нести за себя ответственность – боится, ведь это ж каждый месяц надо думать, где взять деньги на еду, одежду, маникюр... Да и не хватает их на всё, что хочется. Вот и начинается паучья охота на жирненьких мух, у которых в карманчике так заманчиво и вкусненько купюрки шелестят.

На тех, кто передвигается своими ногами по тротуару, она зря времени не тратит. В машинах разбирается покруче любого менеджера в этой области, поэтому с лёгкостью определяет по автомобилю статус жертвы, и начинается настоящая охота...

Как только мужчина попадает в сети, и начинает барахтаться (вспоминайте, как беспомощна муха, попавшая в паутину, и как она отчаянно бьётся, пытаясь вырваться из западни), наша героиня начинает вовсю проявлять свои идеальные качества, как бы усыпляя бдительность жертвы. Она тут же наводит *в его* квартире/доме порядок (главное туда проникнуть, в там уж попробуй выгони), вычищает всё на кухне, создаёт такой уют и комфорт, что мужчине остаётся только с благодарностью смотреть в её глаза и наслаждаться вдруг на голову свалившимся семейным счастьем (гражданские браки у нас, к сожалению, приравнены к законным бракам). А наша дивчина не расслабляется (пока). Она вовсю шурует, стараясь как можно глубже проникнуть во все дела того, кто попался на её уловки. И всё-то она знает, и везде-то подсказать может, и обо всём-то у неё своё мнение имеется, которое она тут же выскажет, и тут же навязжет собеседнику... Ну, идеал – что сказать ещё?

Однако, проходит немного времени, и начинают откровенно волноваться мужчины. Сказать, что они уже точно понимают причину волнения – так ведь нет, не понимают. Даже стыдно иногда за то, что домой идти не хочется, лишний раз вступать в разговоры тоже не хочется, постель, не смотря на разнообразие, уже категорически не тянет... И в душе какая-то как будто тревога нарастает – что бы это

значило?

А значит это очень много. Всё под себя подмяла наша хозяйюшка. Как выразился один парень, попавший в её «сети»: «в какой-то момент её вдруг стало слишком много, а меня слишком мало. И я начал пугаться, что исчезну вообще. Мне это не понравилось, и я решил что-то изменить».

Однако, в нашем случае решить – не значит сразу сделать, и тем более довести решение до логического конца. Девочка-то наша с секретом. Она ж так приучила к тому, что в доме всё на своих местах, всегда идеальный порядок, что она всегда готова с ложечки покормить, если вдруг занемог – как же здесь от всего взять и отказаться? Знала, ох знала наша хитрунья, чем мужчин покорять в наше время. А если вдруг с его стороны бунт, или какое недовольство, так ведь она и плакать с секретом умеет, и сердечные приступы разыгрывать. Правда, после того, как один очень мудрый доктор со «скорой» отхлестал её по щекам, и предупредил, что если она ещё раз посмеет так разыгрывать людей, он её по-другому отвадит – наша героиня переменила тактику, и стала просто биться головой о стенку, кричать о том, что у неё ноги отказывают, руки немеют, спина вот-вот и разломится, ах, как всё крутит, ох как болит...!

Представляете, сцены? А если по несколько раз в неделю? А если пару раз на день? А если перед работой – сеанс, а потом после работы – ещё один, в усиленном режиме? Тут у здорового человека крыша поедет, не то что у уставшего от работы, или чувствующего собственное, уже не выдуманное, недомагание...

Но ведь и это не всё! Это ж мы только декорации описали – а спектакль же диалогами интересен. Во-от. И чего бы вы только в этих *монологах* не слышали. И то, что все её «предали», и что никто её «не понимает», и что ей, бедной никто «не помогает, и всё она на себе тащила, как лошадь ломовая», и что «только она обо всех думает, а о ней, горемышной, никто»...

И через каждое слово – «мне, мне, я, мне, меня...» Ах, ты ж несчастная да обиженная! Вот только когда «мне, мне, меня, обо мне, да я, да мне...», то как-то сразу спросить хочется: милая, ты о ком сейчас – о других заботишься, повторяя это постоянно, или всё же себя любимую на торги выставляешь? Что за самореклама? И что за этой уж слишком яркой афишей на самом деле скрывается?

А скрывается, как вы уже понимаете, немало. И за демонстративным битьём себя в грудь, скрывается тупо-упрямое стремление заставить мир крутиться «под себя», заставить его жить «для меня», ублажая меня и доставляя удовольствие только мне. И вот это стремление не имеет *ничего* общего с истинным умением жить для себя, жить *своей* жизнью.

Когда человек *действительно* «живёт для себя», он и делает всё *сам*, и только *для себя*. Он ни от кого не зависит, и полагается, в первую очередь, только на *свои* силы.

Позвольте, может быть скажет кто-то, но ведь в вашем примере девушка всё и делала сама: и убирала, и готовила, и стирала... Да, сама, но с маленькой оговоркой, выросшей затем в огромные проблемы – взамен она забирала чужую волю, свободу, материальные средства, заставляя другого человека думать только о ней, не просто о ней – а *только* о ней. Вся его жизнь должна была быть направлена только на неё и ради неё, а для этого применялся тотальный контроль с элементами наказания слезами и истериками, если вдруг делались попытки хоть на время из-под контроля улизнуть. Человеку навязывалось такое чувство вины, игра на его совести и порядочности настолько мастерски незаметно встраивалась в его сознание, что через некоторое время он готов был уже сам бежать из своего дома, чем даже подумать о том, чтобы выставить эту самозванку за двери.

Давайте продолжим. И давайте разберёмся – как это, жить *для себя*? Так ли мы правильно понимаем друг друга сейчас, а значит и то, о чём говорим.

Самостоятельный человек – это тот, кто не только всё делает сам, *опираясь на других*, но это ещё и тот, кто может свободно принять чужую *помощь*, так же, как и оказать её другому (в прошлом психотренинге мы сделали упор на слово *забота* о других). Мы живём в мире, где все друг с другом связаны, поэтому отделить себя от других бывает очень непросто, так же как и понять, когда я что-то делаю для себя, а когда для другого. И вот чтобы в этом разобраться, нужно всего лишь определить свою ведущую мысль, свою доминирующую установку. Установка на *свои* силы делает человека **самостоятельного** самодостаточным, то есть таким, который не зависит от чужого мнения, и сам принимает решения за свою жизнь, осознавая при этом и меру ответственности за эти решения. Вот оно, ещё одно ключевое слово – *ответственность*. Именно это внутреннее качество, эта внутренняя сила толкает человека на принятие решений, за которые он готов *сам* отвечать. Он не вступает ни с кем в торги, он никому не выставляет счёта – он принял решение и готов за него отвечать!

Так ли у нашей героини? Если смотреть на благопристойный фасад – вроде похоже, а если *внутри* заглянуть – там всё в грязной и липкой паутине. И наводила она *внешнюю* чистоту только для одного – чтобы потом выставить счёт и навязать чувство вины, переложить ответственность за себя на другого. Ведь и вы не раз были свидетелями, когда кто-то кому-то говорил: «Ах, это у меня *из-за тебя* здоровье пошатнулось!» Какая прекрасная изживенческая

формула: я тебе всё – а у меня из-за тебя... вот и покрутись теперь ты вокруг меня!!

А ведь человек, умеющий жить *своей* жизнью, несущий ответственность за свою жизнь, как никто другой понимает – каждый обязан жить *за себя*, а не за других, и решая свои проблемы своими силами, он не наваливает их на чужие плечи.

Не умно, ох как не умно взвалить на себя чужой ворох проблем, а потом орать истошным голосом «караул!! меня используют!» Да и не порядочно это. Совсем уж гнилью пахнет. И кто в данном примере ради кого жил – ещё большой вопрос.

Что ж. Давайте ещё один пример рассмотрим. Мы слышим возмущённый рассказ по поводу подруги-предательницы. Наша героиня, которой давно и далеко уже за тридцать, рассказывает с неподдельным возмущением, как её подвела подруга, на которую она в своё время потратила столько времени и сил, и которая теперь вот так взяла, да и отплатила чёрной неблагодарностью. Оказывается, наша дама получила достаточно заманчивое предложение по поводу работы, но ездить на неё надо было в другой город. Собственно, когда делалось это предложение, предполагалось, что присутствие её необходимо будет раз-два в неделю, всё остальное время – телефонный и компьютерный режим. Поездки оплачивались предприятием. Вроде, пока всё замечательно. Но как только началась непосредственная работа, оказалось, что за день, и даже за два управиться достаточно сложно, исходя из специфики предприятия, а потому надо думать о квартире, о том, где ночевать эти несколько дней. Ездить каждый день тоже было тяжело, потому что дом и работа находились далеченько друг от друга.

Вот тут-то и была вспомнута подруга, у которой на это время было двое маленьких детей и тихое семейное счастье. Наша героиня вначале напросилась в гости (к вечеру попозже), а потом начала слёзно рассказывать, что ей вот прямо сейчас, вот прямо сегодня ночевать негде, хоть на вокзал иди, к бомжам поближе. На улице тёмная ночь. Пригородные автобусы уже давно закончили работу – не выгонять же человека на улицу (на это и было рассчитано).

Люди у нас, в большинстве, воспитанные, деликатные, по крайней мере, вот так взять, да и отрезать – а о чём ты раньше думала? – сразу не могут. И по наивности своей, боясь обидеть человека, предлагают – если ещё когда надо будет – приходи, места хватит, потеснимся.

А нашей-то лисе только это и надо было выдавить из подруги. Вот и повадилась она в чужой дом ночевать ходить. Да не на одну, а на две, три ночи подряд, да ещё каждую неделю.

Ну, не пришлось ей как-то в голову, что любому гостеприимству есть

предел, что семья не может постоянно тесниться и создавать себе дискомфорт только потому, что кое-кто не хочет тратиться на съёмную квартиру... Дошло до того, что подруга уже начала говорить, что уезжает как раз в «эти» дни к маме с ночёвкой, что у неё заболел ребёнок, что их не будет дома... Не может же она (а собственно, почему не может?) открытым текстом сказать, что у неё возникают напряжённые отношения с мужем, что посторонний человек мешает, в конце концов, и в интимной жизни, и что они не обязаны чувствовать себя перевалочным пунктом вот уже как три месяца подряд!

Собственно, деликатничанье и недоговорки подруге всё равно не помогли. Как её только не обругивала и не обзывала наша героиня! И что она только не вспомнила в порыве своего «праведного» гнева. И как уже маленький на неё, но всё ещё приличный, бюстгальтер этой неблагодарной отдала, и как та обрадовалась, потому что двое детей, и денег на такие мелочи не хватает; и как шорты ей подарила, потому что *выбрасывать было жалко*; и сколько вкусняшек детям привозила каждый раз, когда шла ночевать... В общем, всего не перечислить... Вспоминались и годы молодости, когда и какие услуги оказывались подруге тогда. «И это дружба?! – кричала возмущённая дама, - это, по вашему, благодарность?! Да я тогда жила для неё! Да я для неё столько сделала тогда!...»

Что ответить? Как объяснить человеку, что подсчитывая свои «убытки» и траты, она ещё больше делает из себя банкрота? Морального банкрота. И как объяснить ей, что подруга уже тридцать три раза пожалела о том, что когда-то доверяла ей, и что в жизни никогда бы не взяла ни бюстгальтер, ни шорты, ни печенье детям, если бы знала, какую цену ей придётся заплатить за собственное гостеприимство. Что ответить?

Мы порекомендовали составить смету и предъявить подруге в виде счёта. «Вы что, оскорбить меня хотите?!» - гневно подскочила дама. Отнюдь. Так, как ты уже оскорбила себя сама, тебя уже не оскорбит никто. О том, что сама же она только что оскорбляла подругу, называя её подлой и неблагодарной, ей даже в голову не пришло. Более того, она так жалостливо начала рассказывать о своей горемычной жизни, что, не поверите, у меня чуть с языка не сорвалось – поживите немного у нас!

И если сейчас кто-то воскликнет: «Вот это да! Вот эта дама точно знает, как жить для себя!», мы с грустью ответим – нет, для себя она жить как раз таки и не умеет, и всё что ей оказалось доступным, так это жить *под* себя. Всё под себя подгрести и всех под себя подминать. Вот этому она, действительно, научилась мастерски.

Когда человек истерично, на публику, вопит: «Я не умею жить для себя, а только для других» - это трагедия, а не подвиг, и альтруизмом,

этим светлым качеством сердца, здесь даже не пахнет. За этим театральным «всё для других» кроется до неприличия паразитирующее стремление заставить других жить именно *под* себя. «Я им и то, и это, а они мне...» - это классическая формула пиявок, которые сами впились, сами кровь сосут, да ещё и обвиняют всех вокруг в том, что их пытаются с себя сбросить.

Давайте просто поразмыслим. Если человек действительно живёт для других, как он утверждает, то зачем же тогда подсчитывает, что и сколько даёт? И почему ждёт ответной благодарности?! Когда человек варит борщ себе, он же не ждёт благодарности себе от себя? Ему просто приятно съесть вкусный борщ. И всё! Тогда, если он утверждает, что живёт для других, как для себя, то почему, варя тот же борщ, уже не получает удовольствия от того, что его едят? Вернее, получает, но ровно до той степени, насколько в ответ слышится благодарственных слов и дел. А ведь борщом всё не заканчивается, есть же ещё и уборка, и стирка, и глажка, и магазины – и за всё за это, сделанное для вас, благодарите, благодарите меня, ах, ну громче же хлопайте в ладоши!

Стоп! А давайте-ка разберёмся: так убиралось (мылось, готовилось, чистилось и т.д.) для себя, или всё же для кого-то? Если человеку самому приятно жить в чистоте, то и убирает он, в первую очередь, *для себя*, так же, как и готовит, стирает, гладит... Какие ж тут претензии к другим?! И если муж или дети будут неопрятно одеты, голодны, в доме будет грязь – разве это будет приятно вам? Тогда, умывая, одевая, наглаживая, для кого вы делаете приятное в первую очередь? – Да для себя же! А для других – потом, тем более, что они могут и не выражать восторга от ваших борщей, чистоты и т.д. Но если все ваши действия направлены только на то, чтобы было приятно вам, то зачем же лицемерно прикрываться ложным альтруизмом «живу для других», «живу ради них»?

Если в душе есть раздражение, гнев по поводу того, что «не оценили», «предали» - значит, это была не жизнь «для других», это была жизнь «под себя». Шла настройка других на то, чтобы было комфортно мне. А когда вместо комфорта – «неблагодарность» - вот тут сразу и гнев, и обида, и претензии ко всему миру. Заведомо заставляя других принять вашу установку «я *на тебя* полагаюсь» (от слов «ложусь [полагаюсь] на тебя»), человек удивлённо-обиженно вопит «помогите!», когда другой уже не хочет, не может тащить на себе ваши проблемы. Так где же здесь жизнь для других? Где истинная *забота*, а если забота, то о ком *на самом деле*? Куда не повернись – отовсюду лукавые глазки «мне, моё, для меня, я».

Как это ни покажется странно, но тот, кто *действительно* живёт для других – не кричит об этом на каждом углу, а просто живёт *своей*

жизнью. И это не парадокс. Просто в понятие «моя жизнь» он включает и заботы тех, о ком *хочет* заботиться. Вот и весь секрет.

Когда чужие проблемы становятся моими, я и решаю их как свои. Поэтому и не жду благодарности. А если истеричная дамочка выставляет вам счёт и умело при этом навешивает петлю в виде чувства вины – не становитесь добровольно на табуретку. Очень скоро она и петлёй на собственной шее (суицидом) вас будет шантажировать, так уж лучше сразу отдайте ей её петлю, а себе оставьте только свою жизнь. И помните: **невозможно жить для других, не научившись жить для себя**. И если человек бросает вам свою жизнь под ноги, жертвенно простилаясь ковриком – не верьте! Перед вами не коврик – а жуткая паутина, вступив в которую просто так не отмоетесь.

Уважающий себя человек *самостоятелен*! От слов «*сам* стоит на своих ногах». И ему не нужны ни подпорки, ни поводыри, ни благодарности... Он просто живёт. И часто – живёт очень просто. И если вы попросите – он поможет вам. Но ровно настолько, чтобы никто из вас двоих не чувствовал себя ни обиженным, ни облагодетельствованным.

Психотренинг 7. Верни мне толкушку для картошки, или какие жадные мужики бывают

Ой, какие ж жадные мужики бывают! Женщины – нет, они всегда страдалицы от мужской скупости, они и своё последнее отдадут, и себе во всём откажут *ради*... А ради чего, собственно-то, и откажут? Неужто и совсем без своего интереса?

Для этого разговора у нас припасено немало примеров, но рассказать хочется об одном – комичном и трагичном одновременно, хотя смеяться в любом случае не захочется.

До того момента, как случилась эта история, мы были знакомы с нашей героиней и составили о ней весьма положительное и уважительное мнение. Девушка 19-ти лет очень много читала, как для своего возраста, проникалась философскими темами, много говорила о Боге, но ещё больше – о своих жизненных *принципах*, и о том, каким она видит своё будущее. Слушая её декларации и искренне веря в её принципы, до определённого момента мы даже представить себе не могли, насколько всё это заявленное не состыкуется с реальной жизнью. То есть на словах дивчина говорила одно, а Жизнь, решив проэкзаменовать на жизни, доказала совершенно противоположное. Итак, первоначально перед нами девочка-припевочка, которая со старушечьим консерватизмом осуждает гражданские браки, секс до

свадьбы, стремление к деньгам, роскоши и всё такое прочее. Верится с трудом, но причин для сомнений нет, и потому мудро ждём, когда в игру вступит Его Величество Случай, или попросту, когда на сцену выйдет тот, кто и выведет все декларируемые ценности на чистую воду.

И действительно. Знакомится наша девочка буквально с принцем на серебристом коне. Вернее, с молодым человеком, у которого великолепная новенькая серебристая машина (марка в данном случае не важна), определённый статус в достаточно значимых кругах, да и сам он в прекрасной форме. А надо сказать, что мы не зря сомневались в морально-этических декларациях (заявлениях) нашей героини – у неё ведь почти к двадцати годам совершенно отсутствовал даже малейший опыт общения с парнями. Ну, не обращали они на неё внимания, и всё! А тут такой принц! Вот и снесло ум у нашей скромницы.

Для начала она отменила свой принцип по поводу гражданских браков: оказывается это тоже неплохо, чтобы узнать друг друга поближе. Буквально чуть больше через неделю знакомства она уже сама (!) предложила парню поехать с ней на море. Когда тот осторожно уточнил, понимает ли она, чем это может закончиться, она гордо ответила «да!» и таким образом снесла следующий свой же принцип ««нет» сексу до брака!». Что началось потом, рассказать в хронологии трудно, так как девочку понесло с такой скоростью, что все повороты и углы она оббивала своим лбом, даже не замечая этого. Синяки и шишки пришлось подсчитывать потом, когда пришлось искусственно нажать *за неё* на тормоза, хотя вначале ни на мать, ни на отца она в принципе не обращала внимания. Она вся была поглощена новыми взрослыми отношениями, и чувствовала себя героиней бульварного романа.

Одевалась она скромно. И тогда принц (позвольте, мы будем так называть молодого человека) начал осторожно обновлять её гардероб. Он очень боялся обидеть свою девочку. А зря, как выяснилось почти сразу. Девочка вошла во вкус. И во вкус секса (а может просто бравировала?), и во вкус траты денег *на себя* (вот тут точно всё проявилось естественно). То, что сразу после моря они стали жить в его доме, вы, наверное, и сами догадались. Оставляет однажды наш принц, пока ещё ничего не подозревая о проснувшемся «аппетите» к деньгам, нашей героине тысячу гривен, и говорит: вот деньги, чтоб ты знала, где они лежат, если тебе что надо, бери из них и покупай на них, что считаешь нужным. Наивный! Он же не знал, что его слова воспримутся буквально. Не успела за ним захлопнуться дверь, «малышка» тут же начала собираться и буквально через час уже любовалась новеньким бельём (*один* комплект, состоящий из трусиков

и бюстгальтера, если кто засомневается), на которое ушла как раз та самая тысяча. Когда парень вернулся домой, она торжественным жестом сняла с себя халат, и прошлась перед ним в белье. Он похвалил, и как-то нечаянно спросил: «сколько стоит?» Девочка надула губки «спросишь тоже такое», а потом невинным голоском ответила: «всего тысячу гривен». Такая цена оказалась шоковой даже для принца. Нет, он мог позволить себе игрушки и не за одну тысячу долларов, но *себе*, а не... Ох, да неужто нам жадный принц попался? Вот только здесь торопиться не будем.

Он-то ведь знакомился с девочкой-скромницей. Она-то ему сказки-принципы про что рассказывала? И про то, с каким равнодушием к деньгам относится, и как ей смешно, когда люди дорогие вещи покупают, вот она бы сама никогда таким не занималась... Он и тысячу-то эту на продукты ей оставлял, на хозяйственные нужды, так сказать...

Но... Сдержал себя принц. Глубоко вдохнул, медленно выдохнул, может и до десяти посчитал. В общем, на конфликт из-за «мелочей» идти не захотел, хотя на девушку уже немного по-другому поглядывать начал. И так как от прежней «припевочки» в девочке уже ничего не осталось, а понравилась-то она ему именно в этом романтическом образе, необычно выделяясь среди своего окружения, то и решил он немного поразвлекаться *за свой счёт*, а заодно и посмотреть, куда проснувшаяся жадность да алчность нашу героиню занесёт. Но жадность и алчность – это ведь ещё не все качества, которые пробудились от шуршания купюр. Стала наша героиня высоко нос поднимать, чванство и высокомерие уже и не вмещались в ней, а выпирали со всех сторон так, что даже смотреть неприлично было...

Скажем честно, что и парень, и девушка консультировались у нас во время своих встреч. И если парень поначалу действительно хотел серьёзных отношений, то судя по поведению девушки, она почему-то посчитала, что сразу после первой сексуальной ночи (не брачной), она *уже* имеет серьёзные отношения, и этот лопух от неё никуда уже не денется. Находясь как в маниакальном бреде, она всерьёз считала себя вамп-женщиной, ей казалось, что постель даёт ей право теперь на любые капризы, и эти капризы действительно начались, сметая все и без того уже угасающие чувства принца на нет.

Мы пытались остановить дивчину. Тактично, деликатно, осторожно... Её хамству не было предела. Мы старались оправдать это «возрастом» и «первой любовью». Зная ситуацию изнутри, понимая, что принцу уже надоела игра в бессмысленную трату его денег, что ему уже поперёк горла стоят и капризы, и истерики, и упрёки, и крики с начальными элементами скандалов, нужно было мягко вывести девочку из самогипноза, но...

Однажды принц проснулся и сказал: «Сказка закончена. Ты можешь забрать с собой *все* свои вещи, вызвать такси и вернуться домой. На принцессу ты явно не тянешь...»

Не ручаемся, что были произнесены именно такие слова, но воздействие они имели супер отрезвляющее. Тут же вспомнился и психолог, и принципы с декларациями, однако принцу это было уже не интересно. То, что могло закончиться красивой свадьбой и счастливой семьёй, было за несколько недель варварски уничтожено низменными потребностями и желаниями... И тогда, горько плача, как старуха перед разбитым корытом, наша героиня собрала все свои вещи, не забыв прихватить и бельё за тысячу, и много-много других вещей и обуви, не за одну, и не за две тысячи, вызвала такси и поехала домой. А на следующий день пришла к нам. И знаете, как много мы услышали и узнали нового о принце? Конечно, все те помои и грязь, которыми она обливала парня, мы пересказывать не будем, но в заключении она знает что сказала? Что такого скупого скряги она за всю свою жизнь не видела!! Более того, она обвинила его в краже её деревянной толкушки для картофеля!! ...Да-а, подумалось как-то с грустью, толкушка для картофеля, это действительно хороший индикатор для совести некоторых людей... Хотя для тех, у кого эта совесть была только в декларациях, наши размышления окажутся бесполезными.

Так уж получается, что работа наша подразумевает контакт с большим количеством людей. И многие из них, даже не подозревая об этом, рассказывают нам о тех, с кем мы сталкивались до этого. Вот и на этот раз мы совершенно случайно, из самого неожиданного «источника», вдруг узнали, какой грязью продолжает поливаться принц, какими махровыми сплетнями обросли эти когда-то удивительные отношения, но больше всего потрясло не это, а то, что все окружающие, *сочувствующие* нашей «жертве-героине» как-то без особого анализа и фактов прониклись осуждением скупости того, кто каждый день выбрасывал пачки денег на развлечения и шмотки. А может «женщина-вамп» и сама в это свято верит? Так же, как когда-то в Бога, и Заповеди Христа?

Как легко может человек опуститься на самое дно своей *человеческой* души. Именно – человеческой, потому что есть у него ещё и Божественная Душа, которая делает из человека Человека. Когда мы стремимся к Добру и Любви, хорошо, пусть не к самой Божественной, а просто к человеческой любви, мы стараемся быть самыми лучшими, какими только можем быть. Ведь когда любишь, тогда и многое прощаешь, и многое в себе укрощаешь. Где-то смолчишь, где-то просто посмотришь и улыбнёшься, где-то, вздохнув, сделаешь что-то сам, а когда-то и вовсе возьмёшь на себя вину или в споре первым сдашься, чтоб только мир в доме был... Всякое

бывает, когда любишь. Иногда и твёрдость надо проявить, и вовремя сказать «нет», и не переборщить с вдруг нахлынувшей обидой... Но всё собой покрывает любовь. Всё ей под силу, если двое в единстве. Будут в радости и любви расти дети, будет крепнуть аура семьи, и когда наступят дни испытаний, она укрепит и успокоит, даст силы выдержать, а значит, подняться ещё выше в своих отношениях.

Разве любовь измеряется количеством купленных трусов? А может кто-то знает её *цену*? И что такое жадность другого, если собственные руки дрожат при виде «халявы», и уже не могут отказаться от того, что к ним прилипло. Вдумайтесь, один человек обвиняет другого в жадности, и при этом дрожит от злобы и собственной жадности от одной только мысли, что утеряна «мамина» толкушка для картошки! Ничего, буквально ни-че-го не говорится о потерянной или утраченной любви, о том, что было хорошего за это время; принц открывал перед своей избранницей многие двери, закрытые для «простых смертных», но всё, что её волнует – это деревянная толкушка! Злоба и невероятной силы досада душит её вот уже несколько месяцев от столь дорогой потери, что говорить о чём-то другом она просто не может. Не может смириться с мыслью, что *её* собственная вещь досталась как презент кому-то!

Как легко мы обвиняем других в том, в чём грешим ещё больше сами. Как трудно, порой, заметить *за собой* недостаток, который раздражает в других. Так же, как мы видим своё отражение в зеркале, так же и окружающие нас люди отражают нам наши негативные стороны. Что мы чаще всего не прощаем другим? – Только то, что есть в нас самих. Но в себе мы этого признавать и видеть не хотим, а потому ищем мишень, на которую можно спроецировать свои огрехи. Ведь когда кто-то обвиняет кого-то, например, в жадности, как само собой должно подразумеваться, что уж обвинитель-то точно щедрый человек. Когда супруг, сам с лёгкостью уходящий «налево», начинает обвинять в развращённости и блуде жену, он как бы подчёркивает – вот за мной-то такого греха точно не водится. И пока она ищет аргументы в своё оправдание, стараясь ничем не спровоцировать очередных упрёков и подозрений, муж спокойно в это время развлекается, контролируя жену по телефону. И считает это абсолютно справедливым. Мы знаем достаточно много медработников, которые беззастенчиво обирают больных в своих кабинетах, но при этом с возмущением рассказывают о своих коллегах, которые заставляют платить теперь уже их за оказанные ими «услуги». Кстати, обвинители не скрывают, что и сами берут деньги со своих же, но тут же добавляют, что «без этого не проживёшь». Как-то странно получается: вор вора уличает в воровстве, и при этом ни один себя вором не считает.

Бедная наша Душа! Какими ж слезами она обливается, глядя на

всё это иезуитство! И сколько она ещё протянет без пищи, на том голодном пайке, который люди называют любовью? Любовью к чему, так и хочется спросить? К трусам и толкушкам, к беззаботной и безответственной жизни, к сплетням и ханжеству?.. Здесь не то что Божественная, просто человеческая душа на самое дно опустится, как бездомный бомж, потому что негде ей, бедняге, даже бочком притулиться в человеческом сердце, наполненном злобой и завистью, первейшей подругой жадности. А ведь душа чистоту любит. И тот, у кого она в чести, щедро делится её теплом с другими. Но есть у души и секрет. Делиться она может только с тем, у кого тоже есть душа, живущая в чистоте. Вот потому, из-за незнания этого секрета, люди и не понимают друг друга. Щедрого душой они с лёгкостью обвинят в жадности, *не умея, не зная как* принять его дар. Сами же будучи жестокосердными и бездушными, они и в других будут видеть только это. И сколько им не давай – всегда мало будет, а в глазах будут только счётчики...

Ложные красивые слова, лозунги, призывы – сплошная фальшь и лицемерие. За крокодильими слезами жён, которые своими прожорливыми зубами рвут в клочья мужей, обвиняя тех в жадности, стоит только страх – не прогадать бы, вовремя бы урвать свой кусок, не просчитаться бы даже в толкушке... Они не семью боятся потерять, не мужа, как личность, как человека, - а самое главное – права на имущество. И за красивыми лозунгами «помогите мне вернуть мужа, *я без него жить не могу*» кроется дурно пахнущая ложь и желание обучиться у психолога тем способам манипулирования мужем, которыми из него можно будет вытрусить как можно больше денежек. И по возможности – избавить себя от его «дурного характера» и претензий.

Давайте рассмотрим ещё один случай. *Внешне* достаточно respectable семья, двое детей. Вникать в их проблемы не будем, но оголятся они при первой же проверке на внутреннюю стабильность. А начиналось всё прозаично, не предвещая ничего серьёзного. Ехала эта семья с дня рождения домой на такси, с диспетчером была оговорена сумма, поэтому, когда водитель озвучил сумму, вдвое превышающую договорённую, муж сразу заявил, что платить больше, чем был договор, он не будет, отдал деньги, и семья вышла из машины. Но вышел за семьёй и водитель, который начал оскорблять мужа, угрожая ему расправой. Жена как-то так быстренько к подъезду подошла, старший (взрослый юноша) тут же ушмыгнул, заявив, что в туалет невтерпёж, меньший же (первоклассник) со страхом наблюдал развернувшуюся сцену, и никак не мог понять, почему его папу так оскорбляют, мама при этом молчит, а папа пытается что-то ответить, но с матерным ором водителя явно не конкурирует. Когда муж, плюнув

на все доказательства, подошёл к подъезду, где стояла его жена, то увидел её искажённую презрением физиономию и услышал только одну змеино-шипящую фразу: «отдай ему деньги!»

Обалдев от такого разворота дел, он молча зашёл в лифт, затем в квартиру, также молча лёг спать, а наутро заявил жене, что пора подумать о разводе...

Странный муж, скажете вы. Из-за какого-то там такси семью разрушает. Но ведь не в такси и не в деньгах было дело. Именно, не в деньгах, которые он с лёгкостью мог заплатить, будучи достаточно крепким бизнесменом, и не в такси, а в том, как на эту ситуацию среагировала жена. Он никогда не жалел на семью денег. Дети и жена одеты, обуты с иголочки, и в самых лучших магазинах. Все дополнительные занятия, увлечения детей и жены, их отдых оплачивались безоговорочно. Но... Как и любой человек, зарабатывающий деньги, этот муж знал и цену деньгам. И там, где можно было купить дешевле – покупал дешевле, там, где можно было сэкономить – экономил, там, где мог без чего-то обойтись – обходился, повторим, не экономя при этом на семье. Иногда, правда, он делал замечания жене, удивляясь тому, что она всегда выбирает вещи не по качеству, а по самой высокой цене. Он пытался ей объяснить, что цена не всегда соответствует качеству, но та сразу обижалась, и тут же подружкам докладывала, какой у неё жадный муж. Поэтому она и шипела на него, презирая за то, что не доплатил таксисту. Поэтому и он уже больше не смог выдержать этого напряжения, и заявил о разводе. Что в этой семье и по другим вопросам было много недомолвок и разногласий, где жена ни в чём не хотела уступать мужу, настаивая только на своём, вы уже догадались.

Давайте проанализируем, а действительно ли пожадничал наш герой в данной ситуации? Навряд ли. Диспетчер, при вызове машины, точно озвучила цену, значит, не прав был водитель. Знала об этом жена? Знала. Должна была поддержать мужа, а не уходить и не шипеть на него предательски? Вообще-то, должна. Если, конечно, мы имеем в виду семью, а не сборище чужих людей, проживающих на одной жилплощади. Проявил жадность этот человек? Нет. Он проявил принципиальность и продемонстрировал нежелание быть «лохом», которого «развёл на бабки» водитель. И у жены это должно было бы вызвать уважение к мужу, но никак ни ту реакцию, которую она проявила. Но у Жизни нет сослагательного наклонения. Что произошло, то уже не изменишь. В данном случае жена обвиняет мужа в жадности не потому, что он таковым является, а потому, что при слове развод перед ней сразу бедность глазками сверкает. Страх, бешенный страх остаться без мужниных денег, и в то же время абсолютное равнодушие к человеку, с которым она воспитывает

маленького сына, заставляют её искать выход, чтобы сохранить семью. О любви, как видите, речь просто не идёт. Хотя в нелюбви к ней обвиняется как раз таки муж, чёрствый, упрямый, грубый...

Будучи несколько младше своего мужа, она с тоской и нескрываемой жалостью к себе уже подсчитывает и прикидывает, что ей же его на старости «досматривать». А может отсудить у него половину всего, и за молодого замуж выйти? А вдруг не выйду? А вдруг он женится, и ещё круче по бизнесу станет? Не-ет. Давайте уж придумаем, как поддобриться к этому угрюмому мужлану, и снова восстановить пусть хрупкий, пусть для видимости, но всё же мир, где всё пойдёт по-старому: деньги в любом количестве без отчёта, и никаких забот о завтрашнем дне...

Вы всё ещё верите в жадных мужчин? Мы уже давно не доверяем этим обвинениям, и прежде, чем что-то кому-то сказать, очень серьёзно и скрупулёзно изучаем ситуацию, и только потом даём рекомендации. Как вы сами понимаете, без внутренней проработки самого обвинителя, без понимания им всей глубины проблемы, которая кроется *в нём самом*, ничего получиться не может. Да, мы понимаем, не все могут воспользоваться услугами психолога, но все могут ответить себе на вопрос: «Что больше всего раздражает меня в других? Что я больше всего осуждаю в других и высмеиваю?» Когда вы ответите себе на эти вопросы, вы поймёте, с какими проблемами вам надо работать *над собой*. Окружающие люди – это всего лишь наши зеркала, в которых мы можем увидеть только себя. Всё остальное в других – загадка.

Психотренинг 8. Муж напрокат, или как увести мужика с чужого огорода

Давайте немного отдохнём от философских размышлений, по поводу «как это – любить себя и жить для себя», и обратимся к банальной теме нехватки мужчин у женского населения. А там, где возникает дефицит, всегда появляется блат, и там, где казалось бы, должно быть равенство при свободе выбора, всегда находятся те, кто хочет быть равнее других.

Вот есть, например, у подружки хороший парень. Классный такой, и главное, сам подругу обнимает и целует, а на других девчонок поглядывает. Как же тут от соблазна удержаться, и не попробовать увести у подружки её жениха, который (а вдруг?) возьмёт да и станет мужем разлучницы. Надо бороться за собственное счастье? – Надо. Вот только подлая борьба всегда к ещё большим подлейшим результатам приводит. На подлости счастья ещё никто не построил,

и на руинах чужой любви выстроишь только уродливую копию разрушенного. Тот, кто с лёгкостью попадает на «заманушки», кого легко «увести», уже имеет дефект совести. А потому стоит задуматься – а нужен ли мне тот, кто с лёгкостью бросает одну, и с такой же лёгкостью начинает отношения с другой.

Схемы «увода» просты до примитивизма. И именно на примитивизме построены. Кстати, и на схемы-то эти попадают только примитивные мужики. Не улыбайтесь торжествуяще. Под примитивизмом мы имеем в виду не пробелы в образовании, а падкость на низменные соблазны. Можно ли «околдовать» мужчину в трезвом состоянии? Если отбросить ужасы и дикость чёрной магии, ответ однозначен – нельзя. Когда мужчина трезв, у него всегда сработает механизм если не ответственности за семью, то, по крайней мере, сомнения в том, «зачем ему это надо». Сразу же оговоримся, что если начальник на работе пользуется безотказными сексуслугами своих подчинённых, это ещё не значит, что он не сдувает пылинки со своей жены. Так что эти случаи не в счёт. Поэтому продолжаем выводить примитивную схему. Чтобы мужчину подпоить, его надо куда-то пригласить. Если вы пригласите его в кафе или ресторан – это будет выглядеть нелепо, и вызовет недоумение даже у самого мужины. С чего бы это ему с вами... А вот пожаловаться подруге, что некому кран починить, багет прибить, розетку закрепить – это да, это срабатывает почти всегда. Ведь бьёте-то на жалость, да и в подруге гордыню раздуваете: у тебя вот есть такой прекрасный мужчина, а я... И чтобы продемонстрировать вам, чтобы вызвать зависть теперь уже у вас, она с лёгкостью уговаривает своего парня, а то и мужа на то, чтобы он пришёл на помощь *как мужчина* к подруге.

Это ещё не победа. Но уже первые шаги на пути к ней. Что обычно предлагают «после работы»? Правильно: закусить и выпить. А потом ещё по одной... А потом и коленка как-то сама собой оголится, и халат на груди запахиваться не захочет, а если ещё по одной, то можно уже и домой не возвращаться... Да, за один раз вот так мужчину с пути праведного не собьёте, если, конечно, он заранее не догадывался, чем всё закончится. Но в этом варианте есть почти стопроцентный риск, что одномоментно вы превратитесь в хроническую любовницу, у которой удобно коротать время тогда, когда удобно ему, а не вам. Так что не торопитесь.

Давайте лучше проанализируем, на каких низменных страстях была проведена «операция». На жалости и гордыне с одной стороны, стремлении вызвать зависть – с другой, на страсти к выпивке и застольям, на эксплуатации эротических и сексуальных приёмов. И эти приёмы очень характеризуют тех, кто ими пользуется, и кто на

них попадаетеся. Покажем всё на примере.

Так случилось, что две семьи, случайно познакомившись, начали общаться более тесно. Что было в них общего? – Да, ничего, за исключением того, что внук из одной семьи ходил в музыкальную школу с сыном другой. На этой почве, собственно, и произошло знакомство.

Семья, где жил внук, была патриархально-классической: муж говорил, жена слушала, дочь тоже слушала, притом до такой степени, что распался и первый брак, и второй. Ну, никак зятя не угождали родителям дочери, хотя любили её искренне и по-настоящему.

Вторая семья была вообще обыкновенной. Муж, жена, двое детей. Муж работал, жена всё своё время отдавала детям. Вот так всё выглядело со стороны. Может, надо добавить ещё одну деталь – первая семья очень серьёзно стояла на своих ногах в материальном плане, вторая – часто еле сводила концы с концами, но у детей было всё.

Пока дочь из первой семьи жила на то время ещё с мужем, встречи двух семей проходили редко, но на них с увлечением говорили о философии, литературе, политике... Затем развод дочери, тяжёлый и скандальный. Тот самый зять, который ещё не так давно хаялся, вдруг стал нужным, «в хозяйстве всё пригодится», и за него развернулась грязноватая борьба, закончившаяся полным провалом и стыдом... И вот здесь на арену вызвали вторую семью. Собственно, жена была не нужна, больше интересовал её муж, но чтобы не спугнуть сразу, решено было действовать осторожно и постепенно. Была у первой семьи дача. Собственно, была она и у второй, но они её, как дети подросли, законсервировали, и занимались ею мало: жена переключилась на собственную работу, а муж к огороду вообще никакого отношения не имел. Вот этого-то и не учли заговорщики, так же, как и много другого.

Как всё начинается – вспомните: надо надавить на жалость. Давят. Зять, дескать, нехороший человек, осенью огород не вскопал, зимой развёлся, а что ж нам теперь без вскопки делать? А у нас и плуг есть, на бензине работает, вот только мы, старики да доча наша, не знаем, как им пользоваться. Настроить надо. Ну как старикам откажешь, да ещё дочь от развода не отошла. Ну, и поехала эта семья на чужую дачу. А там родственница их встречает, в рюмочки наливает, за стол сажает, да за молодым чужим мужем как влюблённая ухаживает. И в тарелочку подкладывает, и полотенчики меняет, и всё норовит рюмку в руки дать. А вот здесь ошибка вышла. Не пьющий-то чужой муж оказался. Но не поверили заговорщики. Дочь-то пристроить хочется, а мужчина-то этот ох как им нравится. Ну, что – пора и в огород? Пора. Жену попридерживают

на кухне, а в огород дочку да мужа чужого отправляют. И начинают те плуг настраивать. Мужчина юморной, весёлый, ему эта дача чужая – как пятое колесо телеге, он и на своей-то кроме винограда ничем не занимался. Но держится – пообещал, значит поможет, просто в следующий раз обещаний давать не будет. А теперь чего ж грустить – вот и раздаётся с огорода весёлый смех, да потрескивание плуга, за которым оба, *плечо в плечо* оба ходят. Маманя выйдет, полюбуется на парочку, и снова занырнёт на кухню, чтоб жену отвлечь, но ведь и та не первый год замужем. Да и слишком грубо «силки» расставляли. Вот закончили «пахоту», а тут снова: и комплименты мужским рукам и силе, и опять рюмочка «ну, после работы-то можно, расслабиться надо», «ну, молодец»... У нас тут сад зарос, надо бы деревья проредить, приедешь? Помалкивает муж, жена посмеивается. Уж попали, так попали. А родственница уже и сумку собрала в дорогу – и главное, не забыла туда, на самое дно, две бутылки самогона положить, о чём шёпотом мужу и доложила. «Чтоб жена не знала». Кто ж виноват, что фокус «с рюмкой» не прошёл – жена, это она, змея подкодная, мужа гнобит, а мы ему праздник-то души и устроим. Не могли поверить эти подлые в своей наивной и примитивной простоте люди, что бывают на свете семьи, которые строятся на любви и взаимном уважении, что бывают семьи, где алкоголя давно сказали «нет», а речь об изменах даже не заводится – взаимное доверие сильнее чужой зависти и гнусных козней.

Вот приехали муж с женой домой. Она ему про то, что почувствовала, он ей с юмором – не смейся, такого быть не может. И чтобы не поссориться, а заодно и из неприятной для обоих ситуации красиво выйти, не обидев пожилых людей, решили они проконсультироваться у психолога. Что ж. Давайте попробуем вывести всех на чистую воду. Нужна помощь на даче? Пусть жена предлагает свою, а у мужа в это время будет «до зимы» много работы. То есть на призыв о помощи должна отзываться только жена. И если помощь действительно нужна, они будут рады и этой. Тем более, что жена сама почти пятнадцать лет огородом занималась. Всё знает, умеет, и даже подсказать кое-что может. Так и сделали. Вот звонят «дачники», мужа спрашивают, а жена – «я вместо него». Они нервничают. На мобильный к нему – а он не отвечает, или отвечает, что занят, и помогать в ближайшее «до зимы» время не сможет (а на дворе май в разгаре). Они опять на домашний звонят – жене потихоньку вычитывают, да на жалость бьют, картошку ж сажать надо. А она им – да пожалуйста, что ж я, не помогу вам?

Обиделись старики круто. Но вида не подавали. Всё в гости звали. А мужу, как бы между прочим, как бы ненароком, всё рассказывали, как будущему зятю машину купят, на работу денежную устроят, и

квартиру на него свою переписуют. И здесь просчитались, нажимая на жадность и алчность. Есть, есть в этом мире ещё порядочность и те удивительные моральные ценности, которые не продаются ни за какие обещания в мире. А история эта стара как мир. И если даже Христа нечисть искушала, то знала, ох знала она, на какие струнки низменных страстей нажимать. До сих пор приёмы эти безотказно действуют у служителей тёмных, хотя они, лично, себя и к лику бы святых приписали.

А почему, собственно, возникает желание «увода»? Ведь не на ровном же месте приходит мысль «а не попробовать ли и мне?» Да и не с каждым хочется. Как мы уже не раз говорили, часто в вопросах кроются ответы. И глядя на определённую категорию мужчин, определённые женщины сразу понимают: «не получится». Как понимают? А как понимают мужчины, что вот эту только тронь, и она твоя, даже без всяких обязательств, а эта даст такой отпор, да ещё с таким презрением посмотрит, что лучше и не пытаться? На лбу это, что ли, всё написано? Почти. Только не открытым текстом, а внутренним. По тому, как и мужчины, и женщины себя ведут, на какие слабости легко «покупаются», какие разговоры в своём присутствии разрешают – всё это незримо отражается в чём-то неуловимом зрению и сознанию, но вполне понятном нашему подсознанию, которое мы часто ошибочно именуем интуицией. Почему ошибочно? Потому что интуиция относится к духовным накоплениям человека и открывает перед человеком Духовные Тайны, давая ему Прозрения и Озарения в тех областях, на которые он настроен. Это может быть и наука, и литература, и искусство, и всё то, что ведёт человека вверх, к духовным вершинам. У каждого будут свои вершины, и кто-то достигнет пика гениальности, а кто-то будет доволен уже самим путём продвижения. Заметьте, ни секс, ни все пороки людские к интуиции никакого отношения не имеют. В этих случаях срабатывает инстинкт. То древнее и врождённое, с чем мы приходим на эту землю. Инстинкты есть и у животных. Поэтому и называются человеческие низменные страсти и пороки – животными, а люди, чутко ловящие эти пороки, находятся недалеко по уровню своего сознания (и уровень образования здесь не при чём) от животных. Они легко отыскивают друг друга в толпе, им не надо много времени на знакомства, и понимают они друг друга почти без слов: «раз – и на матрас». Но на то мы и люди, чтобы не быть животными, которые даже на своём примитивном уровне не каждый день совокупляются. И отголоски стыда и совести всё равно на трезвую голову строго грозят родительским перстом: не блуди, не греши, не будь скотиной... А вот если «для храбрости» «тяпнуть», да ещё по одной, отступают все человеческие табу и запреты. Нет, мы не будем читать вам морали.

И даже о вреде алкоголя не станем говорить с медицинской точки зрения. Разве только напомним, что алкогольные соединения «склеивают» эритроциты, те удивительнейшие красные кровяные тельца-труженики, которые насыщают кислородом наш мозг и органы. Когда они, превращаясь в бесформенные комочки, закупоривают кровеносные сосуды, которые после такого давления лопаются, то вместе с ними погибают и клетки головного мозга, которые вы с утра вместе с мочой выводите из организма. Уникальные элементы мозга человек добровольно спускает в унитаз!! О каком же духовном росте может вообще идти речь, если с каждым застольем у человека буквально мозгов меньше становится?! И зачем тогда обижаться, что идёт процесс деградации и всё, что связано с ним? А психика? Вы думаете, что с каждым половым партнёром, с уведённым у подружки парнем или мужем, можно действительно чувствовать себя счастливой? И быть уверенной в том, кто упорно смывает свои мозги в унитаз? А может, вы думаете, что зависть – лучший помощник в строительстве собственного счастья? Или подлость? А ведь подобное всегда притягивает только подобное. И рыбак рыбака видит издалека.

Расскажем и ещё одну непридуманную историю. Семья. Живёт в публичных скандалах, общаясь между собой преимущественно матом и оскорблениями. Ребёнок ни в грош не ставит отца, потому что видит отношение матери к мужу, да и она как бы ненароком поощряет сына к подобным выходкам... Женились эти двое не любви, а по «залёту». Она демонстрировала ему своё презрение ещё до рождения ребёнка, он отвечал ей тем же. Но почему-то жили. Особенно сближали их поездки к родителям, с одной и с другой стороны, где можно было рассчитывать на получение крупных сумм денег и таких же крупных сумок, наполненных продуктами. Собственно, жадность и алчность стала тем стержнем, на котором держалась эта семья. Когда родился ребёнок – появился уникальный повод доить родителей ещё больше, мотивируя свои всё возрастающие потребности тратами на дитя. Но говорить мы будем не об этом. Нас интересует то, как мудро защищала эта жена своего мужа от «захватничества». Устав от бесконечных свар и раздоров, которые не добавляют здоровья, она, обессиленная, пришла на приём, чтобы хоть что-то изменить в своей семье. Понятно, что семье, которая построена на принципе «дай», и в которой даже зарплаты делятся на «моя» и «твоя», также как и тратятся, помочь достаточно сложно. Но ведь и жена пришла не просто так. Её сотрудница, одинокая женщина, воспитывающая сама ребёнка, всё жалуется ей на свою беспомощность, да на то, что некому лампочку заменить, гвоздь забить, мебель переставить... Вот раз пошёл муж «на помощь», два, три... Подруга расцвела, уже и ремонт затевает делать, на чужого мужа рассчитывая... Да и муж попритих как-то...

Что тут скажешь – инстинкт защиты семейного гнезда не подвёл жену. Вовремя она «ремонт» предотвратила. Со скандалом, правда, по другому ж не умеет, сколько не рассказывай. Но сотрудница враз приуныла, а мужа жена на прокат больше ни-ни... И если кто в её женском коллективе заикался на эту тему – она быстро давала отпор, и мужу ещё громче сцены закатывала. И всё бы хорошо, да вот как долго продержится эта семья? Родители уже устали от неуставных отношений и нерегламентируемых поборов. Да и возраст даёт знать своё – не молодеют. Оскорбления всегда переносятся до поры, до времени. Да и сам муж ведь не на печи сидит, на работу ходит, с людьми общается. Как долго жене «верен» будет? В кавычки мы взяли слово «верен» не зря. И жена, и муж в особой верности с молодости замечены не были, и даже знают друг о друге немало, но ведь пока он никуда не уходит. Хотя «пока», ещё не значит, что это не случится «завтра». Что тогда?

Трагикомизм ситуации в том, что найдёт он себе новую страстию точь-в-точь похожую на жену. И оскорблять они будут друг друга не меньше, и жадности не поубавится. Почему? Да, потому что не знает он другой модели поведения, не хочет знать, хотя вырос в нескандальной семье. Он привык так. Его это устраивает. И пока устраивает – ничего не изменится в его поведении. Разве только жена одна останется, и теперь уже к себе чужих мужей «на оторванный багет» звать будет.

Как помочь? Наш ответ не устроит многих: начинать надо с повышения *собственной* внутренней культуры. Пересмотрите *своё* поведение. Определите, что нужно и чего хотите именно вы, *а не от вас*. Какие ваши пороки и недостатки являются теми «кнопочками», на которые можно смело нажимать, не ожидая отказа. Они есть у всех. Но не все разрешают ими пользоваться даже себе, не говоря уже о других. Много. Очень много вопросов задайте себе. Вас ведь никто не видит и не слышит, и можно разрешить себе быть честными. И если это произойдёт – сознание изменится. А изменится сознание, изменится и ваша личная жизнь.

Психотренинг 9. Догадайся, мол, сама...

Идём дальше, и рассматриваем, казалось бы, простейшую ситуацию, когда двое играют в игру «а попробуй догадайся, чего я от тебя хочу» или «догадайся, как мне угодить». Здесь один из двоих наслаждается своей властью и величием, другой чувствует себя, мягко скажем, вассалом, полностью зависящим от настроения своего хозяина. Как вы думаете, редкость такие отношения в семье? Увы,

нет. Разве только под разными соусами преподносится.

Почему возникают такие неравные отношения, и самое главное, когда? Как заприметить тот опасный момент, когда механизм включился, и тут же его отключить? Если бы всё было так просто. Хотя давайте схему психологического механизма отношений «хозяин – слуга» рассмотрим. Чаще всего она не приходит ниоткуда – она *встроена* в сознание людей. Поэтому, когда встречаются «слуга» и «хозяин», они быстро узнают друг друга, и начинают выстраивать взаимоотношения. «Хозяина» очень легко распознать по властному тону, не терпящему возражений поведению, он/она легко могут прервать разговор, даже не извинившись, перевести его на удобную для себя тему, а могут вообще встать и уйти без объяснений, или ухватившись за какую-то раздражившую их мелочь; они не считают нужным вступать в объяснения, и их любимые фразы: «ты подумай, как надо было правильно поступить, сказать», «проанализируй, что ты делаешь не так», «будь женщиной, поступай как женщина» и т.д. О том, что подумать иногда не мешает и им, так же, как и разобраться в своих поступках и поведении, в голову даже не приходит, и если кто-то робко начнёт об этом говорить, то получит такой гневный ответ и развёрнутую личностную характеристику, что рисковать больше не захочет никогда, по крайней мере, не в ближайшем будущем.

Так же легко вычислить и «слугу». Эти люди всегда со всем соглашались, даже если потом злобно, «под столом» злословят по этому поводу; умение угождать – их вторая натура, так как они природно подстраиваются под того, кто сейчас им выгоден, и так же легко «отсоединяются», когда использовали человека «по назначению». Они чутко ловят настроение, и если им выгодно – они подыгрывают, если нет – вводят в бешенство тех, кому ещё недавно преданно заглядывали в глазки... Никто не может так изводить друг друга, и так наслаждаться этой игрой, как данная парочка «хозяин – слуга», однако, когда они не понимают этого, нет людей, несчастнее их. Они просто не догадываются, почему живут вместе, и что мешает им разойтись. Когда они расходятся, им плохо друг без друга, когда сходятся – снова и снова изощрённо изводят опять же друг друга, любя и ненавидя одновременно. Хотя о любви можно говорить в данной ситуации только условно.

Могут ли поменяться ролями «хозяин и слуга»? Могут, но ненадолго. Это происходит тогда, когда отношения заходят в глухой тупик, и кто-то должен резко что-то изменить, или пойти на вынужденную уступку. Как только отношения выравниваются, всё опять занимает свои места. И всё бы, казалось, хорошо, можно привыкнуть и даже научиться дружно жить, если бы не одна черта «хозяина» - когда он привыкает к постоянному присутствию «слуги», он перестаёт его видеть «в упор».

И вот эта ситуация возмущает и вызывает негодование у «слуги». Он начинает сначала исподтишка заявлять о своих правах, затем мелко гадить «хозяину», и вот уже почва для нового скандала прекрасно унавожена.

Давайте посмотрим эту ситуацию на примере. Он и она, живут уже несколько лет вместе, когда-то даже заводили речь о детях и законном браке, но потом всё как-то сошло на нет, и они продолжали жить: он – по привычке, она в надежде, что всё ещё сбудется. Эта пара изначально установила отношения «хозяин – слуга» (естественно, не догадываясь об этом). Хозяином был мужчина, служанкой, естественно, женщина. Хотя вначале она точно знала, что наоборот. Почему? Потому что всё рассчитала (как ей казалось). Он долго за ней ухаживал, она долго принимала как должное его ухаживания, держа на расстоянии от постели. Когда ей показалось, что он уже «созрел», чтобы сделать ей официальное предложение, она согласилась на интимные отношения, и мужчина, получив запретный плод, ограничился предложением «пожить вместе».

Стоп, скажет кто-то, и где в этих отношениях видно, что он «хозяин», а она «прислуга»? Очень видно, если вы учтёте тот момент, что «без постели» этот мужчина не оставался, ухаживая при этом за «недотрогой», а она наивно верила в то, что ей будет сделано официальное предложение сразу же после интима, и что за время ухаживания мужчина честно «терпел». Добавим, что он был достаточно богат, а она слишком проста во всех отношениях (хотя казалась себе очень хитрой), да к тому же с ролью «золушки-служанки» в голове.

Вначале они жили ничего себе. Оба ходили на работу, приходили с работы, обсуждали новости и друзей, обменивались пожеланиями того, что надо бы сделать, ложились спать, а утром снова на работу. На выходные у него были «дела», а у неё – генеральная уборка. Каждые выходные. Куда ж золушку из себя денешь. И казалось этой простушке, что ещё чуть-чуть, вот-вот – и штамп в паспорте будет пропечатан. Ан нет. Сколько ни тёрла, ни мыла, ни драила, а мужчина всё больше не обращал на неё внимания. А то, что она делала, принимал за должное – он же в дом «служанку» привёл, а не жену, хотя иногда и жена выбирается по роли «служанки».

Не выдержали нервы у дивчины. Ну, почему с ней так жестоко? За что? Неужели её нельзя полюбить просто так? Нельзя. И это не жестоко. Вернее, жестоко, но не с нашей стороны. Она сама наказывает себя тем, что не может выйти из состояния «служанки». Помните, мы говорили о слове «ответственность»? Так вот «хозяин», каким бы грубым он ни был, всегда берёт *на себя* ответственность за свою жизнь. Ему может быть абсолютно всё равно, что при этом

чувствуют окружающие, за них он «не расписывается», но за свою жизнь – да. И это очень важно. «Слуги» же ждут приказаний. Они даже пальцем не хотят пошевелить, чтобы хоть что-то сделать самостоятельно ради себя. На всё, на что они способны, так это втихаря что-то украсть, или недобросовестно выполнить указание. Вот поэтому испугать «хозяина» уходом «прислуги» нельзя. Он даст расчёт в ту же минуту, хотя признает, что ему будет трудно без привычно наглаженных носовых платков в кармане. И по возможности попытается «увеличить жалованье» и на время побольше уделять внимания обиженной «прислуге». Но только на время. Как только всё успокоится, он снова будет жить только своей жизнью.

Помните, как говорил Булгаковский профессор Преображенский: «Разруха не в стране, разруха в головах людей». Наведите в голове порядок – и порядок восстановится в стране. В самом начале мы сказали, что схема «слуги» или «хозяина» *встроена* в сознание человека. Бороться с «хозяином», будучи «слугой» - гиблое и заведомо проигрышное для себя дело. Бороться надо со своей рабской натурой, а для этого перестать выполнять чужие команды, учась одновременно отдавать свои, *неся за них личную ответственность*. Вот тогда и не надо будет ломать голову над тем, как «подумать или поступить правильно», тогда сразу же возникнет вопрос: «правильно для кого?» И если вы начнёте принимать правильные решения по улучшению своей жизни, полагаясь только на себя – вы подумали правильно. Но тогда вам уже нечего делать с тем, кто ещё не так давно мыслил за вас. Во-первых, два «хозяина» в одном доме – это уж слишком, а во-вторых, лично вы в «хозяине» больше нуждаться не будете.

Давайте не забудем и ещё одну особенность отношений «хозяин – слуга» - между этими двумя даже не подразумевается наличие равноправия, в том числе и равного права быть умными. «Прислуга», как правило, «зависает» на уровне сплетен, которыми делится с «хозяином», тот же не считает нужным посвящать «прислугу» в свои дела. Пропасть в общении со временем становится такой непреодолимой, что развод или появление любовницы неизбежны. Кстати, пропасть в общении соответствует по глубине пропасти в сексуальных отношениях, которых со временем становится всё меньше и реже... Восстановить такие браки или отношения практически невозможно: «пациент скорее мёртв, чем жив».

Психотренинг 10. Ты не мой идеал

Начнём с того, что у каждого из нас в голове есть свои идеалы. Притом такие, которые могут совершенно не совпадать с идеалами

большинства. Ребёнок выстраивает себе образ идеальных родителей, и потому высказывает претензии родителям реальным, которые не соответствуют его представлениям о том, какие должны быть родители. Постепенно, взрослея, мы выстраиваем внутри себя свой собственный идеал, тот, по которому равняем себя с собой до конца жизни. Отсюда и недовольства собой, или, напротив, чувство удовлетворения от достигнутого. Но ведь и достигаем мы только то, что сами себе запланировали в идеале, и чем ближе к первоначальной идее подходим, тем счастливее себя чувствуем. И наоборот.

Как формируются идеалы? Они берутся из жизни других людей. Если нам нравятся те или иные качества или достижения, если они совпадают с нашими стремлениями, то мы бессознательно закладываем их в себя как идеальные схемы жизни и затем воплощаем их в реальность.

Для мальчика идеал женщины формируется по образу мамы, у девочки идеальным мужчиной всегда будет папа, и хотя они того или нет, но совершенно бессознательно будут тянуться именно к тем людям, которые соответствуют этим идеалам.

Перед нами молодой человек. У него серьёзные проблемы с личной жизнью. Он уже давно хочет разорвать отношения с девушкой, даже несколько раз пытался это сделать, но всё равно возвращался к ней, не понимая почему. Какая-то неодолимая тоска тянула его к ней. Как только они снова начинали всё сначала, он тут же остывал к ней, и с каждой новой попыткой всё быстрее разрывал отношения, чтобы снова их вернуть. Магия? Нет. Чистая психология.

У девушки проблемы со здоровьем. Зовут её так же, как звали маму молодого человека. И она очень заботлива, так же, как мама... Заметили? – Эта девушка встроилась в идеал мамы. Но не в настоящий, а в деформированный. И мы сейчас объясним почему.

Дело в том, что мама молодого человека ушла из жизни от серьёзного заболевания. Что только не предпринимали, чтобы вылечить её! Какие лекарства не доставали! Мама была под постоянным контролем, и за ней был полноценный уход. Но... Случилось так, что и отец, и сын всего на час отлучились из дому, и в это время... Они не успели попрощаться. И это увеличило горе в сотни, в тысячи раз! Сын не мог себе простить того, что... И мама была серьёзно больна.

А теперь проведите параллель между мамой и роковой девушкой. Жизнь как будто снова и снова возвращает парня *в ту* ситуацию... Не бросай больную женщину... Она похожа на мать... Да он и сам, внутренне давно уже идентифицировал её с мамой! Почему? Ответ прост – невероятной тяжести чувство вины за то, что *тогда* его не было рядом. Девушка – это наказание, это напоминание самому себе

– а помнишь?

А забыть ведь этого нельзя. Можно только простить. Простить себя. И тогда будет не нужен суррогат прошлого, от которого уже просто тошнит. Мы ещё будем говорить о прощении себя. И тема эта – одна из самых сложных и в психологии, и в религии, и в философии. Сложна она и в применении к себе.

Давайте ещё рассмотрим примеры, на которых можно понять, почему мы никак не можем определиться с избранником жизни. Нам порой кажется, что мы придираемся к человеку, иногда даже убеждаем себя, что его *надо* принять таким, каков он есть, но что-то внутри настолько сильно сопротивляется, что мы бессильно опускаем руки и расстаёмся с очередным, иногда очень хорошим, для других, человеком.

Он и Она. Встретились, понравились друг другу, начали встречаться, узнавать друг друга ближе. Он тут же понял, что в его жизни ещё никогда такая умница не появлялась. Обрадовался. Начал строить серьёзные планы. Но... Но мешал один червячок – умничка-девочка не соответствовала даже близко внутреннему идеалу женщины парня. То есть, её богатый внутренний мир был ему приятен, а вот внешность... Он уже и так уговаривал себя, и эдак... И ругал, что другой такой не встретит – никак червячок не сдаётся, а в огромную змею превращается... Постель превратилась в пыточный инструмент, потому что глаза, а вместе с ними и ум, и сердце тело девушки отвергали, а сказать ей об этом прямо он не мог. Да и как объяснишь, что извини, мол, дорогая, но если бы твой длинный ум поменялся местами с твоими короткими ногами, то я бы на тебе женился хоть сейчас, а так... Ну, извини...

Обидно девушке? Очень. Но ведь и парень прав, вовремя прервав отношения. Бороться со своим внутренним идеалом практически невозможно, он заставляет соблюдать тонкости до мелочей, вот и мечутся люди в поисках *своей* половинки. И иногда доходят до смешного и нелепого, совершенно не понимая, *что* ищут, и что ищут *это* на свою голову.

Перед нами девушка. Очень хочет серьёзных отношений с парнем, но с тем, кто у неё есть сейчас, она хочет порвать, а новых даже на горизонте не предвидится. Что ж. Работаем. Уточняем подробности про папу. В том парне, с которым хочет порвать девушка, узнаём папу в деталях. Не под копирку, конечно, но видны они очень чётко. Отношения с папой у девушки, мягко скажем, напряжённые – отец мог избить мать, в доме были часты скандалы, ругань... Что ж. Нынешний избранник тоже уже пытался руки распускать, да и другие мелочи мало приятны. Хорошо. Когда выяснили, что папа, хоть и далеко от дома, и не очень любим, однако парень выбран по его образу-

идеалу, пробуем составить хотя бы словесный портрет *нового* избранника. И вот тут – хоть плач, хоть смейся, но читайте сами. Первое, что оказалось самым ценным в *идеальном* мужчине девушки – это... замшевые туфли! Да-да. Именно – замшевые туфли. Как объяснила девушка – ей очень нравятся мужчины, которые носят замшевые туфли. Извините, а что будет с симпатией, когда он снимет туфли, или оденет кожаные, или вообще из заменителя? Теперь девушка пришла в недоумение – она как-то не подумала, что замшевые туфли иногда снимают...

Читаем дальше: вторым, третьим и четвёртым пунктом стоят требования – чтоб много не пил, много не курил, травку не употреблял... Уточняем – а много это сколько? И слышим потрясающий ответ – чтоб не больше, чем я! То есть, говорит девушка, выпью я бокал вина – тогда и он бокал, а если больше, то уже много... И по сигаретам – я пачку в день, и он чтоб не больше... Во как! Но идём дальше. А там по порядку идут такие качества: чтоб был верным, ответственным, добрым, добивался целей, сексуальным, ласковым, ум – средний, чтоб не умней, чем я (!), одевался со вкусом, общительный, не злопамятный, весёлый, заботливый, умеренно щедрый (чтоб на сторону меньше уходило), ну, и симпатичный.

Заметили? Симпатичный – стоит на последнем месте! А на первом – замшевые туфли. Получается, любой урод в замшевых туфлях привлечёт твоё внимание? А рядом с собой ты хочешь иметь того, кем будешь помыкать? Ведь умного-то тебе не надо, значит надо покорного?

Девушка соглашается. Ей действительно нужен слуга, верный пёс, который будет в зубах таскать ей тапочки, а она будет отдавать ему команды. «Подожди, а уважать ты такого «пса» будешь?» - «А зачем?» – спрашивает она. – Я хочу быть королевой, а рядом со мной на троне места нет».

Несчастный ребёнок! Она даже не представляет себе, как это – жить без любви и уважения к тому, с кем живёшь! Ведь это ад! Но она, натерпевшись от отца и «своего» парня, уже ничего не хочет слышать. Какая любовь?! А ведь в душе она – золушка. И пса на свою голову найдёт себе точно. В замшевых туфлях.

Да-да. Кто-то опять спросит – ну, вот же построила она свой идеал не по отцу? Ошибаетесь – все, как по шаблону, только по перевернутому. Всё, чего бы она не хотела видеть как у отца, она заменила на противоположные качества. Покорная рабыня в душе, как стремится она занять трон королевы! Но королевой не становятся – ею рождаются. И даже без трона женщину-королеву узнаешь в любой толпе. Именно: не женщину-вамп, не роковую женщину, не

стерву, а Королеву! И чхать ей на замшевые туфли. Она выбирает Короля по духу.

А как же быть девушке? Работать над собой. Ведь и у рабыни есть шанс когда-то получить свободу. Но вначале надо знать, как ею воспользоваться *себе* во благо, и куда применить. Бездумная свобода приводит к бездумному рабству. От неё спешат (желательно повыгодней) избавиться, чтобы не нести за себя ответственности.

Психотренинг 11. Как смешно, когда кому-то больно

Или вам не смешно? Особенно, если боль ваша? А если чужая? Уже чуточку веселит? Ну, хотя бы от понимания того, что хорошо, что это не со мной, так тебе и надо, что хотел – то получи... Ведь практически все комедии построены на том, что кто-то куда-то падает, о что-то спотыкается и летит кувырком... Помнится случай, когда учительница, гроза школы, очень полная женщина, выйдя на сцену, куда её пригласили вместе с другими и сев на хлипкий школьный стул, одновременно оказалась всей своей внушительной массой, с треском от развалившегося стула, на полу... Дикий визг и хохот невозможно было унять очень долго. Кто-то даже на полу корчился, до того смешно было от того, что пожилая женщина сильно ушиблась, еле сдерживала слёзы от боли, и практически не могла идти... Вызвали «скорую», но это уже никого не интересовало – главное, что скучное школьное собрание, так и не начавшись, закончилось таким «приколом», ха-ха-ха.

Если кому-то сейчас придёт в голову вопрос, а при чём здесь ваш случай и семейная психология, мы ответим – из таких вот случаев, а вернее, из отношения к ним, строятся и семейные отношения. На таких случаях вырастают дети, и становясь взрослыми, уже своим детям передают способность сопереживать, сочувствовать или равнодушно проходить мимо чужой боли (в лучшем случае, получить от чужого страдания удовольствие). Чему обучат описанные хохотуны своих детей? И тогда чему же удивляться, что мы видим на каждом шагу.

Третий класс. Совсем недавно учительница проводила с детьми беседу: «Дорогой добра». Они слушали внимательно. Понимающе кивали головами. Соглашались с тем, что надо помогать в беде товарищу, быть чуткими, добрыми, отзывчивыми, уважать старших... Но закончилась беседа. Началась Жизнь, которая проверяет усвоенную теорию на практике, и никто не выставляет более справедливых оценок всем нам, чем Она, единственный в мире Учитель, которому всё равно, умеете ли вы решать логарифмические

уравнения, или каллиграфически выводить буквы, но которая очень зорко следит за тем, как вы сдаёте зачёты и экзамены на звание «Человека». В этом третьем классе самую важную контрольную работу завалили практически все. Драка. Банальная. Но достаточно жестокая, потому что сильный бьёт заведомо слабого. Класс наблюдает. Вот тут бы и вспомнить им уроки добра, тут бы и проявить на практике то, с чем послушно соглашались, но нет... Интересно всем – а чем закончится. Кто-то вовремя смекнул, и достал мобильный, чтобы заснять всё в живую, за ним тут же подаставали мобильные и другие. У кого не было – наблюдали просто. Это ж не каждый день кровь увидишь, это ж наслаждение какое – присутствовать при том, как слабый стоит, размазывая кровь и слёзы на коленях, и просит пощады!! А может и мне его пнуть? Пусть и передо мной поползает? А может, давайте его все вместе? Ой, страшно, а вдруг накажут потом.

И никто! – никто не помог избитому!! Даже не позвал на помощь! Зачем? Дети вживую познавали урок жестокости, им больше понравилась тема: «Дорогой зла», и вот здесь они, все (!) сдали зачёт на отлично.

Никто не плакал от стыда и отчаянья за собственную трусость, за то, что хотел, но боялся помочь товарищу – нет, все они, и каждый по отдельности считали себя героями, удачно попавшими на спектакль насилия. Ни у кого не дрогнуло сердечко, что ведь тому, кого сейчас пинают по голове, по животу, по рукам ногами – больно, очень больно, а ещё – очень стыдно. Ни у кого даже не промелькнула мысль, что пройдёт совсем немного времени, и на месте этого несчастного может оказаться он сам. А не мелькнула эта мысль потому, что забыла учительница рассказать детям самую большую Тайну Жизни – за всё в этой жизни надо платить. Особенно за удовольствия. И никто не знает того часа, когда самому придётся стать источником удовольствия для других... Кто-то скажет – Карма, мы ответим – Справедливость.

И пусть молчит совесть в детских душах, не разбудили её родители, навряд ли разбудит и учительница. Но страх, страх за собственную шкуру должен сработать?! Страх, что если я не помогу сегодня этому несчастному, завтра стану таким же – неужели не встряхнёт мозги?

Не научили родители понимать и чувствовать чужую боль – это их судьба, но ведь детям-то жить дальше. И всегда ли будут всесильные папы и мамы, покупающие дорогие мобилы, рядом? Ведь перед разъярённым и озлобленным собственной тупостью и ничтожеством существом все равны, но равнее всех те, кто чище и опрятнее одет, и у кого звенит монетка в кармане.

Сегодня случилась беда с чужим ребёнком. И промолчали

родители. Трусливо. Мерзко. «Моя хата с краю». А завтра? А когда с твоим малышом произойдёт беда, ты тоже будешь трусливо отводить глаза от запуганных детских глаз и говорить: «Каждый за себя... Это ж жизнь такая»... Какая?! Какая такая жизнь, и что вы про неё знаете? Сегодня вы отказали маме избитого Божьего Дитя в том, чтобы ваши дети дали показания, а завтра...

А завтра вы заплатите за удовольствие быть трусами (или трусами?), в общем теми, кто умеет только вбирать нечистоты, но никак не бороться с ними.

Равнодушие захлестнуло мир. Цинизм внушается детям раньше уважения к ближнему своему. Насилие кровавыми потоками льётся с экранов телевидения. И так смешно, ну, аж взхлѐб, когда дятел настучит кому-то по голове, а кого-то размажут катком по асфальту... Смеётся залиvisto папа, мама, срочно-припадочно занятая разговором с подругой, ставит очередной кровавый мультик, лишь бы было время ещё почесать язык, а ребёнок впитывает всё всерьѐз. И ему не понять, что дятел делает больно, что если проехаться катком по живому, то живое перестанет существовать, и кто-то испытает нестерпимое горе от потери любимого человека... Кто объяснит это ребёнку? Кто, глядя на эти ужасы, расскажет ему «как нельзя», «как неправильно»... Молчат родительские сердца. Их и самих-то не сильно баловали такими разговорами. А детское сознание впитывает модели поведения и дятла, и кота, и тараканов, и всей прочей мерзости, и не понять третьекласснику, за что его стыдят в школе, за какое равнодушие, чего от него хотят, если он *всего лишь* заснял на телефон то, что и так свободно видит по телевизору.

Кто сказал, что виновата школа? Кто сказал, что виновато общество? Кто, наивный, думает, что виновато телевидение? – Даже не мечтайте. Виноваты родители! Потому что они отдают в школу уже готовых, без стыда и совести детей, и для детей их родители и есть то самое общество, которое их воспитывает и на них влияет. Да и телевизор включают родители.

Что делать? Учиться. Учиться быть людьми. Учиться уважать. Сначала себя. Потом других. А начинать надо *с собственного* достойного поведения. Чтобы глядя на вас, дети могли сказать – а так поступили бы мои родители. Всё в этом мире начинается с Матери. Потом с Отца. И глядя на детей, мы видим зеркальное отражение их родителей. И там, в третьем классе, дети проявили только то, что вложили в них – родители. А пока...

Вот стоит перед лифтом дядя, солидный, а рядом с ним – крохавнучка, маленькая неземная принцесса. Дедушка взял её с собой, чтобы выгулять собаку. Собака дѐрганая, без поводка. И в это время открываются двери соседней квартиры, и из неё выходит женщина.

На неё с лаем обрушивается всем своим весом собака, визжа непонятно от чего... Женщина пугается, лицо от неожиданного нападения становится белым, состояние шока держится несколько секунд, а в это время добрый дедушка голосисто заливается таким дробным смехом, что аж присаживается на корточки, так смешно ему от того, что женщина чуть не получила сердечный приступ. А рядом стоит Божественное Дитя, и ещё ничего не понимая, впитывает всем своим сердечком поведение дедушки. И когда собачка будет кого-то кусать, и этот кто-то будет кричать от боли, она не забудет достать купленный для этих случаев мобильный телефон дедушкой, и заснять занятную сценку, где кто-то смешно корчится от страданий или истекает кровью.

Психотренинг 12. Чувство вины и чувство стыда. Можно ли разбудить совесть?

Мы уже немного касались этой темы, штрихами нанося контуры того, о чём будет говорить сейчас очень конкретно. И начнём с того, что определимся, как отличать чувство вины от чувства стыда. Это важно. Потому что, научившись различать эти свойства души, мы сможем определиться и со степенью собственной совести, уточнив, в каком состоянии она у нас находится.

Всё закладывается в детстве: и чувство вины, и чувство стыда. *Параллельно* развивается совесть. Обратите сразу внимание – вина, стыд и совесть не синонимы, и даже рядом не стоят. Совесть может прекрасно функционировать у человека, корректируя его поведение, и без ощущения некой вины, тем более стыда.

Когда возникает вина? Когда человек что-то делает не так. Когда закладывается **страх** *постоянно делать что-то не так*? В детстве. Это когда ребёнок изо в день слышит: у тебя руки не из того места растут, вечно ты всё роняешь, портишь, гадишь, ничего тебе доверить нельзя... И это мы ещё литературным языком, а как чаще всего обращаются к детям? И какие эмоции он при этом испытывает? Постепенно идёт привыкание и к упрёкам-крикам, и к типичным негативным эмоциям – так закладывается программа поведенческой реакции на всю жизнь. Ощущение чувства вины сопровождает человека повсюду, и выражается в вечном страхе: а вдруг что-то *опять* сделаю не так, вдруг не получится, вдруг все смеяться будут, вдруг опозорюсь? И вот два последних опасений – это уже из области стыда.

Чувство вины, порой, угнетает психику настолько, что человек перестаёт верить во все свои начинания, у него напрочь пропадает

вера в собственные силы, а без веры в себя, без уверенности в том, что у меня всё получится, *чувство ответственности* атрофируется как рудимент сознательной сферы человека. И становится подобный человек удобным орудием для тех, кто верит в свои силы, но в ком нет ни стыда, ни тем более совести. Потому что стыд – это чувство вины, умноженное на собственную личность. Не понятно?

Чувство вины и чувство стыда легко различить следующим образом. Человек испытывает чувство вины, когда совершает ошибку, но когда он не прав, у него возникает чувство стыда. Стыд – это *обострённое* чувство вины, перенесённое с совершённого человеком *действия* на него самого и на его ощущение собственного достоинства или значимости. Он ощущает вину, когда нарушает особые правила, принимаемые им за нормативное руководство к определённому поведению, между тем как стыд есть чувство вины, обострившееся и укоренившееся в нём настолько, что он начинает *винить самого себя, а не свой поступок* в том, что он нехорош или зол. Стыд есть результат переноса оценочных суждений с поступков, которые совершил, на меня самого как личность. И тогда уже не действие осознаётся как неправое, но самого себя человек привыкает считать дурным, слабым, никчемным в собственных глазах, и в глазах окружающих его людей... Да, немного сложно, но есть смысл разобраться, чтобы понять – бессовестный человек не подвержен стыду, потому что он заранее выбирает к исполнению такие действия и поступки, в которых не собирается раскаиваться, а чаще и не выполнять своими руками. «*Бесстыжая рожка*» - это диагноз, который в редчайших случаях поддаётся излечению, и выражается он в том, что *человек прекрасно понимает, что виноват, но при этом не испытывает ни капли стыда*. Чувство вины, не переросшее в чувство стыда, делает из человека бездушного монстра, того, кому никогда и ни за что не стыдно. Очень даже хорошо понимая, что такое вина, эти люди озлобленно и агрессивно умножают её, вместо того, чтобы стыдливо остановиться. Особенно ярко это можно наблюдать у детей, а потом и у взрослых людей, от которых *с рождения* отказались родители. Они с нескрываемой гордостью могут часами рассказывать о своих «подвигах», и о том, как ловко уходили от наказаний. Где бы они не появлялись: в детских лагерях отдыха, в санаториях, в обществе – им тут же хотелось всё вокруг себя изгадить, изломать, испортить, довести нормальных людей до состояния нервного срыва... О! Они прекрасно понимали, что делали! И знали, какую это вызовет реакцию, насколько это будет неприятно окружающим людям... И потому совершали всё это с нескрываемым удовольствием.

Когда их спрашиваешь – хорошо ли они делают? – они отвечают –

нет. А чувствуете ли вину? –жимают плечами. А стыд? – это вызывает откровенный смех.

Кстати, не надо думать, что только интернатские дети грешат подобными провалами нравственных и этических норм. Те, кто имел счастье хоть какое-то время воспитываться в семье, кто попал в государственное учреждение после трагической потери родных, обычно очень бережно хранят искорки любви и добра в своих сердечках, и этот огонёк согревает их в той бездушной атмосфере интернатов, где им приходится общаться с теми, кто вообще не знал о слове «мама». Растут бездушные существа и во вполне «благополучных» *внешне* семьях, но нам сейчас надо разобраться в том, что такое чувство вины, стыда и совесть.

Чувство вины и стыда относятся к психической, сознательной сфере человека. Он может самостоятельно контролировать и дозировать свои ощущения, загонять стыд и вину в закоулки сознания, или наоборот, раздувать их до космических размеров, становясь невротиком и в том, и в другом случае. Совесть же относится к понятиям духовным, и развивается и открывается она только через духовно-нравственные структуры личности.

Можно понимать и без совести, что такое хорошо и плохо, в конце концов, опыты Павлова помогут. Сделал плохо – наказание, сделал хорошо – поощрение. Но совесть, как духовный регулятор, открывает человеку более широкие возможности, чем «собачьи привычки» или бихевиористское поведение, она-то как раз и есть тот фактор, та демаркационная линия, где происходит раздел между животным и человеком.

Если у человека есть совесть, даже в зачатке, значит, у него есть и шанс на раскаяние. На то, чтобы не только осознать вину и испытать стыд, но и исправить содеянное, *никогда* больше к нему не возвращаясь. Совесть – это не только Судья, который выносит приговор. Она – Великий Укротитель нашей животной природы, наших низменных страстей и низких поступков. Можно испытывать вину, можно стыдливо опускать глаза, но при этом оставаться тем, кто так удачно описан как собирательный образ в «Двенадцати стульях» Ильфа и Петрова. «Завхоз 2-го дома Старсобеса был *застенчивый ворюга*. Все существо его протестовало против краж, но не красть он не мог. Он крал, и ему было стыдно. Крал он постоянно, постоянно стыдился, и поэтому его хорошо бритые щеки всегда горели румянцем смущения, стыдливости, застенчивости и конфуза. Завхоза звали Александром Яковлевичем, а жену его - Александрой Яковлевной. Он называл ее Сашхен, она звала его Альхен. Свет не видел еще такого голубого воришки, как Александр Яковлевич».

Если человек не в силах удержаться от искушения, если зависть, жадность, злоба, месть, алчность затмевают ему глаза, не надо думать, что они не понимают, не знают, что делают, убивая, грабя, подставляя, уничтожая... Если бы не знали – не подстраховывали бы себя алиби, не продумывали бы ходы, по которым их труднее всего вычислить или уличить в подлости. Значит, понимают что делают, значит, есть здесь как минимум чувство вины, но нет и минимума совести.

Именно: тотальная бессовестность захлестнула мир. Родители учат детей правильному поведению, муштруя «как надо» себя вести, но и собаки Павлова быстро обучались подобным приёмам. За каждой муштрой, и за каждым требованием должен стоять *собственный* пример – как надо. И если вы ещё при этом объясните *зачем и почему*, а не просто *как* себя надо вести, он будет *осознанно* применять всё это в жизни, в отличие от Павловских собак.

Можно, например, дать раз, и другой, и третий подзатыльник малышу, сопровождая всё это криком: «Не смей кричать! Не прыгай на гостей, как Маугли! Не показывай язык бабушке и не крути дули папе». Однако, если вы сами крутите дули мужу и с презрением относитесь к родителям супруга или к своим, если ор и крик в вашем доме привычны, как блохи у уличной собаки, то не стоит и стараться что-то изменять в ребёнке. Он начнёт *лицемерно* выполнять ваши приказы, не желая лишний раз быть простимулированным к «приличному поведению» подзатыльником или окриком, но при этом совесть, тот нравственно-культурно-этический Контролёр, будет спать мирным и спокойным сном, даже не подозревая о том, что пора просыпаться.

Заметьте. Совесть спит. Её не надо искать за тридевять земель, вырабатывать силой воли, это не особенность избранных – она есть во всех без исключения! Другое дело, что её действительно надо разбудить. И при этом успеть во времени. Совесть, как духовная составляющая нашей личности, к личности *как таковой* не относится. Она – свойство Божественной Души. Мы уже говорили, что Божественную Душу можно называть разными именами: Солнечным Ангелом, Ангелом Хранителем, Высшим Защитником и Покровителем, Высшим Я...

Если ребёнок до пяти-шести лет не ощутит своей связи с Душой, если родители не откроют ему тайн Любви, Красоты, Милосердия, Терпения, Терпимости, Уважения к окружающим, Доверия, Благодарности, Искренности, причём не просто словами из умных книг, а через *собственное* ежедневное, ежемгновенное поведение, которое ребёнок считывает и запоминает теперь уже как личную схему реагирования на мир, совесть так и проспит сладким сном всю

свою жизнь, а Душа не сможет пробиться к сознанию человека. Совесть – это Божественный Проводник Души, и только через совесть мы можем общаться с Высшим.

Часто, когда к нам приходят со своими проблемами люди, проблемами, порой и не совсем сложными для решения, нам приходится искать множество обходных путей, затрачивать время и усилия только на то, чтобы объяснить – чувство вины и стыда легко корректируются совестью. Но это только в том случае, если совесть есть.

Давайте рассмотрим пример. Сразу скажем – неоднозначный, без права на определённое решение, без возможности сказать: «эту проблему можно решить и забыть о ней».

Двое влюблённых, которые хотят пожениться. Они уже не раз были в гостях у родственников, которые встречали их радушно. Парень недавно купил машину. Он так давно об этом мечтал, что решил: *все* средства для этого хороши (заметьте, подлость уже включена в мечту, поэтому понимание вины есть, стыд отсутствует напрочь). Он уже не раз ездил на заработки в крупный город, хорошо себя там зарекомендовал, стал бригадиром, и когда получил деньги от заказчика за выполненную работу, присвоил их себе, сказав рабочим, что «хозяин» их «кинул». Был скандал. Но так как никто из бригады с заказчиком не общался, то и узнать у него, рассчитался ли тот с ними, возможности не было. В бригаде работал и дальний родственник парня. И потому, когда он узнал, какую машину купил себе «бригадир», сомнения пропали – их нагло обманули. Но не пойман – не вор. И чтобы на душе было не так обидно, мать обворованного родственника пришла в гости к родичам как раз тогда, когда «бригадир» подкатил на своей «крутой тачке», подозвала его и всех к этой машине, и очень громко прокляла и самого парня, и его машину, напороочив ему страшные последствия.

Родственница ушла – шок остался. Заметьте, о раскаянии даже мысль не промелькнула. Ведь раскаяние – это дочь совести. А здесь о совести речь не шла изначально, так же как и о стыде. Потому шок и остался – вина-то никуда из сознания не делась, а потому *проклятие прочно прицепилось программой «для выполнения» к чувству вины.*

Прошло время. Вот однажды сели родственники пива попить. Ещё и девочку, дочь свою малолетнюю, угостили (не в первый раз). А так как невеста парня была примерно одного с ним поля ягода, то спокойно села она за руль машины хмельная, чтобы прокатиться, не имея даже прав, а заодно малышку к себе посадила (тоже «под пивом»). И поехали они знакомой дорогой. Но пришло, видно, время, проклятию сбыться. И переворачивается машина на знакомом бугорке так, что

девица, даже не оцарапавшись, вылетает из неё целой и невредимой, а вот девочка выпадает из машины так, что та полностью, всем своим весом накрывает её, не оставляя шансов на выживание.

За что пострадали родственники? За что расплатилась девочка? Трудно сказать. Может, её мученическая смерть должна была хоть что-то разбудить в сердце «бригадира», заставить одуматься, раскаяться, покаяться, схватиться за голову... Но зря погиб ребёнок. Всё, что интересовало парня – сколько будет стоить ремонт, и сколько – посвятить машину!!

Что испытывала дивчина? Страх перед наказанием. Всё! Она жила как в аду не потому, что убила, находясь в нетрезвом состоянии и не имея права садиться за руль, а потому что не хотела попасть в тюрьму. Она осознавала свою вину? Да. Но о стыде речь даже не шла. Более того, свою вину она всеми силами старалась переложить на парня, который, в свою очередь, не имел права давать ей пользоваться машиной. Он же, выкручиваясь, хрипло орал: «Ты сама, втихаря, забрала ключи от машины, я даже не видел, когда ты уехала», хотя ворота для выезда открывал сам. Вот такая история. Без стыда и совести. И просят эти двое помочь им выйти из состояния депрессии, агрессии друг против друга, и ещё – сделать так, чтоб этот случай не омрачал им дальнейшую семейную жизнь...

Можно ли помочь этим двоим, если нет в их душах ничего святого? О! Они добросовестно ходят в церковь и ставят свечи. Даже плачут, когда молятся, о чём с гордостью рассказывают. Но молитва без раскаяния и покаяния в содеянном – это молитва не Богу, а дьяволу. Даже в церкви перед святыми ликами. *К Богу доходят только очищенные через совесть молитвы*, молитвы, пропущенные через Сердце Солнечного Ангела. И не о машине им думать сейчас надо, не о тюрьме, а о том, как стать на колени перед обиженными ими, и смиренно просить прощения. Не бывает преступления без наказания. И за всё в этой жизни приходится платить. За подлость – особая такса. Так же, как и за безответственность.

У этой истории есть дополнительный сюжет. Подруга невесты очень разволновалась по поводу произошедшего. Как она обличала преступницу! Как била себя в грудь, что вот-де она, да она бы никогда... да ни вжисть... Узнала адрес пострадавшей семьи. Ездил туда на похороны, втёрлась в доверие к обезумевшим от горя родителям, приезжала ещё несколько раз, помогала по хозяйству, а заодно и кляла подлую подругу... Думаете, просто так? Давненько положила она глаз свой завидующий на «бригадира», да только подруга у него была такая, что и лицо могла попортить. Но теперь... Через его родственников она общалась с ним напрямую, они встречались «по делам», она его «утешала», и в постели тоже... Сразу скажем,

там, где помогает дьявол, счастья не бывает.

И чтобы закончить этот сложнейший психотренинг, подскажем – иметь совесть очень *выгодно*. Не побоимся повториться: она напрямую соединяет с Душой-Ангелом. И только там, где помогает Ангел, расцветают Любовь и Радость.

Психотренинг 13. Я – плохая мать. Жестокое обращение с ребёнком

Мы уже не раз касались темы нелюбимых матерями детей. Говорили о парадоксе того, что нелюбящих матерей не бывает, но бывают нелюбимые дети. Что ни одна мать не признается добровольно в том, что не любит своего дитя, и в то же время тысячи, с заплаканными глазками, чад, грустно поведают о том, что мама их не любит, что маме они не нужны, а про папу иной раз и спрашивать бесполезно.

Однако, социально неблагополучные семьи мы не рассматриваем, так как этим занимаются совершенно другие отрасли психологии, социологии и т.д. А интересуют нас именно *внешне* благопристойные ячейки общества, которые выстраивают достаточно высокие, красивые фасады, за которыми прячут свои не всегда привлекательные тайны.

Считается, что чем долгожданнее ребёнок, тем он любимей, и наоборот. Однако, поспешных выводов никогда не стоит делать. Иногда и «по залёту» можно стать счастливой мамой, а иногда можно годами лечиться, всем рассказывать о том, как хочется стать матерью, а получив долгожданное чудо, тихо ненавидеть его. Особенно, если папа этого чуда к этому времени уже воспитывает другое чудо, в другой семье.

Почему случается так? Почему иногда даже на горячо любимого ребёнка хочется выплеснуть шквал агрессии, унижить его, оскорбить, обругать, а иногда и просто избить? Это что – психическая патология материнской психики, её моральное уродство, или нечто другое, что заставляет мать садистически издеваться над крохой?

Вот мать укладывает в чужом доме дочурку. Ей хочется быстрее поговорить с подругой, пожаловаться на свою судьбу, узнать «последние новости», а честнее – посплетничать. Но девочка не хочет засыпать. Чужая кровать, чужие стены, чужие звуки, ей страшно оставаться самой в чужой комнате, и потому она пытается всей своей детской хитростью задержать маму. Вначале она просит водички, потом хочет в туалет, потом снова водички, которую почти не пьёт... Поворочавшись, она снова сообщает, что хочет в туалет. А ведь после

каждого такого «похода» она подолгу укладывается, её надо снова укрывать, успокаивать, ждать пока она затихнет... А язык-то чешется. Вот и не выдерживает материнское терпение. «В туалете?! Ах ты... (далее идёт ненормативная брань), я тебе щас устрою туалет, ...(здесь снова привычный лексикон разговора матери с пятилетней девочкой)». И достаёт из-под кровати старый горшок, на который усаживает дочь (чужой же туалет надолго занять нельзя). Сколько та ни плакала, сколько ни просилась, а просидеть ей пришлось на горшке до двух часов ночи. Зато подруги наговорились вдоволь. Да и ребёнка уже не надо было уговаривать ложиться спать.

Кто даст оценку этой матери? Кто посмеет обвинить её в том, что она издевалась над беззащитной крохой, а не воспитывала её таким образом? Если бы вы поговорили с этой мамочкой, то узнали бы много интересного о её девочке. И о том, какая она лживая, и о том, что предательница, она бы рассказала о её тяге к воровству и оговорам, о том, что та «мать родную продаст», только бы к папе в гости поехать... И это всё о пятилетнем ребёнке! Да ещё о каком – том, рождения которого ждали шесть лет!

Что-то не складывается здесь, что-то не сходится, да и сама мать, нет-нет, да и повторит – я, наверное, плохая мать, не умею воспитывать ребёнка. И рассказывает она, как раздражает её девочка, когда приходится оставаться с ней по вечерам, как ненавидит она, когда та просит с нею поиграть, как готова что угодно ей включить, разрешить, купить, лишь бы та отстала, не лезла, не мешала... Чему? Да тем же трёпам по телефону, хотя бы. Не целыми ж вечерами посуда моется, еда готовится и в квартире убирается. Но рассказывает и другое эта мама. Когда девочки нет – она скучает за ней, представляет, как будет хорошей мамой, и в какие игры с ней поиграет... Но как только та на порог из садика – снова раздражение, снова ненавистный ор, крики, швырянья... Будет ли любить такую мать ребёнок, или построит себе образ идеального папы, который живёт в другой семье, и будет всеми силами стремиться туда, стараясь хотя бы таким искусственным образом защитить свою психику от материнской агрессии и насилия? Ответ очевиден. Папа тут же становится героем, а если есть возможность пожить у бабушки – девочка, не раздумывая, уходит туда.

Она никогда не ворует, когда ходит в магазин с бабушкой. Но всегда незаметно набивает себе карманы «киндерами», если идёт туда с мамой. А потом мама, поругав, разрешает их есть!! Какая добрая мама! И девочка понимает – маме действительно нравится (хоть и орёт для вида), когда за «киндеры» не надо платить, она после ора становится покладистой – почему же не угодить *хоть так* маме, если вдобавок и шоколад вкусен? Все удовольствия за одно только

неприметное движение в магазине, когда очередное «яйцо» оказывается в твоём кармане.

Так кто из двоих порочен – мать или дочь? Кто настоящий вор? Мать всегда скажет – дочь, я ж не видела, когда она это сделала, я ж её этому не учила. Но ведь и не отговаривала особенно? И ругала для вида, разрешая потом использовать ворованное. А как надо было?

Здесь нет одного ответа. Кому-то помогло бы просто то, что украденным не дали бы воспользоваться, очень серьёзно рассказав о том, что воровать нехорошо, что таких людей не принимает общество, с такими не дружат дети, и быть вором – это стыдно. Заметьте. Уже и слово стыд прозвучало. И вина обозначена. Осталось только совесть разбудить. Но если совесть спит в самой матери, то кто ж её разбудит в ребёнке? А как мы догадались, что мать бессовестная? Очень просто – человек с совестью отнёс бы ворованное в магазин. Без показухи, без циркового «покаяния» и биения лба об пол. Эти «яйца» можно было бы отдать просто продавцам, извинившись, а можно было бы поступить так, как это описано в рассказе Н.Носова, гениального детского психолога-писателя, «Огурцы». Там мальчик украл с колхозного поля огурцы и принёс их домой. Мама увидела, и заставила отнести их назад. Она не просто заставила, она провела настолько серьёзную беседу, что бросить огурцы в канаву и соврать, что отнёс на поле, мальчик уже просто не смог. И это не пропаганда советского воспитания, хотя там есть чему поучиться и о чём вспомнить – это элементарный способ показать ребёнку, что воровство, как метод «полюби меня мама за украденное» не пройдёт никогда!

Мало сказать, лицемерно подкатывая глазки – «я, наверное, плохая мама». Надо с этим ещё и честно разобраться. Что происходит в том случае, что мы описали, так же, как и в тысяче подобных? К ребёнку предъявляются завышенные, а зачастую и необоснованно-преждевременные требования. Даже взрослому человеку трудно заснуть на новом месте, да и сон, зачастую, тревожный, а сознание ловит каждый шорох и звук, не говоря уже о запахах, которые могут не очень приятно раздражать, ощущениях от чужого одеяла, подушки, белья...

Когда ребёнок попадает в чужой дом – там всё для него поистине чужое, даже если он бывает там часто. И одно дело, когда вы рядом, совсем другое – когда надо один на один остаться со страшными и чужими тенями... Любящая мама ни на минуту не оставит своё дитя, видя его тревогу, понимая, чувствуя его опасения. Здесь неуместны насмешки, типа: «трусиска!», здесь не сработают крики и шлепки – ребёнок будет судорожно цепляться за любую возможность остаться с мамой – так *положено* по его возрасту. И не может понять дитя, за что его наказывают, если сердечко трепещет от страха темноты,

страха закрытого пространства, страха одиночества – той самой злополучной триады страхов, которые преследуют человека, порой, до конца его жизни. Эти страхи *естественны* для ребёнка! И о них надо знать любой маме и любому папе.

Чего хотят добиться родители, выставляя детям недетские требования? Не поверите – они добиваются свободы от детей, а ещё – того, чтобы те взяли *их* функции на *свои* плечики!

Вот высаживает мама девятимесячную малютку на горшок – приучает к опрятности. Ну, ей так кажется, по крайней мере. И невдомёк ей, что пока у ребёнка не сформируется физиологически мочевыводящая система, пока он научится *сознательно* контролировать позывы, путём сокращения определённых мышц, которые, повторим, должны созреть к *определённому* возрасту, ничего у неё не получится!! Она может сколько угодно тыкать ребёнка в мокрые пелёнки носом, шлёпать его по попке, держать часами на горшке – кроме вреда для психики малыша и ненависти к горшку, кроме страха перед туалетом, который затем вылезет в ох какие неприятные сексуальные комплексы, мать ничего не добьётся. А хотела ж как лучше.

Принимаем. Только лучше для кого? Для ребёнка или для себя? Ответ очевиден – для себя. Горшок даёт возможность сохранять чистыми ковры на полах (сравните ценность даже самого дорогого ковра с ценностью детской психики, с учётом того, что все взрослые проблемы закладываются в детстве!), не надо столько стирать, гладить, сушить, не надо... И с каждым новым завышенным требованием к ребёнку мать как бы хочет снять с себя часть обременительных для себя обязанностей. Со стороны выглядит так, что мать не разрешает ребёнку быть ребёнком, а хочет перестроить его на своё взрослое сознание и понимание. Ведь часто можно услышать: «Ты что, *не понимаешь*, что надо делать так, а не так?!» Да если бы понимал, то не делал бы!! И чем больше вы кричите, тем меньше понимает вас от страха ребёнок, и снова и снова повторяет свои ошибки, как подопытная крыса, которую можно только током заставить делать то, что от неё хотят. Но ваш же ребёнок не крыса? Вы можете открыть Интернет и почитать, что должен делать *нормальный* ребёнок к тому или иному возрасту? Или вам легче в очередной раз отхлестать, отшвырнуть, оскорбить дитя, чем оторваться от «взрослой» жизни? Да, в конце концов, он поймёт, что если он сделает вот *это* не так, то получит в ответ ваше недовольство. А трудно посмотреть малышу в глаза, трудно объяснить ему с любовью в голосе, почему вам не нравится, когда он что-то делает так, а не так. Вот тогда бы и он вам объяснил, что делает это не нарочно, а в Интернете вы бы нашли информацию о том, что кружки

летят на пол не потому, что у него руки не с того места растут, а потому, что его мышцы, отвечающие за мелкую моторику, ещё не сформировались. А потому и требования должны выставляться, согласно возрасту ребёнка. Не больше. Хотя и не меньше.

Спросите у мам, вечно недовольных своими детьми, у тех, кто достаточно жестоко с ними обращается – какими они *в идеале* представляют своих детей? И они расскажут вам волшебную сказку. Их дети *должны быть* добрыми, нежными, ласковыми, но главное – беспрекословно выполняющими все их команды. В общем, нарисовала себе некая мама образ послушной собачки, и теперь из ребёнка делает пуделя. Кстати, сама она как-то не очень стремится на *собственном* примере показать как это – быть доброй, нежной, ласковой...

Изначально, формируя внутри себя образ ребёнка, ожидая его появления на свет, каждая мама на что-то надеется. Кто-то уже в мечтах о том, что её чадо станет великим музыкантом, и реализует, таким образом, её мечту о большой сцене и славе. О том, что у ребёнка могут быть свои интересы и мечты ей даже в голову не приходит и потому, когда уже взрослый сын или дочь заявляют, что хотят заниматься чем угодно, только не музыкой, это воспринимается как предательство. Только непонятно, кто здесь кого предал и когда? Есть мамы, которые через дочь хотят отомстить всем мужикам *за свою* несложившуюся судьбу, и растят вместо ласковой и доброй девочки стерву, иногда даже неосознанно подталкивая её на определённые поступки. Много есть разных мам. Есть и те, которые просто желают счастья своим детям, и чутко следят за каждым их шагом, максимально развивая способности и таланты, отдавая им минуту за минутой, день за днём, свою жизнь и любовь. Но есть и те, которые растят своих детей, как капитал в банках. Ребёнок для них – это некое беспроектное предприятие, в которое сейчас они готовы внести некие расходы, но зато потом будут, как дань, требовать назад затраченное, умноженное на драконовский процент. Именно подобные мамы требуют от своих детей ежедневных звонков-отчётов, а когда «дитя», которому может быть уже и за тридцать, и за сорок, почему-то не отзвонилось – сразу же, при удобном моменте уточняют: «У тебя мать есть? А совесть?»

Кстати, заметьте, как много у нас говорят о совести. Чужой. А хорошо бы хоть раз о своей.

Ребёнок не всегда будет ребёнком. Наступит время, и он уйдёт из дому. И захочет ли он туда вернуться, не по принуждению, не по «совести», не из чувства вины, а просто так, чтобы обнять милую, добрую маму, почувствовать запах её волос, тепло рук, а главное – тепло и щедрость сердца, зависит только вас, мамы. За всё в этой жизни нужно платить. И на вербе никогда не вырастут груши. А если

вы хотите видеть в глазах своих детей благодарность за то, что вы дали им жизнь – пусть они уже сейчас видят благодарность в ваших глазах за то, что они подарили вам радость стать матерью. И кто кому подарил больше – это ещё большой вопрос.

Психотренинг 14. Простить себя

Это очень сложный психотренинг. Может, не каждый его поймёт, не каждый осилит, особенно, если понятие совести, чувства вины и стыда, разницы между ними не было понято. Согласитесь, если совесть молчит, за что и прощать-то себя? За вину? За стыд? Но без совести, без её тормозов разве стыд – помеха творить зло? Можно просто закрыть на что-то глаза, можно свалить вину на другого, заявив, что заставили так делать, выбора не было. И эта ложь – спасение для многих. Почему ложь? Разве не заставляют нас делать на работе то, чего мы не хотим? Заставляют. Но совесть подсказывает – когда соглашаться, а когда резко сказать «нет». Когда человек пьёт на работе чай, а его заставляют своими непосредственными обязанностями заниматься – это не выбор между добром и злом, это выбор между честным отношением к труду и ленью, недобросовестностью. И выбор здесь есть всегда, и остаётся он только за работником. Но когда вас провоцируют сподличать, когда вы заранее знаете, что наносите удар в спину ничего не подозревающему и, может быть, даже доверяющему вам человеку – разве здесь не за вами остаётся последнее слово? Но это если есть совесть. А если её нет, можно стыдливо прятать глаза, и подсиживать, подставлять друга, стремясь занять его место, чувствовать, что это неправильно, но... очень хочется. Только вот вопрос – простите ли вы себя после этого? А если простите – то за что? И кто будет ваш судья?

Да, вы можете пропустить этот психотренинг, и дальше спокойно жить, периодически задавая риторические вопросы: почему *это* со мной случилось? Почему *только* со мной? И за что *мне* такое? И как он/она могли *так* поступить?! В это время вы можете испытывать приступы праведного гнева и обиды, а если вы ещё посещали современные модные тренинги и семинары, то и презрительно-горделивое: прощаю врагов своих, отпускаю обиду. Но странно, что как-то *стыдливо* замалчиваются такие простые вещи, как – а обида тебя отпустит? А себя ты сам простить сможешь?

Пустые слова – «прощаю», «отпускаю». Нет в них ничего. Не может человек никого простить и ничто отпустить, кроме как себя одного, а всё остальное во Власти Иной. Не знаем, не ведаем, что двигало

человеком, на которого обижаемся, да и сами ли разве не узнавали через «десятые руки», как кто-то на вас за что-то обижается, а вы к этой обиде никакой вины за собой не чувствуете. Ведь часто ничего для вас не значащая фраза может сильно оскорбить, задеть другого человека, и он может запомнить её как *специально* нанесённую обиду. Как часто, возвращаясь из гостей, вы вспоминаете, кто что кому сказал, кто на кого как посмотрел... Невестка будет всю неделю передразнивать свекровь, ища в её словах скрытые подвохи, свекровь не забудет, скривив лицо, скопировать перед подругами дрянную невестку. При этом обе могут демонстративно убеждать окружающих и себя, что «простили эту дуру», и даже верить в собственную святость и кротость. И не придёт им в голову мысль, что прощать надо не кого-то – себя, и обижаться не на кого-то – на себя. На себя за то, что допустили в себя дурные мысли, за то, что не любите человека, но лицемерно врёте ему в глаза, что «рады видеть». Да мало ли за что ещё, а в общем-то – за *всё*, что происходит *с вами* в жизни. Ведь это не кто-то, а сам человек притягивает к себе в жизнь те или иные ситуации своими мыслями. А ведь каждая мысль – магнит. Чем сильнее мысль – тем мощнее магнит, который создаёт-притягивает к себе события, которые люди принимают за «случайности».

Да не бывает «случайных» встреч! И «случайных» родственников тоже не бывает. И прощать надо не их – себя, за то, что притянули их *когда-то* в свою жизнь.

Помните, мы говорили о том, что, ходя в церковь, люди очень часто молятся дьяволу перед святыми иконами, но при этом сами они уверены в обратном. Вспомните, мы говорили, что совесть – это Голос Божественной Души, это Голос того Высшего в нас, который мы ощущаем всем своим телом, каждой своей эмоцией, если вдруг пытаемся преступить некую черту. Сейчас мы можем сказать, что как только человек преступает через эту черту – Голос замолкает, совесть впадает в кому, Хранить и Оберегать нас больше некому, преступая *черту*, мы отдаём себя во власть *чёрту-черту*.

Только совесть сортирует и отправляет к Богу наши молитвы. Она никогда не позволит обратиться к Высшему с чёрной целью: чтобы заболел или погиб «враг», а по сути, такое же божье дитя, как и ты, молящийся; чтобы кому-то стало хуже, а тебе из-за этого лучше... Совесть отправляет к Солнечному Ангелу только солнечные мысли: о здоровье других, об их благе и процветании... Но повторим: без совести нет и обращения к Высшему, и тогда летят все пожелания к демонским и бесовским силам, и уж они-то точно «помогают», особенно если молятся им в чистых храмовых местах.

Мы редко используем цитаты, понимая, насколько бывают

утомительными смены ритмов. Но эта глава необычна. А потому, давайте ознакомимся с небольшой выдержкой из романа Ф.М.Достоевского «Бесы», глава 9, часть 3 «У Тихона», не вошедшей первоначально в окончательный текст романа. Главный герой романа, Николай Ставрогин беседует с проживающим в монастыре на спокойе архиереем Тихоном.

- А можно ль веровать в беса, не веруя совсем в Бога? – засмеялся Ставрогин.

- О, очень можно, *сплошь и рядом*, - поднял глаза Тихон и тоже улыбнулся.

[Мы пропускаем очень много, так как нас интересует в данном случае только наша тема]

- Слушайте, отец Тихон: я хочу *простить сам себе*, и вот моя главная цель: вся моя цель! – сказал вдруг Ставрогин с мрачным восторгом в глазах...

- Если веруете, что можете простить сами себе и сего прощения себе в сем мире достигнуть, то вы во всё веруете! – восторженно воскликнул Тихон. – Как же сказали вы, что в Бога не веруете?

Ставрогин не ответил.

- ***Вам за неверие Бог простит, ибо Духа Святого чтите, не зная Его...***

Что хотел сказать этой фразой отец Тихон? Всего лишь то, что можно не верить в Бога, можно отрицать всё, что связано с обрядами и ритуалами, но если есть вера в Духа Святого, в того самого Солнечного Ангела, в то Высшее, которое *незримо всегда* рядом с нами и ***в нас*** – то всё возможно в этом мире. Прощает себя человек только через совесть – Проводник Высшего. И если он достигает *наивысшего духовного состояния, когда может простить себя* – он становится недостижим для тёмных искушений.

О чём это мы? О вере. Не пугайтесь, не во *внешнего* Бога, который «на небе». Мы говорим о вере в Себя. В свою собственную *внутреннюю* Высшую Природу. Вы ведь помните, мы говорили о том, что человек имеет как бы две души: человеческую и Божественную. Человеческая душа опирается на инстинкты, она оперирует достаточно низкими эмоциями и чувствами: гневом, завистью, злобностью, радостью от боли другого, удовлетворением от того, что у меня есть что-то лучше или больше, чем у кого-то... Когда человеческая душа занимает всё сознание человека, он не осознаёт, и даже не догадывается о том, что есть и другая Душа – Божественная, которая живёт совсем другими чувствами и эмоциями – высшими, направленными на радость и благо других.

Когда человек покорно подчиняется судьбе, когда он панически избегает ответственности, трусливо сваливает все неудачи на плечи

других, приписывая удачи только себе, когда его цель: «быть как все, чтоб не хуже, чем у других» - мы имеем дело с человеком, находящемся на своём примитивном уровне сознания, даже если у него есть в кармане три диплома о высшем образовании. Если сознание будет подниматься над примитивизмом, если оно будет хотя бы пытаться впускать в себя, пусть ненадолго, пусть по чуть-чуть, хотя бы проблески Божественной Души (не путать с религией!!) – начнёт расти и вера. Вера в себя. Вера в себя как в Человека. И только после этого станут понятными слова: «Бог стал человеком, чтобы человек стал Богом». Высшее очеловечилось, чтобы человеческое обожилось.

Да, это не та книга, в которой должны обсуждаться подобные темы, но как ещё тогда объяснить, что нет ничего сложнее, чем простить самого себя? И что *для этого надо подняться над самим собой?* Над своим человеческим, примитивным, склочно-сварливым и подозрительным, всё и вся обвиняющим и осуждающим... Нужно найти *Бога в себе*. Это и будет тот Незримый Судья, который скажет – прощаю! А сможет человек простить себя – сможет простить и другого. И никак не наоборот!! Всегда надо начинать с себя. И искать в себе. Желательно Бога, а не беса...

(Этот психотренинг желательно перечитать ещё раз).

Психотренинг 15. Принцип плюща, или как правильно оказывать помощь

Давайте поговорим о помощи. О том, умеем ли мы её *правильно* оказывать, и умеем ли мы её *правильно* принимать. Практика показывает, что случается это крайне редко, да и в этих случаях люди испытывают дискомфорт и сомнения, а не слишком ли строго, жёстко, конкретно? Мы написали о «принципе плюща». Вот с него и начнём раскрывать поставленную проблему. Вспомним, что плющ – это растение, которое обвивается вокруг другого растения, развиваясь на нём пышной зеленью, но при этом перекрывает свет и возможность развиваться тому, кто его поддерживает.

Плющи бывают не только в растительном мире – они частенько встречаются и среди людей. Многие из приводимых нами ранее примеров подходят под этот принцип, но есть в нём одна особенность, которая присуща именно и только плющам – они всеми силами стараются обвиться вокруг другого, а при первой же попытке от них избавиться, обвиняют в том, что их хотят уничтожить, сжить со свету, оставить на произвол судьбы, их - таких хрупких и беззащитных, беспомощных и наивных...

А ещё люди-плющи даже не допускают мысли о том, что кто-то может захотеть жить своей, без них, плющей, жизнью. Что у человека могут быть *свои* проблемы, заботы, желания, что плющ – это не украшение, не то, что хочется нести на себе как крест, раз и навсегда данный непонятно кем и для чего, а всего лишь паразит, который злоупотребляет терпением, выдержкой и тактом другого человека.

Расстаться с «плющами» крайне не просто. Они искренне верят в то, что без них тот, на ком они повисли, не проживёт, и будет постоянно в них нуждаться. Разубедить их в обратном практически невозможно, даже если их кусками рвут-срывают с себя. Они истошно орут, заламывают руки, но всё равно верят, что без них «дерево» будет просто одиноким, а за наносимую боль они легко прощают, и снова, и снова обвиваются змеями, ещё пышнее забывая чужую листву и ветви. Но это всё аллегории. Давайте посмотрим, как всё происходит в жизни.

Он и Она. Отношения уже давно зашли в тупик. Парень уже и так, и так старается сгладить приближающийся разрыв, но для «плюща»-девушки это только стимул к тому, чтобы ещё плотнее обвиться вокруг парня. Классические слёзы, охи и ахи, непрекращающиеся звонки, контроль «ты где?», «а куда сейчас?», уловки со всевозможными сюрпризами, воздушными шариками и свечами. ... Это *отвлекает* на время парня. Но девушка верит, что снова победила, и это даёт ей новые силы и новую уверенность в том, что она нужна, что без неё никак, и что всё ещё будет хорошо... То есть, по-другому, если парень чётко, грубо, резко не посылает её туда, куда дорогу знают все, но по принуждению идти не хотят, то и манипулировать его терпением надо до последнего. «Капля камень точит». А вдруг и у меня получится? То, что он в это время, чётко обозначив, что отношения подошли к концу, может начать новые отношения, но уже с другой девушкой, «плющом» отбрасываются сразу: она не верит в то, что кто-то может ещё так *плотно* войти в его жизнь, кроме неё, а потому продолжает делать вид, что ничего не замечает, и ещё больше пытается занять места в его жизни. Как? В ход идут проблемы со здоровьем, проблемы, связанные с работой, в общем всё, что только может сделать её несчастной, и на чём можно сыграть. Парень, уважая прошлое, и в принципе, не желая ничего плохого той, с которой ему когда-то было хорошо, пытается всеми силами ей помогать, но при этом всячески подчёркивает – у нас с тобой уже другие отношения. Девушка для вида соглашается, но продолжает свою игру. А, собственно, ей ведь и делать больше ничего не остаётся. Плющи ведь не могут без опоры. У них нет того мощного стержня, который держал бы собственный вес. Всё, на что они способны – это жить за счёт других, всячески подчёркивая свою значимость. И что прикажете ей делать, если вот этот вот добряк возьмёт, да и сбросит

её с себя? Искать нового добряка? А годы-то на месте не стоят. Это молоденьких плющиков никто не боится, со свежей красивой листвой, а кому нужен побитый желтизной и болячками плющ? Вот и идёт борьба «за хозяина» до последнего. А в нашем случае дивчина уже не один «ствол» сменила. Жаль, что так и не поняла – плющей никто не любит, и свой стебель, пусть не самый крепкий и сильный, но всё же лучше чужого.

Налаживает парень свои новые отношения. «Плющ» знает об этом, страдает, но... Позовёт он её кофе выпить в кафе – она уже листики гордо распрямляет: «меня любит, не её!» Но парень домой не провожает, в постель не просится, по-дружески руку на прощанье жмёт – истерика. И начинаются вопросы: за что он так со мной, что я ему сделала, какое он имеет право так со мной обращаться? И не ожидая ответов, тут же начинается новая лавина слов: я знаю, он всё равно любит только меня, ему без меня не прожить, ему нужна только я...

Ой ли? Да и он-то тебе так ли нужен был бы, если бы стволем не был, а таким же, как ты плющом? Когда-то парень этот спросил: «А что будет с нашими отношениями, если я потеряю то, что имею сейчас?» - «Поднимешь свой зад, пойдёшь работать, и за полмесяца вернёшь то, что потерял». Во как! Отношения *наши*, а зад поднимать ему. А почему не тебе? А почему не вместе? А если за полмесяца не получится? И даже за полгода?

И куда девалась любовь, когда парень прекратил платить за квартиру? Перестал оплачивать определённые расходы? Ведь он каким был, таким и остался. Он продолжает жить *своей* жизнью. И только плющам кажется, что их, сбрасывая с себя, как паразитов, пытаются уничтожить как класс.

Когда один от души, от чистого сердца, помогает, а другой принимает всё это, как само собой разумеется, всегда наступает подобная развязка. Никто не хочет быть использованным. Но многие хотят использовать других, не понимая, что со стороны выглядят примитивными попрошайками, нищими, жалкими просителями, смеша заезженными вопросами: за что он так со мной? За то, что ты так с собой. Разве можно уважать того, кто не уважает себя сам?

Парень не сразу отказался от нашей героини. Он долго и терпеливо пытался объяснить ей, что она действительно может рассчитывать на его помощь. Но он не уточнял – какую помощь. И это была его ошибка. Потому что он говорил о помощи моральной, о помощи дружеской, она же понимала помощь только как материальное вспоможение. И когда пришло время самой снимать квартиру, так же, как и платить за неё, она рассчитывала на то, что он опять будет за неё оплачивать. Представьте себе её шок, когда оказалось, что этого больше не будет. Тогда она начала рассказывать о том, какая у

неё маленькая зарплата, что у неё нет зимних сапог, что зимнее пальто будет теплее, чем куртка, в которой она ходит сейчас... Парень молча выслушал, пожелал поскорее накопить денег на покупки, и так же молча ушёл... Да и что сказать? Ему позвонили, его попросили о встрече, сказали, что это очень важно, и только он может помочь... Он пришёл, выслушал, и понял – не изменилось ничего, а потому... Больше на звонки он не отвечал. И это было его первое *правильное* решение.

Почему? Потому что помощь заключается не в том, чтобы что-то за кого-то делать. Помощь – это не взятие чужих проблем на себя. Ловить за кого-то рыбу не умно, умно научить пользоваться удочкой. Умно даже подарить эту удочку. Но и всё! Дальше – сам. Жизненный стержень каждого должен крепнуть от взятия *ответственности за себя на себя*. Тогда не возникнет желания искать опору. Тогда возникнет только одна цель – устремляться вверх, к Свету, к Душе. И не надо думать, что устремление к Свету – это некий религиозный путь, или мистический, это просто путь труда, путь собственных решений, путь собственных достижений. Можно достигать Вершин моя полы в доме, вытирая пыль, копая картошку и выращивая свиней – дело ведь не в том, чем занимается человек, дело в том – Человек ли он? И разве достигнет плющ Света? Да, он *за счёт других* может доползти до самой верхушки того, на ком он растёт, но разве это самостоятельный рост? И зачем ограничивать себя чьей-то верхушкой? А что будет с плющом, если ствол-хозяин сломается от бурь, засохнет, примет уродливую форму?

Правильно помочь – целая наука. Иногда и резкий отказ в чём-то – помощь. Пусть не понятая сейчас, но оценённая потом. Просто привыкли люди и сами помогать другим, выполняя за них их работу, и ожидать подобной помощи от других. И если для одних чем попросить кого-то – легче самому сделать, то для других это – лёгкий способ жизни. Вот для таких облегчённых и нужна только удочка. А ещё – чётко сказанное вовремя «нет!»

Психотренинг 16. Наступим ещё раз на грабли?Петля судьбы

Разводиться или сохранять брак – вот в чём вопрос. Если он возникает в первый раз – это даже не обсуждается – сохранять. Можно ещё с определённой долей уверенности сказать это и во второй раз, и даже в третий. Но чем чаще звучит в семье слово «развод», тем меньше остаётся шансов на то, чтобы её восстановить. Заметьте – не сохранить, а именно уже восстановить до полноценного функционирования.

К тому же при данных обстоятельствах так и хочется спросить: а сколько ещё раз предполагаете наступить на одни и те же грабли? Ведь не говорят же о разводе тогда, когда всё хорошо, но как только включается некая критическая ситуация, причём практически всегда одна и та же – и снова возникает желание всё бросить, всё разрушить, всё забыть, со всем покончить раз и навсегда. Но «навсегда» почему-то не получается, уже через какое-то короткое время появляются сомнения, а стоит ли горячиться, а может не всё так плохо, «навсегда» навеивает тоску и страх, а вдруг вот *это* было самым лучшим, а то, что будет – ещё неизвестно каким будет. И вместо здравого анализа того, а что же происходит в семье или в отношениях *на самом деле*, идут уговоры и самовнушения на то, что всё хорошо, что всё перемелется, как-то утрясётся... И действительно. На время, после очередной бури, всё как бы само собой затихает, нервы уже не выдерживают длительных разборок и вынуждают быстрее искать компромиссов, острота обвинений, оскорблений притупляется, каждый из двоих уже чуть ли дословно может предугадать, что скажет другой... Но почему-то предугадывания происходят только в отрицательных моментах, а положительных становится всё меньше и меньше. И когда приходят он или она, и просят: помогите сохранить семью, иногда приходится говорить жестокую, но правду – сохранять можно только то, что существует на самом деле, а как же можно сохранить то, чего уже нет? Здесь хотя бы красиво и достойно разойтись.

Но сопротивляются супруги – хотим сохранить семью, и всё тут. Подскажите, что у нас не так, дайте домашние задания, разберитесь в наших завалах, мы сможем, у нас получится.

Ну, что ж. Ещё не было такого в семейной психологии, чтобы кто-то на чужих ошибках научился. Будем пробовать все грабли: и малиновые, и зелёные, и красные, и жёлтые, и в полосочку – на все наступим, чтобы наконец-то понять – не в цвете дело, а в самой форме, *в сути* граблей. Если между супругами уже давно нет ничего, кроме привычки жить вместе, если каждому из них просто *удобно* с другим, если они упорно держатся за некие правила, которые надо соблюдать, чтобы не сориться – это *не семья*, это сожители, даже если они в официальном браке уже много лет. Они и сорятся как сожители, как двое чужих людей, проживающих вместе на одной территории – не туда чашку поставил, не вовремя кастрюлю помыла, не так пол за собой вытер в ванной, не так пахнешь, не так одеваешься, не так ходишь, не так... Всё не так! Всем недовольны. Но привыкли друг к другу, и как общежитники бояться – вот пожалуюсь на этого сожителя, а мне ещё хуже подsunут, нет уж, к этому я хоть как-то приновился/ась, потерплю ещё немного. И терпят. И теряют новые

встречи, новые возможности, новые раскрытия себя как личности с другим, любимым человеком.

«А если не встретится любимый? Женщин-разведёнок вон как много сейчас, наверное, таких как вы наслушались, а что-то замуж никак выйти не могут». У каждого своя судьба. И мы не толкаем на развод. Всегда действительно крепко и честно анализируем то, что наворотилось в отношениях и какое-то время люди продолжают совместную жизнь. Заметьте, мы опять не сказали – восстановили семью, и какое-то время – это всего лишь какой-то срок, какая-то оттяжка того, что всё равно, рано или поздно произойдёт. Повторим ещё раз – если из сердца ушла любовь, привычка её не заменит. Не может жить человек без любви. И заботиться о другом не может, если не любит. И прощать его не может, даже на бытовом уровне (о духовности пока речь не ведём). Без любви всё начинает раздражать, всё кажется только в сером цвете, исчезает радость от общения, радость от встреч, хочется уединиться или уйти куда угодно, лишь бы не оставаться наедине с тем, кто уже надоел. Нет любви – нет семьи. Можно постараться переделать отношения под деловые, как будто брак по расчёту, но и это не получится после того, как ушли чувства. Не согласится женщина, которую ещё недавно на руках носили и шептали на ушко самые нежные слова на то, чтобы муж только деньги ей на хозяйство выдавал, а сам жил своей жизнью. Да и муж не в восторге будет от того, что у жены появится кто-то другой – это задевает его мужское самолюбие при всей неприязни к жене.

Тупик. «Вот и встретились два одиночества, развели у дороги костёр, а костру разгораться не хочется, вот и весь разговор...»

Но плачет женщина. Рассказывает, уезжала на две недели, знаете, как скучала за ним? Знаете, как мне его не хватало? Но ведь скучать, ещё не значит любить. Скучают и за убежавшим хомячком, а тут с человеком столько лет прожито. «А он за вами скучал?» - опять слёзы. «Я ему звоню, говорю – так соскучилась за тобой, а ты за мной? А он мне – а я без тебя отдохнул». Но ведь муж правду сказал. Не скучал. Отдыхал. Наслаждался тем, что не надо мучительных разговоров по вечерам, не надо до полуночи смотреть телевизор или сидеть за компьютером, выжидая, когда жена заснёт. Не надо ей рассказывать, что она пополнела, и от неё неприятный запах – дело ведь не в этом, да и запаха на самом деле нет. Просто ушли чувства. Ушла любовь. И ещё есть силы создать новую семью.

«А я?! А мне, что же, одной оставаться?!» - срывается женщина. И обычно в этих местах раскрывается вся сущность этих давно уже лицемерных отношений. Здесь сразу идут в ход описания-перечисления и зря потраченных, *не в того* вложенных молодых лет своих драгоценных, и описания всего нажитого «непосильным трудом»,

с которым не хочется расставаться, тем более делиться с какой-то там, на всё готовое собирающейся... И столько злобы, столько яда выплёскивается из человека, столько саможалений изливается, что поневоле возникает закономерный вопрос – и как же ты со всем этим жить-то ещё умудряешься? И о какой семье, о каком восстановлении мечтаешь, если не осталось ничего святого внутри, кроме золотого тельца, но с этими молитвами не к нам...

А бывает и так. Семья уже давно существует условно. Но муж не хочет при разводе терять определённую долю совместного имущества, а жена делает вид, что «всё, как у людей». Муж открыто ходит налево, жена – туда же, но каждый старается это не афишировать, в общем тянулось бы всё это тихо-крыто неизвестно сколько, если бы не повстречался жене молодой и красивый, которого она, судя по всему, полюбила. Начался красивый роман. И дивчина, может быть, впервые в жизни, узнала, как это, когда тебя любят, уважают, когда ты действительно кому-то нужна... Рвалось сердечко от счастья, пела душа от познанной любви, уже и муж сцены ревности закатывать начал, узнав обо всём – тут бы и открыться жене, заговорить о разводе, в любовь свою поверить, и взлетев на пик своих чувств, начав с той, высшей точки, развернуть свой новый жизненный путь. Но... Начните вести на листе бумаги прямую линию – это дорога мужа и жены. Теперь, остановившись где-то посередине, резко, как петлём, закруглите эту линию вверх, а затем спустите эту петлю в *ту же* точку, с которой начали подъём, и продолжите линию. Самая высшая точка петли была бы той точкой отсчёта *новой* жизни жены, решишь она поверить своей любви и самой себе, решишь она взять за свою жизнь ответственность на себя. Но не решилась. Засуетилась. Запаниковала. И отступил парень, который любил – своё счастье на чужом горе строить не хотел. А дивчина проиграла. И любовь, и даже условную семью. Потому что начались скандалы нешуточные в шуточной семье, и теперь уже муж открыто привёл в дом любовницу, а жене указал пальцем на дверь.

Несколько месяцев она пыталась бороться за мужа. Зачем? – она и сама не знала. Но любовница задевала больно. Затем переключилась на восстановление отношений с любимым парнем. Но и здесь всё оказалось не так просто, и любовь оказалась не той продажной монетой, которой можно разменивать отношения. И не вернуться дивчине уже на пик своей судьбы, не насладиться тем, что дарила Жизнь авансом, а платой должна была стать смелость, желание отстоять своё счастье.

Как вы думаете, можно сохранить или хоть чем-то помочь этой семье? Где найти те точки, те стыки, которые ну хоть как-то можно приложить друг к другу? Может, стыки и можно найти – а клеить

чем будем? Ведь всё держится на любви, и только она склеивает иногда даже то, что кажется несовместимым на первый взгляд. Да, этих двоих можно научить, как общаться друг с другом, что говорить, о чём умалчивать, о чём и думать забыть, но ведь не забывается! Нет-нет, да и сорвётся злобное словечко, а за ним пощёлка, а за ним – снежная лавина взаимных упрёков и обид... Нет и не было никогда в этой семье ни культуры общения, ни культуры взаимопонимания, никто ни с кем и раньше особо не церемонился, и тактом особым не обладал, а уж теперь...

А бывает ведь и так. Не хотят двое громких скандалов. И сор из избы выносить не хотят. А потому устанавливают правила. Как приходит муж-папа домой – все подошли и сказали «здравствуй!». Он, когда приходит кто-то, делает так же. Чтобы не было ссор из-за немытой посуды – каждый моет за собой сам, а кто последнее из кастрюли вылил – и кастрюлю моет. В ванной тоже каждый за собой чистоту оставляет. В общем – общежитие есть общежитие, и расслабляться в нём некогда.

Кто-то скажет: да ведь хорошие правила, все бы так между собой, да ещё детей к этому приучали. И мы согласились бы. Если бы «здравствуй!» звучало радостно, от души, а не по принуждению, и не по правилам, за нарушение которых следует наказание; если бы посуда мылась потому, что хочется освободить мамины руки или сделать приятное жене, а не потому, что тебе досталось последнее в кастрюле, и хочешь не хочешь, но выполняй то, что сам же требуешь от других. Понимаете? Не живёт семья по расписанию и уставам. Она живёт по чувствам, эмоциям, она живёт согласно своим собственным ритмам, которые диктует любовь, благодарность, искренность, вера в то, что ты в этом доме нужен, желанен, что тебя рады видеть, и от тебя не хотят отдохнуть, радуясь твоим отъездам.

Мы не за развод. Но мы и не за грабли, которые никак не хотят повернуться другой стороной. Не тяните со своими проблемами. Не ждите, что они решатся сами. Не задавайте вопросов подругам, особенно тем, кто уже развалил собственную семью. Не перебирайте по цвету грабли, думая, что синие лучше голубых. Не попадитесь на тяпках – они тоже больно ударят, если вы наступите на них, как на грабли. Поймите *суть*. Боритесь за счастье, храните любовь – она очень чувствительна и пуглива, как синяя птица – взмахнёт крылом – не поймаете. Идите к специалистам, задавайте вопросы, не бойтесь потерять время на консультации – семья того стоит. И детям нужны счастливые родители.

Психотренинг 17. Считаем деньги в чужом кармане

Почему так сложилось, кто первым пришёл к такому выводу, что в чужом кармане всегда и всего больше, история уже и не вспомнит. Да и не важно это, но почему-то до сих пор каждый свой карман считает строго ограниченным на свои потребности, а чужой почему-то всегда рассчитан на что угодно, но только не на то, чтобы им воспользовался его хозяин. Понятно, зачем деньги нужны мне – но совершенно не ясно, зачем другому. Да ещё если у него их больше. Тогда тут же появляется желание пожаловаться на свои проблемы. И на душе остаётся очень неприятный осадок, если тебе сочувственно пожимают головой, а деньгами не поделятся. Однако не стоит сразу расстраиваться – не получается наличными, можно и безналом. Владельцам машин известен этот тип «раскрутки» как никому – скромная и невинная на первый взгляд просьба: «подвези меня», из этой серии. Тот, кто просит подвезти, уже подсчитал, что сэкономил на проезде, тот, кому подвозить подсчитывает – по дороге ли ему, и во сколько обойдётся просьба. Мелочи, но каждый смотрит на них *со своей* стороны.

Трудно забыть эпизод, когда внешне очень щедрая дама, полчаса рассказывающая с воодушевлением, как выбирала подруге подарок на день рождения, и как ей было не жалко потратиться на него, потом, с таким же воодушевлённым негодованием рассказывала, что подруга оказалась негодяйкой, а деньги были выброшены на ветер. Оказалось, что гостей пришло меньше ожидаемого и осталось много приготовленной еды. Когда уже почти все гости разошлись, наша дама, специально для этого момента досидевшая, предложила подруге *помощь* – забрать с собой остатки пищи. Когда та, улыбнувшись, сказала, что у неё есть кому доедать, дама вспыхнула от нанесённого ей в лицо «оскорбления», и надо было послушать, как она чиховстила «скрягу».

Можно вспомнить и про ещё один «обычай», который с удовольствием хотели бы забыть те, с кого «полагается», но про который настойчиво и нагло напоминают некоторые «работники». У многих, наверное, сейчас всплыли в памяти классические сантехники, не менее классические учителя, врачи, медсёстры, «аппаратные работники»... В общем, весь тот класс «тружеников», которые, получая зарплату, почему-то упорно считают, что за то, что они выполняют свои прямые обязанности им должны ещё, как дань, «дополнительно» платить те, кому они обязаны по долгу службы оказывать услуги. Но почему-то никогда не приходит им в голову такая простая мысль, как пойти и просто «дать шоколадку» или

коробку конфет уборщице, на худой конец «занюханную двадцатку» токарю на заводе, инженеру КБ, пенсионеру, продавцу на базаре – тем, кто к ним приходит. И чьи карманы, как рентгеном, просвечиваются прежде, чем хотя бы открыть рот для приветствия или пошевелить пальцем.

Разговариваем с парнем, который даёт частные уроки. Плата заранее оговаривается. Но когда он приходит, тут же заявляет недогадливым родителям, что перед ним должна стоять *большая* кружка с горячим кофе и печенье с конфетами. Иначе он не может проводить занятия. Он считает свою просьбу-требование нормой, а родителей, которые не знают «элементарных правил» – невоспитанными. Может с его стороны это и так. Но только не с нашей. И разговор с родителями, которым «повезло» пообщаться с таким «педагогом» подтвердил нашу позицию. Они вполне резонно рассуждают: плата за каждый час была оговорена, аванс выплачен, то есть со своей стороны они условия выполнили. Если человек, считающий, что прихлёбывать кофе, запихиваться конфетами, жевать, раскрашивая, печенье, это то, что требуется для занятий дополнительно – пусть и обеспечивает себе сам то, что считает нужным. Нет, не жалко кофе и печенья. Просто неприятно, когда элементы гостеприимства смешивают с обязанностью и принуждением. Да к тому же учитель, шморгающий из кружки, с забитым ртом, навряд ли достойный пример для подражания ребёнку, и подобное бескультурье и бестактность надо быстрее вычищать из дома хорошей метлой, а не выставлять ему очередную порцию конфет. Кстати, когда мы спросили у этого «учителя», а сам ты хоть раз принёс, угостил своих учеников конфетами или печеньем, он с удивлением посмотрел на вопрошателя и даже не знал что ответить от возмущения. Правда, потом сказал: «Я ж не могу всех конфетами кормить, это слишком дорого». Значит, другим для тебя их покупать не дорого, а тебе – сразу калькулятор включается? Тогда почему не в другую сторону?

Трудно, очень трудно понять – почему те, кто любят «дармовщину», думают, что другие этого не замечают? Почему им кажется, что они хитрее, умнее, продуманнее тех, кто откликается на их просьбы-вымогательства? Почему, зачем ставят они себя в такое положение, когда окружающие, конечно за их спиной, рассказывают об их жадности анекдоты, а то и в глаза откровенно смеются? Был случай, когда взрослая женщина, вполне обеспеченная, постоянно и у всех просила туалетную бумагу, каждый раз подсакивая: «ой, скорее, скорее, у кого бумажка есть, а то...» Ей тут же кто-то, сочувствующий, доставал небольшой рулончик (в женской сумочке много не поместится), она его почти весь перематывала для себя, и тут же

бежала, куда хотела. И всё бы ничего, и говорить здесь было бы не о чем, если бы не продолжалось это много-много раз подряд. Пока уже все, завидев эту мчавшуюся попрошайку, не начинали иронизировать: «Сейчас подскочит, и начнёт: ой, скорее, скорее, у кого есть бумажка...» Зачем, зачем опускать себя до такого состояния?! Неужели так дорого стоит рулон туалетной бумаги? Неужели нельзя, зная за собой определённые физиологические особенности, проверять свою сумку перед выходом из дому? Тысячи «неужели» и сто тысяч «почему» - а чужой карман всё равно вмещает больше и в нём всегда должно быть то, что пригодится мне, а не его владельцу. Неистребима эта установка. Потому и возникает ненависть и вражда между родственниками, делящими то, что им не принадлежит, потому и возникают неприязненные отношения между друзьями, когда одни считают, что другим «*ничего не стоит*» сделать для них то, за что сами они платить не хотят.

Что происходит с человеческим сознанием, когда, на каком этапе человек вдруг перестаёт уважать себя и считает, что кто-то что-то вдруг задолжал ему или кто-то где-то его «обжал» и теперь надо всё это немедленно компенсировать. Кто-то ворует скрепки с рабочего места, кто-то – использует «на халяву» принтер, воруют с заводов и со складов, и даже в детском саду, с детских шкафчиков. Помнится случай, когда один вот такой «обиженный» папаша, придя за ребёнком в детсад, не обнаружил там колгот. Он не стал долго выяснять, куда они пропали (они просто сушились на батарее), а залез в другой шкафчик, вытащил оттуда колготы поновее, компенсируя себе ещё и моральные убытки, и спокойно пошёл домой, где с гордостью рассказал жене о своём подвиге. Несчастный человек. Даже миллион колгот не компенсируют ему издержки совести. И он всегда будет считать себя более бедным и обделённым, чем кто-то, получающий ровно столько же и даже меньше, но не жалующийся, не ворующий, не компенсирующий, уважающий себя человек.

Смотрите, как всё просто оказывается. «Халявщики» - это обиженные люди. Только обижают они сами себя. Им всегда и всего мало. Они получают удовольствие только тогда, когда получают что-то «даром», но при этом забывают, что всё что даётся даром, даётся *даром*. А ещё – за всё в этой жизни нужно платить. Посчитайте: вы лично – больше даёте, или больше просите? Уже начали считать? Тогда мы сразу скажем – вы в основном больше берёте, совершенно не умея давать. Тот, кто даёт – не считает, а даёт – и забывает о том, что дал. И только тот, кто ведёт «бухгалтерию»: «дал – столько и тому, взять – столько и у того (примечание: не забыть взять!)», находится в постоянном стрессе: только б не просчитаться, только б урвать, только б успеть... Хотя бы туалетную бумажку, хотя бы

скрепку, хотя бы листочек...

Стоит ли тратить жизнь на это? Стоит ли жить в вечных подсчётах? А может взять и заплатить по своим счетам из своего кармана? Не надо по чужим – по своим хотя бы. Да и желательно платить *только* по своим. Может, тогда и жить *своей* жизнью проще будет? Легче. И рассчитывать *только на свои* силы умение придёт. А там и обиды на других исчезнут. И придёт понимание того, что *каждый рассчитывает на своё*. И когда ты просишь что-то у кого-то – ты влазишь в чужое, и если тебе об этом не говорят открыто, это не значит, что об этом не думают, не догадываются, не знают. И думают, и догадываются, и знают – но деликатно молчат. Берегут твою самооценку. Тут главное – не перебрать и вовремя остановиться. И никогда не забывать – считать деньги умеют все, особенно свои и для себя.

Психотренинг 18. Я наведу на тебя порчу

В своё время кардиналом Вентурой были сказаны слова, повторяемые многими в разных вариациях: «Величайшая победа была достигнута Сатаной в тот день, когда ему удалось сделать так, чтобы в него перестали верить». Сразу скажем, что лично мы действительно не верим в того Сатану, которым угрожает церковь, но очень серьёзно относимся к тому, что в народе называют «чёрной магией», а в психологии – внушением, гипнозом на расстоянии. Очень многие «предрассудки» нашли своё подтверждение в научных лабораториях (мы подробно писали об этом в своей книге «Психология и чёрная магия. По ту сторону гипноза»), с очень многими неприятными моментами приходится сталкиваться на практике.

Как-то не хочется повторять, что счастливые люди к нам на приём не ходят, работаем мы в основном с семейными и личностными проблемами, а потому о том, что происходит между двумя, ещё не так давно души друг в друге не чаявшим, знаем не понаслышке. Да, отчаянье, страхи, муки ревности, боль предательства не красят человека в тяжкие минуты. Но если одни пытаются найти выход из положения достойно, сохраняя надежду на то, что боль уйдёт, а человеческие отношения останутся, и каждый имеет право сам распоряжаться своей жизнью, то другие, почему-то считают, что только они имеют право и знают, как правильно распорядиться своей и чужой жизнью. А потому без зазрений совести, спокойно отправляются по «бабкам» за «приворотным» зельем. То, что «приворот» повредит психику «любимого», но никак не заставит его полюбить, даже не думается: лишь бы был рядом, а там уже как-

нибудь... Вот «как-нибудь» и получается. Тысячи примеров ничему не учат, но мы расскажем тысяча первый, и может бы хоть кому-то что-то дойдёт.

Рассталась некая девушка с парнем. Даже начала с другим встречаться, да вот тот, первый, всё с ума нейдёт. И богаче он, и перспективнее, да и времени на него потрачено немало. Что ж «добро» такое терять? И пошла она к «женщине». Так. Между прочим. О горе своём рассказала. Та руками над ней помахала. Что-то шептала. Потом ещё раз прийти велела. И ещё что-то там шептала, свечи жгла... Зелье никакое не давала, потому что воспользоваться им всё равно никакой возможности не было, а вот фотографию «милого» у себя оставила.

Верила красавица во всё это, или нет, да только через несколько дней начал названивать ей тот, кто ещё недавно даже в её сторону не глядел. Как обезумел. Цветами засыпал. Подарки дарил. Проходу не давал. И всё жениться обещал. Ну, поупрямилась девушка для виду, да и согласилась вернуться к нему. Однако что-то не так складываться начало. Он, вроде как и жить с ней хотел, и в то же время тихо ненавидел. Думал – с ума сходит. Вот она – желанная, а в постель к ней – и воротит. И без неё не может, и от неё бежать хочется. Не поймёт парень, что происходит. Но знает, понимает в чём дело, дивчина – начитанная. Пытается и так, и эдак – а отношения всё хуже становятся. Настолько хуже, что уже и руки трясутся, и слабость в теле, и текст конкретный идёт: «Да оставь ты меня в покое!», но не сдаётся красавица – такой грех на себя взяла, что ж, так одной и нести?

Неизвестно, чем бы всё это закончилось, если бы не пришёл парень на консультацию. Первым его вопросом был: «Вы в чёрную магию верите?» И когда получил положительный ответ, облегчённо вздохнул, и начал описывать своё состояние. Классическое, скажем сразу. Как в «учебниках» по магии. От приворота мы парня избавили. Нет, не «отворотом». И не вождением над ним руками с шаманскими плясками под трепет свечей. Мы уже не раз говорили, что волшебная палочка от всех напастей находится *в сознании* самого человека и состоит из трёх магических «В» - Веры, Воли, Воображения. Вера должна быть в первую очередь в себя, в свои силы, Воля должна быть направлена на достижение того, что рисует Воображение как цель. Хочет человек избавиться от зависимости к другому человеку – пожалуйста, давай для начала разрушим тот идеальный образ, который тебе навязали, препарируем-расчленим путём анализа все твои действия и поступки, честно отсечём всё, от чего ты уже готов отказаться, ещё раз профильтруем то, что осталось, удалим всё постороннее, за что ты ещё пытаешься держаться, сам того не

подозревая, и вот – зрение прочистилось, сознание окрепло, можно смело смотреть на человека, не чувствуя от него никакой зависимости... Или почти никакой (со страхом страшнее всего расставаться). Да, процесс этот занимает не один день, и не один месяц, но зато человек получает иммунитет и опыт, а заодно укрепляет веру в собственные силы и собственные возможности.

Так уж случилось, что работать пришлось и с «наводчицей». Грустная история, скажем сразу. Этой дивчине не стоило даже тратиться «на женщину», настолько она сама была сильна энергетически. Да и в роду у неё, как по материнской, так и по отцовской линии были «знахарки». Эту бы силищу – да во благо бы людям! Но нет. Столько грязи и ругани, столько проклятий и «пожеланий», «пророчеств» и ненависти, и это в адрес-то любимого человека (!), которого всё равно хотелось вернуть, мы не слышали за все годы своей практики. Чёрная злоба змеями клубилась вокруг неё, и билась дивчина в конвульсиях истерики, стремясь всё вокруг себя подчинить своей воле, заставить через жалость к ней воздействовать на парня. И это уже был не какой-то там «приворот» - это уже было конкретное наведение порчи, причём на всех, кто был против неё. Она *знала* об этом!! Знала, но до последнего молчала! Она наивно думала, что об этом не знаем мы. Сейчас мы хотим, чтоб об этом узнали вы.

Порча, как наивно думают многие, это не только ритуалы и заклинания, иголки в фигурку или что-то в этом роде... Порча бывает разная, и даже некоторые из вас, не подозревая об этом, могут наводить её на других. Порча бывает разных видов. И самая страшная – это порча через мысли. Порча через ненависть и злобу, через зависть к человеку. Когда злоба и зависть закипают в сердце, когда ненависть разъедает мозги, а желание навредить человеку становится сильнее здравого смысла – тогда сила чёрной энергии становится настолько мощной, что огромным монстром летит к «обидчику» и начинает разрушать его энергетическую защиту, его иммунитет. Всё! Неудачи ему обеспечены. И пока он будет восстанавливаться и бегать по больницам в поисках незримых болезней, которые не дают ему жить, он потеряет всё то, чему завидовали, за что ненавидели. Давайте сразу скажем, как противостоять этой чёрной заразе. Во-первых, держать собственные мысли в чистоте. Это наиглавнейшее условие. Во-вторых, жить *своей* жизнью, а не заглядывать-подглядывать в чужие. В-третьих – всегда помнить о законе трёх магических «В».

Почему сделан такой упор на чистоту мыслей. Потому что подобное притягивает только подобное. Чёрный энергоинформационный монстр может присосаться для разрушения только к той вашей энергии,

которая соответствует его собственным вибрациям. Если вы и сами завидуете, злобствуете, ненавидите кого-то – обижаться, кроме как на себя, не на кого. Вы наводите порчу на кого-то, кто-то на вас. Всё справедливо, лечитесь дальше, спотыкайтесь на ровном месте сколько угодно. Если же начнёте думать о других хорошо, если начнёте жить просто *своей* жизнью (вот, оказывается, как важно жить *своей* жизнью), то и никакой монстр к вам даже близко подлететь не сможет, тем более навредить.

Второй вид порчи – словом или глазами. Здесь вы тоже могли замечать, как слова некоторых людей, особенно злые и неприятные, сбывались. Можно и не зная, навести порчу на человека, просто сгоряча бросив ему с силой необузданных эмоций в спину: «Да чтоб тебе...» Чтобы не стать на один уровень с чёрной поганью, научитесь, даже сгоряча, желать человеку: «Да чтоб тебя счастье встретило, и радость к тебе пришла!» Во-первых, вы и сами тут же очиститесь от собственного негатива, и человеку добро принесёте.

Что, неожиданно тема развернулась? Чтобы закончить с порчей, скажем, что ритуальная порча встречается крайне редко, в основном всё же та, о которой мы только что сказали.

А чтобы ни у кого, доброго, не возникло желания воспользоваться тем, что он только что узнал, добавим: если человек, на которого посылается чёрная мысль или слово, взгляд не имеет такой же черноты в душе – всё зло обрушится, *многократно усиленное*, на самого посылателя. Монстр хочет кушать. И ему всё равно кого рвать. Поэтому и не удивляйтесь тому, что сплетники, злопыхатели, ненавистники, завистники так часто терпят неудачи, болеют, находятся в депрессиях... Это им периодически возвращается их собственное зло. И теперь вы понимаете, каким образом излечился парень. Он переключил свои мысли на то, что желает девушке добра. Он перестал разрушать себя сам, злясь на неё, и её зло оказалось бессильным против него. Силы восстановились тремя магическими «В», а жить *своей* жизнью он всегда мог.

Хочется не забыть сказать и об ещё одном моменте: страхе. Наверное, все помнят притчу о чуме, которая скосила одну треть населения города, а две трети умерли от страха умереть от чумы. Вот так же и здесь. Есть очень ловкие манипуляторы, которые играют на чувствах и страхах других настолько виртуозно, что им даже никакой магией заниматься не надо.

Достаточно просто внушить человеку страх перед той же порчей или «приворотом», и крути им как хочешь. У нас была такая ловкая девица, которая сразу смекнула – парня надо брать на мистике. И она начала рассказывать ему о своих «способностях»: вот она видит, как кто-то в чёрном бродит по квартире, вот она чувствует холод, а

вот здесь – тепло... Под мистический шумок она била сувениры от других девушек, насаждая своё присутствие, и всё пыталась внушить о том, что она «белая и пушистая»... Когда обман пришлось разоблачить, знаете, что спросила на прощанье эта «зайнышка»? – «А может мне ему позвонить и сказать – я на тебя порчу навела? То-то смеху будет. Да и мне не так обидно будет...»

И вот здесь она глубоко ошиблась. Обидно будет и даже очень. Одно только желание навредить человеку, одна только мысль испортить ему жизнь – это уже чёрная магия. Это уже сговор с дьяволом или Сатаной, называйте это как хотите. Помните? – «Величайшая победа была достигнута Сатаной в тот день, когда ему удалось сделать так, чтобы в него перестали верить». Теперь вы понимаете, насколько глубоко сидит Сатана в человеческом сознании. И противостоять ему можно только Богом в сердце, через Любовь и Милосердие к ближнему своему. Можно улыбаться этому «банальному» утверждению, и продолжать творить словесные и мысленные человеческие жертвоприношения дьяволу, лицемерно крестясь на каждый придорожный крест, а можно взять эти слова за правила жизни, и произнося: «Господи, Спаси, Сохрани и Помилуй!» понимать – Щит и Спасение в тебе, в твоей любви и милосердии к другим, ибо «какою мерою меряете, такую и вам отмеряно будет».

Психотренинг 19. Добровольное материнское рабство

Не все воспримут эту тему сразу, не всем она понравится, кто-то будет обиженно утверждать, что так вопрос нельзя ставить, что всегда существовала родительская помощь детям, так принято, так, в конце концов, положено, хотя спроси: кем и когда, не ответит никто. Честнее было бы сказать – так удобнее. И тогда всё становится на свои места, но места для жалоб не остаётся. Что мы имеем в виду?

Материнскую заботу даже об очень взрослых, но не семейных детях, мы пока рассматривать не будем. Это отдельный разговор, отдельная война, а значит и спецстратегия. Рассмотрим роль матери там, где у её чада уже сложилась собственная семья, а значит, и возникли особые отношения между родственниками. Не знаем, обращали вы внимание или нет, но достаточно часто мама одной их сторон (мужа или жены) считает себя настолько близким членом новой семьи, что без всякого злого умысла может поселиться в ней надолго, или, как минимум, приезжать гостевать на длительный период. То, что она вносит хаос и раздражение, что нарушает привычную, а может только начинающую складываться семейную

атмосферу, ей даже в голову не приходит, настолько она идентифицирует себя с собственным ребёнком. Что это значит? Всего лишь – любишь моего сына/дочь, значит, автоматически полюбишь и меня, так как моё дитя – это я. Круто? И объяснить подобной маме, что любить её сына или дочь – это одно, а её – это совсем, ну, совсем другое, невозможно. Сразу обиды, слёзы, и давление на собственное чадо: «Твою мать обижают, а ты молчишь!» А что сказать? Мама, идите домой? Мама, не мешайте мне построить то, что вы благополучно разрушили в своей жизни, потому и крутитесь теперь в моём доме? А если это мамин дом? Тогда как? Молчать? Мы уже отвечали на этот вопрос, у которого нет вариантов, кроме одного: уходить на квартиру, в общежитие, в съёмный уголок, куда угодно, лишь бы отдельно и там не было мамы. Ничьей!

Но так не бывает. И даже на съёмную квартиру маму в гости позовут. Особенно, если в семье появляется ребёнок. Тут уж, теперь уже бабушка, просто самый главный помощник, и говорить мы будем именно о ней, вернее о том, что есть такая категория женщин, которые, чувствуя себя *жертвами* собственного брака, рьяно начинают приносить себя в жертву собственным детям через внуков. Происходит определённый *перенос внимания* с мужа (не важно, бывшего или настоящего) на внука, а дети как были промежуточным звеном, так и остались, им как демонстрировалось жертвенное поведение сначала в отношении их отца, потом внука, так и будет демонстрироваться до последнего. Подобные женщины-матери – вечные страдалницы. Трудно сказать почему: то ли климат у нас такой, то ли энергетика, то ли древние идола всё никак не успокоятся, то ли уж слишком выгодное это поведение, но куда ни глянь – везде жертвы. Какой темы ни коснись – кругом жертвоприношения себя во имя... Ну-ну, продолжайте, во имя кого? Во имя детей, внуков? Или во имя себя, родных?

Перед нами женщина с уставшим пустым взглядом, уголки губ трагически опущены... Она рассказывает, как пашет на семью дочери, а зять, нехороший человек, терпеть её не может, и всё норовит... - женщина всхлипывает – и всё норовит домой отправить. А вот с этого места поподробнее, пожалуйста. Хотя и без кофейной гущи, и без карт Таро, и даже без хрустального шара мы можем рассказать ей её же историю со всеми подробностями, только услышав её первые слова. Здесь всё просто до безобразия. Перед нами типичная жертва, которая всю жизнь перед людьми, детьми и собой разыгрывала спектакль: смотрите, как меня обижают!

Что ж, давайте посмотрим как. «Мужа-тирана» оставляем в стороне, берём семью дочери. Для начала очень хочется спросить: если вам, гражданочка, так плохо рядом с дочерью, которая и живёт-то

далеченько от вашего собственного дома, то зачем же вы мучаете себя? Но ответ написан на лице и всей сущности этой женщины – кроме роли жертвы она других за всю свою жизнь играть так и не научилась. Приезжая к дочери, она начинает всё у неё мыть, чистить, перебирать, перекладывать, зашивать, не отходит от печки, следит за чистотой раковины... Но главное – всё переспрашивает: так ли сделала, всем ли угодила? Нарезает картошку на суп – столько хватит или чуть больше? А макарон сколько положить? Вот так достаточно? Взрослая женщина, всю жизнь варившая суп с макаронами и не только, навряд ли не знает, как это правильно делается. Но здесь главное – жертва. Главное – уточнить. Зачем?! А затем (губы поджимаются в тоненькую ниточку) – им всё не так, всё не угодишь, а так спросишь – и всё в порядке. Вы верите, чтобы чья-то мама не могла правильно и вкусно сварить суп? Даже если сегодня он чуть не такой как вчера – где трагедия? А трагедия начинается там, где включаются личностные отношения. И кривится муж, кушая тещин суп, не от его вкуса, а от того, что сварила его теща. Ему хочется побыть наедине с женой. Ему хочется развалиться в трусах на диване или... Да мало ли что ещё хочется в собственном доме, с собственной женой, в собственной семье. Но объяснить теще он этого не может, потому что та тупо верит, что она, теща, и есть его собственная семья, а жена жалеет привычно маму, стараясь угодить и той, и другой стороне. Хотя, жертва-мама ей очень выгодна. Не надо самой ни на что напрягаться, не надо особо ни о чём думать – мама всё сделает. Должна ж она хоть как-то оправдать своё проживание? Оп-па! Как-как? А, собственно, мы дошли до сути того, о чём хотели сказать.

Добровольное рабство у собственных детей – привычная нынче картинка. Наша соседка по даче (в крупном посёлке), пожилая женщина, всю свою жизнь отработавшая на земле, мечтает сейчас о том, что её заберут к себе в город внуки, которые очень редко приезжают к ней в гости, да и то только тогда, когда надо затариться продуктами. Она наивно верит, что всю жизнь работала на них, а теперь они будут рады видеть её у себя. Но не торопятся внуки. И, может, это счастье для нашей соседки. Не надо лукавить. Милосердие в нашем обществе не в моде. А вот рабство... Эта изработавшаяся старушка попадёт в чужой для неё дом, где каждый живёт своим ритмом, где у каждого свои проблемы... И чувствуя себя чужой в чужом доме она начнёт, вместо *нафантазированного* отдыха, где все за ней ухаживают, сама ухаживать за всеми. Чтобы не попрекнули куском хлеба. Чтобы не попрекнули крышей над головой. Чтобы не попрекнули тем, что она ничего не делает, пользы не приносит... Добровольное рабство... И запоздалое понимание того, что в своём доме ты сам за себя отвечаешь, ты сам принимаешь решения, а в

чужом...

Жестокосердные дети? Нет уважения к старости? Пожалуй. Но кто виноват? И на этот вопрос есть ответ – виноваты сами родители, стремящиеся в рабство к своим детям, не желающие жить *своей* жизнью, профукавшие свою жизнь за жалобами да стонами. Давая, они рассчитывали получить во сто крат больше. И просчитались. Потому что вместо любви давали камни. Что ж и плакать теперь, если камни даются взамен?

Вкладывая в детей, как в некий товар, определённые средства и чувства, подобные родители таким образом снимают с себя ответственность за собственное будущее – они перекладывают её на детей. Но не желая быть ответственными за собственную жизнь, они не учат и детей на *собственном* примере быть ответственными, а потому и попадают в рабство к безответственным чадам. Плач не плач, рассказывай о том, сколько ночей недоспано-недожито, не рассказывай, а если человек добровольно отказывается от собственной свободы (ответственности за себя), то незачем и жаловаться на то, что стало логическим завершением бесцельно прожитой жизни... Ещё и ещё раз – не умея жить своей жизнью, не умея нести ответственность за себя, не умея отвечать за свои поступки и решения НЕЛЬЗЯ вторгаться в чужую жизнь, брать на себя ответственность за других, принимать решения и оценивать чужие действия. НЕЛЬЗЯ, не зная элементарных правил арифметики поучать математика логарифмическим уравнениям, и при этом указывать ему на «ошибки». Это смешно и нелепо. Нелепо и безнравственно требовать от других того, чего не знаешь, не понимаешь сам. И формула: начни с себя, неважно сколько тебе лет, должна и здесь загореться сигнальным огнём. Изменять собственную жизнь, учиться ответственности, отвечать за себя, за своё прошлое никогда не поздно. Главное условие – честность. И вопрос: а как когда-то поступал/а я? И если за всё в этой жизни надо платить, может это и есть час оплаты долгов? И хорошо бы не расплаты.

Психотренинг 20. Почему открывается жор

Для тех счастливиц, кто не знаком с этой проблемой, мы расшифруем слово «жор» как зверский аппетит, когда съесть можно много, всего, потом ещё раз много, и ещё, а главное – тут уж не до перебора, и в ход идёт всё, что только можно впихнуть в желудок, который в этот момент становится просто безразмерным.

Наступают такие моменты, как правило, тогда, когда человек стоит или перед выбором, или ему нужно принять какое-то важное для себя

решение. Любой выбор, любое решение, за исключением того, что всё остаётся как прежде и продолжает неустраивать, держа в стрессе, всегда ведёт к неизвестности, к тем непредсказуемым последствиям, которые невозможно предусмотреть. Любой решительный шаг ведёт к изменениям в жизни, и не всегда есть уверенность, что к лучшим. Кто-то пытается успокоить себя алкоголем, кто-то - никотином и тем же алкоголем, для кого-то уже нужны наркотики, но жор – самое проверенное и относительно безопасное средство для снятия стресса, потому что своими корнями уходит в древние инстинкты и детство.

Когда ребёнок голоден – он плачет. Голод включает у него страх погибнуть. Он чувствует опасность для жизни и инстинктивно плача привлекает своим криком внимание к себе. Кстати, именно отсюда инстинктивный крик во время опасности в любом возрасте, так же как и желание заорать, чтобы тебя, наконец, услышали. Чем сложнее был младенческий возраст (а сюда входит не только кормление и сухость пелёнок, но и психологический фактор) и первые годы – тем больше вероятность того, что жор станет наипервейшим антидепрессантом (с этим можно долго и обиженно спорить, защищая свою маму как самую лучшую маму в мире, но достаточно включить элементы символ-драмы в работу, как всё становится на свои места).

Когда ребёнок, после крика и страха погибнуть от голода, вдруг насыщается – страх улетучивается сам по себе. Жизнь сразу становится прекрасной, можно петь песенки, рассматривать картинки, играть в ладushки или просто спокойно заснуть. Чем чаще повторяются периоды страха голода и насыщения, чем упрямее мамаша выдерживает «расписание», по которому «положено» кормить ребенка, чем отчаяннее он заливается от крика и страха, тем сильнее в нём укрепляется схема: страх – опасность – еда – жизнь – всё хорошо. Эта схема намертво закрепляется в психике как схема безопасности и включается каждый раз, когда возникает страх перед чем-то. А чего больше всего боится человек? Будущего. Любой страх включает в себя именно страх перед будущим, даже страх перед пропастью, высотой, собаками, пауками, змеями. Всё это факторы опасности, за которыми может последовать либо смерть, либо болезнь, либо... Все «либо» - это неизвестность, причём не самая благоприятная. Что ж – есть повод закусить. Чем сильнее тревога, чем неконтролируемое страх – тем сильнее тяга к еде. Но стоит проблеме разрешиться, как желудок тут же заявляет о своих правах, требует разгрузки и отдыха, а затем включается в нормальный ритм.

Если человек до этого не мучил себя диетами, его вес, как правило, мало страдает от приступов жора. Наш организм очень мудрый. Однако, для любителей побороться с собственным телом, жор становится настоящим испытанием. Ведь ни для кого не секрет, что

после искусственной потери веса он восстанавливается уже в большем объёме.

Кстати, о борьбе с телом. Если человек боится быть самим собой даже в том теле, которое ему даровала Природа, то что ж говорить о том, что он лихорадочно перебирает маски-личины, боясь познать *свою* внутреннюю природу. Нет стандартов тела! Есть бизнес на дураках, которым навязывают стандарты, есть ненаигравшиеся в молодость женщины, которые боятся поправиться в силу своего возраста, и выглядеть на свой возраст. Не о внешнем весе должна быть забота - о внутреннем, который называется самооценкой. Но это уже другая тема для разговора.

Психотренинг 21. Боюсь быть лучше всех...

Мы остановились на самооценке. На том, что надо чувствовать свой внутренний вес, свою значимость (весомость) в этом мире, которая проявляется через веру в себя, уверенность в себе, ответственность за собственные решения и действия, уважение к себе, сохранение чувства внутреннего достоинства. Мы уже не раз говорили о том, что только через себя можно научиться действительно понимать и помогать другим. Нельзя вселить уверенность в другого, если у тебя у самого её нет, нельзя понять – как это, уважать кого-то, если нет уважения к себе, а хамство и беспринципность стали нормой поведения. Научить другого можно только тому, что умеешь сам. Также как и дать.

Заниженная самооценка – это не скромность, это самоунижение. И терпение, проявляемое человеком с заниженной самооценкой – это не истинное терпение, а лицемерная мука, которую часто выставляют, как диковинное животное, на показ. Вот пожилая женщина, всю жизнь ненавидевшая своего мужа, но «терпевшая» его. Чему она научит дочь? Сына? Внука? Вот она же присутствует при скандале своей дочери с мужем. К старости она стала очень «верующей». Посещает церковь, соблюдает посты. А потому сейчас покорно-умиротворяющим голосом проповедует: дети, не ссорьтесь! А дочери, наедине, говорит – терпи!! Что терпи?! Хамство? То, в чём уже давно пора разобраться? И чему научит дочь та, которая всю свою жизнь прожила в насилии над собой? И самое страшное – насильовала она себя сама! И других. Её жизнь была адом, но она не знает – как это – рай, как это – радоваться приходу любимого человека, с радостью стирать ему бельё, готовить пищу, делить с ним самое сокровенное, иметь с ним что-то общее, объединяющее, искреннее и красивое... Она всю жизнь прожила в собственной тьме, даже не подозревая,

что стоит сделать только маленькое усилие, только чуть-чуть поверить в себя – и Свет вот он, рядом, а вместе с ним и удивительные, уникальные возможности для роста. Ведь по сути человек – это зёрнышко. Не важно какое. Важно, что до какого-то времени оно должно сидеть в земле. В мягкой или не очень, влажной или сухой, но защищающей от внешнего мира. Да, там нет света, но пока прорастают корешки, пока идёт преобразование зёрнышка в крошечный росточек, свет и не нужен. Всё должно приходить в своё время. Но вот росточек подрос. Так же, как и каждый из нас приходит к какому-то возрасту, когда надо делать выбор. Смотрите: даже у росточка есть выбор. Он, если у него не хватит сил, может так и остаться в земле, но тогда он погибнет, заживо сгнив! Страшная смерть. Но если он рискнёт, если соберёт все свои силы и пробьёт толщу земли в *неведомый* мир, а ведь для росточка солнечный свет и надземный мир действительно мир неведомый, то перед ним откроются *невиданные* возможности. Он начнёт быстро становится *самим собой*. Он начнёт расти и набирать силу. Выгонит колос. Даст потомство, сотни зёрнышек, из него получится прекрасный корм или солома, хлеб или целебная трава... А и всего-то поверить *своей* природе, поверить в себя, и рискнуть вырваться из привычной тьмы предрассудков, и не терпеть, сгнивая заживо, а жить, жить, жить!!

Как часто человек жалуется на нелюбимую работу, на нелюбимую страну, на нелюбимых родственников... А спроси у него – а есть хоть что-то у тебя любимое, кроме развлечений? Есть хоть что-то любимое, за что бы ты с радостью нёс ответственность – и поникнет голова, а то и искорка злая в глазах мелькнёт.

Вот перед нами взрослая девушка. Не получается с личной жизнью. С трудом наладилось на работе, да и то, с переменным успехом, в зависимости от настроения. Она очень хочет изменить свою жизнь. И уже много для этого сделала. Но... Но, когда, казалось бы, после всего того, что было проработано, слышишь фразу: «Знаете, а я поняла, чего я боюсь – я боюсь быть лучше всех», понимаешь – да, никому и ничего дать в виде знаний нельзя, нужно чтобы их захотели и сумели ещё взять. И пока человек сам не разберётся в своих страхах, его жизнь так и будет скрипеть: терпи!

«Объясни, что значит – боишься быть лучше всех?» - «Не могу. Просто боюсь, что выбьюсь из толпы, а это страшно». Да, не все росточки прорастают. Не всем удаётся дойти до финишной прямой. Кого-то затаптывают, кого-то корова съедает, кто-то не выдерживает жаркого солнца, а для кого-то судьба уготовила нести на себе прожорливую тлю... Но ведь все они: затоптанные, сожранные, иссушённые, все они *жили* и боролись за жизнь! За жизнь, а не за тление и гниение в земле. И ведь человек – это не беспомощное

растение! К тому же, быть лучше всех совсем не обязательно: это утомительно и влечёт за собой кучу новых проблем. Достаточно быть просто самой собой. Достаточно просто отыскать себя в хламе масок и ролей, и сказать: «Смотрите – это я!» И мир удивится. Потому что каждый из нас уникален и неповторим. А это больше, чем быть просто лучше всех...

Психотренинг 22. Аборты. Жить или не жить

Памятуя о том, что каждый из нас уникален и неповторим, давайте поговорим о теме жизни и смерти. Листая Интернетовские материалы на эту тему, мы натолкнулись на одном из форумов на такой рассказ одной из мам, имеющей троих прекрасных малышей. Когда она была уже на четвёртом месяце беременности третьим ребёнком, её мама настоятельно порекомендовала ей сделать аборт, на что её дочь ответила: «Сейчас мне не надо кормить моего ребёнка, он ничего не просит, а вот когда родится и начнёт мешать, тогда мы возьмём его и зарежем»... Мы не знаем, придумана ли эта история, или была на самом деле, но она отражает весь трагизм того, о чём мы поговорим с вами очень откровенно. Уверены – вы узнаете об абортах, так же как и о том, что происходит у вас внутри, очень много нового и неожиданного. Того, о чём стараются вам не говорить.

Начнём мы с самого начала, с момента зачатия. Вы имеете право знать, *что* убивается во время аборт, вы имеете право знать, что убивается человек, убивается Жизнь.

Что бы и кто бы ни утверждал, что до 12, 18, а то и до 22 недель (в разных странах по-разному) ребёнок внутри матери ребёнком, живым, чувствующим существом, не считается – это ложь! И утверждающие эту ложь учёные противоречат сами себе, рассказывая, что уже на 20-й день у ребёнка стучит пусть примитивное, но сердечко, а к восьмой неделе полностью формируется нервная система. Достаточно даже дилетанту изучить процесс зарождения жизни, чтобы понять – в момент слияния двух клеток, мужской и женской, в момент этого великого Таинства свершается поистине Божественное Чудо – Зарождается Новая Жизнь.

Из учебников биологии мы знаем, что каждая клетка человеческого организма содержит в своём ядре сорок шесть хромосом. Однако женские яйцеклетки (овоциты) и мужские сперматозоиды, относящиеся к зародышевым клеткам (гаметы), имеют ровно половину хромосом – двадцать три. Когда они сливаются в единство, в зиготу, в единую клетку, происходит слияние хромосом – перед нами полноценная клетка с *уникальным* набором хромосом, которые она

получила от мамы и папы.

Теперь перейдём к более прозаической теме. Оплодотворение совершается в дистальном отделе фаллопиевых труб, возле яичников. Сперматозоидам, вброшенным в женские половые пути, требуется **около семи часов**, чтобы приобрести способность растворять наружную стенку овоцита специфическими ферментами. Необходимо **ещё три часа**, чтобы они проделали долгий путь к месту, где произойдёт оплодотворение. И понадобится целых **двенадцать часов** для того, чтобы в яйцеклетку проникнуть! То есть с момента полового акта до зачатия проходит примерно 36 - 48 часов! При изнасилованиях или других подобных малоприятных моментах этого времени вполне достаточно, чтобы добраться до гинекологического кресла и произвести определённые процедуры, предотвращающие беременность. Спросите у своих знакомых – они знают об этом? Они знают о том, что в их распоряжении как минимум сутки и даже больше, когда *можно* делать вполне осознанный выбор, не играя *человеческой жизнью*? И если они не знают – расскажите им об этом. Потому что уже к четвёртому дню юный эмбрион состоит примерно из шестнадцати клеток и располагается у устья маточной трубы (на этой стадии эмбрион называется **морула**, напоминая тутовую ягоду), и процесс формирования человеческой личности и человеческого тела уже вошёл в стадию бурного развития. Мы не ошиблись, сказав, что с первых же часов, с первого же момента деления клеток, начинает формироваться и человеческая личность. Психика человека формируется вместе с телом, и внутриутробное психическое развитие влияет на весь ход жизни человека также, как и развитие его тела. Нервничает мама – нервничает ребёнок. Радуетса мама – радуется маленькое чудо. Оно всё понимает, причём на более высоком уровне, чем мы, эти крохи понимают язык мыслей, они считывают информацию с матери, они общаются с миром через неё, мама для малютки – Великая Богиня, огромная вселенная, которая хранит, защищает, кормит и даёт расти. Вот почему не может быть суррогатной матери, но есть только родные матери, не зависимо от генетического материала, но мы ещё будем говорить об этой непростой теме.

Известно, что от стадии зиготы до формирования первичной полоски, *каждой* клетке морулы присуща способность развития в полный человеческий индивид. Но способность эта – потенциальная, ибо *зародышу ещё предстоит получить дополнительную генетическую информацию от матери после имплантации, чтобы обрести индивидуальность и развиваться в настоящий эмбрион*. А теперь ВНИМАНИЕ ещё раз! - **зигота не может стать человеческим эмбрионом раньше, чем получит генетическую**

информацию от материнского организма. *В противном случае она может развиваться в потенциально злокачественную хориоаденому из плацентарной ткани.* (Ясное и сжатое обоснование этого взгляда см. в: Bedate, Carlos A. & Cefalo, Robert C. «The Zygote To Be Or Not To Be a Person?» // *The Journal of Medicine and Philosophy* 14 (1989), 641 – 645. Авторы приходят к выводу, что **«формирование эмбриона зависит от целого ряда обстоятельств, которые должны иметь место в процессе онтогенеза, и некоторые из них – вне контроля генетической программы. У зиготы достаточно информации, чтобы произвести исключительно человеческую ткань, но не вполне достаточно, чтобы стать человеческой индивидуальностью»**).

О чём мы всё время говорим? О том, что набор человеческих хромосом – это ещё не человек, что мать, именно мать как Богиня, даёт зиготе Тайный Код Жизни, Информацию на Развитие, без которого зигота превратится в злокачественную хориоаденому. Без Материнского Толчка к Жизни жизнь не состоится. Может произойти выкидыш, может быть что угодно, но только ребёнка, этого Уникального Чуда Жизни не будет. Ключ к Жизни хранится **В** матери. И когда женщина узнаёт, что стала матерью, а Мать – это не та, которая уже родила, Мать – это та, которая дала Жизнь, её Ключ открывает Книгу Жизни ещё одного человека. Не надо много ума, чтобы уничтожить и Ключ, и Жизнь, и не дать раскрыться Уникальной Книге... Можно найти этому множество причин и оправданий, но бывает так, что Тайна Ключа умирает в матери после первого предательства Жизни; иногда, после нескольких убийств, Ключ поворачивается только в пол-оборота, и Жизнь обрывается на половине срока, но никогда после предательства и убийства этот Ключ уже не откроет полноценную, здоровую Книгу Жизни. Это доказывают даже научные опыты, проведённые доктором биологических наук, академиком Российской Академии медико-технических наук, П.П.Гаряевым. Мы не будем описывать все его научные открытия, ограничимся только нашей темой, и скажем, что группа биологов и генетиков, возглавляемых П.П.Гаряевым утвердилась во мнении, что набор всех хромосом (напомним, их в одной клетке сорок шесть, но в зародышевых – ровно половина) есть не что иное, как динамичная совокупность голограмм. В процессе развития плода в утробе матери, в его крохотном тельце образуется множество волновых объёмных «картинок», которые обеспечивают волновые схемы «строительства» органов будущего человека. Когда женщина делает аборт, на месте *расчленённого* или *разорванного* вакуумным насосом (ещё поговорим) трупика ребёнка образуется волновой фантом. Можно вычистить из матки тельце растерзанного малыша, но фантом

остаётся там практически навсегда. В начале он калечит, буквально, генетический аппарат женщины, но не остаётся безнаказанным и мужчина, имеющий с этой женщиной интимную близость. Примерно через сорок дней (этот срок не зря установлен церковью) волновой каркас фантома распадается. Но за это время он успел уже образовать в матке такую волновую рану, которая не залечится до конца жизни. И теперь, когда женщина захочет ребёнка, не дай ему (зародышу) Бог прикрепится к этой волновой ране или рядом! Если это случится, он будет обречён на тяжёлые неизлечимые болезни и преждевременную смерть (выкидыш). Но даже если ему повезёт, и он прикрепится к здоровому месту, волновая рана будет создавать условия, которые не сделают ребёнка счастливым. Пережитый убитым самым зверским образом ребёнком страх, его предсмертные «безмолвные» крики о помощи и вызвания к матери, её безразличие к его страданиям – всё это усвоится в виде *информационной программы* психикой уже другого будущего ребёнка, и не надо удивляться тому, что горячо любимый малыш отвечает вам холодностью, равнодушием, или недостойным поведением... У него были такие же учителя, которые ради своего благополучия убили *до него* живое, а может быть и не одно, существо... Где гарантия, что вот так же не предадут и не уничтожат его? Этот страх и подозрения, неосознанные, беспричинные, будут волнами депрессий накрывать ваших самых любимых людей на свете, а вы не сможете им помочь... И в минуты глубочайшем непонимаемой тоски они будут шараться именно от вас, не доверяя вам, защищаясь от вас, страдая без вас... Вот к чему приводят аборт. Вот как после них расплачиваются ваши потом рождённые дети. Суициды, наркомания, алкоголизм – всё это тоже из этой обоймы. И об этом надо уже не говорить – орать. Так же как и о том, каким образом убиваются самые беззащитные и самые святые существа на свете. А потом мы спрашиваем, куда девается Добро и почему так много зла. Дети – это и есть Добро и Радость на Земле. Их убийство – это величайшее зло. А теперь читайте и содрогайтесь от того, на что обрекаются нерождённые Ангелы.

В июльском номере популярного журнала с характерным названием «Self» («Сам») за 1996 г. (материал взят из книги И. Брек «Священный дар жизни... М.: «Паломникъ», 2004) напечатана статья, рекламирующая аборт на разный вкус. Заверив читателя, что аборт – один из наиболее безопасных видов хирургического вмешательства, и тут же приведя устрашающий список осложнений, автор предлагает далее список медикаментозных и хирургических методов прерывания нежелательной беременности. Среди первых – таблетку РУ- 486, вызывающую отторжение имплантированного эмбриона вместе со

слизистой оболочкой матки, а также комбинация метотрексата и мизопростола, препятствующая делению клеток и провоцирующая сокращения матки с тем же конечным эффектом. Среди хирургических способов – комбинированные процедуры: дилатация и выскабливание на ранних сроках беременности (освобождение матки от её «содержимого» путём выскабливания или альтернативным способом – через вакуумную аспирацию, то есть отсасывание); дилатация и эвакуация (расчленение ребёнка щипцами прежде удаления его из матки) и дилатация и экстракция (эта процедура, известная также как «аборт при частичном рождении»).

Когда автор упоминает о боли, это относится лишь и только к физическим страданиям матери во время процедуры. Также он ни слова не говорит о **послеабортном синдроме**, который наблюдается у множества женщин (по некоторым данным до 90%) в виде депрессии, повышенной тревожности, обострения чувства вины, нарушения сексуальных функций, булемии и иных компенсаторных расстройств и, наконец, в навязчивой мысли о самоубийстве и прочих симптомах, требующих госпитализации для оказания психиатрической помощи. Умалчивает автор и о **последствиях аборта для мужчин**, хотя результаты специальных исследований говорят о нередких случаях глубокой и длительной депрессии у отцов абортированных детей.

Самое поразительное в публикации «Self» - это то, что в статье вообще не упоминается о том, что перечисленные процедуры расчленяют, разрывают на части тело нерождённого младенца. Как между прочим говорится, что «канюля» (трубочка), подключенная к вакуумной установке, отсасывает содержимое матки». Это «содержимое» не что иное, как изуродованные останки маленького человека. Но это особо никого не волнует. Не расшифровывается здесь и часто применяемая **техника солевого отравления**, когда в околоплодные воды матери вводится игла с высококонцентрированным раствором соли. Мучительнейшая смерть от вдыхания и заглатывания соли, иссушающей и *сжигающей* тельце ребёнка, наступает примерно через час!! Да за какие ж грехи его на такую смерть собственная мать предаёт?!

Хорошо бы знать и то, что происходит во время аборта «при частичном рождении». Данная процедура предусматривает появление на свет почти всего тела ребёнка (чем и обеспечивается, по-видимому, формально-юридическое отличие «дилатации и экстракции» от простого детоубийства) с оставлением в родовом канале части головы. Чтобы вскрыть череп младенца (для **последующего отсасывания мозга вакуумным шлангом!!!**), врач-убийца вонзает ножницы в затылочную часть. Это вызывает коллапс черепа и

облегчает экстракцию. Нет сомнений, что при подобных манипуляциях, совершаемых обычно на позднем сроке беременности, ребёнок испытывает жестокие страдания. Вопрос, почему нельзя помочь рождению живого младенца посредством кесарева сечения, как видим, даже не обсуждается.

Но даже если делается кесарево сечение, то знаете, как поступают врачи с живым тельцем? Либо перерезают пуповину, спокойно ожидая, когда безвинное дитя задохнётся, либо накрывают его лицо полотенцем, чтоб задохнулся, либо вообще топят в ведре с водой как щенят... Комментарии, как говорится, излишни. А выбор всегда за вами. И чтобы не было желания свернуть всё на плохих врачей, расскажем такую историю.

Перед нами очень красивая женщина, энергичная, деловая, успешная... Но серьёзные проблемы с личной жизнью. Нет и здоровья. Часто ездит в санатории, но не решает через них ни первую проблему, ни вторую... А ещё, за всей задорностью и весёлостью, просматривается какая-то невыговоренная, затаённая, глубоко запрятанная даже от самой себя тоска. Мучительная тоска, которая накрывает порой так, что не знаешь, куда себя деть. Но всегда находитесь этой тоске логическое объяснение: работа, забота о взрослом ребёнке, маме, в стране, в конце концов, что-то происходит... Работаем не спеша. И каждый раз ей кажется, что уже нет проблем, но почему-то приходит снова, пока... Пока не прорываются в ней судорожными рыданиями воспоминания о том страшном дне, когда родился у неё сильно недоношенный ребёнок, но живой, здоровый... Его бы спасти... Но добрая тётя-заведующая, а по совместительству и подруга, эдак сочувственно качая головой, сказала: «Вон на том столе лежит такой же, как твой, только его моя дочь родила...» И многозначительно замолчала. Молчала и женщина, а потом не выдержала и спросила: «И что?» - «А как бог даст – выживет, заберём домой, не выживет, зная судьба такая». А вы дали им шанс на жизнь?! Положив рядышком двух недоношенных крох, вы решили – как судьба распорядиться. Но вначале судьба ждёт решения совести, и только потом принимает свои решения. Чего пожалели для крошек? Чуть тепла, любви, заботы? Они бы и так не выжили, но совесть была бы спокойной – сделали всё, что смогли. А так... А так льются слёзы раскаяния рекой, раскачивается тело от невыносимых мук души, тело само падает на колени и вызывает к Невидимому, к Тому, о Ком не хотелось вспоминать тогда, но Кто Незримым Оком наблюдал за всем дальнейшим, и Понимал – когда-нибудь ты поймёшь, что сотворила тогда... Больше двадцати лет носила эту боль в себе женщина. Не уйдёт она от неё и после этих горьких и искренних слёз. Но, по крайней мере, она поняла, что стояло за той страшной тоской,

и теперь может совсем по-другому строить свою жизнь.

Мы можем привести не один пример, когда через много лет женщины, которым казалось, что они давно забыли о своих абортах, начинали вспоминать о них самым непредсказуемым образом. Кто-то, только через много лет осознав содеянное, бросал мужа, который, не задумываясь, отправлял тогда на «кресло». Всё равно ведь не складывалась жизнь с ним, а так хоть бы ребёночек был бы. А был бы ребёночек, может и с мужем было бы всё в порядке. Так от одного решения одного человека зависит буквально и жизнь и судьбы других людей. Мы можем рассказать о том, как сняты абортированные дети, уже чуть подросшие, на Том берегу стоящие и зовущие: «Ма-а-ма!» и как после этого зова просыпается женщина в холодном поту, и не может долго уснуть, не зная, не понимая, как теперь *с этим* жить, можно ли жить, и что будет потом.

Мы не будем пугать ни адом, ни чем-то подобным. Каждый выбирает сам себе и ад, и Рай. И врач не приходит к вам домой, уговаривая на преступление. Вы сами идёте к нему, да ещё платите деньги, как наёмному убийце. Вы – заказчик убийства. И, значит, вы виновны в том, что произойдёт с тем Ангелом, который, вполне возможно, был бы защитой и охраной вашей старости и жизни, но которого вы уничтожили, и стало в этом мире ещё на одного Ангела меньше, и стало в этом мире ещё на тысячу бесов больше... Что хранилось в той Нераспечатанной Книге Жизни? Теперь не узнать. Но отвести беду, предотвратить ещё одно убийство – в наших силах.

Говорят мудрецы: в ребёнке есть Чаша,

В ней хранится память, с которой он приходит.

Ребёнок имеет предназначение – это хранится Чаше.

Имеет путь к предназначению – знание об этом в Чаше.

Имеет мысли свои, мечты свои – об этом тоже в Чаше.

Ему даны знания о Высшем – они в Чаше.

В нём Вера и Надежда – хранятся в Чаше.

В нём преданность, служение и совесть – в Чаше...

Я долго готовился, мама! Готовили меня светлые ангелы – учили, наставляли. Ты только помоги мне, убереги во мне Чашу мою, а дальше увидишь, какой гордостью я стану для тебя!

Не мучайся сама и не мучай меня, мама.

Не моя вина, что я в тебе. Не вина твоя. В этом нет виновных. Закон такой: ты открыла окошечко, и я влетел.

Но влетел с надеждой, что ты обрадуешься мне.

А теперь хочешь избавиться от меня? Значит, задумала убить меня?

Сотрясутся Небеса, мама, ибо мне доверено наложить одно кружево на великом узоре жизни. От моих стараний многим станет хорошо, меньше будет зла на Земле.

Дай мне свершить свою долю чуда, мама, и не уходи от свершения своей доли чуда тоже. Ведь Небеса доверили тебе принять меня!

Отбрось все условности и возвысься над обыденностью! Отбрось чёрные мысли, не мсти, не соблазняйся. Твоё будущее без меня помрачнеет.

Полюби меня, чтобы я родился с любовью к тебе.

Дай мне прийти всей мощью своего предназначения и оправдать твою жизнь тоже.

Не терзай себя выбором – родить, не родить...

...К кому ты пришла, мама?!

К этому мяснику?!

На нём тысяча грехов. Пощади его тоже – не взваливай ещё один!

Не ложись, мама на этот стол!

Одумайся!.. Уходи отсюда!

Мясник, хоть на этот раз опомнись: не губи маму, не губи меня, не обрывай ткань великого узора жизни!

Мама, прислушайся к сердцу своему, в нём шёпот мой....

Знаешь, что я несу тебе, ма.....

Не знаем, дрогнуло ли у вас сердце после такой исповеди нерождённого младенца, написанной великим гуманистом и педагогом нашего времени Ш.А.Амонашвили, но добавить к этой теме, после этих слов, нам уже больше ничего не хочется. Ужасающую по своим размерам статистику по абортам вы найдёте в Интернете и сами. О последствиях аборта полезнее всего обращаться на форумы – там никто никого не боится и не стесняется, а потому говорит неприкрытую правду...

Психотренинг 23. Блуд или верность

Вам никогда не приходило в голову, почему издревна так трепетно относились к таким понятиям как «верность» и брак, а за неверность в браке могли и камнями забросать, и страшной смерти предать. Женщин, конечно, не мужчин, но от этого суть вопроса не меняется. И почему любое государство всегда стоит на страже сохранения семей, даже в наше время, когда развод нельзя получить сразу, но даётся срок на обдумывание... Вам никогда не казалась излишней та жестокость, с которой изгонялись из селений, деревень девушки, забеременевшие вне брака, а их дети презирались обществом, были лишены определённых прав? Откуда такая непримиримость? Неужели каждый из гонителей так уж безгрешен, как бьёт себя в грудь? А даже если и так, то неужели трудно понять, что двигало двумя влюблёнными, которые, вопреки воле родителей, соединились в

греховной любви? И так ли она греховна? И должны ли за грехи родителей отвечать дети? Смотрите сколько вопросов, и это только начало, но надо остановиться, потому что без истинного понимания слова «СЕМЬЯ» мы не сдвинемся с места.

В самом слове «семья» скрыт смысл объединения семи «я» в единое целое. Значит, семья – это единство родственных душ, это объединение сил для выполнения определённых задач, где буквально один может быть за всех и все за одного. В семье нет проблем чужих и своих – все проблемы общие и решаются сообща. Так выходит из самого слова «семья». Значит, если кто-то совершает подвиг или доброе дело, слава ложится на всю семью, но если кто-то совершает подлость или серьёзный проступок – презрение и дурная слава обесценивает всю семью.

Теперь чуть отвлечёмся от семьи, и вспомним историю нашей многострадальной земли, когда полчища татарвы и им подобным грабили, жгли и уничтожали всё на своём пути, убивая стариков, беря в плен ремесленников, женщин и дев. Последние были самым дорогим товаром. Почему? Не за зубы же крепкие и косы длинные? У молодых, рожавших женщин всё это тоже было, но шли они по намного низшей цене. В чём же дело? А дело в том, что потомство от нетронутой девы-наложницы, неважно какой национальности, имело такие же права, как и потомство от законных жён, хотя подковёрные интриги были и будут, к сожалению, всегда. Вопрос – почему наложницей, или даже женой хана-султана могла стать только дева, а не красивая женщина? История не даёт на это ответ, но вот доктор биологических наук П.П.Гаряев открыл сенсационный эффект телегонии. Его суть заключается в том, что когда первый мужчина вводит в организм женщины свои сперматозоиды, то он, похоже, оставляет в ней волновой «автограф» на всю жизнь! Лишая девушку невинности, он «расписывается» на всём её геноме, и эту «ропись» уже ничем не сотрёшь, потому что она сделана на волновом уровне, считает П.П.Гаряев. Эта волновая программа потом будет воздействовать на всё последующее потомство женщины, даже если она забудет о своём первом возлюбленном. Так учёный объясняет эффект телегонии. Мы не можем согласиться с выводами учёного о том, что первый мужчина (а если это насильник, извращенец, негодяй?!) – это навсегда. Хотя бы потому, что есть в любой религии такое мощнейшее по своей психической силе понятие как раскаяние. Силой мысли, силой чистой молитвы и силой глубочайшего покаяния люди излечиваются от смертельных заболеваний, не то что от «автографа»... Но вот то, что дева – это «чистый лист», на котором можно закладывать историю собственного потомства, в древности, похоже, знали, потому и хранили девиц красных в теремах

неприступных. И здесь учёный попадает в самую точку.

Давайте теперь рассмотрим такой вопрос, как свобода сексуального партнёра. Сразу вспоминается гениальнейший роман Достоевского «Бесы», где рассказывая о шигалевщине, о том, как народ для подчинения жалкой кучке проходимцев надо обезличить, Верховенский с упоением рассуждает: «...Но одно или два поколения *разврата* теперь необходимо; разврата неслыханного, подленького, когда человек обращается в гадкую, трусливую, жестокую, себялюбивую мразь, - вот чего надо!»... Это для того, повторим, чтобы превратить и без того серое большинство в себялюбивую, трусливо-подлую мразь. Как не преклониться перед великим Пророком? С начала 90-х, когда Союз разваливался на глазах, именно разврат, порнография, насилие, агрессия начали подменять понятия Родина, Честь, Достоинство, Совесть... Сексуальная революция, а вернее, сексуальная вседозволенность, на фоне ужасающей разрухи, на фоне резкого разделения общества на нищих и богатых, открыла нараспашку двери проституции и всем тем мерзостям, которые сопровождают её, включая наркотики, торговлю людьми и т.п. Гадкой, трусливой, жестокой, себялюбивой мрази расплодилось вдруг столько, что стало понятно – а нужна была мораль, а нужны были те самые принципы нравственности, привыкнув к которым, их перестали ценить и отдали на растерзание мрази.

Становясь предметом потребления секс-утех, переходя из рук в руки, девчонки первыми ощутили на себе весь кошмар «свободы любви», когда пользоваться хотят все, не брезгуя, а создавать семью, а воспитывать детей – нет. Резко сократилось количество браков. И дело было не в нищете – женились даже в военное время. Дело было в разврате. Зачем жениться, зачем брать на себя ответственность, если любая – твоя, только пальцем помани, а ещё лучше – пошелести зелёными... Да и кто хотел жениться на «порченом» товаре? Ведь ни за одно, ни за два поколения не вытравить многовековой памяти о том, что для дома – дева, для борделей – блудница. Нельзя из генетической памяти вычеркнуть и историю Содомы и Гоморры, даже если ничего об этом не читал. Всё это заложено в Архетипической Памяти человечества, потому и не восторжествуют никогда эта поистине мерзость, даже при всей видимости победы. Не будет Земля терпеть это скотство, не для того Бог создавал человека, не для того творил его по Своему Подобию и Образу, чтобы оскотинилось и омразилось до такой степени дитя его возлюбленное.

Хранит Народная Память Устои Человека, данные ему Отцом от века веков. Хранит, а потому и свято чтит слово «семья». Не улыбайтесь. Если бы это было не так, мужья не скрывали бы от жён свои измены, а те от них – свои, а козлили бы направо и налево, приходя

домой отоспаться да отмыться от чужих рук. Но что-то удерживает мужа остаться на ночь с любовницей. Что-то, внутри, подсказывает ему – нехорошо это, неправильно. А когда всё раскрывается, то не спешит разводиться, а просит прощения, и пытается сохранить семью. Да, бывают случаи, когда полюбит другую. Но это и разговор другой.

Нельзя было допускать в народе разврата. Нет семьи – нет государства. Только семья учит таким понятиям как честь и достоинство, совесть и мужество. И на таких понятиях только и держится государство. Потому испокон веков боялись люди запятнать честь семьи, а запятнав – стрелялись, смывая кровью позор с остальных. Потому испокон веков и не выносили сор из избы – сами грешили, сами каялись, сами прощали... Потому и повелось с исстари – не вмешиваться в дела чужой семьи: муж и жена – одна сатана, а то и два сапога – пара. Им самым виднее, что у них там творится, сами разберутся, сами себя к ответу призовут.

А что сейчас? Не успели муж с женой и *поссориться* как следует, чтоб в отношениях разобраться (и такое в семье, как профилактика от скандалов надо), как тут же жена всё подругам растрезвонила, муж на обсуждение друзьям вынес, да всю подноготную, да с интимными подробностями рассказали друг об друге – вот это семья! «Добрые» подружки, которые и сами в своей жизни разобраться не могут, тут же «добрых» советов натолкали, друзья – тоже. Оба пришли «накачанные» советами, и давай, вместо того, чтоб в глаза друг другу посмотреть да тепло в семейном очаге поддержать, мутузить друг друга чужими словами и насмешками. Уважение друг к другу падает до нуля, вот и развод замаячил на горизонте. Он плачет, Она плачет, а друзья кудкудачут – разводитесь, разводитесь милые, «для здоровья» себе всегда найдёте, а так хоть для себя спокойной жизнью, без ответственности за другого поживёте. Дети? Да вырастут, вас не вспомнят... Знакомо?

Кстати, о внебрачных детях и о том, почему к ним так всегда жестоко относились. Хотя вы, наверное, и сами уже поняли – только потому, чтобы не поддерживать блуд, для отрезвления всех тех, кто ещё только думает встать на этот скользкий путь. Общество вынуждено защищать себя от заразы разврата; если оно не будет стоять на защите института семьи, у людей не останется вообще ничего святого. Можно не верить в Бога, можно отрицать коммунизм или капитализм, но нельзя не верить в Мать и Отца, в тех, кто дал тебе, *лично тебе* Жизнь, и которых ты должен почитать и уважать только за то, что они дали тебе возможность стать человеком. Кто знает, может, пройдёт совсем немного времени, и что-то сдвинется в сознании, и тогда Материнский Ключ Жизни повернётся на ещё один оборот, и ты станешь Человеком. Повторим – без осознания роли

Матери и Отца, без осознания таинства семьи и рода, без осознания неперемennого соблюдения нравственной чистоты этого не произойдёт. Но даже просто быть человеком, а не мразью – непросто. И начинать осуждение надо с себя. Чтобы не забросали камнями...

Психотренинг 24. Суррогатное материнство. Ложь и правда о роли матери (прочсть обязательно всем)

Потрясающее количество бездетных пар, ужасающие цифры, отражающие невозможность иметь женщине детей, заставляют вновь и вновь обращаться к этой теме.

Не менее ужасающие цифры сделанных абортoв, брошенных детей, детей-беспризорников наталкивают на мысль, что что-то здесь не так, слишком уж очевидные противоположности вырисовывает Жизнь, чтобы пройти мимо них, сделав безразличное лицо.

Тема суррогатного материнства знакома нам не из статистики, увы, а из практики. Пусть простят нас те, кто ещё *не готов* услышать наши слова, но тем, кто готов, кто стоит перед выбором уже сейчас – есть смысл задуматься над прочитанным ниже.

Скажем сразу – суррогатных матерей, вынашивающих за другую женщину ребёнка, нет! Мы уже касались этого в теме абортoв, говоря о том, что генетический материал без определённой, ещё неизученной, информации матери не сможет развиваться в ребёнка. То есть мать задаёт некую Жизненную Программу, которая стимулирует развитие клеток по человеческому типу. Может поэтому по всей Земле все народы преклоняются перед Богородицей, Богиней-Матерью, имён у которой не счесть, но единственное и неизменное которое – Матерь.

Великое Таинство, происходящее внутри матери, превосходит любую Мистерию, любой мистический акт посвящения, и тот, кто знает, как из миллионов сперматозоидов только один-единственный, герой, достигает своей цели и завоёвывает свою принцессу, понимает, о чём идёт речь. Принц, Иван-царевич, то есть наш герой-сперматозоид должен преодолеть серьёзные испытания, и будучи сам щелочной природы, не погибнуть в кислотной среде, не заблудиться в пространстве, не потерять скорость, и пройти ещё через множество других «не»... *Чтобы стать человеком*, чтобы достичь этой прекрасной мечты, наш крошечный герой прикладывает титанические усилия в поисках той, единственной, которая тоже мечтает превратиться в человека, но... Половина Ключа Жизни у него, половина – у неё. Им надо стать единством, им надо слиться друг с другом так, чтобы Ключ соединился и нашёл свою Книгу Жизни...

Да, потом этот Ключ Жизни будет открывать всё новые страницы развития ребёнка и храниться он будет у Матери, но без героя, без того *стремления стать человеком*, без стремления умереть в роли сперматозоида и *возродиться* в человеческом образе не было бы Чуда, не было бы Подвига, который повторяют все мистерии древности.

Победы достигает сильнейший. Человеком становится достойнейший!! А теперь внимание: мужчина слил потенциальное человечество в пробирку, и при этом не было даже акта любви, а простая, пардон, мастурбация! Где ж тот огонь, где та потенциальная сила, то стремление к Ней, к принцессе, если можно просто кулачком поработать, и всё в порядке. Вот такие герои на выходе из пробирки. Но трагедия только начинается. Игла лаборанта слепа. Она выбирает любого из той же пробирки и соединяет с той, ради которой сама Мать-Природа вынуждает вести борьбу не на жизнь, а на смерть. Обладать яйцеклеткой может только достойнейший и сильнейший, не устанем повторять. *Все остальные – не достойны быть людьми*. А что у нас? Состыковали абы кого с кем – насмеялись над Таинством, похерили все этапы Великого Посвящения, запустили в чужую матку-инкубатор – что из этого хорошего получится? Где здесь Божий Дар? Где здесь Божественное Провидение? Кого в человеки определили? Может мусор какой, который сама Природа исторгла бы из женщины, может ещё что похуже...

Однако, за всё заплачено, господа! Даст, ...ой, а ведь о Боге-то уже речь не идёт, тогда кто даст-то, чтобы всё благополучно? Здесь и думать не надо, с какими силами связываются люди. Только вдумайтесь – заплатить за ребёнка! Купить, как товар, как раба, как живую массу – ребёнка! Заказать на определённый срок! Определиться с «инкубатором» - чтоб зубы как у лошади, бедра как у коровы, вымя тоже чтоб не подкачалось... Вдумайтесь, о чём торг идёт, когда тысячи детских глаз, наполненных слезами и надеждой, ждут тех, кто якобы хочет иметь детей. Но, говорят нам, своих – не чужих. Да на выходе от чужой тётки вы и так *своего* уже, кроме физиологии, *ничего* не получите! Она – мать, она, а не заказчица! Да ещё и подумать надо, какого ребёнка она выносит. Что за генный материал вы дали. Не боровшийся за жизнь, не стремившийся к жизни, ничего, ничего не выполнивший из условий Природы! Не страшно? А ведь это явление ещё не изучено. И последствия могут быть непредсказуемыми.

Да, мы не будем красиво говорить, что чужих детей не бывает. В нашем мире бывают. И мы пока делим детей на своих и чужих. Но познать радость материнства можно и на чужих детях. Там, по крайней мере, всё по Божьему сложилось. А не хотите, боитесь

ответственности, не верите, что от всего сердца полюбить сможете – и не лукавьте перед собой, просто оформите опеку, это и честно, и ребёнок мамой всё равно назовёт, и не надо бояться, что он правду узнает. А там, глядишь, Бог и своих деток даст. Но прежде, чем они появятся на свет, произойдёт Великое Таинство. А без него... – не будет ничего без Тайны. Да, может, оно и к лучшему.

Перед глазами молодая женщина. Трудно сказать – за что – но не дано ей Природой иметь детей. Даже органа такого нет в организме. Но по её словам, она мечтает стать матерью.

Отношения с мужчинами у неё не складываются. Здесь тоже трудно сказать – почему. И нам, и вам известны пары, живущие в любви без детей, да, страдающие от этого, но не бросающие друг друга. Как-то они налаживают свою жизнь, где-то, в чём-то другом находят себя. Здесь – как заколдовано, и каждый, кто разрывал отношения, мотивировал это только тем, что хочет иметь полноценную семью. Что ж. Законное право реализовать мечту отцовства. Идём дальше. Начинает наша героиня встречаться с мужчиной, у которого уже есть ребёнок. Вначале всё хорошо, но проходит время – и он тоже говорит: будем расставаться, хочу ещё детей. Она в слёзы, и тут же про свою идею – суррогатное материнство. Идея ему не понравилась изначально, но поехали на консультацию. Там рассказали, чем может закончиться стимуляция яйцеклеток (для нашей героини полной инвалидизацией), рассказали так же и о том, сколько всё это в общем стоит, не считая текущих расходов. Мужчина, хоть и не из робкого десятка, и многое чего себе в жизни позволить мог бы, немного подумал, скажем, совсем немного, потому что тут и думать лично ему было не о чем, и тут же сказал: «Нет!»

Что тут началось. Женщина в слёзы и истерики, «и как ты не понимаешь, что это мой последний шанс!», а он ей – «ради бога, только не со мной!» А с кем? Кто ещё на себя такие расходы возьмёт? А риск, что она останется инвалидом, с суррогатным ребёнком на руках?

Вот тут-то собака и зарыта. Дело не в ребёнке было, а в том, чтобы завладеть вниманием мужчины, чтобы женить его на себе, чтобы заставить его средства на себя работать... Уже и машины, и всё имущество его, какое можно продать ради суррогата, было подсчитано без его ведома. Ах, какой жадный мне на пути попался! Да я свою квартиру продам!

Продать – не хитрое дело. А что дальше? На улице жить будешь? Ведь не с первой попытки, ни со второй, ни даже с третьей тебе никто ничего не гарантирует, да и там ещё бабушка надвое сказала. «Хочу стать матерью!» - бьётся в истерических конвульсиях женщина. И поносит жадного (!?) мужчину на чём свет стоит.

Подожди, милая. Как это, ты хочешь стать матерью? Мать – это

та, кто вынашивает ребёнка, все девять месяцев носит его в себе, дышит с ним одним воздухом, думает о нём, любит его... Какая ты мать, если только покупаешь дитя?! (Да простят нас приёмные матери, но они не покупают и не заказывают детей, они дают им радость семьи, а это огромная разница).

Даже если, предположим, он оплатит тебе суррогатную мать, и всё, что с этим связано, тебе нужен будет этот ребёнок? *Только тебе, без него?* Он и так уже отец, и может стать им в любой момент с той, которая с радостью родит ему не суррогатного, а настоящего малыша. Почему здоровый, крепкий мужчина, имеющий мощный мужской потенциал и силу, должен получить своё потомство через пробирку и мастурбацию?! Так *тебе* нужен ребёнок, *только тебе, без него?*

А в ответ тишина. А не нужен. А не хочу одна нести крест. Стоп!! Так ребёнок, это, оказывается, крест?! Не будем дальше пересказывать этот неприятный диалог. Может, вам и самим уже пришла в голову такая крамольная мысль, как: а не зря ли Бог лишает кого-то материнства? И так ли всё случайно в этом мире?

Любишь детей – горя детского не перечесать. Загляни в детдома, в больницы, в приюты... Оглянись по сторонам: беспризорное детское горе прячется стыдливо по подвалам и развалинам, закрывается люками и шморгает по-детски носом, а в глазах – не детская боль. Он уже не верит в то, что кто-то хочет стать матерью. Он знает цену этим пустым слезам. Он не дождался своей мамы, и стал тем, кем смог стать – никем. *Так же, как и она.* А могло бы быть всё иначе. Ведь не зря, не спроста так в мире сейчас: кто-то бездетный – кто-то брошенный. И за всё в этом мире надо платить. Может, пришло время собирать камни? А может Ключ Жизни – это Любовь?

Давайте будем помнить: Бог никогда не посылает нам испытания большие, чем мы можем выдержать. Чтобы стать человеком, сперматозоиду приходится преодолевать немыслимые для нашего разума, трудности. Значит, то, что не убило его, сделало его сильнее, привело к заветной цели. Иногда то, что кажется нам наказанием – оказывается спасением. Но чтобы так произошло, необходимо напрячь все свои силы, всю свою волю, всю свою веру, необходимо видеть цель – и тогда сила, действующая против тебя, станет покорна тебе. Это не магия. Хотя вы с лёгкостью узнали три магические «В» - Веру, Волю, Воображение. Это – Тайна Жизни. Мистерии и посвящения в Жизнь не заканчиваются в момент слияния двух клеток, мужской и женской. Наоборот, всё только начинается. Жизнь испытывает нас на каждом шагу. Испытывает на человека. На право носить это звание. И если двуногое существо заваливает экзамены и зачёты, Она вновь и вновь, терпеливо, даёт новые шансы и испытания. Жизнь не верит суррогатным слезам. Она верит делам и накопленной

внутренней жизненной силе. Не той силе, которой можно железный лом в петлю согнуть, а той духовной мощи, которая ведёт человека к следующей ступени посвящения – стать Человеком.

И не надо для этого покорять горы. Не надо нырять в ледяную воду. А может просто – увидеть боль другого человека, и просто ему помочь. Где словом, где делом, где сердцем... Но это, как оказалось, слишком уж Человеческий подвиг – помочь другому без ожидания благодарности, без рекламы в газетах и на телевидении, без саморекламы у знакомых. Может потому так много сейчас вокруг суррогата: улыбок по типу «чи-из», поступков по типу «так больше оценят», слов по типу: «вот в это должны поверить»...

Давайте повторим самые главные Законы Жизни, те, которые надо помнить и применять в жизни уже сейчас:

Закон 1. Изменишься сам – изменится мир вокруг тебя.

Закон 2. За всё в этой жизни надо платить.

Закон 3. Судьба не на твоей ладони – она в твоей ладони.

Закон 4. Закон трёх магических «В».

Закон 5. Жить для других можно только тогда, когда научишься жить для себя.

Закон 6. Всё, что даётся даром, даётся даром.

Закон 7. Жизнь не наказывает – она испытывает тебя на звание Человека.

Удачи вам! И пусть в вашем сердце как можно быстрее засияет Солнечный Ключ Жизни...

Часть II. Мистерии-реалити (разговоры наедине с собой)

Теперь всё получится!

Она сидела в широком кресле, поджав под себя ноги, сжавшись в комочек, и тихонько всхлипывала. Плакать больше не было сил, но неистребимая тоска и отчаянье давили на сердце, сжимали грудь, и оттуда, откуда-то из самой глубины, вылетали то ли стоны, то ли мольбы о помощи, перемешанные с комками страха, из-за которых хотелось ещё сильнее вдавиться в кресло и исчезнуть... Навсегда... Чтобы *этого* не помнить, не знать, не вспоминать... Голова кружилась, тело казалось лёгким и невесомым, мысли путались, прокручиваясь как заезжая пластинка, на одном и том же, вновь и вновь заставляя переживать всё то же, но уже не было сил ни на эмоции, ни на ту реакцию, которая загнала в кресло, ни на то, чтобы встать, пойти умыться, посмотреть на себя в зеркало и сказать:

«Здравствуй! Давай начнём *новый* день, давай попробуем *по-новому*, и на этот раз всё обязательно получится!»

Вместо этого глаза закрывались, погружая мысли в темноту собственных глубин... В какой-то момент всё тело ощутило прикосновение чего-то мягкого, тёплого и невесомого, стало свободным-свободным, чувствуя какое-то внутреннее перемещение, и вдруг, как вспышка яркого света, перед глазами открылась восхитительная картина: среди сказочно-таинственного леса раскинулось своими изумрудным водами озеро, по ровной, как будто зеркальной поверхности которого, плавали белоснежные лебеди. Их было двое, и по тому, как они кружили друг возле друга, как прикасались друг к другу, как нежно и бережно относились друг к другу, было понятно – они любят, они – пара, они – это единое целое, неделимое, нерушимое целое, которое не делится на два, но есть одно, вечное в своей верности и красоте.

Девушка подошла к берегу. Протянула руку, раскрытой ладонью вверх, как будто предлагая прекрасным птицам корм, и те, только увидев её, тут же начали скользить по воде, приближаясь к ней. Сначала один, а потом второй уткнулись носами в пустую ладонь, затем ещё раз, как будто не поверив, что в ней ничего нет, а потом, спокойно и гордо развернувшись, они, величественными кораблями поплыли назад, на середину озера...

- Стойте! Подождите! – кричало что-то внутри девушки, а на щеках снова появились прозрачные бусинки слёз, которые горошинами скатывались из двух голубых озёр-глаз. – Милые, хорошие мои, лебеди, вернитесь!

Что-то рвалось изнутри. Что? Зачем нужны были эти птицы? Но сердце звало, трепеща в волнении, и лебеди, как будто услышав знакомый зов, развернулись, и снова заскользили туда, откуда слышали крики о помощи.

Девушка снова протянула ладони, и они снова уткнулись в них носами, но затем, как бы чувствуя что-то, чего ещё не могла понять та, которая звала, положили свои головки ей на ладони и так застыли в ожидании того, о чём знали только они.

- Спасибо! – застучало сердце. – Спасибо вам, милые лебеди. Если бы вы знали, как мне сейчас тяжело! Если бы вы знали, как нестерпимо смотреть на вас, на вашу любовь, на вашу верность, но я знаю, у вас есть тайна, которую я никак не могу вспомнить. Что-то мешает мне, что-то давит и грозит. И даже глядя на вас, где-то там внутри, начинает шевелиться страх, злой и колючий, который занозами ранит сердце, и отвлекает его болью и сомнениями от чего-то важного, чего-то, что даст ключ ко всем тайнам, ко всем секретам во мне, и главное – изгонит этот страшный страх, который не отпускает ни на

минуту своей хватки, заставляя думать только о нём...

- Чего же ты боишься? – вдруг раздался тихий, но очень ясный, красивый голос, и в это время обе птицы как будто вдруг одновременно посмотрели в глаза девушки.

Она вздрогнула. Но от лебедей исходило такой спокойствие, из их глаз струилась такая любовь, что глядя в них можно было сразу понять – они разговаривают с ней на языке глаз, на языке сердца! И её сердечко снова чуть сильнее забилося:

- Я боюсь одиночества. Я боюсь остаться никому не нужной. Я боюсь расстаться с тем, кому я уже не нужна. Я боюсь, что больше никого не встречу, что меня никто не полюбит, что я так и останусь брошенной, и все вокруг будут смеяться надо мной, или жалеть меня, а за спиной зло перешёптываться, тыча в спину пальцами...

И слёзы бурными реками потекли из глаз.

- А о чём ты сейчас плачешь? О том, кто тебя бросил или от жалости к самой к себе? – как-то вдруг неожиданно зазвучал голос, а лебеди убрали с ладоней головки, и чуть насмешливо склонив их набок, как-то лукаво поблёскивали глазами.

Слёзы высохли мгновенно. Стало обидно. И в то же время вопрос застал врасплох. А и в самом деле – о чём же она плачет. Или о ком? Странно. Ответ не приходил, потому что плакалось просто так, обо всём сразу и ни о чём конкретно... А если честно? Если честно, то, наверное, жалость к себе перевешивала все обиды... Как же – ведь бросили меня, ведь никому не нужна я, ведь никто не любит меня... Глаза снова наполнились озёрами, но гневно зазвучавший Голос как-то вдруг остановил новые потоки следующим вопросом:

- Разве ты вещь, чтобы тебя можно было бросить?! Разве ты бездомная собака, которая хочет во что бы то ни стало найти себе хозяина, чтобы за обглоданную кость верно ему служить и быть нужной?! Разве можно полюбить того, кто презирает себя сам и готов за ошейник с поводком продавать самое свящённое – свою веру в себя, своё человеческое достоинство?!

Рука девушки взметнулась к глазам и закрыла их, как будто прячась от стыда. Слова невидимого Голоса хлестали плетью. Но в них была правда! В них открывалась Тайна! И несмотря на стыд, который залил огнём щёки и тело, внутри стало как будто легче. Как будто именно эти, страшные в своей правде, слова, и были тем самым страхом, который раздирает болью и мукой сердце.

- Я действительно не верю в себя, - грустно ответила девушка. – Мне стыдно, но я и на самом деле готова была быть хоть собакой, лишь бы на меня обращали внимание, лишь бы мне разрешали приносить в зубах тапочки, лишь бы...

Комок невыплаканных слёз снова сдвинул удавкой горло, но строгий

Голос не дал времени на бесполезные слова оправдания:

- Как ты думаешь, где внутри тебя должна храниться Вера в себя?

Ещё не осознав до конца вопроса, рука девушки автоматически прикоснулась к сердцу.

- Почти угадала. В каждом человеке, очень рядом с сердцем, есть невидимая духовная Чаша, которая хранит в себе всё самое ценное, что только может быть в человеке. Но ключом к открытию в себе этой Чаши является то, что люди называют Верой в себя. Попробуй почувствовать в себе свою Чашу. Что ты ощущаешь?

- Бездонную Пустоту, - беззвучно прошептали губы, и какой-то новый страх и отчаянье сжали сердце тисками.

- Перестань себя жалеть! – строго зазвенел Голос. – Ну-ка напрягись, и скажи – какой должна быть Вера в себя?

- Непоколебимой! – как-то вдруг вырвалось слово из сердца. – Моя Воля должна гореть как свеча, ровно и спокойно, освещая собой мою жизнь. Но я чувствую, как пламя этой свечи всё время дрожит и трепещет. Вроде бы всё тихо, а оно мечется, как перепуганное сердечко, и всё время на грани того, что вот-вот – и погаснет, не выдержит, сожётся... Ой, я кажется понимаю, огонь моей свечи – это не огонь Веры, это скорее огонь неверия в себя, он постоянно трепещет от страха, и теперь я ясно вижу, что даже при самых лучших условиях страх и сомнения могут так дёрнуть неуверенный в себе огонёк, что тот может погаснуть даже от одной мысли о том, что может произойти.

- Хорошо, что ты это уже понимаешь. Но давай попробуем защитить твоё пламя. Для этого мы окружим огонь невидимой защитой, можешь даже представить себе, что над пламенем появился красивый абажур, который мы назовём Уверенностью. Теперь ты должна поверить в то, что никакие страхи больше не коснутся твоего сердца. И тогда свеча, зажжённая в Чаше, будет гореть при любых условиях, она – это твоя жизненная сила, в которой сокрыто три магические «В» - Вера, Воля, Воображение. Огнём Веры ты зажигаешь сначала своё сердце, а затем от твоего Огня начнут загораться сердца тех, кто будет вокруг тебя. И тогда ты согласишься, что нужна людям, и тогда они будут тянуться на твой Огонь, и твоя Вера в себя будет зажигать их Веру в себя... Огнём Воли ты понесёшь свою Веру в себя вперёд, освещая другим выбранный тобою Путь. Огнём Воображения, этим священным Даром Богов, ты будешь формировать свои цели и направление Пути, этим Огнём ты будешь творить своё Будущее, и когда ты овладеешь силою всех Трёх Огней – ты станешь Великим Магом или Волшебником. Но помни! – объединить все Три Огня может только один-единственный Элемент,

на котором держится мир – и называется он ЛЮБОВЬЮ. Без любви к себе, без уважения и доверия к себе, ты никогда не научишься любить других, уважать и доверять другим. Потому начинать изменения в своей жизни надо *в себе* и через себя. Когда ты научишься быть нужной себе – ты станешь нужной другим. Когда ты научишься ценить себя – тебя начнут ценить другие. Когда внутреннее достоинство и уважение к себе наполнит тебя до краёв – только тогда и не раньше ты научишься уважать других, бережно охраняя *их* достоинство. Запомни одну простую вещь: никому не нужен тот, кто не нужен даже себе самому, и никогда не полюбят того, кто презирает себя сам. Зажигай свои Огни! Без трёх магических «В» твоя Чаша всегда будет казаться тебе Бездонной Пропастью. И только Свет Веры, Воли, Воображения, зажжённый Любовью, начнёт наполнять твою Сокровищницу Священными Дарами Сердца. Я не могу рассказать тебе о них – о Несказуемом не говорят, его просто понимают сердцем. Иди! Всё в твоём сердце. Не оглядывайся! Прошлое было. Его уже нельзя изменить, но Будущее – в твоих руках, и творишь ты его сегодняшним днём.

Голос как будто бы улетал куда-то вдаль... Озеро покрылось непроницаемой дымкой...

- Храни священный Огонь Веры в себя... С него начинается новая жизнь...

Голос растворился в тумане. Глаза открылись. В окно светило яркое солнце. Тело, неудобно скукоженное в кресле, ныло, и захотелось вскочить, захотелось двигаться, захотелось петь и...

Слова, как будто прорвав невидимую внутреннюю плотину, вырвались из груди, и первыми словами были: «Да будет Жизнь! Я верю в себя! И у меня обязательно всё получится!»

А ведь теперь уже точно – получится!

Назад дороги не будет...

Лето было жарким. И, наверное, потому, что давно не было дождей, водопроводные трубы пересыхали также, как и та маленькая речушка, которая весной и осенью весело пела свои песенки, протекая позади огорода.

Очень хотелось пить. Но вода в ведре была слишком тёплой, и потому пришлось брать другое ведро и идти за свежей водой к колодцу, который тоже находился в конце огорода.

Солнце жгло немилосердно. Голова кружилась от жары, но вот он, миленький колодец, вырытый ещё прапрадедушкой, и надёжно обложенный гладко обточенными камнями.

Девушка начала медленно крутить ворот с намотанной на нём цепью и прикреплённым к ней ведром. Она знала – колодец очень глубокий, и вода периодически «уходит», а потому настроилась на то, что крутить придётся долго, так же, как и поднимать.

Вот уже и цепь закончилась, а ведро всё болтается пустышкой. Девушка заглянула в колодец. Там было темно и сыро. Она вглядывалась в глубину, пытаясь увидеть хоть какие-то отблески воды. Голова кружилась, сильно хотелось пить. в какой-то момент она нагнулась так низко, что сорвалась и полетела в колодец...

Испуга не было... Тело на удивление было лёгким и как будто парило, а не падало, плавно спускаясь всё ниже и ниже. Стены колодца были гладкими и сухими, хотя с самого колодца тянуло сырой прохладой. Странно, но в какой-то момент тело ощутило, как стены колодца резко начали отклоняться в сторону, как будто это был не прямой колодец, а туннель, ведущий неизвестно куда. После несколько крутых поворотов-спусков, вдали показался свет, который нарастал по мере того, как к нему падало-приближалось тело...

Удивляться, как и паниковать, не хотелось – хотелось поскорее хоть куда-нибудь приземлиться, чтобы начать поиски выхода назад. Светом оказались отблески воды-реки, которая стремительным потоком неслась по своим делам. Течение стремительно подхватило упавшее в него тело девушки, и та, понимая, что берегами реки всё равно являются стены туннеля, не сопротивляясь, отдалась воде, которая рано или поздно должна была куда-то принести. И действительно: вскоре яркие проблески света начали всё больше солнечными бликами играть на поверхности воды, весело перескакивая с места на место, и в какой-то момент перед глазами открылась изумительная панорама: вдоль берегов стоял очень густой лес, шум воды сливался с гомоном птиц, а чистое небо было таким ослепительно-голубым, что мысли тут же переключились на эту сказочную красоту, даже позабыв контролировать, что, собственно, происходит.

За небольшим изгибом реки показалось что-то, похожее на поляну. Девушка осторожно подплыла к берегу и вышла из воды. Осмотрелась. Страх перемешивался с чувством уверенности, что всё будет хорошо. Внимание привлёк куст с ярко-малиновыми ягодами. Девушка вспомнила про жажду (в реке как-то вдруг всё позабылось) и подошла к кусту. Это была действительно малина, с сочными, очень спелыми плодами, которые просто падали в руку. Чтобы насладиться этим сладким сочным чудом, девушка решила сначала собирать ягоды в подол платья, а затем не торопясь всё эту вкусноту съесть. Когда ягоды уже не помещались в подол, за спиной послышался шорох. Девушка насторожилась и осторожно

оглянулась. Совсем рядом с ней стоял огромный медведь и буравил её не очень дружелюбным взглядом. Когда первый шок прошёл, она осторожно ссыпала малину на землю кучкой и начала медленно отступать, как бы предлагая медведю откуп. Тот молча подошёл к малине, обнюхал её, а затем как-то по-особенному зарычал; из леса как будто выкатились два пушистых медвежонка. Они подбежали к медведю, увидели малину и тут же начали смешно её поедать.

Медведь, наблюдая за детишками, немного постоял, а затем начал медленно приближаться к девушке. Та замерла. Испуга не было. Но и выбора тоже. Бежать в лес? От кого? От медведя, хозяина леса? А что там, в лесу?

Медведь, подойдя чуть ли не вплотную, спокойно улёгся почти у ног девушки, делая вид, что не замечает её. И пока мозг лихорадочно думал – что теперь?! – из другого конца поляны показалась пантера. Чёрная и гладкая. Её лощёная шерсть отливала на солнце, глаза пронизывали насквозь, как рентгеном, а шаги были столь невесомыми, что казалось, она не шла по траве, а плыла. Подойдя к медведю, она, не глядя на него, тоже улеглась возле ног девушки, как бы охраняя её неизвестно от кого.

Сзади раздался мощный хруст веток, как будто кто-то проламывал себе путь, и чуть обернувшись, девушка заметила огромного слона, который тоже шёл к ней!

Сердце уже готово было выпрыгнуть от напряжения, как вдруг... Человек!! За слонем шёл человек! На нём была набедренная повязка, волосы собраны сзади в «хвостик», но самым удивительным были его глаза, которые весело сверкали на сосредоточенном лице, как бы выдавая настроение своего хозяина. Парень подошёл к девушке, почесал за ухом медведя, который довольно заурчал, затем погладил пантеру, и только потом протянул руку той, которая стояла, глядя на него широко раскрытыми глазами. Описать её эмоции невозможно. Там переплелось всё, что только было, но сознание всё же пыталось хоть как-то контролировать происходящее, и потому рука потянулась навстречу протянутой руке.

Рука парня была сильной и уверенной. Он чуть помедлил, задержав руку девушки в своей, и та почувствовала, как уверенность и сила парня как будто переливается в неё через руку. Она смело посмотрела ему в глаза, он улыбнулся и молча повёл её к слону.

Слон, склонившись, как в поклоне, дал возможность взобраться на себя и тут же повёз этих двоих вглубь леса. Это была как будто экскурсия. Парень показывал рукой, куда надо было смотреть, и посмотреть было действительно на что!

Вскоре слон подошёл чуть ли не к краю обрыва, снова склонился в поклоне и парень помог слезть нашей героине. Он молча показал на

заходящее солнце и также молча предложил сесть. И не было ничего странного в том, что слов и не нужно было. Эти двое говорили сердцами. Эти двое всё понимали глазами. Да и ни к чему были слова, когда вокруг царил такая гармония и поистине красота, а звери и люди были как одно целое!

Глядя на закат солнца, любуясь переливами искр стремительно бегущей внизу реки, девушка склонила голову на плечо парню и вдруг подумала: кто он, это удивительный Маугли, как попал сюда?

Как будто услышав её молчаливый вопрос, парень заглянул девушке в глаза и там, где-то там, внутри себя, услышала его красивый голос, который говорил о том, что когда-то он был влюблён в одну местную красавицу, которая отвергла его любовь, и которой нужны были только деньги, шмотки, золото, рестораны... Она любила внешний блеск, и могла часами ходить по магазинам, выбирая себе очередной наряд, чтобы вечером похвастаться перед подружками... Она не скрывала того, что замуж выйдет только за богатого и обеспеченного, и ей всё равно, сколько тому будет лет, лишь бы были в достатке деньги и общественное положение. Любовь? Не смешите меня, говорила она, какая любовь? Посадите меня в золотую клетку, и я буду петь вам всё, что закажете... Глупая, она не понимала, что птицы в клетке, даже в золотой, очень быстро надоедают, и их легко меняют на других, более свежих, и более молодых... И куда потом полетишь ты, привыкшая, не работая есть и веселиться? Снова в клетку, но уже более дешёвую? Но ведь и там ты быстро надоешь, и тебя также заменят на тех, которые уже в очереди стоят на твоё место...

Слушая парня, девушка краснела как мак... Перед ней проносились картины её собственной жизни... Она вспомнила, с каким презрением смотрела на тех, кто не мог позволить себе «фирму», она вспоминала как сама ещё недавно думала только о том, как бы «поудачнее» выйти замуж, а вернее не прогадать с продажей своего тела... Даже на даче, вдали от городской суеты и мишурного блеска, она старалась одеваться так, чтобы сразу было видно – *эта* не для огорода, не для простого труда...

Стыд заливал душу. А парень, как будто не замечая, «не слыша» её проносающихся вихрем мыслей, продолжал рассказывать о том, что только здесь, в глуби естественной Природы он понял, что такое быть самим собой. Умываясь в чистых водах рек и озёр, он смыл с себя все маски и всю грязь лицемерия... Живя в самых простых условиях, он понял, что Жизнь – это не погоня за призрачным блеском цивилизации, которая ведёт как раз таки к потере истинного смысла Жизни. Он понял, что только живя в согласии с собой можно жить в согласии с другими. И только найдя гармонию и равновесие в себе, только ощутив себя собой, а не кем-то, можно научиться слышать себя, голос своего внутреннего Я, который открывает все тайны и

богатства Жизни... Богач не тот, кто владеет толстым кошельком, ***богач тот, кто владеет собой, и знает, кто он.*** Это и есть Великая Тайна Жизни.

Парень «замолчал». Потом, нежно проведя рукой по волосам девушки, он сказал: «День прожит, а Ночь всё расставит по своим местам. Тебе приснится сон, из которого ты всё поймёшь». Он прикоснулся ладонью к глазам, и они закрылись.

Девушке показалось, что спала она долго. Проснувшись, она обнаружила, что одежды на ней нет, но есть только набедренная повязка. Странно. Ночью ей ничего не снилось. Всё выглядело как-то странно... Она оглянулась. Парень-Маугли был далеко, казалось, что он разговаривал с животными, которые окружили его. Девушка решила подойти к ним. Звери расступились перед ней. И вот опять странно – ей показалось, что они тоже понимают её также, как и парня. Она протянула руку к уже знакомой пантере, и та дала себя погладить... На душе был мир и покой... А набедренная повязка казалась самой прекрасной и красивой вещью на свете. Она посмотрела на парня и вспомнила вчерашний «разговор». Как много она поняла! Господи, сколько драгоценных минут Жизни она тратила на то, чтобы *казаться, а не быть!* Чтобы казаться кем угодно, а не самой собой!! И как это здорово узнать что-то о самой себе от себя же!

Парень показал ей рукой на речку, от которой тянуло приятной прохладой. Взявшись за руки, они весело побежали к воде, и девушка может быть впервые в жизни с такой радостью и ощущением истинной Жизни плескалась и умывалась этой живой влагой. И с каждой секундой ей казалось, что что-то чужое и грязное смывается с неё, уходит, растворяется в этих удивительных водах, которые стремительно уносили её прошлое куда в даль... Она не жалела о нём. Теперь ей просто хотелось Жить. Жить просто. Жить богато. И она знала, что самые большие сокровища скрыты в ней самой. И та, которая внутри неё – это и есть Тайна, которую она будет познавать через Жизнь...

Парень показал рукой на мост. Он подтолкнул её вперёд – иди! И она пошла не оглядываясь...

Лицо вдруг ощутило холодную влагу и в сознание начали пробиваться чьи-то охающие слова. Девушка открыла глаза. Перед ней хлопотала бабушка, которая увидела, как внучка упала возле колодца. Она сбрызгивала ей лицо водой, прижимала к себе и плакала...

Девушка улыбнулась. Всё хорошо! Она с удовольствием умыла колодезной водой лицо, обняла бабушку, подхватила ведро и быстро пошла в дом. Её переполняла Тайна. Её переполняла Жизнь. Она сумела перейти через Мост. А это значит, что дорогу к себе она обязательно найдёт на Том берегу...

Ты ещё можешь спасти Жизнь...

Археологические раскопки подходили к концу. Все были уставшими и немного вздёрнутыми. Что-то получилось, что-то нет – анализ ещё предстояло провести, а пока... Пока был обеденный перерыв, все разбрелись в поисках хоть какого-нибудь тенька, лёгкое дремотное состояние накатывало волнами, и глаза то закрывались, то с усилием открывались, так как сознание подсказывало – расслабляться нельзя, скоро надо снова приниматься за работу.

Чтобы окончательно не заснуть, паренёк взял в руки какой-то красивый и необычный камешек, и начал рассматривать его. Этот камешек был похож на застывшую смолу, или что-то подобное, но очень твёрдый. Крутя его в руках, парень старался разглядеть, нет ли в этом кусочке прошлого чего-то, что расскажет о нём...

В какой-то момент вдруг мелькнула мысль, что это кусок древней застывшей лавы, Бог знает откуда взявшейся. И тогда парень сжал крепко в ладони реликт, закрыл глаза, и перед ними развернулась грандиозная картина.

Он стоял у подножия огромного вулкана, живого, действующего, из которого спокойными потоками вытекала лава, и свободно текла, как вода, ничего не уничтожая. Это было странно. Лава должна была быть раскалённой, она должна была оставлять после себя выжженную землю, но вместо этого она стекала густыми красноватыми потоками, не принося Природе вреда... Рассматривая вулкан, обходя его со всех сторон, парень заметил что-то вроде естественных ступенек-выступов, по которым можно было добраться к самому жерлу вулкана. Это было опасно, но с другой стороны очень хотелось понять, что же это за вулкан, который бурлит, но не уничтожает ничего живого.

Взобравшись на самую вершину, он вплотную подошёл к кратеру, и как это не прозвучит парадоксально, заглянул в самую середину живого гиганта. Он увидел, что вулкан внутри полый, что имеет он очень чёткую геометрическую форму конуса, и по стенам этого конуса, как море, стекают потоками раскалённые волны. На одной из стен парень снова увидел что-то, наподобие ступеней, и бесстрашно полез в самую средину этого моря. Он давно уже понял, что вулкан не страшен ему, и что он находится в каком-то особом состоянии, которое защищает его от реальности. Погрузившись как в море в лаву, будучи в нём и не в нём одновременно, он спокойно разглядывал то, что перед ним проплывало. И посмотреть было на что! Он видел окаменевшие осколки прошлых жизней, перед ним проплывали-мелькали древнейшие животные, о которых даже не подозревала наука... Присмотревшись, можно было уже различать среди них

травоядных и хищников, с оскаленными страшными клыками, можно было увидеть нечто, похожее на огромных птиц, у которых не было перьев, но были прочные перепонки на конечностях... Спуск в глубины вулкана продолжался, и в какой-то момент стало понятно, что это не просто вулкан – это переход в другой мир, это некий временной портал, ведущий из настоящего в прошлое... Страха не было. Парень мечтал о научных открытиях, он любил археологию, и ни за что не согласился бы потерять такую возможность...

Как некий гид, где-то внутри появился голос-проводник, который начал описывать всё, что происходит. Когда ноги коснулись земли, когда от вулкана не осталось ни следа, а перед глазами раскинулась огромная долина, голос начал объяснять то, что видели глаза. А видели они огромные реликтовые цветы: странные, с острыми, как лезвия, лепестками, поднятыми высоко вверх, глаза видели вдали огромные деревья, которые не поддавались описанию, даже трава была другой, не говоря уже о запахах и звуках... Голос внутри рассказывал, что когда-то вся эта прекрасная Природа жила и всем хватало места на Земле. Но человек начал постепенно вмешиваться в дела Природы, нарушать её законы, уничтожать леса, животных, землю, которая кормила и хранила его... И тогда наступили Великие Холода. Человек нарушил ход Природы, и Природа ответила тем, чего добивался человек – она уничтожила в первую очередь самого человека, а вместе с ним и всю эту красоту... Но вымерли не все.

Некоторые животные спрятались в огромных пещерах. Самым страшным врагом для них оказалась не Природа и не холод – самым страшным зверем для них был человек, жадный и примитивный, не желавший считаться ни с кем, и ни с чем. И даже Великий Холод не научил его бережно относиться к Природе. Человек продолжал жить одним днём. Более того, среди людей шли постоянные войны. Вокруг них были огромные просторы, а они дрались насмерть за каждый кусочек земли, стараясь отобрать у другого то, чего не хотели делать сами.

Но ведь и это не всё! Они запрещали старикам вспоминать и учить детей истории! За каждое воспоминание о том, почему настал Великий Холод, была предусмотрена страшная казнь. И только в виде сказок можно было рассказать о том, что когда-то существовало как реальность. На Земле появились более мелкие животные. Огромные, «доисторические», ушли вглубь лесов, прятались в пещерах, и старались не попадаться людям на глаза. Иногда охотники видели осколки огромных яиц, из которых вылуплялись детёныши динозавров и других «завров», но говорить о находках было запрещено, тем более показывать это другим. Жрецы, хранители древних знаний, передавали Историю избранным шёпотом и устно. Тайна Прошлого должна была

умирать вместе с тем, кто её знал. А не зная Правды, люди взамен придумали себе ложь, или полуправду, тоже шёпотом передавая друг другу обрывки Знаний, которые потом превращались либо в предрассудки, либо в красивые сказки. Так народ пытался сохранить свою Историю...

- Зачем мне всё это, и почему именно я оказался в этом месте? – всё время задавал себе вопрос паренёк. И тогда внутренний голос, тот самый древний голос, который ещё сохранился с Тех Времён, когда человеку не нужно было говорить, а достаточно просто думать, ответил:

- Ты должен рассказать увиденное людям. Ты должен предупредить их о том, что невыученная и искажённая История будет повторяться вновь и вновь... Люди нарушают законы Природы. В вашем мире слишком много зла и ненависти. Так уже было не раз. Именно ненависть и жадность были причинами Великих Холодов и Великой Жары. Ты можешь уже сегодня начать изменять мир. И этот мир находится в тебе. В пещерах твоего сознания живут все реликтовые и современные животные. Их скопилось слишком много, и каждый требует пищи. Но твоё сознание, зашоренное отрицанием того, что есть внутри тебя, старается не замечать разделения твоей Единой Природы и тем самым оно нарушает её Законы. Каждый человек – это вулкан. Твой вулкан *пока ещё* не приносит большого вреда Природе, но ты видел, какие огненные волны бушуют внутри тебя. Когда человек кого-то ненавидит, кому-то завидует, когда его сдавливает жадность и алчность, потоки чёрной огненной лавы вырываются наружу и уничтожают всё самое светлое и чистое в нём же самом. Они уничтожают Божественную Природу Человека... Сейчас на Земле очень много таких чёрных, бушующих ненавистью и злобой вулканов. Подобное притягивает подобное, и тогда начинают просыпаться настоящие вулканы. Когда они проснутся все, а это может наступить очень скоро, гораздо быстрее, чем человек думает об этом – мир уничтожится Огнём. Так было не раз. И кто знает, кто из вас, живущих, станет тем последним человеческим вулканом, который запустит адскую цепь земных вулканов в действие?! Им может оказаться кто угодно, и даже ты, однажды не сдержавший свой гнев, зависть, злобу, неприязнь...

- Что я должен сделать?! – взволнованно произнёс паренёк.

- Ничего особенного. Неси в этот мир Свет, Добро и Любовь. Чем больше Света и Любви, тем меньше тьмы и ненависти, и Добро всегда сильнее зла. Не думай, что от тебя мало что зависит. Ты один можешь спасти сотни...

- Но как, как я это сделаю?

- Вначале разреши всем зверям выйти из пещер. Не бойся их.

Каждый из них живёт не просто так, каждый из них играет свою историческую роль в твоей психике, жизни. Давать им свободу нельзя, но стать для них добрым Хозяином ты обязан, и тогда они будут преданно тебе служить. Не надо уничтожать хищников – они прекрасные санитары, они будут помогать тебе расставаться с болезнями и отвратительными привычками; не надо бояться своих инстинктов – они помогают тебе развивать Интуицию, но для этого ты должен познать свою Природу, разобраться в себе. Человеку ничто не дано просто так. Вся Природа помещена в человека, и нет ничего вокруг человека того, чего не было бы в нём самом... Поняв и познав себя, человек познаёт ВСЁ, и в первую очередь то, что уничтожая и ненавидя другого человека, он уничтожает сам себя. Природа Едина. Нарушая её Законы, человек разрушает себя изнутри... Стань Живым Родником, потуши свой вулкан... И люди начнут приходить к тебе за Живой Водой, и их вулканы тоже начнут затухать... Начни с себя... Ты ещё можешь спасти Жизнь...

Голос постепенно затих... Вместо него появилось нудное жужжание мухи, которая крутилась над остатком бутерброда. Рука всё ещё сжимала необычный камень, а сердце стучало от волнения. И волноваться было от чего, ведь очень скоро предстояли раскопки *своих* глубин. Что будет найдено там? Но главное не это. Главное то, что, оказывается, начинать изменять мир надо только с себя...

Только не перейди черту...

Раннее утро. Солнце ещё совсем не жаркое, а от моря веет удивительной прохладой и свежестью. Раннее утро – это то время, когда можно, спокойно сесть на берегу и слушая успокаивающий шум волн, о чём-то подумать и принять важное решение...

Вдали показался парусник. Наверное, кто-то тоже любит эти волшебные мгновения Природы; а может просто решил, что и ему поможет море что-то понять, что-то почувствовать, от чего-то отказаться, чтобы уступить место новому. Кто знает, какими тайнами сейчас делится море с тем, кто уже оторвался от одного берега, но ещё не видит другого...

Девушка смотрела на волны, как они набегают друг на друга, как передают от волны к волне какие-то новости, их ровная блестящая гладь завораживала, а вечное движение убеждало в том, что всё не вечно под луной, и там, где заканчивается одно, тут же начинается другое... Море владело Тайной. Только морские глубины знали Тайны Вечной Жизни, и волны постоянно напоминали об этом людям, но они не хотели об этом слушать... Море нужно было им для

развлечений, для добычи рыбы...

Волны были великими магами. Они могли успокаивать мятущееся сердце, они выстраивали мысли в таком порядке, что ответы находились как бы сами собой... Но не хватало чего-то главного... Чего?..

Девушка вздрогнула. Совсем рядом с берегом мелькнул тёмный блестящий плавник. Акула?!

И тут же показалась мордочка дельфина. Он кружил возле берега, и как будто звал за собой. Невдалеке показалась целая стайка дельфинов, которые весело подпрыгивали, и казалось, ждали своего товарища. А тот всё кружил и кружил близко к берегу, и сомнений в том, что её зовут, у девушки не осталось. Неведомая сила как будто влекла её в воду, и она, не раздумывая, поплыла к дельфину. Он подставил ей свою серебристую спинку, она с лёгкостью ухватилась за плавник, и они поплыли!

Описать это путешествие просто невозможно. Девушка и дельфин как будто слились в единое целое, и понимали друг друга без слов! В какой-то момент дельфин резко занырнул под волну, увлекая за собой свою спутницу, и начал медленно спускаться на дно.

Мимо них проплывали стайки рыб, красивые, разноцветные, удивительные по своим формам. Медленно вальсируя, похлопывая своими нежными юбочками, скользили медузы... Диковинные растения плавно раскачивались в своём, известном только им, ритме...

Но дельфин спешил. Он проносился мимо этой красоты, как будто хотел показать что-то более важное, чем то, что могли видеть под водой аквалангисты.

И действительно, чем глубже погружался в водную гладь дельфин, тем неожиданно светлее становилось, и чем большая тьма была в одной стороне, тем больше света казалось в другой. Подводный мир как будто разделился на светлый и тёмный, и дельфин находился всё время в светлой части, в то время как в тёмной начали просматриваться страшные силуэты акул. Но они как будто старались не нарушать невидимых границ, хотя подплывали порой совсем близко, так, что их страшные пасти можно было отчётливо увидеть на стыке светотени. Особенно выделялась одна акула, которая привидением скользила за дельфином, как будто привлекая к себе внимание... В какой-то момент дельфин начал замедлять ход, и перед глазами раскинулся огромный город, как будто сложенный из голубых кораллов. Здесь были удивительные дворцы и арки, диковинные хитросплетения, и всё это светилось каким-то матовым светом, как будто кто-то умело подсвечивал изнутри невидимыми прожекторами.

Дельфин ловко маневрировал по морским «улицам», и вскоре стало понятно, что удивительное голубовато-синее свечение исходило от

лежащего в самом центре города, на великолепнейшей золотой подставке, огромного сапфира. Это был не просто драгоценный камень – он не сверкал от света, наоборот, он сам был источником Света, который освещал коралловое царство. Казалось, что этот свет был настолько сильным и осязаемым, что можно было даже на ощупь попробовать границы между тьмой и светом...

Так вот почему акулы не могли проникнуть в этот Свет! Вот почему так свободно здесь резвились стайки рыб, чувствуя полную безопасность, вот почему другие дельфины спокойно и деловито сновали между «зданиями», не обращая внимания на тех, кто зорко следил за ними через прозрачную стену!

Дельфин и девушка подплыли насколько можно близко к сапфиру. Он излучал такое мощное сияние, что ещё полшага и можно раствориться в этом Синем Огне!

- Вот она, Тайна Моря! – мелькнуло в голове у девушки, - но как же узнать, в чём она заключается? Как понять эту Тайну?

Сапфир как будто ожил от этого вопроса, и в его нежном свете заиграли золотистые искринки.

- Разве этот город не открыл тебе Тайну? Разве ты не поняла, что значит мой Свет? – приглушённо зазвучал откуда-то голос, как будто из ракушки, которую прикладывают к уху. – Разве ты не поняла, что всё в этом мире делится на Два?! И между равными частями есть невидимая граница, которая не даёт смешаться Свету и тьме?

- Но это не справедливо, - вдруг зазвучала мысль в голове у девушки. – Это не справедливо, что акулы не могут жить в Свете, они же не виноваты, что Бог их сделал акулами?

- Ты мыслишь как человек, - как-то грустно прошептал голос, и золотистые искринки поблекли. – Проходят тысячи лет, а вы, люди, никак не можете понять, что каждый в этом мире выполняет свой долг, и каждый находится очень справедливо на своём месте. Что делать акуле в моём Свете? Ведь её долг – быть санитаром моря. Ей не нужны ни твоя справедливость, ни твоя жалость. Акула, съедая слабых и больных, выполняет свой долг, и её не мучит совесть – она *на своём* месте. Это её природа. И если она нарушит Законы своей Природы – она погибнет. Справедливость заключается в том, чтобы каждый выполнял свой долг, свои задачи, именно *свои, а не чужие*, и тогда Справедливость не нужно будет искать веками, как это делаете вы, люди...

- Но почему должна быть обязательно граница? Разве Свет не может озарить темноту?

- А равновесие? Ты забыла о Великой Тайне Равновесия, милый ребёнок. Скажи, какая рука у тебя лишняя – левая или правая? А нога? Как ты познаешь что-то, если тебе не с чем будет сравнивать?

Как познать Свет, если ты не увидела тьму? Как оценить жар, если ему не будет противостоять холод? Как ты поймёшь Добро, если не будешь знать, что такое зло? А Любовь? Разве можно её познать, если сердце не пройдёт через муки одиночества, предательства, сомнений, жертвы?... Разве можно опереться на то, что не сопротивляется?! Разве сплошной сахар не вызовет тошноты, и мысли не будут постоянно крутиться возле волшебного слова «соль»?

- Ты говоришь о людях, а я хочу узнать Тайну Моря, я хочу узнать Тайну Глубин!

- Для этого не надо было спускаться на дно морское, - заискрился Сапфир, и синее сияние залило девушку с ног до головы. – Ты и есть Море. Загляни в свои глубины – там кроются ответы на все Тайны. И так же как в море, твои глубины таят много опасностей и смертельных ловушек. Прежде, чем спускаться, ты должна найти опытного Проводника.

- Но где?

- Правильный вопрос. Этот Проводник тоже внутри тебя, вспомни, ведь сюда тебя привёл тот, кто знает *эти* глубины вдоль и поперёк.

- Как звать этого Проводника?

- Люди называют его Богом, кто-то говорит о Высшем Я, но ты никогда не почувствуешь их внутри себя, если не будешь верить в них. В тех, кто внутри тебя. И вера эта приходит только тогда, когда ты начинаешь верить в себя, когда ты учишься быть самой собой, а не играть чужие роли, когда ты начинаешь выполнять свой долг. Одна из Тайн, которую я могу открыть тебе – стань собой, вспомни кто ты, тогда поймёшь, зачем ты пришла в этот мир. Ещё одна Тайна, которая поможет тебе понять первую – поверь в себя и доверяй только себе. Тогда тебе не надо будет искать ответов у других, ты будешь учиться искать их внутри себя. Мир перестанет делиться на плохих и хороших. Когда ты будешь принимать *свои* решения – исчезнут правые и виноватые, и ты сама будешь отвечать за себя.

- Но ведь я живу среди людей. Я должна выполнять чужие распоряжения, я должна подчиняться законам, я должна...

- Единственное, что ты должна – это выполнять *свой* долг! – строго перебил голос, и прекрасный Свет всколыхнулся волной. – Когда ты будешь выполнять свой долг – сомнения отпадут. Воин защищает Родину и выполняет приказы, которые соответствуют его долгу. Врач спасает больного и выполняет свой долг, и если он не делает этого, ссылаясь на некие удобные причины – это уже не врач, а преступник, это человек, который нарушил свой долг. И законы Справедливости больше не защищают и не хранят его. Его Бог, внутренняя Божественная Сила закрываются от него, они переходят в царство Глубинного Света, а сознание такого врача начинает жить

в мире беззакония. Нарушается Великое Равновесие. Человек переходит в царство тьмы. Он становится акулой, зверем, и вот здесь *настоящих* акул, выполняющих свой долг, нельзя сравнивать с человеком-акулой. Он нарушил Равновесие. Он попал в царство таких же, как и он акул, и когда его разорвут его же собраты – дело времени, но отныне жизнь его будет пребывать в вечном страхе – и страх этот – плата за переход в царство тьмы. Но не думай, что только врачи подвержены такому риску: вы все, люди, учителя, работники чего угодно – вы все и всегда, каждую секунду стоите между выбором Света и тьмы. И есть одно мерило, есть только одна Тайна, которая не даст сойти с правильного пути – Долг. Ты ведь тоже пришла к берегу за тем, чтобы разобраться в том, что тебе предлагают?

Девушка кивнула головой. Да, перед ней стоял непростой выбор: пойти на сделку с совестью и заработать много денег, или отказаться, вызвав на себя гнев того, у кого уже и так не было ничего святого за душой...

- Ты всё ещё сомневаешься в выборе? – прошелестел голос. И в это время огромная пасть акулы пронзила невидимую стену Света. Акула пыталась пробить броню, но пока только мощная челюсть застряла между невидимой преградой, которая мощно сдавливая её как удавкой.

Девушка всё поняла. Она поняла, что даже такой мощный Свет, что даже сила Сапфира бессильна перед сомнениями и соблазнами...

Подплыл дельфин. У него во рту была огромная раковина. Когда он положил её на дно, раковина начала медленно раскрываться, и в ней оказалась голубая жемчужина! Огромная жемчужина, которая переливалась в синих лучах Света...

- Храни этот Дар своих глубин, - прошептал Свет. – Это и есть твой Проводник. Только он будет освещать твой Путь к себе. Но только не перейди черту... Раковина закроется и твоё сознание погрузится во тьму...

Детский смех пробежавших рядом детей, заставил открыть глаза. Солнце уже вовсю светило. Рука сжимала что-то большое – раковина! Так это был не сон?!

Вдали весело прыгали дельфины. Один из них очень близко подплыл к берегу, как будто прощаясь, и вокруг него разлился прекрасный синий свет... А внутри звучал голос:

- Только не перейди черту...

Разноцветные нити судьбы

- Запутался, ох запутался ты, мой внучек! – приговаривала бабушка, покачивая головой, а уже достаточно взрослый внук сидел с опущенной головой, и, не слушая причитаний, думал о чём-то своём, теребя бахромку скатерти...

- Сам запутался, самому и распутывать придётся, - продолжала бабушка.

Она встала и начала что-то искать в своих нитяных запасах, в клубочках с разноцветными нитками для вязания, вышивания, штопки... Наконец, она вытащила нечто несообразное, начала скручивать из этой бесформенной массы что-то наподобие колбаски, и когда обрывки перепутавшихся между собой старых и новых ниток разного качества, превратились в нечто, похожее на маленький канатик, она подошла к внуку и протянула ему всё это.

- На-ка, вот, потренируйся, - предложила она, и в глазах у неё запыркали смешливые искорки.

- Ба, ты издеваешься? – парень оттолкнул бабулино предложение и уже хотел вскочить и уйти, как бабушка вдруг решительно положила свою руку ему на плечо, как бы удерживая порыв, и спокойно сказала:

- Должен же ты разобраться в том, что с тобой происходит, так давай, давай мы это сделаем прямо сейчас.

И не давая внуку времени на размышление, она начала спокойно, как бы не замечая раздражения парня, говорить:

- Смотри, сейчас твои мысли похожи на этот разноцветный комок, который я закрутила как небольшой канат. Представь, что в этом комке каждая нить различного цвета будет обозначать чужую мысль, которую тебе навязали извне, или которую ты принял безоговорочно от кого-то другого. Ты настолько поверил в чужое, что истинная нить *твоего собственного* мышления давно затерялись в этой бесформенной куче разноцветья, и теперь тебе будет стоять больших усилий, чтобы раскрутить, распутать их по отдельным клубочкам, и наконец найти то истинное, что является тобой и твоим... Давай по-настоящему попробуем раскрутить этот канатик, закручивая каждую нить в отдельный клубочек... - и бабушка потянула первую попавшуюся нить на себя, стараясь вытащить её из общей массы. Канатик-клубочек скрутился, съёжился, но нить где-то застряла, и под конец, как ни осторожна была бабушка, всё равно порвалась.

- Видишь, насколько бесполезно это дело, - вздохнула бабушка, - вот так и у тебя. Всё, чем забита твоя голова, все твои проблемы, философии, взгляды на жизнь, перепутано даже ещё сильнее, и все эти нити-мысли, чужие мысли, заметь, совершенно бесполезные для *твоей* жизни. Этот нитяной канатик может лежать только

горизонтально. Ты можешь представить его огромным, но в любом случае он может *только* лежать поперёк *твоей* дороги. Ты будешь постоянно спотыкаться об него, ты будешь пытаться всё время распутывать вечно завязывающиеся узлы между ними, тратя своё драгоценное время *своей* жизни... Но чем старательнее и упорнее ты будешь это делать, - бабушка снова начала вытягивать новую нить, которая опять застряла, скукожив весь комок, - тем ещё больше будешь путаться в хитросплетениях чужих жизней, чужих мыслей, чужих идей...

Бабушка попыталась поставить вертикально канатик, но тот вяло тут же упал на стол, даже не пытаясь держать равновесие, и бабушка продолжила:

- Видишь, какой он неустойчивый. Он не предназначен для того, чтобы по нему можно хотя бы вскарабкаться наверх. Даже если его к чему-нибудь прикрепить, ты никогда не будешь знать, где порвётся что-то, что и не было предназначено для того, чтобы держать тебя и всю эту массу на себе... Этот клубок разнороден, и несмотря на то, что состоит он из множества, его не скрепляет *единство* – то самое, на котором держится абсолютно всё в этом мире. В этом переплетении нет единой Идеи – того, *ради чего* его стоило создавать, а если мы вспомним, что каждая нить – это чья-то мысль, то окажется, в этих разнородных мыслях тоже нет общей Идеи, ради которых ты их пытался накапливать в себе, *подражая* другим.

Ты забыл самое главное, сваливая в кучу то, что *казалось* тебе важным. Ты забыл в этом всём хламе себя. Ты потерялся среди чужого. Пришло время найти себя. Крути, раскручивай сейчас эти нити. Если они не хотят свободно выходить – рви их, не жалея. И только когда в твоих руках окажется Нить *твоей* жизни – начинай скручивать её осторожными движениями в волшебный клубок. Помнишь, как в сказке? Баба Яга, или Мудрый Старец всегда давали уже готовому к поискам себя, своей Души-Василисы, Ивану-царевичу, готовый клубочек его Нити-Судьбы, который вёл его через трудности и опасности к самым заветным местам, к самым потаённым глубинам, к Сокровищам, имя которым Любовь, Преданность, Вера, Мужество... Тебе не понятно, как узнать, а точно ли это *твоя* нить окажется в твоих руках. Но всё это совсем не сложно. Ты никогда не ошибёшься, если будешь слушать своё сердце. Оно всегда отзвучит, когда ты найдёшь *своё*... Только верь в него. Верь в себя. И помни: только канат, сплетённый из *однородных* нитей, сможет выдержать того, кто захочет подняться на нём вверх... Начинай думать *своей* головой. Начинай всё своими руками. Чужое хорошо только у чужого, но ты должен закладывать Идею *своей* жизни, чтобы сложить *свою* судьбу. Только так ты и сможешь жить *своей*, а не чужой судьбой...

Найди себя в этом разноцветье. Рви и без сожаления отбрасывай всё, что не принадлежит тебе... Только *своё* приносит счастье. Но своё добывается своими руками и своими ногами. А главное – своим умом...

Бабушка замолчала. Молчал и внук. Он взял в руки разнородный клубок-канатик и тоже попробовал потянуть за одну из нитей. И она тоже застряла где-то посередине... Чтобы разобраться с ней, чтобы её не порвать, нужно было приложить много усилий и времени... А нужно? Ведь каждая из них – это просто остаток из когда-то чего-то большого и целого...

- Хочешь, я расскажу тебе о том, откуда берётся Нить Жизни? – немного помолчав, спросила бабушка.

Внук просто кивнул головой и она начала свой рассказ.

- Человек – это маленькая планета, в точности отражающая нашу Землю. В нём сокрыты все Тайны и Законы Природы, в нём одновременно существуют и взаимодействуют все четыре царства: его тело – это огромное растение, которое без Дыхания Солнца, без Дыхания Души – ничто. И так же, как за растением, за телом надо ухаживать, подкармливать его, содержать в достойных условиях. В теле содержится вся таблица Менделеева, и потому оно напрямую связано с минеральным царством. Твои примитивные мысли и эмоции от животного царства, и потому их всё время нужно держать под контролем и в то же время облагораживать, окультуривать, «одомашнивать». И только те мысли и чувства, те поступки, которые мы называем высшими, духовными, только они открывают в двуногом существе Человека, и только благодаря им, человек может стать Человеком. И только человеку Жизнь дала право прясть свою Нить Судьбы... Эта Нить всегда в твоих руках, даже если ты думаешь, что потерял её... Умный сам прядёт Нить, глупый думает, что кто-то это сделает за него. Но так не бывает... Каждая наша мысль, каждый поступок – это и есть тот самый процесс прядения, из которого Причина уже потом вышивает Узор Судьбы, Узор Следствий того, что когда-то было совершено или подумано *тобой*. Никто не виноват в том, что происходит *с тобой*. И даже если тебе кажется, что кто-то заставил тебя *так* делать или *так* думать – это всё равно *твой* выбор, выбор подчиниться чужому приказу... Думай. Думай, внучек. Даже я могу только помолиться за тебя, но выбор своей Судьбы, Нить Судьбы – только в твоих руках, и порой она бывает слишком тонка... И потому не стоит пытаться менять мир – начинай что-то менять в себе, начинай с себя... И тогда мир и судьба повернутся к тебе светлой стороной.

Внук молчал. Бабушка взглянула на него мудрыми глазами и вышла. Она знала - слова уже не нужны, должно заговорить сердце. Должно. И слушать его надо в тишине...

Солнечный Ключ Жизни

Впереди была вся жизнь... Хотя и позади осталось немало... Всегда приходит момент, когда надо остановиться, перевести дыхание, осмотреться, и увидеть что-то новое, не замечаемое раньше...

Наш герой задумчиво смотрел на свечу, пламя которой постоянно менялось, то вспыхивая очень ярко, то, вдруг, сходя на нет, чтобы потом снова разгореться жизнью...

- Вот так и у меня, - мелькнуло в голове. – Как будто моя жизнь – какой-то танец, только я не слышу музыки, не понимаю ритма, не знаю, каким будет следующее движение... Как будто кто-то невидимый управляет и мной, и ритмом, а вокруг всегда зрители, которым интересен финал... Наверное, и я чей-то зритель, но как хочется научиться понять свой танец, понять свою роль, найти свою сцену, где только я буду и танцором, и зрителем, и режиссёром...

Пламя взвилось ровным столбом света вверх, осветив на мгновение комнату, а когда оно снова начало гореть ровным язычком, из дальнего угла, самого тёмного, вдруг что-то показалось... Что-то, что блестело и излучало какую-то силу. Хорошую или плохую? Это трудно было сказать вот так сразу – скорее просто силу, которая каким-то образом притягивала к себе внимание, и как будто звала к себе.

Наш герой, имя которого не имеет сейчас значения, и которого мы просто будем называть Парнем, действительно встал и пошёл на манящий блеск. На мгновение ему показалось, что он прошёл как сквозь лёгкую дымку тумана, но блеск был таким притягивающим, что он не обратил на это внимания, и даже не удивился, когда перед ним, вместо знакомого угла комнаты, вдруг открылась удивительная панорама: тёмный лес, огромные ворота, отблескивающие тяжёлым металлом в ярком лунном свете, и над ними – глаза... Это от них исходил тот мистический блеск, который просто притягивал к себе... Глядя в них, и не замечая больше ничего, Парень вдруг почувствовал, что от них исходит какая-то то ли строгость, то ли предупреждение, то ли угроза... Стало не по себе... Ворота... Зачем они? Что за ними? Наверное, в них надо войти? Как? А глаза – это сторожа? Они пропустят?

Все эти мысли одновременно роем проносились в голове, а собственные глаза искали что-то, что помогло бы решить задачу. В какой-то момент подул резкий ветер, облака, чуть прикрывшие луну, разбежались и снова яркий лунный свет вдруг осветил сбоку, на воротах висящий ключ...

- Странные ворота. Для чего их закрывали, если рядом повесили ключ?

- А ведь мог бы и не найти, - как-то промелькнуло в голове, - да и сам ключ может быть не от этих ворот...

Рука потянулась к ключу, но он был то ли слишком тяжёлым, чтобы вот так, запросто, поддаваться, то ли его ещё надо было знать, как снять. Подойдя ближе, Парень присмотрелся. Ключ был необычной формы: очень большой, и совсем не похож на обычные ключи. Сверху, там, где должна быть ручка, или то, за что держат ключ, действительно была «ручка», вернее распластанная ладонь, а книзу шёл ровный гладкий стержень, который заканчивался острым наконечником, как стрела.

Снять ключ не удавалось. Он как будто прирос к стене. И тогда парень просто приложил свою ладонь на «ладонь» ключа. Рука тут же осветилась мягким, как будто солнечным, светом и почувствовала, что ключ легко заходил под ладонью. Теперь его можно было свободно снять и рассмотреть поближе. Однако времени на это никто не отвёл. Как только ключ оказался в руках, глаза изменили свою силу: они стали добрыми и как будто приглашающими зайти внутрь.

Ключ легко вошёл в замочную скважину, также легко повернулся на три оборота, и ворота бесшумно открылись-распахнулись...

Перед глазами всё засверкало. Это была сказочная пещера, забитая золотом, драгоценными камнями, удивительными чашами, украшениями, сундуками, из которых, как в сказках, свешивались длинные ожерелья и сверкали диадемы. Золото и камни переливались в невидимом свете, как будто маня к себе, как будто упрасывая – бери меня, бери, ты будешь богат и счастлив, перед тобой откроются все двери, у тебя будет власть, за тобой будет сила, с нами ты обретёшь могущество и...

Парень дёрнул головой, как будто прогоняя наваждение и змеиное нащёптывание золотого блеска. Его взгляд притягивала только одна вещь, лежащая отдельно на простом, как для подобного места, низеньком столике, покрытом такой же простой тканью. Это был меч. Меч, у которого на рукоятке горел огромный рубин. Этот рубиновый свет проникал в самое сердце, и рука сама потянулась к нему. Меч был тяжёлым, но от него шла такая сила, от него исходила такая уверенность в победе, что на какое-то мгновение Парень почувствовал, как слился с этим мечом, стал с ним единым... Сердце вибрировало на ровный свет рубина лёгким дрожанием, и вдруг – вдруг из него самого прорвался сквозь одежду такой же удивительный свет, пересёкся со светом камня и в это же мгновение внутри прозвучал голос – я сам смогу завоевать своё счастье, зачем мне власть над другими, если сейчас я чувствую, что овладел властью над собой! Раньше мне казалось, что деньги – это всё! Но передо мной сейчас груды золота – и разве я смогу купить за них то

прекрасное чувство, которое вспыхнуло сейчас во мне? Раньше я надеялся на других – теперь я понял, что всё только в моих руках. И даже ключ от всех сокровищ мира – только в моей, а не в чужой ладони!

Это было Открытием, это было Озарением – сердце радостно билось и грудь наполнялась каким-то новым чувством, какой-то удивительной верой – верой в себя, верой в то, что я всё смогу, у меня всё получится, верой в то, что всё только в моих руках, и в моём сердце...

Благоговейно прижав меч к сердцу, как будто отдавая ему какую-то честь, Парень заметил, что совсем рядом с мечом лежал щит, но не внешней стороной, а внутренней – поэтому-то его и не сразу можно было заметить. Перевернув его к себе, Парень вздрогнул: на щите огромными буквами, выложенными из белоснежных светящихся камней было написано только одно слово: ВЕРА!

- Щит – это спасение, это защита. Значит ВЕРА – это тоже спасение, это моя защита? Но во что я должен верить? – лихорадочно мелькало в голове. Сердце застучало так, как будто готовилось выпрыгнуть, и свет от рубина вибрировал в такт сердцу. – Верить в себя! Господи, как же я забыл, что нет ничего сильнее веры в себя, в свои силы.

Парень прижал Щит к себе. «Моя ВЕРА спасёт меня», - торжественно прозвучало в голове, но что-то, что-то невидимо-ощутимое вдруг вошло в сердце, и подсказало: «Не торопись. Не всё так просто и быстро!»

Парень оглянулся. В глубине пещеры он заметил небольшое отверстие, в которое можно было, согнувшись, пролезть. Отверстие скрывало за собой длинный коридор, вдоль которого горели мерцающим светом факелы. Идти было легко. Правая рука всё никак не могла расстаться с рукояткой меча, который был вложен в красивые ножны и подвешен специальным ремнём к поясу; левая рука держала щит, но эта ноша казалась лёгкой, и радость в душе давала силы идти вперёд, чтобы узнать – а что там, впереди?

А там, в конце длинного, извилистого коридора оказались новые ворота, которые теперь уже сторожил настоящий дракон: с огромной пастью, огромными когтями, огромным хвостом с шипами, и налитыми ненавистью глазами. Увидев нашего героя, дракон заслонил собой ворота, открыл угрожающе пасть, и приготовился к прыжку-нападению.

- Как в сказке, - смешинкой скользнула мысль, - и откуда он взялся?

Левая рука крепче сжала щит, а сердце подсказало – верь. Правая рука начала медленно вытягивать из ножен меч, и сердце подсказало – всё в твоих руках. Напряжение в мышцах нарастало. Сознание сосредоточилось на врага. Страх не было. Был только враг, вера в

победу, и собственные силы... Глаза искали глаза врага... И когда они встретились, сила, решительность, мужество Парня начало нарастать, дракон же начал как-то вдруг сморщиваться, уменьшаться, растворяться...

- А может это был дракон моего страха? Может это был дракон моих не самых лучших чувств и поступков? – вдруг застучало в висках.

- И победила его вера в себя, в свои силы, - эхом отозвалась другая мысль.

Ворота торжественно открылись, и за ними был виден только разлитый удивительный Свет. Яркий и мощный. Это всё, что про него можно сказать словами – всё остальное можно только почувствовать, и только тогда, когда будет побеждён собственный дракон...

Сердце дрожало от невыразимого восторга... Входить в этот удивительный Чистый Свет не пускало чувство осознания того, что внутри осталось ещё много тёмного, ещё нельзя Туда...

Можно только благоговейно созерцать это Чудо и проникаться его Чистотой...

Свет начал колебаться, и в какой-то миг из него проступила Благословляющая Фигура Кого-то, Одетого в этот Чистый Свет...

- Будь со мной! – прозвучало в сердце. – Ты уже многое понял...

И позади Прекрасной Фигуры открылась Лестница из Света... Он начал медленно подниматься по ней...

- С чего начать?! Подскажи, с чего начать?! – вдруг вырвалось из сердца. – Не уходи! Я не знаю, с чего начать!!

Тот, Кто был из Чистого Света, оглянулся и с улыбкой ответил:

- Начинай строить Храм внутри себя. В этом Храме Я всегда Преподу с тобой!

Свет заиграл, запрыгал искрами, и растворился. И перед нашим героем вдруг открылась другая картина: за вратами оказалась пропасть («вот почему нельзя было Туда!!» - понял он). Над нею, чуть в стороне свисал мост, сделанный из верёвок, который был переброшен от одной скалы к другой.

- Ну, что? Попробуешь от Света перейти на Ту сторону? – спросило что-то внутри.

- Я должен познать всё! – решительно прозвучала в ответ другая мысль. – Я должен знать, что Там, чтобы оценить, что Здесь. Ведь выбор, на какой стороне остаться, всегда будет за мной.

И Парень решительно зашагал к мосту. Он осторожно поставил ногу на первую верёвку-ступень. Затем на вторую... Переход оказался не сложным – надо было просто не смотреть вниз и забыть об опасности и страхе.

Уцепившись руками за выступ в скале, он перешёл на твёрдую поверхность и начал оглядываться. Пройдя несколько шагов вперёд,

он заметил, что чуть поодаль от него находятся ещё одни ворота, над которыми также висел ключ. Не раздумывая, Парень подошёл к ним, легко снял ключ, открыл замок и двери со скрипом начали открываться... Из них пахнуло сыростью, смрадом и тьмой. Но рядом был факел, которым можно было освещать путь. Наш герой начал спуск по скользким ступеням, но через несколько шагов замер от нахлынувшего ужаса. Со всех сторон он увидел шевелящиеся клубки змей, которые оживали от мерцающего света факела и начинали вытягиваться к тому, кто нарушил их покой.

Медленно, осторожно, Парень начал отступать. Он чуть ли не выпрыгнул из этого адского места, и чувство отвращения и брезгливой тошноты ещё долго сдавливало горло и грудь...

Когда он немного пришёл в себя, и решительно направился к мосту, чтобы вернуться туда, где он познал Свет, погода начала как-то резко меняться. Небо заволочли свинцовые тучи. Раздался гром, заблестели угрожающие молнии, которые, казалось, разряжались, прямо на этой скале, ветер ураганными порывами сносил с ног, и вдобавок начался проливной дождь, а правильное ливень, за которым нельзя было увидеть ничего дальше своего носа...

- Ты хочешь убежать от себя? – раздался ехидный голосок откуда-то из головы. – Тебе не понравились собственные змейки зависти, раздражения, уныния, неприязни, жадности, злобности, злословия... Ты не захотел с ними подружиться? Ты думаешь, что перейдя на другую сторону, они перестанут существовать?! Глупец! И Та, и Эта сторона – в тебе. Куда ж ты от себя убежать собрался?

Парень растерялся. А действительно – куда? По такой погоде только самоубийца рискнёт ступить на мост из скользких верёвок, протянутых над пропастью...

- Пропать! Между Той и Этой стороной – Пропать! Как же я не понял! У меня же остался выбор, у меня же есть щит ВЕРЫ и меч ПОБЕДЫ, ведь мне же ещё Храм строить!! Разве я сомневаюсь, что мне нужно Туда? Нет. Значит, я всё равно вернусь на Ту сторону...

Дождь резко прекратился. Ветер мгновенно стих, и небо стрелой прорезал Солнечный Луч Света, так похожий на тот Солнечный Ключ, который открыл первые врата. Этот Луч, сквозь свинцовую мглу, освещал путь к мосту. И Парень пошёл за этим Лучом. Он знал, Чей это Луч, он знал, что ему даётся Ключ, у него была ВЕРА, эта Вера защищала его и вела к Победе. К победе над собой, над своими змеями и драконами. И у него была цель – он знал, что уже начал строить свой Храм. Храм, где будет не стыдно принять Свет и Того, Кто послал ему Луч Спасения... И Солнечный Ключ от Храма будет надёжно храниться в глубинах сердца.

Солнечный луч упрямо заставлял открыть глаза. Свеча давно погасла. А впереди была Новая жизнь... И много работы...

Трон Сабазия

«Святилище Белинташ – сложная система сообщающихся ёмкостей, вырубленных в скале для ритуальных жидкостей и воды на одной из горных вершин в Родобах. На самой вершине расположен так называемый каменный трон Сабазия, которого почитало фракийское племя беси. «Белинташ» означает «камень познания»... После магнитометрической и биолокационной съёмки было выявлено, что трон Сабазия, а также центры каменных резервуаров располагаются в энергоактивных точках Земли. Древние люди верили, что если погрузиться в священную воду резервуаров, в дни, когда в них отражаются Луна и Солнце, можно связаться с Космосом и получить необычайную мощь и знания. На этом месте проходили обучение жрецы племени беси, с этого священного места оказалось возможным передавать информацию, которую можно воспринять за тысячи километров, что и было доказано 21 декабря 1990 года Жасминой Даскаловой, которая передала информацию, находясь на троне Сабазия в Новосибирск, и которая была воспринята почти без искажений»...

- Вот это да! – стучало в голове, а перед глазами разворачивалась грандиозная картина гор, огромное плато, на котором стоит каменный трон, а на нём восседает божество... Всё это вдруг прорисовалось так ясно и чётко, что в какой-то момент всё тело ощутило на себе пронзительный взгляд Того, Кто Восседал на Троне и не выдержав напряжения, вдруг начало как будто то ли проваливаться, то ли втягиваться куда-то внутрь в огромную спираль... Всё поплыло, кругом были только фиолетовые круги, и совершенно невозможно было понять – затягивает вниз или вверх... Как будто исчезло пространство, как будто перестало существовать время, а тело одновременно кружилось и в вихре, и в свободном полёте... Мелькнула мысль, что пора бы и что-то увидеть, если не понять... И буквально сразу глаза начали различать нечто, похожее на статую, у которой была поднята вверх *чёрная* правая рука, левая же свёркала *белизной*. Вихревой поток усилился, и вдруг направление резко поменялось и сознание мгновенным проблеском ощутило, что находится уже внутри этой статуи и несётся прямо к тому месту, где должно находиться сердце.

- Сердце – это алтарь души, это наш внутренний храм, это трон нашего Солнечного Ангела, - автоматически звучало в голове, - а может это и есть трон Сабазия? – мелькнуло догадкой.

Но раздумывать было некогда. Всё происходило так быстро и стремительно, что уже не было времени ни то, что удивляться, а даже продумывать то, что фрагментами схватывало сознание.

Вдалеке показалось яркое солнце, настолько яркое, что смотреть

на него прямо было просто невозможно. Оно как бы всходило на удивительно-великолепном сине-фиолетовом фоне, и от этой красоты собственное сердце вдруг начало наполняться каким-то новым чувством, прекрасным, чистым, восторженным... Всё, ..., всё, что существовало до этого вдруг растворилось в этой Красоте, и невозможно было понять, где я, где солнце, где Свет, где синева – всё стало единым, и только сердце своим трепетом напоминало о том, что оно есть, оно существует, оно живёт.

Сознание начало постепенно возвращаться и первой мыслью было странное понимание того, что собственное сердце напомнило о том, что оно находится в сердце чьего-то более грандиозного мира... Между двух стремительных потоков, которые неслись в противоположных направлениях, стоял трон. Огромный, древний – он как будто притягивал к себе, но под ногами бушевала лава, предупреждая – стой на месте!

- Я ведь могу и подлететь к трону, - как-то спокойно подумалось, - но хочу ли? От него тянет чем-то тёмным, это *не мой* трон, это не моё место...

И в то же мгновение чьи-то невидимые руки подхватили тело как листочек, и понесли куда-то ввысь. Удивляться не было времени, слишком много думать – тоже, поэтому, когда в руках неожиданно появилась, сияя блеском, хрустальная звезда, руки автоматически поднесли её к лицу. Оттуда, как из зеркала, проступили чёткие очертания... Господи – это я?! Лицо было наполовину искажено злобой и неприязнью, а наполовину отражало какой-то невидимый внутренний свет, делавший эту половинку прекрасной.

- Это я, это я, это я, - отбивало сознание ритм. – Это ты, это ты, это ты, - стучало в ответ сердце.

- Но почему такое разделение?! - вклинивался кто-то третий изнутри, пытаясь защищаться.

- Потому что человек состоит из Света и тени, - подсказывало сознание. – И только ты выбираешь, каким хочешь быть. Видишь, сейчас тебя поровну. Сейчас ты находишься там, где делают выбор. Ты отказался от трона тьмы, это был твой выбор. Но со Светом всё будет не так просто. Отказаться от тьмы, ещё не значит попасть в Свет. Дорога к Свету трудна, и каждое мгновение проверяет тебя и твой выбор. Любое сомнение выстраивает свои дороги, тебе будет казаться, что они ведут к Свету, а они приведут тебя к тьме. Но ты никогда не собьёшься с пути, если будешь верить. Верить в свой путь, верить в Свет, верить в себя. Вера – самый надёжный компас, и там, где есть вера – сомнения растворяются, как облака в чистом небе. Но вера без воли не может двигаться, вера без воли не может творить. И вера без дел так же пуста и никуда не ведёт, как нарисованная на

бумаге линия. К тому же любой вере нужно знать, куда ведёт её воля. Если просто к Свету – это значит никуда. Потому что Свет – это то, *во что* ты вкладываешь этот Свет. Просто мечтать о Свете, и при этом всё делать без искры в сердце, без веры в то, что ты делаешь – это значит оказаться нигде. Да, если ты умышленно не создаёшь тьмы, это хорошо. Но ведь и Света не будет, если ты не вложишь его в своё сердце, в своё дело, в свои мысли. Вот так и висят люди *нигде*, стремятся *в никуда*, и получают *ничто*. Они нигде, потому что зависли между добром и злом, между тьмой и Светом, а потому и живут в серых сумерках, наполняя свою жизнь серостью. Они идут в никуда, потому что не видят в серости дней Будущего, они просто бредут по дорогам иллюзий, которые услужливо простилают им их сомнения – дети серости. А идя в никуда, к ничему и придёшь. И из ничто получается только ничто. Серость – это не выбор добра, но и не выбор зла. Это вообще – ничто.

Пока шёл этот монолог, перед глазами проносились картины, которые можно было принять за облака, за миражи, за что-то, что всплывало из глубин памяти... В какой-то момент глаза ослепила вспыхнувшая мириадами искр белизна снега. Север! Город из льда! Видны были высокие башни и крыши домов. Вот площадь... В центре площади – озеро. В нём густая как сироп тёмно-синяя вода, и посредине воды – белоснежный трон из льда. Под лучами солнца он сверкал и переливался дивным светом... Он был великолепен! Но... Вокруг было так холодно, и от трона шёл такой леденящий сердце зов, что всё внутри вдруг собралось в комок, и закричало: «Нет!»

И в то же мгновение новая волна невидимого потока, как чьи-то заботливые руки, подхватили тело, и понесли снова куда-то вдаль.

Сердце лихорадочно стучало.

- Трон был белоснежный, он был из Света, что же испугало меня? И почему этот свет был такой ледяной? Только потому, что трон был из льда? И что это было за озеро?

- Тебе был показан трон ледяного интеллекта. Он стоял посреди озера интеллектуальных идей, в которых нет места чувствам, нет места эмоциям... Это то, что называется холодным разумом. И этот трон был такой же иллюзией Света, как всё то, что может выдать человеческий мозг, отрицая само понятие Света как Любви, Света как Красоты, Света как Милосердия и Радости... Холодный разум отрицает силу чувств. Ему доступны только холодные, ледяные расчёты. Любовь и Радость – это Огонь сердца. Но лёд разума замораживает этот Огонь. Потому и не может согреть Блеск Льда...

Поток всё стремительнее увлекал за собой, как вдруг из непроглядной скорости показалась фигура всадника, передняя часть которого светилась золотыми отблесками, а задняя была как бы

скрыта в мрачном тумане. Всадник, как будто врезаясь в непроницаемый поток, прокладывал собой дорогу, и это была действительно дорога, освещённая всё тем же, золотистым светом. Он резко остановился. Внизу можно было различить поле настоящего боя. Вверх вздымались клубы дыма, слышались крики, стоны, залпы орудий, треск автоматов...

А Всадник как будто кружил над всем этим побоищем, оставляя после себя золотистые круги, которые рассеивали, вбирали в себя, как будто нейтрализуя, все эти крики и дымовые завесы...

- Это твоё поле битвы, - шепнуло что-то изнутри.

А Всадник вдруг резко развернулся, посмотрел в глаза, и так же неожиданно, как раньше в руках оказался хрустальная звезда, так же точно сейчас рука почувствовала тяжесть меча.

- Ты ещё можешь отказаться от битвы во имя Света, - гулко разнеслось эхом в небе. – Но если ты выбираешь путь Воина – помни: это путь вечной Битвы, это путь не только побед, но это ещё и тяжкий путь испытаний. Это путь борьбы. И полем боя будешь ты. И нет ничего сложнее, чем победить себя во имя Себя. Трон Сабазия – это трон Бога, путь к которому тебе надо найти внутри себя. И только тогда тебе откроются тайны Солнца и Луны. Только тогда ты станешь человекобогом, человеком, у которого есть внутри Бог...

- А что мне делать с мечом?

- Меч – это сила твоего сердца. Это магический меч, который будет помогать тебе прорезать любую тьму заблуждений. Он никогда не затупится, и ты никогда его не потеряешь, при условии, что в твоём сердце всегда будут жить и действовать Вера, Воля, Воображение. Воображение поставит цель и найдёт выход из любой ситуации, Вера в Свет будет надёжным компасом Воображению и силе Воли. Воля будет вести вперёд... Но никто за тебя не выиграет *твой* бой!..

Голос растворился в потоке стремительно несущегося времени. Тело вдруг ощутило тяжесть и начало быстро спускаться, с каждой секундой всё отчётливее осознавая свой вес... Глаза открылись и первое, что увидели – раскрытую книгу, где величественно красовался трон Сабазия на вершине скалы, по которой вверх поднимались Змеи – Символ Бессмертия и Знаний, символ Вечной Жизни, символ Бога, который бессменно восседает в сердце каждого, кто захочет это осознать...

Н.К.Рерих Детская сказка

В очень известном и большом городе жил старый царь, вдовец. У царя была дочь, невеста. Царевна далеко славилась и лицом и умом, и потому многие весьма хорошие люди желали сосватать её. Среди этих женихов были и князья, воеводы, и гости торговые, и ловкие проходимцы, которые всегда толкаются в знатных домах и выискивают, чем бы услужить; были разные люди. Царевна назначила день, когда могут придти к ней женихи и сказать громко при ней и при всех, что каждый надеется предоставить своей жене; царевна была мудрая. Женихи очень ожидали этого дня, и каждый считал себя лучше всех других. Один перед другим хвалились женихи, кто именитым родом за тридевять поколений, кто богатством, но один из них ничем не хвалился и никто не знал, откуда пришёл он. Он хорошо умел складывать песни; песни его напоминали всем их молодые, лучшие годы, при этом он говорил красиво и его любили слушать, даже забывая спросить, кто этот певец. И хотя он не был князем, но все женихи обращались с ним, как с равным.

В назначенный день все женихи оделись получше и собрались в палату, к царю. Согласно обычаю, женихи поклонились царю и царевне. Никого не пустил вперёд князь древнего рода, за ним слуги несли тяжёлую красную книгу. Князь говорил:

— Царевна, мой род очень знатен. В этой книге вписано более ста поколений...

И князь очень долго читал в своей книге, а под конец сказал:

— И в эту книгу впишу жену мою! Будет она ходить по палатам моим, а кругом будут образы предков весьма знаменитых.

— Царевна, — говорил именитый воевода, — окрест громко и страшно имя моё. Спокойна будет жизнь жене моей, и поклонятся ей люди — им грозно имя моё.

— Царевна, — говорил залитый сокровищами заморский торговый гость, — жемчугом засыплю жену мою; пойдёт она по изумрудному полю и в сладком покое уснёт на золотом ложе.

Так говорили женихи, но певец молчал, и все посмотрели на него.

— Что же ты принесёшь жене своей? — спросил певца царь.

— Веру в себя, — ответил певец. Улыбнувшись, переглянулись женихи, изумлённо вскинул глазами старый царь, а царевна спросила:

— Скажи, как понять твою веру в себя?

Певец отвечал:

— Царевна! Ты красива, и много я слышал об уме твоём, но где же дела твои? Нет их, ибо нет в тебе веры в себя. Выходи, царевна, замуж за князя древнего рода и каждый день читай в его алой книге имя своё и верь в алую книгу! Выходи же, царевна, замуж за именитого

гостя торгового, засыпь палаты свои сверкающим золотом и верь в это золото! В покое спи на золотом ложе и верь в этот покой! Покоем, золотом, алыми книгами закрывайся, царевна, от самой себя! Моего имени нет в алой книге, не мог я засыпать эту палату золотом, и, куда иду я — там не читают алой книги и золото там не ценно. И не знаю, куда иду я, и не знаю, где путь мой, и не знаю, куда приду я, и нет мне границ, ибо я верю в себя!..

— Обожди, — прервал певца царь, — но имеешь ли ты право верить в себя?

Певец же ничего не ответил и запел весёлую песню; улыбнулся ей царь, радостно слушала её царевна, и лица всех стали ясными. Тогда певец запел грустную песнь; и примолкла палата, и на глазах царевны были слёзы. Замолчал певец и сказал сказку; не о властном искусстве говорил он, а о том, как шли в жизнь разные люди, и пришлось им возвращаться назад, и кому было легко, а кому тяжко. И молчали все, и царь голову опустил.

— Я верю в себя, — сказал певец, и никто не смеялся над ним.

— Я верю в себя, — продолжал он, — и эта вера ведёт меня вперёд; и ничто не лежит на пути моём. Будет ли у меня золото, впишут ли имя моё в алых книгах, но поверю я не золоту и не книге, а лишь самому себе, и с этою верой умру, и смерть мне будет легка.

— Но ты оторвёшься от мира. Люди не простят тебе. Веря лишь в себя, одиноко пойдёшь ты, и холодно будет идти тебе, ибо, кто не за нас — тот против нас, — сурово сказал царь.

Но певец не ответил и снова запел песню. Пел он о ярком восходе; пел, как природа верит в себя, и как он любит природу и живёт ею. И разгладились брови царя, и улыбнулась царевна, и сказал певец:

— Вижу я — не сочтут за врага меня люди, и не оторвусь я от мира, ибо пою я, а песня живёт в мире, и мир живёт песней; без песни не будет мира. Меня сочли бы врагом, если бы я уничтожил что-либо, но на земле ничто не подлежит уничтожению, и я создаю и не трогаю оплотов людских. Царь, человек, уместивший любовь ко всей природе, не найдёт разве в себе любви к человеку? Возлюбивший природу не отломит без нужды ветки куста, и человека ли сметёт он с пути?

И кивнула головой царевна, а царь сказал:

— Не в себя веришь ты, а в песню свою.

Певец же ответил:

— Песня — лишь часть меня; если поверю я в песню мою больше, чем в самого себя, тем разрушу я силу мою, и не буду спокойно петь мои песни, и не будут, как теперь, слушать их люди, ибо тогда я буду петь для них, а не для себя. Всё я делаю лишь для себя, а живу для людей. Я пою для себя, и, пока буду петь для себя, дотоле будут

слушать меня. Я верю в себя в песне моей; в песне моей — всё для меня, песню же я пою для всех! В песне люблю лишь себя одного, песней же я всех люблю! Весь для всех, всё для меня — всё в одной песне. И я верю в себя и хочу смотреть на любовь. И как пою я лишь для себя, а песнью моею живлю всех — так пусть будет вовеки. Поведу жену в далёкий путь. Пусть она верит в себя и верою этой даёт счастье многим!

— Хочу веры в себя; хочу идти далеко; хочу с высокой горы смотреть на восход! — сказала царица.

И дивились все.

И шумел за окном ветер и гнул деревья, и гнал на сухую землю дожденосные тучи — он верил в себя.



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

E-mail: dzhura@inbox.ru

тел: (062) 337-32-66.

Также книги можно приобрести в интернет магазине www.misost.biz

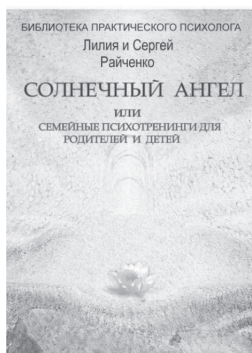
+380 68 888 06 06

+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 получают 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 невежественен в первом, но пытается вмешаться в природу доверившегося ему человека, становится чёрным колдуном. Как не перейти грань между светом и тьмой; как уберечь себя и своих близких от чёрного гипноза; так ли безобидно педагогическое «внушение»; что кроется за понятием «кодирование» - 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.



“Солнечные Врата Души”.

Эта книга - Ключ к Психологическим Тайнам, скрытым в Древе Жизни и Мажорных Арканах Таро. Она не учит «гадать», она учит познавать себя в Себе и самостоятельно перестраивать свою судьбу по собственному желанию. В ней открываются Законы Психологии, по которым построена и живёт Вселенная и каждый из нас. Книга не даёт рецептов, но открывает уникальные возможности для самостоятельных размышлений, снимая Завесу Иллюзий, за которой кроется Реальность. Предназначена для специалистов в области психологии, педагогики, социальной сферы, а также для всех, кто хочет познать себя.



“Солнечная Струна Судьбы”.

О чём эта книга? О жизни и Жизни. Об отношениях между самыми близкими людьми. О том, что с нами происходит и почему. И о том, что надо понять и изменить в своей жизни для того, чтобы опутить себя по-настоящему счастливым. Но, как и в предыдущих книгах, мы не будем давать готовых рецептов. Каждый выберет что-то важное для себя и только для себя, а тот, кто рядом имеет право на собственное мнение. Данные во второй части сокровенно-философские сказки-мистерии являются также психотерапевтическими тренингами, дающим возможность повысить свои жизненные силы, веру в себя, уважение к себе; эти сказки-посвящения открывают сокровенные знания, при помощи которых может кардинально поменяться судьба каждого из нас. Они погружают в Истоки Внутреннего и Высшего, давая возможность переосмыслить и переосознать очень многое в своей жизни, а не в жизни соседа. Также эти сказки, прочитанные для вас кем-то или прослушанные на диске - прекрасный релакс, дающий возможность на уровне ИСС (изменённого состояния сознания) воспринять всю глубину многовековой мудрости.



“Психодиагностика личностных проблем по сказкам”.

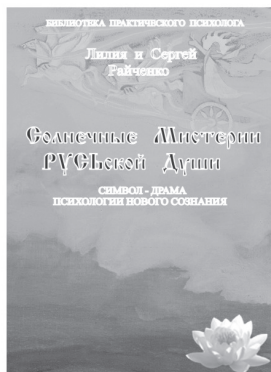
Любая сказка, миф, легенда, былина - это зашифрованная в символы Космогония, Теогония, Психология, которые в переплетениях сюжета, незаметно встраиваясь друг в друга, также как и в сознание человека, приоткрывают Тайну Восхождения к Душе, Тайну Возвращения к Единству, Тайну познания Себя в себе. Для тех, кто серьёзно занимается и применяет в практике метод символ-драмы, данная книга, особенно её первая часть, серьёзно поможет расширить диапазон символов-мотивов. Психодиагностика по любимым сказкам безукоризненно вскроет скрытые программы-установки и жизненные сценарии, давая возможность перестроить не только своё прошлое, но и будущее.

“Психология Нового Сознания”



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

“Солнечные Мистерии РУСЬской Души”



Часть 1. Изучая символизм разных народов, применяя в психологической практике метод символ-драмы, тщательно анализируя полученный материал, в какой-то момент мы вдруг поняли, что сказки, наши родные-родименькие, это не просто придумки и выдумки, это Клад Знаний, это зашифрованные в символы Духовные Мистерии, те самые, которые мы находим у греков в Элевсинских и Орфических Мистериях, в Мистериях Вакха и Митры, в тех, которые были в Древнем Египте и у Британских Друидов...

Часть 2. Дух РУСИ - Огненный. И Огонь этот пылает Искрами Негасимыми в каждом РУСЬском человеке. И не важно как называет он сейчас себя: россиянином, украинцем, белорусом - в его сердце есть Зерно Духа РУСИ! И придёт Срок, и даст это Семя Росток, и восстанет РУСЬ из междоусобиц,

объединит силы народа своего, и под Щитом Сергия Преподобного, Старца Радонежского Пресвятого возвестит миру о Новом Мире, о Новой Земле, о Новом Духе и пойдёт Путём Христовым, отрицая внешнее, но преображаясь внутренне.

Киев - град Престольный возродит славу былую. И зазвонят колокола Лавры, возвещая о Новом Времени, Времени, когда Христос будет для всех Един. Сергей Объединитель, Сергей Миротворец, Сергей Огнедарец - услышь молитву сердца РУСЬского, войди Обителью своей в сердце РУСЬское, и дай ВЕРУ твою нам, чтобы хватило нам разума сохранить святое, Нерушимое!

“Дети индиго. Поговорим откровенно”

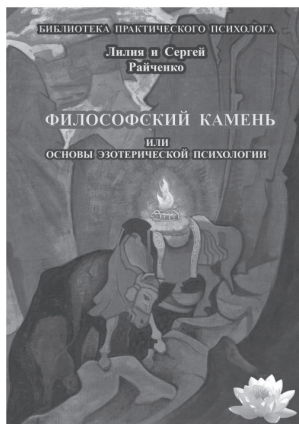


Книга о Новых Детях, Детях Индиго, Детях Кристаллах, Солнечных Детях, Детях Будущего планировалась быть написанной очень давно, но каждый раз приходили сомнения, а вдруг ошибаемся, а вдруг всё правда, и навязанная мировому сообществу «утка» о Новых Детях не миф, а реальность, с которой невозможно не считаться. Но проходили дни, месяцы - мы встречались с конкретными детьми, родителями и их проблемами, мы искали надёжные источники информации, научные исследования по столь «громким» заявлениям об удивительных детях, мы сравнивали статистику проявлений «необычных» детских способностей в прошлом и настоящем, и удивительным образом наталкивались только на одно: никаких официальных научных исследований на эту тему не ведётся, талантливые и гениальные дети были всегда, а истерия по поводу «новых» детей нагнетается для того, чтобы закрыть глаза общественности на массовое поражение детей психическими заболеваниями, которые выражаются в ярко проявляемой ими агрессии, такой же яркой депрессии, социальной дезадаптации...

“Солнечная Мелодия Отцовского Сердца”



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



“ФИЛОСОФСКИЙ КАМЕНЬ”

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

Психологические тренинги в аудиозаписи

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

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

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

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

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

Диски с аудиозаписями, так же как и книги, можно приобрести у авторов, либо по адресам:

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

E-mail: dzhura@inbox.ru

тел: (062) 337-32-66

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

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

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

Связь с авторами: e-mail: raychencko@mail.ru

тел. 095 - 210 - 14 – 73

РАЙЧЕНКО Л. В. , РАЙЧЕНКО С. М.

СОНЯШНИЙ КЛЮЧ ЖИТТЯ

(російською мовою)

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

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

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