

<http://psy.su/psyche/projects/1951/>

Статьи, опубликованные в газете «Импульс» - Штутгарт в 2016 году для участия в
Дополнительной номинации Национального конкурса «Золотая Психея» **«Психология
– людям!», или Просветительский психологический проект года».**

Надежда Светозаровна Агаркова

Советы специалиста.

Остановимся. Задумаемся... 2016 - Год Души.

Январь, 2016

Чувства.

"Душа́ - сложное понятие из области философии и религии. Согласно многим идеалистическим, дуалистическим философским направлениям и религиозным течениям, душа человека — бессмертная субстанция, нематериальная сущность, в которой выражена божественная природа его личности, дающая начало и обуславливающая жизнь, способности ощущения, мышления, сознания, чувств и воли, противопоставляемая телу".

Этот небольшой отрывок из Википедии, о понятии Души, безусловно, не претендует на полное раскрытие этого термина. Не в этом суть. Пусть над этим трудятся ученые философы и религиозные деятели прошлого, настоящего и будущего. У нас - задача другая. У каждого из нас существует свое понимание Души, ее предназначения, бессмертия и т.д. Мы не будем искать новых определений очень старого понятия, мы просто будем Это понимание для себя развивать.

И начнем с одного из najważнейших, на мой взгляд, навыка - понимания собственных чувств.

"Что вы сейчас чувствуете?" - этот вопрос звучит несколько раз за одну консультацию у профессионального психолога. "А сейчас?", или "А в связи с этим?". И если человек приходит на консультации не один раз или проходит терапию, уже через пару консультаций он привыкает к этому вопросу и начинает не только задумываться над ним, но и искать, находить и давать ответ на него.

Казалось бы, ведь это так естественно, понимать и осознавать свои чувства, причем в каждой ситуации, да только в действительности найдется не так много людей, которым знакома и открыта собственная система чувств.

Причины? Как всегда, в нашем дорогом и далеком детстве. И не потому, что наши родители не хотели нас этому учить. Чтобы чему-то обучать, надо этим владеть. А чем владели наши родители? Тем, что в свою очередь, получали от своих родителей.

"Мальчики не плачут!". "Девочки так себя не ведут", "Ты мне тут покапризначай", "Чем ты недоволен?" и т.д., и т.п. И все, казалось бы из самых лучших побуждений, все - во имя будущего ребенка. А потом вырос мальчик и выросла девочка и на такой простой вопрос: "Как вы себя сейчас чувствуете?" - непременно следует ответ "Нормально", "Не знаю",

<http://psy.su/psyche/projects/1951/>

"Никак", в лучшем случае – «Хорошо» или «Плохо». Только ведь Это - не Чувства.

Полный словарь чувств насчитывает их более 150!

Сами чувства делятся на три группы:

- позитивные
- негативные
- нейтральные.

И это - уже первый шаг на пути к приобретению навыка - понимать свои собственные чувства.

Зачем? - спросите вы.

- А для того, чтобы правильно и, по возможности, сразу реагировать в той или иной ситуации, особенно, когда речь идет о возникновении негативных чувств.

- Потому, что чувства, являются очень сложным механизмом, напрямую связанным с нашей физиологией, т.е. нашим телом и совершенно неприятнейшим образом на него влияющие (особенно, в случае, когда не произошло отреагирования на какую-то неприятную или травматическую ситуацию). В теле, в мышцах, могут образовываться энергетические блоки, с чем в принципе и работают "телесные" психологи и все экстрасенсы.

Кроме того, на сегодняшний день уже ни для кого ни новость, что практически все известные тяжелые заболевания, часто в своей первопричине имеют психологические проблемы, другими словами - негативные, неотрагированные чувства.

Когда-то, иногда и много лет назад, я переживал какую-то неприятную ситуацию, подавил чувства, может даже давно забыл и, как мне кажется, пережил ту ситуацию. Только ведь чувство никуда не делось. Оно продолжает жить в моем родном теле, его мышцах или в клеточной памяти.

И превращается Тело в мусорную свалку неотрагированных негативных чувств.

- Понимание собственных чувств помогает нам при коммуникации с другими людьми. Близкими и далекими: партнерами, детьми, родителями, коллегами по работе, в магазинах и учреждениях. По телефону, интернету и при непосредственном контакте.

- Кроме того, без понимания и осознания собственных чувств, человек никогда не может научиться правильно их контролировать или ими управлять.

Контролировать и подавлять - да, управлять - нет.

А контроль чувств и управление чувствами - это абсолютно разные вещи.

Например, постоянно подавляемая агрессия может стать причиной возникновения и развития гастрита, язвенной болезни желудка, вплоть до раковых заболеваний.

Безусловно, ничего не происходит с сегодня на завтра. Наше тело терпит нас достаточно долго. А потом, ну что ж, начинает отвечать взаимностью. Потому что позитивные чувства выбрасывают в кровь гармоны серотонина, так называемые гормоны счастья, а негативные - адреналин, который в большом количестве превращается в нонадреналин и разрушительно действует на наше тело и самочувствие.

"... вызывает сужение сосудов органов брюшной полости, кожи и слизистых оболочек; в меньшей степени сужает сосуды скелетной мускулатуры, но расширяет сосуды головного мозга. Артериальное давление под действием адреналина повышается. Адреналин способствует значительному усилению и учащению сердечных сокращений, облегчению атриовентрикулярной проводимости, повышению автоматизма сердечной мышцы, что может привести к возникновению аритмий. Однако из-за повышения артериального давления происходит возбуждение центра блуждающих нервов, оказывающих на сердце тормозящее влияние, может возникнуть преходящая рефлекторная брадикардия. На артериальное давление адреналин оказывает так же сложное влияние".

(Статья не претендует на медицинское трактование материала).

Я обеими руками за спорт, здоровое питание и т.п., только я знаю, что одно только это, без "чистки" из Тела и Души негативных чувств, никогда не будет залогом действительно здорового образа жизни.

Чувства - это всегда как барометр для Души, по ним можно определить как живет-может моя Душа и моему Телу.

И для начала возьмите себе за правило, ну хотя бы несколько раз в день задавать себе вопрос: "Что Ты сейчас чувствуешь?" И стараться найти правильное определение переживаемого вами конкретно сейчас, конкретно в этой ситуации, чувства.

В опыте проживания чувств, старайтесь опираться на следующую схему:

- Определение чувства - название.
- Хочу ли Я проживать это чувство или не хочу? Объясните себе почему.
- Как Я убегаю от него или глушу его? Механизмы избегания, подавления.
- Всегда ли я признаюсь в нем себе или другим людям?

Да, это действительно сложно. И требует определенной дисциплины.

Только ведь всем известно, дорогу осилит идущий.

Дерзайте и у вас получится.

Февраль, 2016

Остановимся. Задумаемся... 2016 - Год Души.

«Благими намерениями вымощена дорога в...»

(на страх и массовые протесты против мигрантов)

Вот ведь как интересно получается, не прошло и тридцати лет, как многие из нас, четвертая волна эмиграции, переехали на постоянное место жительства в эту страну. Все причины для переезда-эмиграции можно свести совсем к маленькому списку.

И в нем на одном из первых мест стояло «ради будущего детей».

Там, в той нашей стране, тридцать лет назад приближалась эпоха перемен. Которую, в принципе, создали сами люди.

Я не политик, поэтому предоставляю им право судить о политической составляющей происходящих, теперь уже в этой нашей стране, событий.

Одно точно, мы снова живем в эпоху перемен.

Я же просто хочу предложить посмотреть на эту ситуацию глазами человека и психолога, безусловно с моей личной точки зрения, абсолютно не желая ни кого-то обидеть, ни вступать ни с кем в полемику.

Итак.

«Чтоб ты жил в эпоху перемен!» - говорили словами Конфуция /древнего мыслителя и Философа Китая/, когда не желали человеку ничего хорошего.

Пожалуй сегодня не найти ни одной семьи, в которой бы не велись беседы-споры-ссоры по поводу складывающейся ситуации в стране. Мы снова разделились на тех и других, кто - за, кто- против и кому – все равно. Теперь уже наши подросшие дети задумываются, а куда теперь им? Уже с их подрастающими детьми.

Давайте просто для начала все успокоимся. И те, и другие. И правые, и не правые.

Времена перемен и так называемые смутные времена БЫЛИ на протяжении всей истории существования человечества. И БУДУТ всегда. Столько, сколько будет еще продолжаться род человеческий.

Увы, нас, людей, как это ни странно, ничего не учит. Хотя, как известно, есть мнение, что на чужих ошибках не участвуй. Что учатся увы, только на своих. Только ведь зная историю, зная закономерность некоторых вещей и причинно-следственные связи, можно же хотя бы попробовать начать, ну хотя бы хоть в чем-то учиться на ошибках других.

Вернемся к другой знаменитой фразе из заголовка этой статьи. Так вот.

«Благими намерениями...»... Когда мы что-то начинаем, изменяем, решаем делать по-другому, по-новому, безусловно, нам хочется этого только из хороших или «благих», как нам кажется, намерений. А иначе зачем бы мы это делали?

Парадокс заключается в том, что мы очень редко задумываемся о том, **что я сейчас действительно делаю и к каким последствиям это, мои благие намерения, приведут.**

Что происходит в вашем окружении? Какие в нем царят настроение, настрой, чувства?

Что вы думаете о всей ситуации? Хорошо, если хватает внутренней стабильности и уверенности, что все будет хорошо. Только ведь не у всех сейчас так.

Многих «потрясывает», а кого-то и «зашкаливает». Страх, праведный гнев, раздражение на себя или близких за то, далекое решение. Желание рваться в бой, что-то делать, изменять, отстаивать, спасать.

Давайте вспомним ту нашу социалистическую революцию. Идея-то, лежащая в основе многих деклараций была хорошая. Только мы все знаем, к чему это привело и чем закончилось.

Объяснений для этого много. Политических. Экономических.

Религиозных. Человеческих. Может быть еще каких-то. И мы все их знаем, понимаем, принимаем или не принимаем. Только есть еще одна, на мой взгляд, одна из самых важных движущих сил – Энергия. Сейчас уже никого не удивишь разговорами об энергиях. Добре и зле. О том, что наши мысли материальны.

Звонит моя клиентка, мать двоих чудных девчонок и с ужасом сообщает, что она купила балончики дочкам, заставляет отца отвозить и встречать девочек со школы, собирает общественность на «ратный, правый бой». Вопрос ко мне: «Как я к этому отношусь?».

Пытаюсь успокоить, выяснить «что страшно». Предлагаю «рационализировать» ситуацию, поискать приемлемые пути разрешения этой ситуации, уйдя от «зашкаливающей» тревоги и страха. Понимаю, ничего не помогает. Моей аргументации не хватает. Она меня не слышит. И беспокоит меня в этот момент не то, что она меня не слышит, а то, что она своими мыслями и чувствами поражает совершенно чудовищную по своей силе негативную энергию. Которая, в принципе, исходит из ее «благородного гнева». Только вот в этой энергии находится она, ее муж и обе дочери. Дальше – ее родные, близкие и т.д. и т.п.

Вот о чем идет речь.

А дальше, как снежный ком. Организовываются митинги, демонстрации. «Праведный гнев» вырывается наружу.

Нет, нет и нет. Я не против демонстраций и активной гражданской позиции. Я - против той энергии которая образуется там, когда люди начинают от одного к другому выпускать наружу свои страхи. Образуется цепная реакция огромного количества негативной энергии, поддерживающей, «кормящей» /В.Зеланд/ негативные маятники /у каждого из нас может быть свое мнение на счет автора и его работ. И это – нормально/.

Не хочется вспоминать революцию, давайте вспомним приход фашистов к власти. В основе лежала вся та же «благая идея». «Они» делают плохо, давайте, поднимайтесь, идите за нами, мы сделаем хорошо». Результат напоминать тоже не надо. И вот, что интересно, когда разговариваешь со старыми немцами, практически все говорят, что воспринимали тогда все именно как «благо».

А теперь об Энергиях. наших чувств и наших мыслей.

Многие люди читали или хотя бы слышали, знают В.Зеланда и его «Трансерфинг реальности». Где в сложноватой форме, но достаточно научно-популярно объясняются многие вещи. Есть много других книг и фильмов на эту тему. И ведь идея стара, как наш мир.

Да, живут в мире Добро и Зло. Время от времени они вступают в серьезную битву, как говорят «не на жизнь, а на смерть». Вопрос же опять, а почему Зло обретает большую силу?

И вот многим из нас кажется, что мы идем бороться за Добро. Ведь «наша идея правая, победа будет за нами». Да, может быть... Только ведь вопрос, который удивит возможно многих: «А вы действительно убеждены, что в этой борьбе, в этот момент вы поддерживаете действительно Добро?».

Увы, нет, чаще поддерживается Зло. Темные силы. Негативная Энергия. Потому, что питается она нашими страхами, злостью, ненавистью и...отсутствием Любви и Веры. Я не веду речь о фанатичной Вере в религиозном смысле. Речь идет о непоколебимой Вере в Добро и Любовь. Если вы думаете, что Добро побеждает только в сказках, вы – ошибаетесь. Добро побеждает всегда, когда ты в это веришь. Потому, что именно так, ты можешь помогать Добру, ты питаешь его наполняешь своей позитивной энергией Веры и Любви. Ты – кормишь этот «Эгрегор».

А когда потерял Веру, действуешь из страха или ненависти – поддерживаешь Энергию Зла. Деструктивные Эгрегоры. Потому что они питаются и разрастаются благодаря только этой нашей Энергии.

Есть еще один момент. Который в религии имеет название «Гордыня». Ну да, мы же – Люди. Мы же «поворачивали реки вспять», «сравнивали некоторые горы с землей», «высушивали моря». Все из тех же «благих намерений». Нас кто-то об этом просил?

Нет, это мы посчитали, что без нас, такой мир, он – не совершенен. Вот сейчас, Мы – доведем его до совершенства.

Мы совершенствуем и совершенствуем: себя; своих детей; страны, свои и чужие, считая их далекими от совершенства; континеты; планету Земля.

И снова речь не идет о том, что не надо изменять то, что плохо. Только ведь на это «плохо» может быть своя причина. И это «плохо» - может быть уроком для твоего личного совершенствования.

Что мы чувствуем? Что переживаем? Во что верим? Любим ли?

Мне очень нравятся строки:

Бог со Злом воевать отправился,

Но...пока победить не смог...

Да неужто бы Бог не справился?

А иначе — ну какой он Бог?/В.Третьяков/

Безусловно, делайте то, что сами считаете нужным: отстаивайте и защищайте свои права, ходите на митинги, пишите в редакции телевидения или что-то другое. Только исключите в эти моменты из своей Души чувства страха и гнева. Включите Веру и Любовь. Так и только так мы поможем Богу, Космосу, Высшей Силе, Будде и всем другим силам в которые мы верим.

СТАТЬ счастливым, нельзя — отважиться,

Можно просто счастливым — БЫТЬ!

*Это только со страху кажется,
Что на свете паскудно жить.
Даже, если оглох от пошлости,
Всё равно, за мечту держись.
И живи, прошу, ну по-возможности,
И на небо не торопись. /В.Третьяков/*

Конфуций о жизни:

*«... Когда мне было тридцать, я начал свою жизнь; в сорок я был
самонадеянным; в пятьдесят осознал свое место в общем порядке вещей;
в шестьдесят научился не спорить; а сейчас мне семьдесят, и я в
состоянии свободно идти по жизни, не разрушая ее основ».*

Веры нам всем, Любви и добра в наши сердца.

И тогда Добро действительно победит.

Март, 2016

***Остановимся. Задумаемся... 2016 - Год Души.
Размышления на тему «Иметь или Быть.
Я – Реальное или Я – социальное».***

Наверное это было бы действительно глупо предположить, что например, родители, школа или государство желают своему ребенку или гражданину плохое. Все искренне убеждены, что желают только всех благ. Можно и нужно было бы поверить. Если бы ни одно «Но». Что же мы имеем на самом деле?

Понятие **«Общество потребителей»** прочно вошло в наш обиход уже пару лет назад. Хотя озабоченность этим состоянием основной массы человечества **так называемых «цивилизованных или высокоразвитых стран»** возникла у людей, думающих и действительно не равнодушных к тем процессам, которые происходят в этих самых странах, уже пару десятилетий назад. Вот только как-то очень легко «чуму» эту, «заразу потребительства» мы сами, совершенно естественно впустили в свои общества, государства, семьи и...себя. И она разраслась, и глубоко пустила свои корни в души людей, особенно – подрастающее и среднее поколения. Безусловно, речь не идет обо всех. Только о тенденции.

Давайте задумаемся.

Многие из нас считают, что обладают *свободой, волей, видят мир правильно, развиваются и т.д.* Позвольте спросить, КТО - свободен и в чем?

- Мы видим то, что нам преподносит экран телевизора, газета или компьютер. Безусловно, в зависимости от своих интересов и предпочтений. Мы слышим то, что они же нам и вещают, причем не в виде просто передачи информации /а ведь задача новостей, по моему мнению, в том и состоит – доносить информацию, а выводы «плохо» это или «хорошо» дайте право мне самому сделать/, а со своим, ИМИ же и сформированным мнением на то или иное событие. Нам же остается –

только проглатить наживку. Посмотреть то кино или передачу, что нам предлагают.

Причем и каналов становится все больше и количество информации и передач увеличивается. Только вот содержание или качество предлагаемого для просмотра продукта далеко сомнительного, а то и откровенно пропагандистского толка.

В которых, кроме того, напичкано столько рекламы – «для нашего же блага, лучшей и легкой жизни». Причем не просто рекламы, а очень-очень грамотно сделанной специалистами с применением новейших разработок по манипулированию нашим сознанием для большей нашей же внушаемости. Свобода? Нет – зависимость.

- А разве не забавно наблюдать за презентацией новых смартфонов и айфонов? Автомобилей и компьютеров, новинок моды и т.д. Эти люди свободны? Или у них есть воля? А как же их, так тщательно на протяжении может нескольких лет, создаваемый Имидж? Ведь если у НЕГО не будет такой вещи, причем, чем скорее - тем лучше, он же, по его мнению, сразу попадет в разряд неудачников.

Вспоминается реклама довольно долго транслируемая по телевизору: «Вот Мой дом, мой автомобиль, мой катер. А вот Мои – дом, автомобиль, катер». Наличие у тебя той или иной вещи составляет сегодня, по мнению большинства, Его реальную цену.

Раз Ты Это имеешь – значит Ты чего-то стоишь. Свобода? Нет – зависимость.

- Образование любой ценой! И не важно, что молодому человеку не нравится эта профессия, ну не лежит у него к ней душа. И потом он на ней заработает себе депрессию или еще чего хуже. Или он пока еще просто не определился, не знает, что ему подходит. Но ведь как без образования! Это же не престижно. Особенно если родители с этим самым высшим образованием. А то, что он дальше на своей работе будет мучиться всю оставшуюся жизнь, ненавидя всех и вся – кого это интересуют.

Тут уж не до метаний души.

Миссия, предназначение, любовь к профессии – становится чем-то из разряда космически удаленных понятий. Свобода? Воля? Развитие себя? Нет – зависимость.

- Пусть тебе в семье плохо, пусть ты страдаешь от недопонимания или нелюбви своего партнера, но выйти из отношений – НИКОГДА, «что люди скажут?». «Умри, но живи!». Свобода? Понимание себя? Наличие навыка принимать решения, исходя из своих чувств и потребностей? Нет – неуверенность, несвобода, - зависимость.

И можно еще долго продолжать этот список, «благодаря» которому, многие из нас ну никак не могут отнести себя к числу *свободных, обладающих волей, развивающихся, соблюдающих Законы Высшего порядка.*

Социум диктует все! И если в нем принято Так, то ты не должен, нет тебе никто открыто не скажет, что ты – не имеешь права, а просто Он, социум, сделает все так, чтобы ты вел себя таким образом, чтобы Ему было очень легко и комфортно управлять своими гражданами. То есть – Нами. И мы – считаем себя свободными?

Другими словами, для увы подавляющего числа «свободных граждан», особенно среднего поколения, вопрос «быть» ассоциируется с понятием «иметь» что-то, обладать чем-то. Потому что если Этого у Меня нет, то Это - уже не Я.

«Общество потребителей» превращает нас в своих адептов, требуя все новой и новой платы за свое членство в нем. «Кто не с нами, тот против нас», «Ату его, ату»...

Поощряется все. Даже откровенная распущенность. Называясь красивым словом «толерантность».

Куда девались еще недавно такие **важные человеческие ценности**, которые и отличали человека от примата: патриотизм; любовь к отечеству; бескоростные дружба и помощь ближнему; нравственное и духовное воспитание детей на основе истинных, а не мнимых ценностей; искреннее уважение к себе и другому человеку, как такому же как и я «Сыну Бога»; соблюдение нравственных норм и не потому, что так стоит в десяти важнейших заповедях, а просто потому, что такой Человек и без заповедей никогда не запятнает свою **Совесть** несправедным поступком. Честь. Мужское слово /«Мужик сказал – мужик сделал»/. Женская/девичья скромность (в одежде, в поведении). Здоровый, не путать с модным, образ жизни...

Скажете: «Драматизирует». Хотелось бы. Если бы не реальность. «Обществу потребления» нужны мы – зависимые. Покупающие и имеющие. Снова и снова. Больше и больше. «У вас этого нет? – тогда мы идем к вам».

И если ни напрямую в наш дом, то уж в наш мозг этот бравый парень прокрался без необходимого для этого с нашей стороны разрешения. А зачем оно Ему? Он же – «Общество». А «Общество, как известно, Решает/диктует Все». Что модно, что – нет, что нам есть, а что – вредно, что престижно, а что – отстой.

Многие из нас настолько зависимы от чужого мнения, что позволяют другим быть судьями их поведения, лишь бы их считали «такими как все», лишь бы их не вывели из круга «своих». Зависть. Подражание другим. Могут такие люди быть действительно свободными, развивающими свои Души? Казаться – да, Быть – никогда.

До тех пор, пока я не познаю себя, не отделию «зерна от плевел», не осознаю, где мое

Я- Реальное, а где Социальное, что Я – это ну абсолютно не то, что у меня есть или чего я в жизни «добился», включая наше драгоценное образование или наличие в собственности квадратных метров или счетов с

несколькими нулями в банке и прочей, хоть и приятной, но шелухи, я не стану никогда свободным, развивающимся, ...Человеком.

А для того, чтобы начать действительно развиваться, надо сначала **осознать свою незначительность**, отказаться от своего, когда-то созданного Имиджа, который основан на страхе «не иметь что-то или не быть таким, каким меня ожидают видеть другие».

Зарисовки из практики.

Мужчина, потерял водительские Права, готовится к сдаче медицинско-психологического теста, полностью осознал свой проступок, отказался абсолютно от алкоголя, выбрался из тяжелого депрессивного состояния. На вопрос, «зачем ему права?» ответ: «Без прав Я – никто». Это Права – без тебя, дорогой Человек - ничто, а ты без этой, даже и очень важной в твоей жизни бумажки, остаешься Человеком.

Снова мужчина. Почти год живут с женой раздельно. Запрос ко мне – изменить его, чтобы жена могла с ним жить. Что менять? Деньги зарабатывает, детьми занимается, глубоко верующий человек, полы моет, по дому помогает. Да, наверняка со своими минусами (а у кого их нет?). Рассказывает о жизни с женой и ее отношении к нему. Мне, женщине, от его рассказа становится как-то неуютно и даже стыдно за нас -женщин. Снова вопрос: «И вы хотите туда, назад?».

«Да, там же дети»...

Так забирай детей, устраивай себе и им жизнь в соответствии с твоим Человеческим и Мужским достоинством. Нет, решающим выступают снова – эмоциональная зависимость, зависимость от мнения других, страх, отсутствие уважения к самому себе, отсутствие Я – Концепции. С которой и собственно начинается сначала «открытие», а затем и развитие себя. Как результат – познание Себя Истинного. Своих истинных, а не мнимых ценностей. Своей Души. Долгий, трудный, только того стоящий процесс. И еще одна. Звонит пара, спрашивают об условиях семейной консультации. Всегда очень рада этому – люди понимают, что что-то идет не так и хотят изменить ситуацию к лучшему. Объясняю. К разговору подключается жена и настойчиво, с уточнениями начинает расспрашивать о моем образовании. Имеет право! Вот только разве наличие какого-то бы ни было Диплома говорит нам о том, Какой этот человек Специалист, Какой Он – Человек и Какая у него Душа.

Потому как на сегодняшний день образование, увы, даже в самых престижных вузах мира сводится только к одному – напичкать мозг необходимой для этой специальности информацией без аналитической обработки самим человеком этой информации. Другими словами – никто не учит Думать. А зачем? Все решают компьютерные программы и машины.

Наивысшее достижение человека на пути своей жизни, по моему глубочайшему убеждению – это его духовный успех, а не социальный.

Нет, я абсолютно не призываю отказаться от социальных достижений, или потребности иметь что-то. Пусть будет. Это ведь тоже одна из сторон нашего Я. Которая так же нуждается в своем удовлетворении. **Надо только помнить, что действительно -только одна. И не самая главная.** Так не надо ее «кормить, растить, холить и лелеять». Иначе, есть опасность, что она не даст никаким другим сторонам моей личности, моего Я раскрыться и развиваться в полной мере.

Давайте тихо и спокойно начнем с себя добровольно и осознанно поддерживать Добро и не идти на «поводке зависимости Социума», превращаясь из Человека в Потребителя.

У вас, безусловно, может быть на все свое мнение.

Будьте счастливы! Имейте то, что вам важно, только Будьте, Оставайтесь Собой!

Апрель, 2016

Остановимся. Задумаемся... 2016 - Год Души.

«Картина Себя в Картине Мира. Я – Жертва?».

Кому из нас не знакомы периоды жизни, когда все как-будто вступает в заговор против тебя. Иногда это происходит в виде какого-то единичного случая, иногда, как в народе говорят: «Наступила черная полоса».

Безусловно, каждый из нас по-разному, исходя из множества собственных данных, будет вести себя и реагировать именно по-своему, чтобы справиться с ситуацией.

А какими вопросами чаще всего задаются люди, когда что-то неприятное или трагическое случается в их жизни? Увы, достаточно частыми является вопросы: «Почему Я?», «За что мне это?», «Разве я мало терпел?» или что-то подобное.

Если я слышу такие вопросы, шутливо отвечаю, что «Ко мне они не по адресу».

Ну а если серьезно. Кто ставит перед собой такие вопросы и чем они вредны?

В психологии существует направление «Психосинтез», разработанное итальянским психологом Роберто Ассаджиоли. Он же ввел и понятие «Субличности». Это неосознаваемые голоса, которые борются в сознании человека. Очень коротко и грубо говоря, наша психика управлется большим набором субличностей или «голосов», которые в зависимости от своих потребностей «тянут одеяло на себя». Другими словами, до тех пор, пока мы не познакомимся со своими субличностями-голосами, не узнаем их истинной мотивации в поведении, не «Я» управляю своим поведением, им управляют «Они» - парочка жирненьких, мною же вскормленных «Бяк».

«Задачей психосинтеза является посредством специальных техник помочь человеку глубоко изучить собственную личность (свое бессознательное, свое истинное «Я»), установить контроль над различными элементами своей личности, выявить свои противоречия, понять себя после

постижения своего истинного «Я» — создать новый, объединяющий его личность центр. Психосинтез заключается в формировании или перестройке личности вокруг нового центра, что в результате позволяет человеку стать хозяином своей жизни, избавиться от психических и соматических расстройств, развить свои способности, обнаружить свою истинную духовную природу и построить под ее руководством гармоничную, эффективную личность».

Распространенными для многих людей являются например, субличности «Критик», «Саботажник», может быть «Лентяй», «Агрессор» или «Обжора» и т.д.

Нам же сегодня важна «Жертва».

Картинка из практики. Звонок в дверь. На короткий вопрос: «Как вы добрались? Легко ли нашли?», следует пространное объяснение, что «это так сложно и трудно ездить по городу на общественном транспорте, на который ну никак и никогда нельзя положиться».

Потом идет пространное перечисление всех других, больших и маленьких неприятностей. И что автомат в банке утром не работал, хотя человек платит банку за это деньги; и что шеф на работе делает что хочет, а за малейшее нарушение – ругается; что никому поверить или довериться нельзя и..., и..., и...

Делаю слабую попытку, прервать поток жалоб и перевести консультацию в конструктивное русло. Через какое-то время человек, неосознаваемо, переходит на привычное ему ведение диалога.

Мне его искренне жаль. Вот только до тех пор, пока человек не осознает свое мышление или Картину Себя будет воспринимать через «Психологию маленького человека» или «Психологию Жертвы», практически нет шансов изменить что-то кардинально в его поведении, а значит и жизни.

Отвечая на вопрос о причинах и истоках появления в человеке такого мышления и этой субличности, надо, увы, снова сослаться на детство. Вот только не всегда, в данном случае, наши родители могут иметь отношение к этому.

Иногда возникновению восприятия себя как Жертвы могут способствовать действительно драматические ситуации в жизни ребенка. Он мог стать жертвой сексуальных надругательств или жестокого с ним обращения в семье. Мог быть отдан в другую семью и там продолжало происходило что-то подобное. У ребенка сформировалось понимание своего собственного бессилия хоть как-то повлиять на ситуацию или ее изменить. Да и что действительно может ребенок? И вот человек вырос. А внутри у него продолжает жить стойкое убеждение, что все и все вокруг будут его только обижать, а он ДОЛЖЕН это все терпеть, потому что это – ТАК! И он даже не будет делать попыток, хоть как-то изменить ситуацию.

/Безусловно, как всегда и во всем есть исключения. Кто-то наоборот, чтобы больше никогда не оказаться в роли Жертвы, будет обижать всех вокруг, как бы мстя за себя/.

Только есть и другой вариант возникновения у человека такого мнения о себе. В основе такого мышления, а потом и поведения, как реакции на те или иные ситуации, лежит очень низкая самооценка, неуверенность в себе и ... неразвитая общая Картина Мира и Себя, как части, принадлежащей к Этому Миру.

Для Жертв характерно: мышление, что от них никогда и ничего не зависит; это личности, склонные к «привиранию», они никогда и ни в чем не виноваты. Это кто-то сделал что-то плохо, они же – только жертвы обстоятельств. «Все – против меня», «Меня постоянно используют», «Мне никогда не быть счастливым, иметь то, что имеют другие». Склонность к катастрофизации, преувеличению, зависимости. Другими словами – это психология Ребенка /Внутреннего Ребенка/.

Давайте разбираться.

Да, иногда то плохое, что случается в наших жизнях носит **функцию наказания** за что-то. Вопрос к нам. Все ли свои поступки, мысли и слова мы помним или осознаем? Задумываемся ли мы всегда, в каждой ситуации, о последствиях вот этой самой ситуации на меня, на других участников этой ситуации и на мир в целом? Ну а если нет, то по какому праву мы задаем такие вопросы. Или считаем себя «белыми и пушистыми»? Так что же тогда мы делаем здесь, на Земле? Ну если прямо такие «безгрешные»?

Побольше объективности к себе нам бы не помешало.

Я отношу себя к разряду людей «непроходящих оптимистов, верящих в Добро и в то, что в этом мире ВСЕ УСТРОЕНО ПРАВИЛЬНО» /а если что-то и не так, что это – дело только наших рук/. Именно поэтому я считаю, что **все, что с нами происходит от неприятного до трагического есть ни что иное, как предоставленная нам Возможность совершенствовать себя**. Свои навыки, таланты, способности. Развивать свои Души. Потому что я действительно тогда не понимаю, как и на чем будет учиться Душа, если не проходит через разные испытания?

Вот представьте себе. Школа. Одна общая для всех. Независимо от возраста и развития ребенка. Одна усредненная для всех программа.

Только уже через какое-то время кому-то станет скучно сидеть в таком классе, а кто-то и эту программу «не потянет», «не справиться».

Мы все – абсолютно разные. И уроки у каждого из нас только свои. И исходят они только из наших личных Задач для развития Души и имеющимся у нас для реализации этих самых задач - наших внутренних ресурсов. И если даны уроки, то и ресурсы для их реализации в нас/у нас обязательно есть. Нас - Учат! В нас – Верят! Нас – Любят!

Верим ли мы в себя сами? Любим ли себя сами?

А если верим, если любим зачем задаем вопрос «Почему или за что?»

Ответ – то очевиден: «Тебе надо ТАК!». Тогда действительно правильнее задавать вопрос: «Для чего? С какой целью?». И поймешь – чему в этой ситуации тебе надо учиться.

И если ты действительно в себе, как в одном из чудеснейших творений этого мира не сомневаешься, то ты будешь воспринимать все уроки со знанием «Я – справлюсь!».

И откуда-то действительно придут силы. И уверенность повысится. И все происходящее начнет восприниматься уже совсем по-другому. По – взрослому!!!

И вот – это уже совсем другое мышление. Это - уже совсем другая Картина Мира и Картина Себя. А раз так, то и поведение станет другим. И не захочется жить и действовать в «Роли Жертвы» и даже как-то страшно станет причислять себя к их числу. Числу тех, кто «ничего, никогда в этом таком несправедливо устроенном мире, где одним – все, а мне – ничего» изменить не может. И станет сильным Центр. И повзрослеет наконец Внутренний Ребенок.

Измените свое мнение о себе. Поверьте, измениться и весь мир, и его отношение к вам.

Май, 2016

Советы специалиста. Остановимся. Задумаемся... 2016 - Год Души.

УРОКИ ЖИЗНИ. ИЛИ... «ВЕК ЖИВИ, ВЕК УЧИТЬСЯ»

Скорее всего, мало кому из граждан, живущих в развитых странах придет на ум вопрос о целесообразности посещения школы и получения образования. Иногда даже доходит до абсурда. Мама еще беременна ребенком, а у нее уже есть четкий план, в какую школу он будет ходить, как она его будет развивать и какой вуз потом ему надо будет закончить, чтобы быть успешным, богатым – счастливым. По ее мнению.

Законы, Социальные, мы, в той или иной степени, знаем и признаем.

Вот только достаточно часто, не смотря на нашу социальную и умственную развитость, **законы более высокого порядка**, нами не знают, не осознают, не понимают или... не признают. Попросту игнорируются.

А потом, когда что-то случается или «нечаянно нагрянет», (*хотя, опять же, по-моему мнению, практически ничего не бывает случайным, но все происходящее в своей основе имеет какой-то смысл, просто мы его не видим или не понимаем, а потому - попросту отрицаем*), многие задаются вопросами - «За что мне Это?».

Хотя вопрос-то правильнее, на мой взгляд, ставить по-другому: «**Зачем мне Это? Для чего? Чему мне, в этой ситуации, надо учиться?**». А поняв, стали бы осознанно учиться, а научившись, перестали бы совершать одни и те же ошибки, «наступать на одни и те же грабли». Стали бы: умнее, честнее, перестали бы обижаться и обижать других, прощали бы, не обвиняли, не строили козни, не лгали, не лицемерили, не боялись бы, любили бы, ...и много еще других «бы», главное – мудрее. В каком

прекрасном мире мы жили бы. Утопия? Хотя многое зависит именно от нас самих.

Безусловно, сам по себе мир прекрасен и сегодня, просто это мы – люди, делаем с ним то, что он сегодня есть.

Поэтому вернемся же к тому, что имеем. А здесь, что ни судьба, так пример или «зарисовка из практики». А как же иначе? Ведь каждому из нас даны именно свои Уроки. **И практически все ситуации складываются так как надо и люди нам встречаются на пути те, кто готов нам помочь, в хорошем и плохом варианте, поучиться этим урокам.**

Простыми словами говоря, есть некий, «мой сценарий», где я – главное действующее лицо /в моем спектакле/. Только ведь не может быть постоянно спектакль одного актера. Вот и «соглашаются» «другие» (мои близкие, родные, друзья и ... просто незнакомые люди) на оставшиеся роли. Опять же, не потому что им приятны роли «злодеев», спасателей и т.д., а потому, что они, по своим сценариям одновременно учатся и чему-то своему. Я же, в свою очередь, становлюсь тем, кто помогает близким и далеким мне людям «играть» - проживать их сценарий.

Например, изменил муж или жена. Урок? Безусловно! Какой? А вот здесь надо думать! Причем в каждом отдельном случае это абсолютно разные Уроки. Одному надо «выйти» из ситуации, начать жить самому. Другому, простить. А может надо учиться «отпускать, понимая». А может «освободиться от со-зависимости». Или «любить себя».

Или - болезнь ребенка. Иногда тяжелая, страшная. Ребенку – надо рано уйти из этой жизни. Маме, папе – принять и научиться с Этим жить. Не становить Жертвой обстоятельств. Принимая этот страшный урок.

Становясь сильнее.

Или – неожиданное заболевание. Просто так? Нет, значит, либо что-то делается в жизни не так, не «по правилам», либо – как испытание, Урок – стойкости, выносливости, смирения, принятия и т.д.

Некоторое время назад, на одном из семинаров у нас зашел разговор на эту тему.

И одна из участниц задала прекрасный вопрос, который занимает часть моего ума и до сих пор: «А сколько всего существует уроков жизни?». Тогда мне подумалось – «тридцать или чуть больше». Давайте попробуем погрузиться в эту тему чуть глубже. Нет, не считать, этим надо заниматься серьезно, подходя к вопросу по-научному. /Может кто-то и займется этим исследованием/.

Во-первых, десять Заповедей Христовых. /Исхожу из того, что любой христианин с ними знаком. Я же не специалист в этом вопросе, поэтому и не берусь их толковать. При необходимости читайте Святых Отцов/. Я их учитываю потому, что и они могут быть, в свою очередь, по-моему мнению, в определенные моменты жизни отдельного человека одновременно и Уроками его Жизни.

Дальше могут быть: терпение и терпеливость; принятие – себя, своей внешности, порядка некоторых вещей; ответственность; отсутствие иррационального страха; отпускать /людей, ситуации/; отказ от ложных ценностей и потребностей; отстаивание важных для тебя ценностей и потребностей и уметь от них отказаться, если по тем или иным причинам ты не можешь это иметь; признать, что мы все – разные и позволить этому быть: не контролировать; давать другому человеку, даже ошибающемуся, иметь свой взгляд на вещи, становиться свободным, открывать в себе Мужественность, развивать в себе Женственность....Любить...Не зависимо от социальных условностей.

Все Уроки по-своему сложны. Самым же трудным, на мой взгляд, является урок Любви. Нет, не той любви-страсти, любви-молнии через которую (надеюсь и желаю всем) по молодости, а может и позже, мы все прошли.

А любовь к тем, кого, по-мнению многих «как можно-то любить».

Помню одна отчаявшаяся мать, недавно потерявшая своего сына, в своем безутешном горе сказала: «Всякие пьяницы и наркоманы живут, а мой сын, умница, красавец, такой молодой должен был уйти». Мне было безумно ее жаль. Были понятны ее чувства, ее состояние. Только это – ее судьба, ее Уроки. Надеюсь, она их прошла.

Легко любить благополучного, успешного, богатого. А как полюбить оступившегося, делающего, на твой взгляд в жизни все не так? Как полюбить алкоголика или наркомана?

Нет, я не веду речь о любви мужчины и женщины. Речь идет о любви в общечеловеческом смысле. А если это – Его Урок? А у тебя - свой. И вот вы – в паре. Что спасет, что поможет? Может – любовь, а может – расставание или что-то другое. Надо думать. Искать. А найдя, действовать. Учиться.

Безусловно, никогда на первой встрече я не поставлю перед человеком этот вопрос:

«А зачем с тобой произошло Это?». Но всем, с кем мы занимаемся вопросами самразвития уже какое-то время, знаком этот вопрос. Многие уже только предвидя этот мой обязательный вопрос, не дожидаясь его от меня, задают его себе сами и начинают поиски ответа на него.

А задумавшись серьезно – обязательно его находят.

Итак. Вы решили заняться поиском ответов на вопрос об Уроках вашей Жизни.

- Начните с анализа всей жизни. Что происходило. Почему? Зачем?

Например, вас бросили, вы потеряли крупную сумму денег или работу, заболели и т.д. В чем были ваши ошибки, что надо было сделать по-другому, как? Практика показывает, что если такой анализ не проведен, человек снова и снова будет «наступать на одни и те же грабли». И только осознав Уроки данной ситуации, вы избежите повторения подобных ситуаций. Ведь Урок усвоен. Ну а если Жизнь/Судьба решат вас проверить

еще раз, вы и тогда справитесь, потому что знаете, что сейчас от вас требуется. Вы научились решать эти задачи.

- К серьезной работе, а я надеюсь, ваша Жизнь является для вас делом серьезным, нужен серьезный подход. Поэтому лучше всего завести дневник. Разбив его на две колонки. В первой – происходящие события. Знаки. Во второй, ваша интерпритация этих событий-знаков. Так можно научиться их читать.

- Для некоторых людей достаточно трудно оценивать себя и происходящие события объективно. Можно прибегнуть к помощи человека, которому доверяешь и который может помочь беспристрастно, не поддаваясь чувствам и эмоциям провести этот анализ.

Как мы уже говорили, у каждого по жизни свои Уроки. Только есть и общие для всех. Кроме библейских Заповедей к ним можно отнести и «Правило четырех П» из психологии:

1. Понять себя. Понять своё предназначение; понять, кто Я, зачем и для чего Здесь живу.

2. Простить себя. Убрать чувство вины.

3. Любить себя и своё тело. Нельзя любить кого-то в окружающем мире, если не любишь себя. А что такое любовь к себе? Нам только кажется, что мы себя любим. Многие женщины и мужчины очень часто совершенно недовольны своим телом и даже его не любят. Сегодня из тела делается какой-то культ в среде молодежи. Но ведь это наш свободный выбор. Мы сами захотели такое тело. Для чего? Для познания жизни в таком собственном качестве. Мы сделали это в лучшем виде для себя и с максимальной любовью. Поэтому любовь к Себе и к своему телу - это успех и полноценное, гармоничное, радостное состояние жизни.

4. Признать себя. Признание себя Божественным созданием. Вы индивидуальность, вы единственный разум и такого больше нет, как нет двух одинаковых снежинок. Одинакового вообще ничего нет в Космосе. Поэтому признать свою индивидуальность, признать, что в вас есть нечто такое, что нет ни у кого. Открыть это в себе и найти то, что по-настоящему резонирует с вашим внутренним миром, и проявлять это в жизни.

В конце я бы добавила обязательно Уроки-Правила «двух О» - мы в ответе за все, что делаем и не делаем, думаем и чувствуем. **«Урок**

Ответственности». **И – Осознанности,** всего, что происходит со мной.

Если вы еще достаточно молоды по возрасту или душой, готовы к изменениям себя и своей жизни, хотя бы в одной из ее областей, попробуйте ответить себе на вопросы:

«А в каком классе своей Жизни я сегодня нахожусь? Какова моя успеваемость? Хорошо ли, добросовестно я справляюсь с данными мне «домашними заданиями»? Знаю ли я тему предстоящей контрольной? Готов ли к ней? Что будет стоять в «Аттестате моей Зрелости»? Вы – учились

или просто просидели, прослушали свой Жизненный курс. «Пребывали в Школе «Земля»?».

И...помните, учиться никогда не поздно.

Берегите себя и своих близких. Учитесь и...Любите.

Июль, 2017

Советы специалиста.

Остановимся. Задумаемся... 2016 - Год Души.

**«ОТ КАМНЯ, БРОШЕННОГО В ВОДУ,
ВСЕГДА РАСХОДЯТСЯ КРУГИ».**

(продолжение к статье «уроки жизни....»)

Каким бы не было наше персональное ощущение чувства одиночества – это «только чувство». На самом деле ни один из нас не одинок. Мы все, без исключения, принадлежим к какой-то системе, в первую очередь, и для нас самую важную, семейной системе. Даже если, по зависящим или не зависящим от нас причинам, «добровольно» или «по принуждению», мы «выпали» из этой системы. А раз так, каждый из нас является носителем родовой /генеологической/ памяти. Причем, памяти двух родов, родов мамы и папы.

Хотим мы этого или не хотим, нравится нам это или не нравится в нашей памяти и памяти нашего тела хранятся следы «деяний» всех наших предков по обеим линиям (как уверждалось всегда в народной мудрости, а сегодня не трицается и генетиками, наше ДНК и является хранителем этой памяти, до 7 колена). А их, если брать только мам и пап, и их мам и пап, и так до 10 колена, в одном роду, только по маме - 256 человек и столько же по папе. А ведь есть дяди и тети. Представляете, какой это театр действующих лиц-судеб! Страстей, любви, разочарований, боли, надежд, страданий, подвигов и т.д.

«По мере того, как медицинская наука и различные исследования открывают информацию об электрическом и биологическом составе клетки, увеличивается наше знание о разнообразных механизмах, с помощью которых передаются трансгенерационные и интергенерационные схемы, так же как и память.. Новая область науки – эпигенетика – помогает нам лучше понять, как социальные факторы и факторы окружения могут оказывать влияние на проявления генов..., как эпигенетические сигналы на уровне генов и клеток могут быть унаследованы и переданы через поколения». А.А.Шутценбергер
«В шкафу любой семьи есть свои скелеты». Как бы нам хотелось, чтобы это было не так, чтобы это коснулось кого-то другого, только не меня. Увы, жизнь родов, как правило очень длинная, поэтому в ней есть все: убийства и самоубийства, изнасилования, предательство, лишение наследства, обман, кровосмешение, проклятия, изгнание из семьи, тюрьма,

тяжелые болезни, психические расстройства, эмиграции, пожары, ограбления и т.д., и т.п. Многие из нас наивно полагают, что если мы «замолчали» какую-то нелицеприятную историю в своей семье, то таким образом она куда-то делась. Увы, это абсолютно не так. Она, эта история, никуда не делась, она в нас и рядом. Ее энергия, запертая в подвалах нашей памяти душ и тел, сопровождает нас по жизни. Прямо или косвенно влияя на нашу жизнь, здоровье, происходящее с нами, материальное благополучие, внутреннее спокойствие.

Один из известных феноменов, ныне описанный во всех психологических словарях и учебниках, был открыт в 20-е гг. еще прошлого столетия нашей соотечественницей Б.В.Зейгарник и назван ее именем. Который гласит, что в случае если решение задачи прервано, то она запоминается лучше по сравнению с задачами благополучно решенными. **Число запомнившихся прерванный задач примерно вдвое превышает число запомнившихся завершенных задач. Эта закономерность и получила название «эффект Зейгарник».** Можно предположить, что определенный уровень эмоционального напряжения, не получившего в условиях незавершенного действия разрядки, способствует сохранению его в памяти.

Еще Фрейд, работая в психиатрии обратил внимание на возможную связь возникновения психических отклонений с «закрытой» семейной историей, идущей из предыдущих поколений. Сегодня имеется достаточно много научных подтверждений данной теории.

Так что, все гораздо серьезнее, чем мы себе это иногда представляем. Мы перенимаем от предков все. Внешний облик, привычки, таланты, способности, поведение, иногда полностью судьбы.

Почему? Потому, что все те же самые вопросы:

1. Наши личные страхи, установки, поступки, ответственность за содеянное, мысли, мировоззрение, отсутствие духовности, веры и любви, и т.д.,

2. «Плохие поступки», незавершенные дела, трагедии и т.п., которые «запираются» в подвалах семейной памяти одного поколения. Да вот только «расплачиваться за это приходится последующим поколениям. И так до тех пор, пока энергия этого «действия» либо не иссякнет, либо не найдется в роду кто-то, кто возьмет на себя **миссию очистки рода**. Иначе эта энергия так и будет переноситься, как уроки, теперь уже генерационные и трансгенерационные из поколения в поколение.

3. Потому, что мы либо не знаем/не хотим знать, забываем или не хотим помнить, что **любой наш поступок** остается не только материально-физическим следом на Земле, но и четко запечатлевается определенным сгустком в энергии пространства.

«Ничего не приходит ни откуда и не уходит в никуда».

И оно бы ладно, если бы последствия за поступки касались лично меня.

Увы, если я не осознал, не отработал, не изменил «расплачиваться» за это будут те, кто придет после меня. Я – только бросил камень, последствия

же заденут и моих детей, и их детей, и детей внуков. Будут идти так далеко, с какой силой я бросил этот камень. На кого-то обиделся, кого-то предал, кому-то не помог, кого-то отверг...

«Ну подумаешь, лишил наследства, у него и так денег куры не клюют». «Ну подумаешь, сказал неправду, я же для его пользы это делал». И так далее. Вроде ерунда, на мой взгляд. Да вот только камень брошен в чистую, ровную и гладкую поверхность Вселенского Океана Любви. И...пошли круги по воде.

Кого заденут? Да твоих же близких. Тех, кто рядом. Да еще и в «неподходящий» момент. Кто виноват? Да ты же сам и виноват. И приходит время собирать тобой же брошенные камни.

Каким будет урожай?

Только моя личная, гражданская, человеческая, энергетическая ответственность сегодня дадут мне возможность собрать достойный урожай для своей Души. И пойдет эта, моя, чистая и позитивная энергия дальше к моим внукам и внукам внуков.

Ну или наоборот... кто-то будет страдать зависимостями, кто-то непонятной агрессией, кто-то постоянным безденежьем, кто-то не сможет иметь детей.

Как помянут меня мои же потомки? Неужели уж совсем все равно?

Другой вопрос.

Чаще всего, мы, дети своих родителей, либо полностью принимаем и копируем их мировоззрение, установки, поведение и т.д. – т.е. находимся в полной **лояльности** по отношению к своей семье. Когда любое действие или слова не подвергаются ни малейшей критике. По принципу – все, что происходит у нас и с нами – все правильно. Другими словами, независимо от моего возраста я так и пребываю в «состоянии Ребенка».

Либо – полностью отрицаем все, делаемое родителями или ближайшими родственниками, все происходящее в семье - включаем **нигилизм**. «Нам-де ваши ценности и мысли не важны, все отжило, пора на свалку. Мы наш, мы новый мир построим...» - становимся этакими «авторитарными, все-лучше-знающими Родителями» по отношению к своим родителям (иногда не только родителям). **Вот только ни тот, ни другой пути не являются, для истинного развития человека и его души правильными.** Это – не путь к свободе. Это – тупик для Души.

Наша задача, в первую очередь, это становится Взрослыми не по паспорту, а по состоянию и поведению.

В каждом человеке есть что-то хорошее и что-то плохое. Мы все не ангелы, мы – люди. Нам свойственно ошибаться, заблуждаться, что-то не уметь, не мочь. Это – нормально. Только нам свойственно и изменяться. Только мы можем выбирать между разными моделями своего собственного поведения. Конечно же, только в том случае, если мы его осознаем.

Помню много лет назад мы с одной моей клиенткой, кроме прочих проблем, работали над принятием ею своей свекрови. К тому времени женщина уже 20 лет была замужем и у них со свекровью никак не выстраивались отношения. Один сеанс мы посвятили разбору позитивных сторон пожилой женщины. Помню, я просто поставила клиентку в один угол комнаты и попросила «посмотреть» привычным взглядом на свекровь. Потом она перешла в другой угол и теперь уже оттуда, совершенно «другими глазами» смотря на свекровь, стала перечислять мне ее позитивные качества. Я попросила свою клиентку «отойти» от своих чувств и просто увидеть перед собой женщину, которая когда-то была девочкой, имела свое детство, родителей, свою судьбу. Родила сына любила его. Жила, радовалась и страдала. Бывала доброй и злой. Жила как могла.

Дело происходило накануне Рождественских каникул. И они собирались к родителям в гости. То ли мы сдвинули энергию, почистили потоки любви, то ли она включила свою женскую и человеческую мудрость, то ли свекровь почувствовала другое отношение к себе и сама изменила свое отношение, то ли все вместе, только по возвращении через несколько дней эта проблема была полностью решена. А ведь у нее были свои сын и дочка – тоже чья-то потенциальная свекровь или теща. И моя клиентка тоже в будущем станет чьей-то свекровью. Она, свою задачу/работу выполнила. Пусть и через много лет. Никогда не поздно начинать изменять что-то к лучшему.

Именно поэтому надо осознать и брать то хорошее, что копилось в наших родах поколениями и передалось нам по наследству. И - «разбирать и чистить завалы плохого», сбросив с себя груз прошлых ошибок, ран и страданий. Избавиться от ложной вины, всего плохого и невысказанного – стать свободным от «негативного прошлого» и сильным от положительного опыта предков. А еще - помнить, что если я не имею в себе сил «чистить» свою семейную историю, я могу хотя бы думать, когда собираюсь бросить очередной камень, как он отразится на мне и на моих потомках. Конечно, если вы не живете по принципу: «После меня хоть потоп».

Становитесь по-настоящему Взрослыми и не разбрасывайте Камни Зла. Берегите себя и своих близких.

Август, 2016

Советы специалиста.

Остановимся. Задумаемся... 2016 - Год Души.

«ВЗРОСЛЫЙ». «РОДИТЕЛЬ». «РЕБЕНОК».

Или, КТО управляет моим поведением.

В прошлой статье мною были использованы понятия «быть Взрослым не по паспорту». Что это означает? И почему Это так важно, быть в своем поведении Взрослым?

В действительности дело обстоит так. У каждого из нас есть свои, достаточно устойчивые модели поведения или взаимодействия с другими людьми. **Некие очень устойчивые «программы» записанные на «жестком диске нашей памяти».** Безусловно, ничего не происходит просто так, поэтому и на появление этих программ-моделей повлияло очень много факторов. И для того, чтобы их изменить, требуется действительно много времени, желания, терпения, сил. Другими словами, должна быть очень мощной мотивация самого человека на изменение хотя бы маленького «образца из его поведенческого репертуара».

Знание же человеком о наличии трех самых важных состояний, управляющих его поведением, помогает ему:

- понять свое «ведущее» актуальное состояние, причем, как основное (т.е. присутствующее или управляющее человеком практически во всех ситуациях), так и ситуативное. Влияние этого состояния на самого человека и при взаимодействии с другими людьми,
- самое же главное /при наличии желания/ - это научиться управлять собой и ситуацией, приобретя навык перехода из одного состояния в другое. Из «Родителя или Ребенка в состояние Я - Взрослый».
- «вести себя так», как по-настоящему нужно самому человеку в той или иной ситуации.

Итак, **наше поведение в очень большой степени не только зависит от того, в состоянии кого я сейчас нахожусь, но и управляется им.**

Состояние «Взрослый».

Самое «правильное» и комфортное состояние для коммуникации с другими людьми. Например, на работе, в общественных организациях, в семье, с друзьями, с родителями, иногда и с собственными детьми (здесь, в зависимости от возраста ребенка и самой ситуации).

Состояние «Взрослый» основано на принципах:

- Знание себя и принятие себя. Другими словами, я знаю все свои сильные и слабые стороны. Сильные – помогают мне по жизни и в ситуациях справляться с теми или иными обстоятельствами.

Слабые/негативные – осознаются мною, контролируются и управляются.

Например, человек знает, что он достаточно быстро впадает в агрессию.

Что само по себе ни хорошо, и ни плохо. Такова данность для этого человека от природы, либо он «приобрел» ее за отсутствием навыка понимания своих чувств и правильного отреагирования их. Другими словами это – его защита. И что теперь? Подавлять? – Себе дороже. Агрессия, направленная внутрь – акула, которая пожирает человека изнутри /отсюда могут возникать соответствующие заболевания/.

Агрессия же направленная наружу – разрушенные отношения с родными и близкими. Что выбирать? Что делать? Только одно – **знать, что у меня Это - есть** /не важно что можно поставить на место «Агрессия»/. И учиться этим управлять. Через внутренний, **осознаваемый контроль** над этой реакцией.

- Знание и полное принятие того, что другой человек – он - действительно другой.

Все об этом говорят – **знают**. Да вот только мало кто - **действительно умеет**. То есть речь не идет о том, что я принимаю негативное, с моей точки зрения, поведение другого человека как правильное или достойное. Дело в другом. Если поведение этого человека меня лично напрямую не касается, очень полезно просто знать – **мы все разные, у каждого из нас своя семейная история, свои травматизации, свои установки, свои страхи и другие «тараканы», своя картина мира, своя реакция на все!** Если же это «негативное», с моей точки зрения, поведение близкого для меня человека, то и здесь важно полное понимание того, что:

- если речь идет о взрослом человеке:

1. Почему его поведение ТАК на меня влияет, оно не совпадает с моими представлениями о «хорошо и плохо», с моей картиной мира?
2. У меня есть устойчивое желание «усовершенствовать» этого человека /А то ведь Бог не доделал свою работу. Ну, или по принципу «Я - знаю лучше, как надо»/?

Взаимодействуя с ребенком, мама или папа из состояния Взрослого:

1. Знают и руководствуются возрастными особенностями своего ребенка, понимают, что в данной ситуации для Этого ребенка лучше. Поощрение, больше свободы, или наоборот ее ограничение (наличие слишком больших или слишком тесных для ребенка рамок), наказание – какое.

И опять же понимание, принятие – «смирение» с тем, что ребенок может не соответствовать моим представлениям о том, «как ему надо поступать и каким он должен быть».

- Знание и соблюдение своих Прав и Обязанностей. / Когда-то я писала статьи на эту тему/. Взрослая личность знает свои права и умеет их правильно защищать. Одновременно, Взрослой личности не нужно напоминать об обязанностях. Такой человек и сам всегда знает, что ему нужно/необходимо сделать или достичь. Такой человек всегда возьмет на себя чуть больше, если видит, что человек, который рядом, в силу разных причин не очень с чем-то справляется. Одновременно с этим, благодаря знанию себя, пониманию другого, знанию своих прав и обязанностей, «Взрослый» никогда не будет испытывать чувство «Жертвы». Кроме того, никогда не станет «Жертвой» в отношениях с другими людьми.

- Ответственности и понимание границ ответственности. Личность в состоянии «Взрослый» четко понимает границы своей личной ответственности. Зная, что там, где заканчиваются его границы, начинаются границы другой личности. Он никогда не будет «увиливать» от своей ответственности. Но и не будет брать на себя ответственность за другого человека. Пусть даже и очень близкого и дорогого. («Родители», как правило, склонны к гиперответственности, «Ребенок» к полной или частичной безответственности).

- Понимание того, что я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО могу изменить и принятие того, на что я не могу повлиять. А это уже не только

взрослость. Это уже и развитая Духовность личности.

Другими словами, состояние «Взрослый» основано на принципе знания и уважения:

себя, своих потребностей, ответственности, ценностей, религиозных, расовых и культурных различий.

И абсолютно равнозначно в отношении другого, его потребностей, ценностей, ответственности, религиозных, расовых и культурных различий.

Состояние «Родитель». На мой взгляд, увы, самое распространенное состояние из которого действуют или ведут себя люди. Самое печальное, что и не только просто отдельные люди, а ведь и целые государства по отношению, как им кажется, к братьям меньшим, ну или каким-то, на их взгляд, не таким. Что меня, как личность с активной гражданской позицией, озадачивает больше всего и что я лично считаю абсолютно не допустимым.

И снова здесь же у таких людей или государств «ничего личного, просто Я знаю, как лучше, выше, быстрее, сильнее». С одной стороны оно может быть действительно так, только дело заключается в том, КАК, КАКИМ ТОНОМ, в КАКИХ ЧУВСТВАХ, с какой ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИЕЙ, при помощи КАКИХ СРЕДСТВ я «учу другого».

В этом состоянии практически полностью отсутствуют принципы, которыми руководствуются в своем поведении люди в состоянии «Взрослого».

Чаще всего, не зная об этом, партнеры, супруги общаются друг с другом из этих позиций.

Что остается другому? Если он в этой ситуации может войти в состояние «Взрослый», то и реакция будет соответствующая. Увы. Автоматически выбирается либо Защита - состояние «Ребенок», либо Нападение – состояние «Родитель». И вот в этом ключе происходит коммуникация двух как-бы взрослых людей.

Полезно задать себе хоть раз вопрос: «А как я/мы взаимодействуем с моим партнером?». Коллегами. Детьми. Родителями. Друзьями...Самим собой. В какой позиции по отношению к Другому и Себе я чаще всего нахожусь?

Это удивительно, только достаточно часто мы, переняв на себя роль наших пап и мам, относимся и к себе-любимому с позиции «Родителя». Не редко – карающего «Родителя». Когда мы себя «ругаем, обвиняем, наказываем».

Другими словами ведем себя по отношению к себе точно так же как это делали когда-то наши родители. Либо, как другой вариант, из детской установки «чтобы родители мною гордились». Абсурд? Да. Только вот так оно и есть, когда мы действуем в той или другой ситуации из этого состояния.

Небесполезно задаться и другим вопросом, а как другому человеку, который общается со мной. Ему приятно? И не есть ли Это корень проблемы наших взаимоотношений?

И представьте, как это было бы просто и здорово «Я – Взрослый, ТЫ – Взрослый»!

(О состоянии «Ребенок» поговорим в следующий раз).

Очень часто я повторяю, что психология, с одной стороны – это все легко и просто объяснить, с другой стороны, даже зная все это – очень сложно изменять. И что **между знанием и умением, наличием навыка, иногда лежит целая пропасть**. Которую, впрочем, при наличии желания или осознаваемой потребности, всегда можно преодолеть.

Держайте и у вас получится. Быть ВЗРОСЛЫМ.

Сентябрь, 2016

ВЗРОСЛЫЙ». «РОДИТЕЛЬ». «РЕБЕНОК».

Или, КТО управляет моим поведением /Продолжение/.

Самое грустно-печальное или наоборот – от «забавного» до абсолютно смешного поведение – это взрослые «дяденьки и тетеньки» (как-то даже не поворачивается назвать их мужчинами и женщинами) в состоянии Ребенка.

Причем, ведь человеку может быть действительно 40-50, и 60, и больше лет.

И снова, причины родом из детства. Причем не всегда, и совсем не обязательно, травматического. Иногда, наоборот, очень комфортного детства, которое может «породить» инфантилизм, оставив стареющую женщину в состоянии 5-летней, обожаемой родителями, бабушками и дедушками принцессы в розовом платье с огромным бантом, а лысеющего, с растущим животиком и испещренным морщинами лицом, мужчину, в мальчика «в коротеньких штанишках».

- В первом случае – травма держит человека в своих тисках, не давая ему возможности действительно вырваться из своего того, детского восприятия мира и реагирования на те или другие ситуации. «Не дает права» человеку поступить теперь, сегодня совсем по-другому, по-взрослому. Понять, что сейчас – это не тогда, а тогда – это - не сейчас.

Здесь **продолжают действовать** случайно брошенные, а может и «насиленно» вдалбливаемые родителями **установки** типа: «У тебя все равно ничего не получится», «Ты все равно ничего не добьешься», «Другие умнее /красивее, лучше, талантливее и...,и.../ тебя». «Это ты во всем виноват» (у родителей не сложилась жизнь, кто-то не закончил образование из-за появления ребенка на свет, кто-то при этом заболел, материально и эмоционально было очень тяжело и т.д., и т.п.). «Это ты отвечаешь за младших братьев/сестер», даже если при этом самому ребенку только 5 или 7 лет. Или и вовсе чудовишная «Не живи!».

Здесь же продолжает жить тот, детский, чудовищный, иррациональный **страх** и очень устойчивое **отчаяние** от невозможности изменить ситуацию. Или наоборот – **агрессия**. От умеренной до ярко выраженной. Как сопротивление, протест тем, детским чувствам и ситуациям. Протест против тех взрослых, которые когда-то поставили ребенка в такую ситуацию. Только не видит этот выросший ребенок, что перед ним уж давно не его родители, а, например, супруги или дети, друзья или коллеги. А он как будто снова и снова продолжает тот диалог, превратившийся уже давно во внутренний монолог.

Иногда и «обидчиков» уже давно нет, а человек все там, завис в своем прошлом.

- Во втором случае – наоборот, нежелание расставаться с тем хорошим, что было. Страх перед взрослой жизнью. Бесконечное «продлись, продлись очарование». Желание обожания, восхищения. Весь мир преклоняется перед тобой. А если это не так, то это – они – плохие.

И все бы оно ничего, ведь на самом деле, поведение – это личное дело каждого человека, зависящее, как было сказано выше, от многих причин. Вот только оно - поведение и способы реагирования влияют на качество жизни, ощущение счастья и отношения с социумом. Потому что, у человека **«Взрослого «Ребенка»** есть:

проблемы с внутриличностной самооценкой и уверенностью в себе;
проблемы всех зависимостей (алкоголь, наркотики, игра...);
бесконечное чувство вины или ее отрицание; чувство обиды на всех, включая Бога; перекладывание ответственности на других; трудности с выполнением ролей матери или отца; ненахождение своего пути в плане профессиональной реализации; болезненное чувство одиночества, непонятности и неприятности; внутренние и внешние конфликты по поводу происходящего; бесконечное ожидание чего-то или наоборот, полное или частичное отсутствие веры; постоянные страхи или тревога и многое другое.

Что делать?

Так это кому что нравится.

Кто-то начнет взрослеть. Как бы рождаясь заново. Кто-то так и «зависнет» в детском состоянии - поведении.

Для тех, кто захочет сбросить с себя детскую одежду, перестать быть Ребенком Необходимы:

- Самоидентификация. Кто Я? Какой ? Как я функционирую?

Некая «Инструкция» по применению меня-любимого. Знание своих сильных и слабых сторон. Позитивных и негативных черт. Обладание навыками управления своими негативными сторонами.

- Инициация. Посвящение в Мужчину. Посвящение в Женщину.

Увы, в нашем современном мире, чаще всего символическая, условная. Но и она делает свое дело.

Знание, не социумом определяемое и эмансипацией контролируемое распределение ролевых обязанностей, а обусловленное природой и вложенное в нас с рождением как некая данность. Кто такой Мужчина и Кто такая Женщина. В чем их предназначение. Каковы их истинные роли.

- Внутренне (условно) «сравняться» с родителями.

Можно провести для себя небольшой тест «Я и Родители».

- Как вы чувствуете себя рядом с вашими родителями? Все тем же Ребенком, который когда-то практически не имел право голоса?

Или давно стали Родителем по отношению к своим Родителям?

Или можете, общаясь с Родителями, безусловно с уважением к ним, принимая их такими какие они есть, принимая себя таким, какой вы есть, быть практически на равных?

Одна из очень важных задач взросления – это когда-то сравняться со своими собственными родителями. С искренним уважением к опыту и статусу наших родителей. Как бы преклоняя перед родителями голову. Они – старше по рангу. Так было и так останется всегда. Не смотря на наше образование, статус или финансовое положение. Только теперь Я – тоже Взрослый. Со своим опытом, мировоззрением, ценностями, целями и потребностями.

- Воспитание в себе чувства Ответственности. За себя, свое поведение, поступки. Это Ребенок практически ни за что, или очень мало за что отвечает.

Редко кто из родителей спрашивает искренне своих детей об их желаниях и потребностях. За исключением тех, которые просто балуют и ловят любое желание с губ ребенка. Поэтому выросшие «Ребенки» никогда не могут сразу ответить на вопрос о своих желаниях и потребностях. Очень важно знать свои потребности. Из них часто вырастают цели.

Еще один грустный показатель «зависания» в состоянии «Ребенок» - потребность в любви и одобрении. Со стороны близкого /иногда и далекого/ окружения.

Действительно, нам приятно, когда нас любят и замечают то хорошее, что мы делаем. Ну а если этого нет? Да, ребенка действительно нужно хвалить за хорошо выполненную работу, добрые дела и поступки. Так укрепляется его уверенность в себе, понимаются и осознаются сильные стороны. Но не захваливать, чтобы не породить гиперуверенность в себе и своем превосходстве. Только Взрослый человек и сам знает, что он делает хорошо, а что плохо. А так же то, что это нереально, что он будет нравиться всем одинаково. И то, что не все его будут любить, он тоже принимает совершенно спокойно.

- Конфронтация со своими страхами. Осознание их иррациональности.

- Полный или хотя бы частичный отказ от желания контролировать всех и вся.

- Избавиться от ожиданий (ничем и никем не подтвержденных).

Это абсолютно не означает, что не надо ничего ожидать. Надо, но только то, на что вы получили согласие или подтверждение от другой стороны. Хотя лучше всегда допускать, что что-то может пойти не так. Вмешаться форс-мажорные обстоятельства.

- Взрослое понимание, что все есть так, как есть. Зная, что у всего есть свои причины. Которые появились когда-то. А сегодня, это - только следствие.

А можно ничего этого и не делать, а просто самому себе признаться, что «находясь в здравом уме и светлой памяти я такой-то/такая-то не хочу/не могу/не буду ничего менять». Число. Подпись.

И – первый шаг вы уже совершили. Взяли на себя Ответственность за дальнейшую вашу жизнь. Потому что потом – это будет следствие того, что вы делаете сейчас.

Ну и на последок, очень давно где-то услышанная, а потому в свободном изложении, притча.

«Проделав очень длинный, трудный и тяжелый путь ученик наконец-то добрался до стареющего Конфуция.

- Учитель, я пришел к тебе, с просьбой, чтобы ты перед уходом передал мне твою величайшую мудрость.

- Чему же Я могу научить Тебя? Задумчиво спросил Учитель... Разве что...

Учитель погрузился ненадолго в раздумье о том, что же самое важное будет для Этого Человека. Наконец стал говорить.

Через какое-то время, улучив короткую паузу в размышлении Учителя, Ученик сказал:

- Да, действительно, чему Ты можешь Меня научить? С самого начала как я пришел к тебе ты даже не предложил мне сесть...Ты – сидишь, а я – стою.

Учитель поднял глаза на Ученика и внимательно посмотрев, сказал:

- Разве Ты сам не знаешь, что Тебе надо делать. Хочешь – стой, хочешь – садись. Кто Я такой, чтобы говорить Тебе, как Тебе надо поступать?».

На мой взгляд, эта притча наилучшим образом передает модель «правильного» взаимодействия между двумя действительно Взрослыми людьми.

Если вам на ум пришли «Правила хорошего тона», (которые я не отрицаю), то это не сюда. Можно попробовать прочитать все еще раз. А можно просто оставить все как есть.

Вы - сами Взрослый. Вы сами знаете, как Вам надо.

Счастья вам и вашим близким.

Октябрь, 2016

Советы специалиста.

Остановимся. Задумаемся... 2016 - Год Души.

**КТО Я? КТО ТЫ? КТО МЫ? ИЛИ МИФЫ:
- ОБО МНЕ...**

Методических и мотивационных статей на первую часть сегодняшней темы написано огромное количество, хотя, на мой взгляд, она остается наиболее актуальной и на сегодняшний день. Иногда мне даже кажется, что для современного молодого и подрастающего поколения этот вопрос является ключевым.

И при всей простоте вопроса, за ним, как это часто в психологии и бывает, стоит, нет не сложность или трудность, а ...глубина. Погружаться на которую надо, безусловно, имея большой интерес, любознательность, способность преодолевать встречающиеся трудности, выносливость, подготовку «снаряжение» и многое другое. А иначе это будет как поход в музей: «Я видел картину...». А что/кто на ней изображены? Каков сюжет? Краски? Какое чувство она у меня вызвала? Знаю ли я автора? Почему он Это Так изобразил?

Это, как представьте себе, кто-то лежит на берегу моря и смотрит на купающихся в нем людей, «описывая» или рисуя себе мысленно или вслух, при наличии кого-то рядом, какие есть они и какой я: толстый-худой, молодой-старый, активный-пассивный, умею-не умею и т.д.

А кто-то плавает. А кто-то, ему интересно посмотреть, что там внизу, ныряет. Причем, одни ныряет в абсолютно прозрачную и теплую воду, любясь безупречной красотой этого подводного мира. А кому-то надо в другую глубину, где сокрыты затонувшие корабли, где плавают глубоководные рыбы. Он там, в этой тишине и глубине пытается что-то интересное, ценное и важное отыскать. Он знает – ОНО ТАМ ЕСТЬ!

- Печально, но это так. Большая часть людей, это те, кто сидит-лежит на берегу, наблюдает за жизнью и сравнивает кого-то с кем-что, или что-то с чем-то. На момент **«соответствие - не соответствие некоему моему представлению о том, как надо и как правильно».**

- Есть люди, которые действительно задаются вопросом «Кто Я?», «Какой Я?», «Зачем Я?» - какова моя миссия здесь на Земле? Это те, кто «ныряют в глубину». Живут в поисках ответов на эти вопросы, при этом изменяя себя и, соответственно всю ситуацию и жизнь вокруг себя. Здесь, на этом этапе, человек уже имеет способность отделить себя от другого, понять, какие его качества /или отсутствие чего/ привело человека к такому развитию ситуации. Он знает свои ресурсы, умеет ими пользоваться. Верит в себя.

- Еще меньше тех, кто, через достаточно большое время после начала работы над вопросом «КТО Я?», способен проанализировать всю свою жизнь с самого раннего возраста и до сегодняшнего дня на момент откровеннейшего разбора, что в моей жизни было правдой, а что я себе «придумал, нарисовал, интерпретировал» - создал Миф обо Мне.

/Это происходит не потому, что кто-то из нас фантазер или плохой. Абсолютно – нет. Это происходит потому, что без надлежащего для нас «объяснения» себе Себя или той ситуации, наша самооценка просто не выдержит, не справится, вот и «вынуждены» мы себя окружать

защитой-мифами, пытаясь хоть как-то поднять-реабилитировать Себя в собственных глазах и глазах других, близких нам людей/.

А это – это уже Подвиг по отношению к самому себе и Жизни.

Такое случается, когда иногда, обычно это бывает перед смертью, человек рассказывает священнику или близкому человеку о каких-то важных событиях из своей жизни о которых он, в силу разных причин, раньше молчал. Это – покаяние. Это – немножко другое. По-моему мнению – безумно важное событие, помогающее человеку уходить спокойнее, облегчает его Душу.

Развенчать же Миф о себе – это:

- **Понять**, что в моей жизни в действительности происходило? Что было, а что я себе, моя память или защитная реакция «дорисовали». Возможен разбор отдельных травматических событий. Почему это происходило? – причинно-следственные связи /хотя это не всегда может быть важным. Просто происходило и все!/.

- **Простить**. Себя за «попадание» или «пребывание» в той ситуации и других, если они были, за эту ситуацию.

- **Принять Себя и других в той ситуации. Да – Это Так!**

Все совершенно просто. Как всегда – на словах. На деле же, величайшая конфронтация с самим собой любимым и другими /родными, близкими, далекими, Богом – за то, что не уберег или дал нести тяжелый крест/.

Простенький пример. Вот мужчина, сильный, смелый, глава семейства, успешный бизнесмен. Всегда впереди на белом коне. Может ли он себе признаться, что он – слабый, устал, ему надоело сидеть на коне. Ему хочется просто прижаться к земле. Может быть стать маленьким. Мог бы, если бы не его страх. Страх, что это – начало конца, что подумают или скажут другие. Страх перестать быть сильным, богатым, важным, нужным. Вот тогда это - **Миф о Силе**.

Может быть и наоборот. «Я – не могу», - говорит себе Мужчина или Женщина, потому что когда-то, в далеком детстве Он/Она действительно что-то не смогли сделать, с чем-то справиться и у них так и закрепился **Миф о собственной слабости, неполноценности**.

Миф о собственной неуверенности в себе.

И все бы оно ничего, только вот первого могут ожидать свои препятствия /стресс, депрессия, зависимости, проблемы со здоровьем/. А второй так и не сможет полностью реализовать себя и свои способности. Теперь его страх не даст ему это сделать.

Это – **Мифы о качествах и способностях, о наличии и отсутствии ресурсов**.

Есть **Мифы о ситуациях**.

- Это когда мы дорисовываем в свою Историю жизни «недостающие» там, на наш взгляд, сюжеты. Превращая, таким образом, реальность в фантазии. Встречаются люди, в историях которых совершенно невозможно

разобраться. Для них уже давно прежние фантазии превратились в абсолютную реальность.

Или наоборот, люди тщательно избегают в Истории своей жизни малейшего намека или упоминания о травматическом событии или продолжительной ситуации. «Да что рассказывать?, - скажет такой человек, - ничего интересного в моем детстве /юности, армии и т.д./ не было». А иногда люди действительно забывают.

Если представить себе длинное полотно, то на этих участках жизни делается стежок, полотно сшивается. Но ведь оно – тянет. Ведь Оно никуда не девалось. И если я его спрятал, зашил это не означает, что Его, этого отрезка моей жизни не было. А если, ну так получилось, в жизни человека огромное количество травматизаций, что у него не было жизни? /А ведь здесь могли быть сокрыты огромные ресурсы и Уроки Жизни!/.
А есть Мифы о Жизни. Когда вся жизнь человека сплошной миф.

Абсолютно важный для разведчиков и шпионов, только совершенно вредный и опасный для других людей.

История Моей Жизни. Действительная, реальная, без фантазий и купюр. Что может быть интереснее, удивительнее и прекраснее?

Когда новые клиенты мне задают вопрос о том, что бы я порекомендовала почитать, я всегда отвечаю одно, «начните читать книгу своей жизни».

Безусловно надо читать книги. Надо интересоваться жизнями/судьбами других людей. Они, и Люди и их Истории, всегда очень интересны. Только надо, чтобы хватило время успеть прочесть свою. И не просто Автобиографию, которую мы писали или будем еще писать для кого-то. А реальную Историю своей собственной Жизни.

Я – родился! А вы сегодня согласны с этим фактом? Я нет-нет слышу еще от некоторых людей несогласие с этим фактом. («Кто меня спрашивал?», «Зачем мне это было надо?»).

Там и тогда, в такой-то семье. Время, территорию, семью – не выбирают. Это – данность. Только и ее нужно осознать. Это истоки, ключ к разгадке многих тайн обо мне. Мне кажется, что здесь сокрыт ключ для рождения Души.

Рос так-то, случилось то и это. - Осознавание событий. Их причинно-следственных и исторических связей.

Был таким. – В той ситуации. А в другой – был другим. – Понимание себя - Кто Я? Какой? Открывание своих собственных ресурсов, способностей, навыков и талантов.

Действовал так-то. Осознавание собственных страхов и установок. Мотивов поведения.

И родители бывали разными. Сближение с родителями. Понимание, что ими тогда двигало, управляло. У них были свои установки /какие?/, страхи /какие?/.

А Он или Она тогда поступили так, потому что.....

И всегда на все были свои причины. Я может их тогда не понимал, не осознавал. Но они – были. Приобретаем Опыт. Постигаем Уроки Жизни. А Мифы? Что ж, пусть и они будут. Самое главное, чтобы мы для себя честно знали: «Это – Правда, а Это – Миф обо мне». И если будет на этом свете хотя бы один человек, который знает истинную правду обо мне, то пусть им буду я. Только пусть этот человек будет!
Берегите себя и своих близких.

Декабрь, 2016

Советы специалиста. *Остановимся. Задумаемся... 2016 - Год Души.*

**Три раза родиться для того, чтобы
родиться только раз.**

Кто-то любит, кто-то нет, только почти все, мы празднуем дни своего рождения. Кто - пышно, кто – скромно. Кто-то - сообщая об этой новости всему миру, кто-то – забывая об этом дне. Каком Дне рождения? О каком Дне рождения действительно идет речь?

Итак, был день, когда каждый из нас пришел в этот мир. Физически. Родился. Пока – абсолютно без каких-либо навыков. Есть в наличии определенные инстинкты. Которых, в отличие от животных, не так уж и много. Физическое тело (пусть вас не смущает такое определение в адрес Человека) растет. В зависимости от культуры и социального окружения маленький человек взрослеет, приобретает навыки, закрепленные именно в его окружении. У него вначале появляются, затем отпадают за ненадобностью или прочно закрепляются определенные мысли, становясь установками, он обрывает привычками.

Нас приучают/или не приучают, умываться, чистить зубы. Учат плавать, кататься на велосипеде, заниматься другими полезными для нашего тела и нашего дальнейшего развития, вещами. Мы бегаем и прыгаем, кувыркаемся и карабкаемся на деревья. Минуя страхи познаем возможности своего физического тела. Либо, идем на поводу у своих собственных страхов или страхов взрослых, воспитывающих меня, и тогда так и рискуем не познать возможности своего Тела.

У нашего Тела есть свои потребности. Осознаваемые и неосознаваемые нами. Игнорируемые и удовлетворяемые нами. Мы слышим его или даже и не задумываемся о том, что собственное Тело не плохо было бы и слышать, и слушать.

И вот, растет, увеличивается в размерах наше Тело, обрывает приобретенными, хорошими и плохими навыками и привычками. Затем, в

какой-то момент, происходит некое «выделение меня» из моего тела. Я – думаю, Я – чувствую, Я – хочу. Не мое, или не только мое Тело, а – Я. Я – влюбился впервые, Я – обиделся, Я – закурил, Я – поступил/или не поступил в институт и т.д., и т.п. Кто Это сделал? Мое Тело, или...? Кто...? ...Я. Кто это – Я?

И вот тут, на определенном этапе, происходит наше Второе Рождение – рождение меня как Личности. Когда Я как-бы примеряю некую часть себя к окружающему меня социально-культурному со-обществу. Хочу показать/или не хочу, умею/или не умею – какой Я, чего стою или чего достоин. Я перенимаю что-то от кого-то, а что-то начисто отрицаю. Я – становлюсь Кем-то. (Кем? Увы, для многих из нас, за исключением общих ответов на этот наиважнейший вопрос, он так и остается нерешенным или без ответа по жизни).

Далее, по заранее намеченному родителями или самим ребенком плану: институт или профессиональное образование, можно и ни то, и ни другое, а просто сразу трудовая деятельность, после института или профессионального образования - поиск подходящей работы, подъем по карьерной лестнице, или понимание, что это – тебе не нужно, или невозможно. В это же время, у каждого на своем этапе - поиск подходящего партнера, женитьба/замужество, рождение детей... Либо, в силу разных обстоятельств, это не получается, не происходит, а то и просто не нужно.

Дальше – работа и взросление детей, жизнь их потребностями и нуждами, ожидание внуков, помощь детям в воспитании их детей, строительстве их домов и т.д., и т.п.

Где-то годам к сорока, чуть раньше или чуть позже – появление психосаматических, а то и соматических расстройств. Разговоры о болезнях, приближающейся старости, ожидание пенсии...

И...дальше то что?

А ведь есть, было, должно было или необходимо было, состояться третьему Рождению Меня – Рождение моей Души. Официальное. Осознаваемое. Так, чтобы этот день, - *на самом деле это очень редко, когда истинное рождение Души происходит за один день – это, продолжающаяся во времени ситуация, или определенное состояние* – запомнился и знался, как день/год/время года – когда Родилась моя Душа. Конечно же, сегодня уже каждый ребенок знает, что у каждого человека есть Душа. Она формально родилась, пришла вместе с Телом. В Телe человека. И что? Тело, Человек/Личность и его Душа – это что, одно и тоже? С одной стороны ВСЕ ЭТО – Я, только ЭТО ВСЕ - разные и различные части меня. Со своими потребностями, задачами и целями, и ожиданиями. Телу необходимо одно, моей Личности – другое. Душе – третье.

Например, моему Телу без разницы где и кем я работаю. Мое Тело просто реагирует на тот стресс и ту нагрузку, которые я на него обрушиваю.

Моему Телу не важно, этот стресс я приобрел работая строителем или почтальоном, инженером, адвокатом или врачом. Моему Телу, если оно не досыпает, не важно связан недосып с моими проблемами на работе, учебе, семье, друзьями, отсутствием денег и т.д., и т.п. Оно просто хочет спать. Или есть. Если, например, я, в силу новомодных течений, увлекся здоровым образом жизни и решил, что мне (кому это мне?) не полезно есть то или другое. По медицинским показаниям и совету со специалистом – это одно и это – важно, а просто по моему собственному умозаключению – это совсем другое.

В данном случае Это - решение моей Личности /моего ума, которые решили за Тело, что и как ему полезно. А Тело спросили, с Телом посоветовались? «Вот еще, - ответят некоторые из нас, - я то знаю, что полезно, а что нет». Через интернет узнаем, что полезно, через него же ставим себе и другим диагноз, подбираем медикаменты...

Или же Тело наоборот, нуждается в здоровом движении, а мы его «укладываем» на диван отдохнуть. Или оно не хочет ту еду или те напитки, которые мы в него сейчас «пихаем». Так что же потом удивляемся, когда Тело начинает нас «предать», плохо справляется «со своими обязанностями».

Мы знаем таблицу умножения. Помним многие математические и физические формулы. Знаем, как работает мотор автомобиля, имеем и другие полезные и бесполезные знания. Только многие ли из нас могут совершенно четко и быстро ответить на вопрос: «Как Я функционирую?». Что мне, моему Телу, как одной из составляющих меня частей, действительно важно и полезно, а что – нет.

Познакомиться со своим телом – никогда не поздно. Нужно просто захотеть задаться этим вопросом. И благодарное вам Тело, поверьте, расскажет вам обо всех своих потребностях. Научитесь слышать и слушать его.

Когда-то родился Я – как Личность. Были мысли, установки, определенные навыки, жизненные и ситуативные приоритеты. Я избрал ту или иную профессию. Стал чьим-то другом, партнером. Насколько Я сегодня доволен тем, кто Я, как Личность, есть на сегодняшний день?

Может Я когда-то пошел на поводу у своих страхов и установок, на поводу у отсутствующего навыка сказать «нет» родителям или ситуации. Может мне давно пора сменить вид деятельности, выйти из отживших себя семейных, или дружеских отношений, а может, наоборот, поверить кому-то, довериться и вступить в семейные отношения. Другими словами, слышу ли Я сегодня актуальные потребности своей Личности. Реализовал ли Я эти потребности? Достиг ли поставленных мною самим задач и целей для развития Личности?

Душа. Да, пришла вместе с Телом. В Телe. Только Тело – это Дом для Души. Комфортно ли Ей в нем?

Бывает, что совсем еще маленькие дети совершенно спокойно рассуждают на тему Души и духовной жизни. Они как бы слышат свою Душу и говорят от ее имени. Увы, такое случается не часто. Чаще же всего, Человеку, Личности надо потрудиться над истинным Рождением своей Души.

«Освобождением Ее от двойных оков Тела и Ума». Потому как у Души есть Ее и только Ей присущие потребности. И у Души есть свои Задачи и Цели, ради которых она, собственно, и приходит в этот мир.

Одна из Целей – это Реализация себя, своего потенциала. Выполнение Задачи или Задания – Миссии, ради которой Ты и пришел в этот мир. Ведь абсолютно каждый из нас пришел в этот мир для чего-то. В каждого из нас были вложены определенные таланты и способности. Так или иначе выстроена «матрица», в которой изначально запрограммировано то, что у меня уже есть и что мне только нужно будет в себе развивать. А развивать мне нужно то, что мне **необходимо отдать этому миру и другим людям**. Потому что каждый из нас должен что-то сделать, произвести, отдать, а взамен получить то, что произведено другими людьми. И не важно что Я произвожу, важно другое. То, что Я делаю/произвожу идет от Души или от моей, уверенной в себе или не уверенной в себе Личности?

Другая важная Цель Души – прохождение по дороге Жизни через **Уроки, позволяющие Душе взростеть, набираться Опыта**.

Многие ли из нас, проходя через жизненные испытания принимают их не робща, зная, что Это - мне для чего-то дано. Иногда понимая и осознавая для чего. А иногда – просто принимая. Зная, что «ВСЕ, что со мной происходит, - содействует мне во Благо». Как часто мы, сталкиваясь с проблемами или заболеваниями вопрошаем «Зачем мне это?», «Почему на меня Это свалилось?» и т.д., и т.п. А ведь вопрос Должен быть только один – «Для Чего?».

1. Чему меня учит эта ситуация и 2. - учит ли?

А конечная задача Души – обретение Мудрости.

Иногда, когда человек по каким-то причинам «перенашивает Душу», не давая ей Родиться (начать слышать, понимать ее, жить по ее законам и т.д.), Жизнь, в некоторых случаях, «дает пинок под зад», или делает кесарево сечение для того, чтобы Душа родилась. В жизни самого Человека или в его ближайшем окружении что-то происходит.

Как Человек воспринимает Это? Начинает осознавать, что пришла пора изменять свое мышление, отношение к Себе, Другим и Жизни? Или просто начинает во всем винить кого-то или свою «несчастливую долю»?

А ведь надо просто:

- Задаться вопросом там ли, так ли, с тем/и ли Я живу. То ли я делаю.

Реализовал ли я заложенный в меня потенциал, выполняю ли свое

Предназначение. Реализую ли свою Миссию. Люблю ли я искренне Себя и Другого. Что Я несу в этот мир? Какой энергией кормлю нашу Землю?

Все еще Беру или уже только Отдаю?

- Ответить Себе честно на все эти вопросы.

<http://psy.su/psyche/projects/1951/>

А дальше, либо понять и принять необходимость собственных изменений и начать им следовать, либо честно себе признаться: «Да, все знаю, понимаю и признаю, только нет сил (или чего-то другого) следовать этим изменениям». Хотя бы откровенно.

Так что же важнее, Тело, Личность, Ум, Душа?

Все важно. Все нужно. Телу необходима реализация его потребностей, Личности – ее, а Душе – ее. И нужно, и важно, чтобы они дружили между собой и находились в Гармонии. Именно Гармония является их связующим звеном.

Вот только когда Душа устала находится запертой в этом Теле и не дружить с Личностью, устала быть не услышанной, она просится домой...

Весь цикл статей этого года был посвящен вопросам Души.

У каждого из нас есть свое мнение на этот счет и свое видение этого вопроса.

Я оставляю за Вами ваше. Это же была попытка поделиться моей точкой зрения, или моим видением этого наисложнейшего вопроса.

Заканчивается этот год. Не за горами Новый. Счастья. Здоровья.

Благополучия вам и вашим близким. Берегите, любите и цените друг друга. Мира и покоя нашей Земле.

Рождение Души [Maria 20](#)

Душа рождаться не хотела,
Но подошел уж срок давно,
И в человеческое тело
Ее вложили все равно.

Чтобы душе помочь родиться,
Был Ангел дан хранить ее.
Чтобы плохому не случиться,
Он будет около нее.

Душа же знала - жизнь земная
Полна страданий, горестей и слез.
А я на свет явилась, ничего не зная,
Весь мир был соткан для меня из сладких грез.

Хотелось мне, чтоб детство не кончалось,
Чтоб оставался розовым мой цвет стекла.
Но время шло и все менялось.
Стремительно и быстро жизнь текла.

Я выросла в одно мгновенье,
И душу стала слышать, понимать:
Ее тоску, ее сомненья,
Я стала голосу ее вникать.

Но иногда, я в ярости бесшумной,
Шепчу сквозь слезы, словно бы молясь,
В отчаянья, в ночи безлунной:
"Ты знала, что так будет, и все же родилась"!

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Статьи. Профессионально, доступно о важном. Остановимся,
задумаемся. 2016 - год Души" (колонка психолога в городской газете)

<http://psy.su/psyche/projects/1951/>

Но боль со временем уходит,
Обида, злость уходят, страх.
И раны заживают, все проходит,
Душа все разотрет, развеет в прах.

И знаю я, придет тот день, настанет миг,
Когда на небо ясное взгляну я, не боясь,
И все услышат счастья и любви мой крик:
"Ты знала, что так будет, поэтому ты родилась"!