

A close-up portrait of a woman with long, dark, wavy hair, wearing a black off-the-shoulder top and a long, silver tassel earring. She is resting her chin on her hand and looking down with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall with soft shadows.

Лилия Якименко

**Записки
гештальт-терапевта 2.
О личности, силе и
совести**

Лилия Николаевна Якименко
Записки гештальт-терапевта
2. О личности, силе и совести

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70369372

SelfPub; 2024

Аннотация

Терапевтические и вдохновляющие заметки и наблюдения из жизни одного гештальт-терапевта. Книга для тех, кто любит замедлиться и обдумывать житейское.

Лилия Якименко

Записки гештальт-терапевта 2. О личности, силе и совести

Каждый человек однажды идет на сделку со своей природой. Или совестью. Или природой и совестью.

Поторговался, поторговался, да и рискнул:

"Все равно никто не заметит, и глобально это ничего не изменит ведь, а по мелочи то тут то там себе хорошо сделаю, отношения сохраню, денег больше получу и любви от других".

Вот так однажды яркая дерзкая девчонка замечает себя в замызганном фартуке на кухне и с болью в отношениях. Ведь когда-то она услышала, что замуж берут покладистых.

Или наоборот простая чуткая девочка узнала, что уважают женщин сильных и статусных, а ей так хотелось быть нужной.

И однажды, когда ты уже изломаешься в своих приключениях и экспериментах вдоль и поперек, сильный скрежет в сердце тебе подскажет, что пора домой.

И тут важно найти эту дорогу домой, по которой ты свои части оставлял, потому что чаще всего ее уже замело выюгами и песками.

И повезет, если кто-то поблизости есть, с фонариком, и он эту дорогу уже знает, и поможет тебе все свое обратно собрать и домой вернуться.

Как ни крути, а жизнь человека – это ежедневная рутина.

И как бы мы не оценивали себя с точки зрения своего самого большого проекта, но жизнь идет прямо сейчас и состоит из кухонного полотенца, ватных палочек, брелка для машины, всяческих карточек и губки для обуви.

Все, чего ты касаешься и что видишь у себя в ванной комнате, в машине, на столе в офисе, в своей кровати даже – все это бытовое понятное и составляет нашу жизнь.

Новости, почта, планы на день, встречи по работе, зво-

нок родителям, пробежка, перекусить, необходимые проплаты, завести в химчистку одеяло – заполняет наш день, потом неделю, потом месяц, год..

И большая иллюзия жить в ожидании того самого спустившегося к нам счастья когда-нибудь.

Жизнь – она вот сейчас здесь, пока ты читаешь этот пост, она идет. Не мимо, а через тебя и твой интерес к этому тексту, твои размышления.

И можно заполнить свой день максимальным комфортом и удовольствием во всем, чего бы ты ни касался, а можно постоянно ждать в беготне и суете.

И как бы ни было, но вот так глядишь и придет твой самый большой крутой проект, или дом, или семья, или еще что-то, чего ты давно ждешь.

И они обязательно придут, но не сами, а ты их создашь своими руками, потому что на них будут силы от красивой радостной своей ежедневности.

Я росла и воспитывалась в поселке.

Моя бабушка, как и многие тогда, держала корову. Ежедневно вдоль главной улицы пастух собирал со всех дворов

буренок, и они во время этого пешего шествия оставляли после себя минное поле.

Никому в деревне не приходила мысль остановиться возле говна и рассуждать о том, что с человеком не так, раз он привлек в свою жизнь очередную лепешку.

Спрашивать себя – Что она триггерит, и почему мир так несправедлив?

Или что в себе еще прокачать, чтобы вместо этого на дороге под ногами стали попадаться розы.

Люди просто обходили то, что воняло и мешало им спокойно идти своей дорогой.

Не пытались называть неприятности другим более красивым словом, не пытались делать вид, что там вовсе ничего нет. Не обвиняли пастуха или корову.

Все мы понимали с чем имеем дело и просто обходили попадающиеся кучки.

В связи с этим хочется сказать – люди, обходите говно, не нагнетайте.

Есть ли кто-то, кто замечает тебя, твои старания, твои перемены внутри и снаружи?

Кому ты назначила замечать себя? Кого наделила этой властью? Уверена ли ты, что это зеркало чистое, не кривое и способно отражать твою истину?

Были ли у тебя добрые зеркала в твоей семье? Не боишься ли ты зеркал сейчас?

С чем и с кем ты сверяешься? Кому доверяешь отразить себя сейчас?

Или может ты жила в комнате, где зеркал не было, но были оценки, или вообще комната была пустой, и ты до сих пор так и не понимаешь кто ты есть, какая ты? И фантазируешь о себе что-то. Но жизнь не отвечает на фантазии, ей нужна правда. А ты пробуешь год за годом, меняя наряды, города и лица.

Пусть у тебя появится зеркало, которое замечает тебя и твои изменения во времени, позволит увидеть свои тени и не испугаться их.

Пусть оно отразит всю твою красоту – живую, несовершенную, непохожую, твой узнаваемый смех и твою спрятан-

ную грусть.

И, главное, пусть оно отразит весь твой огонь в сердце, чтобы ты увидела насколько ты великолепна в своем особенном творчестве Жизнь.

Тоска – такое тянущее чувство собственного одиночества, бессилия и чего-то несбыточного. Тоска – это про разлуку. Люди бегут в разные стороны от этого чувства, кто куда. Придумывают самые изощренные способы как обойти его. И обходят. Не зная, что тоска, это ниточка к счастью. Просто иди по ней и доберешься до самого нужного и сокровенного.

Если приглядишься и прислушаешься, то обнаружишь, что

Тоска – это плач по внутренней простоте. По честной своей собственной уютной простоте.

По Своему Дому, где внутри чисто, спокойно и безопасно. Где Достоинство, Совесть и Забота – это и есть три кита твоей жизни.

И если не утерял ты этой ниточки, не продал ее за 3 копейки ненужным людям, вещам, обидам и своим жгучим пустым желаниям, если сделал усилия к Жизни со всем ее набором, данным тебе, то ниточка эта – путь в блаженство, в ослепляющую красоту своего неповторимого чистейшего

озера души.

Я стала любить случаи.

Иногда словно сам собой всё решает Его величество случай.

Один из них произошёл со мной прямо в Новый Год.

Раньше я думала, что у меня много друзей, люди любят меня, а я их.

Я дружила взахлеб, в десны как говорят сейчас, обожала дарить подарки, срывалась на звонок, прибегала, тормозила, спасала, оживляла. Я считаю, что я хороший друг. По крайней мере я на месте других хотела бы дружить с собой.

Но однажды произошёл случай. Не то чтобы неожиданно, звоночки ведь слышны всегда заранее.

Однажды я заболела в Новый год и не смогла поздравить сама всех тех, с кем дружила и общалась. Не смогла первая поздравить, как я обычно делала всегда – открывала записную книжку с контактами и всем писала индивидуальные личные сообщения, без пересылок и копий. И открытки с коробочками везла и отправляла.

Заболела я как-то в Новый год и не смогла. Через пару

дней, когда пришла в себя, первая мысль – сейчас открою соцсети и оттуда, как из моего шкафа вываливаются вещи, точно так же вывалятся все те сообщения, которые я первая не смогла отправить.

И я увидела, что сообщений было по одной руке пересчитать. Сначала я судорожно перебирала в голове причины – люди тоже заболели, у них нет вай-фая, я сменила старый номер и забыла им сообщить, они переустановили телефоны и не знают как найти мой номер, переживают конечно.

Но нет. Все были здоровы и никто никого не искал. Я решила подождать пару дней. Но ни через пару, ни через неделю их не было. Ровно до тех пор, пока кому-то не понадобились мои уши и советы для горьких бытовых историй несправедливости.

Вот так однажды всё встало на свои места. Если я не поздравляю, то и меня не вспоминают. Спасибо случаю.

И хоть они бывают разные, но все похожи между собой в том, что помогают увидеть правду, которую видеть ну никак не хочется. И эта правда может быть началом дороги к чему-то большому и важному.

Если человек хоть сколько-нибудь живой, то ежедневно

вместе с разными событиями и коммуникациями он сталкивается со множеством своих чувств и ощущений.

Да, все мы разные по темпераменту, кто-то тут же воспламеняется, кто-то спустя время осознает свои переживания и тихонечко их проплакивает или еще как-то взаимодействует с ними.

Но всё неприятное и тем более тяжелое, что не было отреагировано в ощущениях, распознано и прожито, залежами остается в психоэмоциональном теле на годы.

Всё, что не прожито и не отреагировано, вытеснено и не замечено, достается нашему телу и нашим детям.

Всё, что не прожили наши родители, всё что скрыли от себя и других, всё достается нам.

Не существует такого закона исчезновения чувства, события, человека.

Всё что скрыто, уйдет в напряжение, и затем уйдет в симптом.

Не хотите встречаться лицом к лицу с проблемой, проживать ее, принимать решение, не волнуйтесь, она все равно

решится – ваши дети всё сделают.

Когда мы находимся по ту сторону текстов, с которой их читают, а не пишут, то нам кажется, что наши отзывы, лайки и комментарии ничего не решают.

Пусть другие ставят, -думаем мы, – те, кому этот текст предназначен, а я просто пробежал мимо и случайно его прочитал, он ведь не мне был написан, значит я не поставлю своё сердечко.

И вот когда ты начинаешь жить по другую сторону текстов, ты начинаешь постоянно ждать этих заветных лайков.

Сейчас модно быть таким слегка холодноватым, независимым, отстраненным, дескать не зависящим от оценок.

А я завишу. Потому что я создаю тексты для отношений с теми, кто их читает.

Помните, как в детстве, мы протягивали ниточку между двумя коробками от спичек и ждали когда пойдёт сигнал с другого конца? Вот и я так же, сижу и жду со своей коробочкой обратную связь, и радуюсь, когда она есть.

Человек и его жизнь – это 2 фигуры. Бывает ставишь в

расстановку фигуру Жизнь напротив клиента и много слез у него о том, что всё здесь в его жизни неправильно устроено.

Что жизнь его должна быть другой, более счастливой. Без вот этих постоянных качель, неисполненных желаний и потерь. Это значит, что человек не принял жизнь. Он выживает, но не проживает.

И можно сколько угодно лечить уши, глаза, отношения, формировать избыточное мышление. Ведь ты изначально, войдя в Жизнь, не принял ее на Земле со всем ее набором, который тебе предстояло и предстоит пройти.

Часто это родовое – трудно и тяжело было выживать роду, предки мучались и ползли к своему концу, к смерти, как к освобождению от невыносимой жизни.

И человек, всегда лояльный своему роду, теперь не может принять и свою жизнь.

Но как принять все, что творится в мире и в нашем теле, мыслях, в нашей истории? Можно ли?

Я считаю пытаться принять всё это, это как принять насилие. В здоровом уме человек никогда не примет насилие. Но вместо ПРИНЯТЬ можно пробовать ПРИЗНАТЬ.

Признать как было и как есть сейчас.

Перечислить, пересчитать, и сказать : Да, это моё. Но это еще не всё, далеко не всё, что есть у меня и что будет. И я могу создавать сам в своей жизни что-то большее, чем то, что я имею.

Если захочу.

Нет более полезного в хозяйстве подвида человека обыкновенного, чем человек виноватый.

Дайте человеку возможность совершить ошибку, уличив его в этом, и дело сделано.

Виноватый в отношениях всегда сделает чуть больше, чем мог бы сделать, будучи не виноватым.

А если вы вдруг заметите, что он отлынивает от своих заглаживаний вины, то можете просто на него посмотреть специальным взглядом, предназначенным для виноватого человека или молча надуть губы, и он тут же исправится.

Виноватым сделать другого не составит труда, если вы всегда во всем молодец.

Например, у вас всегда идеально убрано дома, вы работаете за пятерых, вы всех кормите и всем помогаете, вы не изменяете, не воняете, не скандалите, вы самый прекрасный во всем и отзывчивый человек.

И если вдруг рядом с вами кто-то регулярно не замечает вашу самоотверженность, и не дай Бог ему придет в голову не предложить вам донести тяжелые сумки или просто хотя бы восхититься вашей добротой и силой, то ему не сдобровать.

Виноватого в нашей стране найти не так-то сложно. Люди, выросшие с сильными матерями, которые справлялись со всеми невзгодами того непростого времени, априори чувствуют вину своего несовершенства, впитав ее с материнским молоком.

Ведь там действительно были времена, где выжить без жертвы было невозможно.

И я считаю стоит отдать дань уважения тем, кто пробовал справляться. И погоревать там, где родители не справились. Не взяв на себя вину за это.

И что мы можем сейчас сделать сами для себя и своих де-

тей – это посмотреть в свою жизнь, можно ли мне быть не идеальным человеком или все таки есть некто, кому предназначается эта наша правильная жизнь, которая как бы кричит – «Вот смотри, я все делаю правильно, я тоже стараюсь и мне тоже тяжело, и я не виноватаааат».

Иногда приходит период, когда человеку нужно на ручки. Повесить на какое-то время в шкаф свой костюм супергероя и сдать свое несовершенство.

Ведь внутри своих костюмов мы все обычные, зависимые маленькие люди. И всем нам иногда нужно, чтобы нас на ручках перенесли через лужицу. Бывает даже через собственную. Так бывает, каждый иногда наступает в свою же лужу.

Но дело в том, что человек-паук и женщина-кошка не пойдут на ручки, как вы им не предлагаете.

Они будут до последнего сопротивляться, считая это слабостью, а потом слягут в лучшем случае с депрессией, в худшем пойдут на ручки к своим детям.

Поэтому, если вы видите, что в вашем доме живет вот такой бесстрашный неустояющий супермен или супервумен, тихонечко подставьте плечо, забейте холодильник продуктами

или незаметно подложите в карман немного денежек.

Не переживайте, это ненадолго. Уже с утра вы увидите как что-то мелькнуло в окошке до того как город проснулся, это наш супергерой уже бежит спасать мир от злодеев, а себя от несовершенства.

Есть очень хороший ответ тем, кто задает неудобные вопросы, ставя человека в тупик, пытаясь унижить, обидеть, задеть или просто от собственной недалекости и глупости начинает комментировать наше поведение или поступки.

Когда мы начинаем оправдываться там, где это не нужно, где хочется просто послать человека за безтактность, навязчивость или неуместность. Но где мы не хотим агрессивировать и вступать в баталии. Или уходить молча, опустив голову и потом тихо ненавидеть за унижение и нарушение границ.

Для таких случаев есть отличная ответная фраза на любой неприятный комментарий в наш адрес -

"У меня на это есть свои причины".

Вчера дочка горевала, плакала и сообщила, что этот мир ужасен, потому что столкнулась с ситуацией, где ее подружку

обижал взрослый.

Знаете, я сейчас такую вещь скажу, на языке совершенно не коучинговом, не современном и не психологическом.

Вот есть люди с совестью, а есть без неё.

Бессовестных людей полно, и не нужно оправдывать их тем, что у них детство, например, не задалось, или встал человек не с той ноги.

Бессовестные люди повсюду.

Например, в садах, куда мы отдаём своих детей, в школах, в наших семьях они тоже есть, как ни грустно.

Как объяснить ребёнку, что взрослая тётя-педагог хватает его до синяков или отыгрывает на нем своё настроение? А потом директор сада говорит, что это ваш ребёнок виноват в этом? Как объяснить? Никак.

Просто совести нет у людей. И ответственности, конечно. Ну ещё потому что бывают люди-крысы.

Не нужно вот этих всех правильных слов – абьюз, нарцисс, травма. Есть слова гораздо проще и понятнее.

Как объяснить человеку, который плачет, что отец или мать бросили в детстве?

Как объяснить, что человек взял в долг и не отдаёт?

Что сосед врубил музыку ночью?

Что со счета списывают собственные деньги?

Как человеку с совестью победить человека без совести?
Только став таким же. Оно вам надо?

Знаете что, оставьте таких людей, пусть живут, однажды они непременно встретятся лицом к лицу со своими поступками. Спустя время в зеркале пусть увидят своё перекошенное от бессовестности лицо.

Пусть это звучит высокопарно или пафосно, и даже злобно. Я хочу этого и желаю. И если я где-то могу повлиять на таких людей, я буду влиять.

Но очень часто рядом с бессовестностью просто бессилие.

Таков мир,— говорю я ребёнку, объясняя что есть и другие люди, с совестью. И что есть близкие, которые защитят.

Про женское.

Как мне казалось мысль стара и заезжена, но вопросы де-

вушек показывают, что нет.

Как только женщина родила ребёнка, она прощается со своей бестревожной девичьей жизнью (если вдруг такова была когда-то).

Нет больше ее прежней, теперь она в ответе за потомство, и поэтому теперь регулярно спать спокойно ей больше не удастся, если вдруг у кого-то есть ещё такие фантазии.

Мать – это навсегда. Теперь ты навсегда со своей материнской виной, материнскими ожиданиями и страхами.

Если мужчина идёт в отношения с женщиной, где ожидается появление их ребёнка или вдруг у женщины уже есть дети, ожидать от неё девичьей лёгкости и беззаботности, что так манит и тех и других – значит быть в иллюзиях.

Вчера смотрела интервью с Борисом Гребенщиковым, свободным духом и физически человеком. Редкий пример красивой мужской свободы.

И самая важная мысль, которую я вынесла для себя – ни одна женщина не сможет так свободно жить как сможет мужчина (если захочет).

Женщина не может быть свободна, мужчина – да.

Мужская свобода – это очень красиво. Но когда она со-
зидательна, и когда она дружит с ответственностью за млад-
ших.

Нам, женщинам, это не дано.

Женское стремление к бестревожной свободе – разруши-
тельно. Это выдумка и ловушка современного мира.

В стремлении к тому, что женщине никогда не получить,
она взвалила на себя мужскую ответственность. И это уро-
дует ее.

Женская свобода про другое. Она про признание своей
материнской несвободы, про признание силы своего влия-
ния, а также своих земных ограничений и возможностей
(красивеньких).

Однажды будут сыграны все не свои роли, позволь себе
их сыграть. Иначе как ты определишь какая роль твоя?

Однажды будут закрыты все потребности твоего внут-
реннего ребёнка, позволь себе удовлетворить их полностью.
Иначе ты будешь их закрывать тогда, когда пора идти на ра-
боту или любить своих детей.

Однажды будут отыграны все твои манипуляции, которые ты когда-то заготовил для родителей. Позволь себе отманипулировать этот мир как тебе хочется. Иначе как ты обретишь своё место, сначала в семье, потом среди людей?

Однажды ты купишь все конфеты и игрушки как хотел в детстве, закроешься на все замки в своей комнате как хотел в юности. Позволь себе это. Иначе как ты станешь взрослым?

Однажды ты перехитришь всех. Позволь себе и это. Иначе как ты узнаешь свою правду?

Выспись, объешься, отдохни на полную. Иначе как ты будешь покорять свою гору?

Ты выйдешь отовсюду где ты не нужен и закроешь эти двери. И откроются двери где ты нужен, без масок и вранья.

И только тогда ты увидишь свою настоящую цель и цену, которую нужно будет платить за неё.

Ты должен быть готов платить цену, честно и по-взрослому, иначе ты не ощутишь ценности и значит удовольствия.

Сыграй во все игры, чтобы перестать играть и начать

жить.

Как только человек рождается, он тут же вступает в конкуренцию. За воздух, еду, за ресурсы.

У взрослых конкуренция уже другая, за право быть молодцом, за лучшее место под Солнцем, за признание.

Конкуренция – великая вещь.

Сколько в ней энергии! Энергии, чтобы строить города и покорять их. Стать победителем наконец. Не быть вторым, но быть первым.

Конкурировать важно, чтобы однажды обнаружить себя отдельного.

Очень любопытно как выбирается объект для конкуренции.

Найти в массе людей прототип своей сестры или брата, которых больше хвалили и стать лучше чем они.

Найти себе в подруги прототип папиной женщины и облачить ее.

Найти унижающую маму и рассекретить её.

Найти среди мужчин отца-предателя, отконкурировать, наказав своим равнодушием и статусом.

Как понять, что вы конкурируете или с вами? Будет много напряжения. Не обязательно злобы, чаще может быть обожание и восхищение, периодически сменяющиеся неприязнью.

Вами восторгаются. Вас очень хвалят, вас сильно выделяют, вам без спроса помогают.

И тогда знайте, об вас таким образом проделывают свой сценарий.

Важно, что в такую коммуникацию попадают 2 человека. Оба хотят занять место другого, более вкусное и подходящее. Чтобы перестать быть вторым, а стать якобы первым.

Жаль, но это невозможно.

У всех нас уже при рождении есть место номер один в своей жизни. Просто это место нужно хорошенечко обустроить, узнать свою личную силу, свой свет, стать храбрым и свободным, стать личностью.

Разве могут конкурировать личности?

А вы знаете с кем конкурируете и кого разоблачаете?

У певца Олега Газманова есть хорошая песня – «Знай, что пройдут дожди, только меня дождись».

В жизни очень важно дожждаться.

Не смотря на дожди и другие препятствия.

Дождаться своего человека.

Своего дела.

Своего звездного часа.

Чего-то другого, чего угодно своего.

Сейчас популярно быстро получать желаемое. Люди хватаются как они взломали код жизни и быстро исполнили своё желание. Я не верю в это. У всего своего есть своё время, свой день.

Это не значит, что нужно ничего не делать, а только ждать. Делать нужно обязательно. Стараться, стремиться и готовиться к встрече.

И когда эта встреча случится в свой час, это будет очень честно, и тем самым очень ценно.

Бывает так, что нет никакого желания благодарить.

Нет внутри никакой благодарности и взяться ей как будто бы неоткуда.

Ведь бывают периоды, когда все становится очень мрачным для человека, ему плохо и трудно. Например, пришла болезнь, или что-то с близкими, бизнес ушёл в убыток, отношения посылают испытания, или просто очень одиноко.

У всех бывают такие тяжелые периоды, и неважно почему, это другой вопрос. Важно что в такой момент бывает не до благодарности.

Но психологи рекомендуют все равно находить за что благодарить, но у человека нет сил на это.

И тогда в такой период пусть так и будет. Неоткуда взяться силам и значит пока пусть так.

Но важно знать, что есть всегда, и что может стать опорой в такие моменты жизни. Это – человеческое достоинство.

Нет сил, нет внутри любви и благодарности, просто достойно проходи свои тяжелые уроки судьбы.

И тогда в моменты возвращения сил, ты сможешь смотреть на себя в зеркало, и спокойно спать, потому что ты все

сделал правильно, ты достойно вынес тот экзамен, что тебе предстоял, а значит ты полон уважения к себе и благодарности за то, что смог.

Чтобы войти в контакт или в отношения, много ума не надо. Увидел понравившегося человека, схватил и утащил к себе домой. Шутка. Но не для всех.

Быстро приблизить, поглотить, очаровать, соблазнить. Или игнорировать, отвергать и присоединять. У каждого найдутся свои нехитрые способы вхождения в отношения.

Отношений хотят все. Потому что это обмен и признание. Потому что мы на Землю за этим и пришли.

Другое дело из отношений выйти.

Как сказать другому, что дальше ты не пойдешь вместе?

Как тебе самому услышать от другого, что ему достаточно?

Как расстаться и разойтись без боли? Никак.

В нашем обществе виновато-правых безопаснее свалить молча. Или обвинив другого. Или придумать историю и вывернуть в свою пользу. Или присоединить людей себе в защиту. Или стать прозрачным и исчезнуть в воздухе. Придумать жертвенный сценарий, заболеть, сделать страдальче-

ское лицо, сделаться маленьким.

В нашем обществе выходить из отношений небезопасно, рискуешь быть побитым или прослыть драчуном, неверным, обманщиком, притворщиком.

В общем это грозит испорченной репутацией как минимум. Или другими потерями.

Потому что в расставании много закладывается виновности. И кому тяжелее с ней быть, тот больше и нападает. Или кто хотел больше получать.

Нет культуры расставаний у нас.

И вряд ли появится в ближайшие годы.

Важно хотя бы осознавать как зашли, с кем и как выходим. Знать свои точки входа и обучаться человеческим точкам выхода.

И тогда может появиться малюсенький шанс на взрослые красивые отношения, которые всегда имеют начало и завершение.

Однажды приходит день в жизни человека, когда всё, когда закончилась война внутри.

Когда долгими годами человек пытался победить врага в

своём сердце, и воевал с ним, и доказывал свою правоту.

Но однажды всё заканчивается, без победителей и побеждённых, просто кто-то сверху отдал приказ сложить оружие, потому что больше ничего нет, поля боя нет, и может даже не было, а был страх вместо него, и уязвимость.

Враг вдруг оказался маленьким зверьком и бессмысленно дальше махать руками.

Может это просто закончился сложный период, цикл. Или время поменялось, вибрации так сказать другими стали.

Нет больше зверя внутри, который съедал радость и счастье.

А может человек зверя этого изучил, понял, назвал и приручил. Так тоже может быть.

В любом случае пришла свобода, все вернулось на круги своя.

Изучайте своих внутренних зверей, порой беспощадных в своём устремлении победить.

Верьте в силу любви, и в силу времени.

Желаю всем обрести сердечное спокойствие и мир в душе.

Психология научила меня, что жизнь человека определяют не родители, а сила личности.

Астрология научила меня, что все временно.

Религия научила меня, что Бог всегда дождется нас.

Эзотерика научила меня, что тонкий мир не только в горах, но и в офисе.

Биология научила меня, что телесные и природные процессы подчинены времени.

Люди научили меня, что не все люди требуют одинакового отношения.

Жизнь научила меня не быть там, где мне испортят настроение.

Абсолютно у каждого человека есть своё испытание на жизнь.

Это могут быть отношения, их отсутствие, дети, невозможность их иметь, родители, отсутствие денег или реализации, здоровье, внешность.

Когда человек начинает сильно страдать из-за своего испытания, то он делает себя униженным.

Быть униженным человеком – это некрасиво.

Будьте красивыми – уважайте свою судьбу такой какую имеете.

Отвлекайтесь от себя, от фокуса на своей несовершенной истории.

Помогайте другим, заботьтесь, кормите их, езжайте на природу и ухаживайте за ней тоже.

И вы не заметите как наполняетесь от таких дел и забываете о страданиях и своих жгучих желаниях.

«Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь».

Есть люди, которые не могут видеть другого. Не умеют или не хотят.

Они могут его только оценивать и ставить пятерку или

двойку.

Хорошая машина – вот тебе пять от меня. Злишься – вот тебе двойка.

Утрирую, конечно.

Они не видят суть, не смотрят глубже.

Они слышаны из соцсетей про диагнозы, проверяют на их наличие собеседника и прощупывают полезен им человек или нет.

Чтобы видеть суть человека, нужно сначала знать хоть что-то про свою суть. Но до этого места многим добираться слишком долго. Или невозможно. Или противно.

А у кого-то может и нет никакой сути, только покушать вкусно и денюшку чтоб перевели.

Раньше, когда я слышала выражение "делай что должен и будь что будет", я искренне не понимала о чем речь. С чего я вдруг кому-то должна и как не контролировать свое единственное драгоценное будущее.

Тогда это совершенно не вязалось с поговоркой "Под лежачий камень вода не течет". И тем более с горой и Магомедом, которые ходили друг за другом, пока кто-то кого-то

наконец не сдвинул.

Сегодня я думаю о том, как здорово быть должницей и платить по счетам своими делами.

Это значит тебя всегда где-то ждут, ты точно нужен, ведь ты должен.

Быть должным – это так по-человечески.

Обменяться чем-то, что есть у одного и нет у другого.

И если вам бывает нечем расплатиться, искренне из сердца отдайте благодарность, помолитесь за человека, так вы покроете сполна.

Самое для меня невероятное сегодня – это вдруг осознать, что, не смотря на весь внешний и внутренний уровень борьбы и неясности, люди как-то умудряются справляться.

Ищут и находят как спасти тело и некоторые даже душу.

Уже за одно это можно гордиться собой и друг другом.

А некоторые ещё умудряются дополнительно быть внимательными и чуткими к другим, отдавать в мир тепло и радость. Или даже служить, спасать, рисковать.

И вполне можно понять тех, кто не справляется и у кого нету большего, а только для себя, чтобы выжить.

Но при этом у всех нас есть этот внутренний незатухающий огонёчек, дающий силы шагать и шагать дальше.

Берегите его внутри себя. И берегите тех, кто способен давать больше.

Если с детства человек не ел ничего слаще старых сухарей, которые ему бросали как кости собаке, то его будет сложно накормить теплым свежим супом, и уж тем более не вздумайте повести такого человека в ресторан.

Вас заподозрят в желании обмануть или использовать. Суп польется обратно, потому что организм не умеет переваривать такое. Ни психически, ни физически.

Меня даже обвиняли в том, что я намеренно хочу отравить, что мое внимательное отношение к человеку – это специально-продуманная ложь, что выглядит это наигранно и такого просто не бывает.

Меня подозревали в не профессионализме, когда я называла низкую цену, и уже тем более если предлагала бесплат-

но поработать.

Так не бывает, чушь, не верит человек и не возьмет.

И только если такой человек сам пришел к вам, чтобы попробовать что-то лучшее, чем огрызки, то для начала по пол чайной ложечки пробуйте ему предлагать вкусное и хорошее.

Он возьмет сколько сможет, и уже со временем Маугли начнёт привыкать, но это не точно.

У всего есть цена.

Но не у человека.

К сожалению в нашем обществе есть такое понятие как продать себя подороже.

Пристроить себя подороже в подходящие отношения. Поставить подороже ценник на свои услуги просто потому, что хочу.

Люди проходят тренинги как стать смелым для высокого чека. Это они называют уверенностью. Нет, ребят, это называется наглость.

Ставьте адекватный ценник и у вас не будет эффекта самозванца. Работайте честно и с любовью, и ваш ценник естественным образом будет ползти высоко наверх.

Придётся подождать, конечно, и опыта поднабраться. Но зачем эти муки, когда можно быстро переделаться в трендового человека, и напустить флёр всеобщей востребованности.

Сейчас люди работают со своей самооценкой, словно человек это товар и у него есть цена.

Женщины уже не знают как ещё себя переделать, чтобы спрос вырос.

Унизить себя до уровня товара, лишь бы подороже пристроиться.

Ведь кому ты настоящая можешь быть нужна со своей душой и настоящими потребностями.

Когда мнение о своей грандиозности больше, чем умение и желание заботиться о себе, то получаем такой кассовый разрыв, который непременно будет проявляться недовольством и претензиями ко всему и всем.

И в результате нам до автономности и распоряжения собственной жизнью очень при очень далеко.

А единственное, что остается в доступе – это отыгрывать за счет других неосознаваемые сценарии выживания.

А теперь перевод:

Жадный, трусливый и инфантильный всегда найдет как исхитриться за счет других.

Берегите себя. Уходите вовремя.

Иногда жизнь просто идёт. Обыкновенно идёт, повторяя одни и те же декорации.

И это мое любимое теперь.

День за днём, своими понятными сценариями жизнь позволяет нам стабильно выполнять свои одинаковые дела.

Ежедневно с утра вместо будильника вой собаки из квартиры сверху. Дальше кофемашина орет на весь дом, пробуждая уже соседей снизу. Наплакала полчашечки кофе, чтобы я, сидя у окна, смотрела как люди выползают из подъездов по своим предсказуемым делам.

То там то сям сигналит недовольный невыспавшийся водитель, и вот так жизнь с утра закручивается.

Каждое утро в одно и то же время один и тот же сосед, проверяя чисто ли у нас во дворе, говорит мне – давненько вас не видно.

Это уже наша общая шутка, ставшая приветствием.

И в те редкие дни когда я его не встречаю, я грущу о том, что мой привычный ритуал не случился и волнуюсь все ли в порядке с соседом.

И это так приятно волноваться о ком-то, зная что он точно так же волнуется о тебе.

Как хорошо и как правильно мне от этой одинаковой обыденности, сколько в ней поддержки в минуты, когда все рушится.

Пусть у вас сегодня случится по-хорошему хороший день.

Сказка про неподходящую девочку. История из практики.

Или как создаются травмы и зачем нужна терапия.

Однажды одна умненькая девочка смекнула, что папа променял любимого ангела на злую мачеху, потому что она по версии девочки оказалась более подходящая.

Ведь у нее есть что-то более полезное – деньги, связи и в целом больше нужного для жизни.

И тогда девочка решает, что выбирают того, у кого больше материальных благ.

Схема проста – я неподходящая, кроме любви и белых кудрей мне нечего предложить, но это не работает в мире взрослых, и значит я проигрываю выбор.

И девочка решает в этой жизни стать такой крутой и важной, чтобы тот кто не выбрал ее тогда, пожалел об этом. Да не просто пожалел, а увидев ее на Оскаре, богатую и власть имеющую, приполз и каялся до конца дней что причинил столько боли своим неверным выбором.

И тогда вся жизнь ангела превращается в гонку за богатствами и признанием, чтобы наказать обидчика.

Я докажу, что ты, тварь (он же любимый папочка) предпочел мне другую, тебе будет так же больно как мне тогда, и даже больнее. Я получу эту власть и буду щёлкать как ореш-

ки продажных мужчин, выбирающих подходящих женщин.

Заводы, пароходы, Оскары – но всё как будто не то, понимает однажды светловолосый вершитель справедливости.

Самое неприятное, что девочка ведь не осознает эти схемы, они на подкорке подсознания, но под них затачивается вся жизнь, плетется узор своих стратегий.

Стоит ли говорить, что дальше в своей личной жизни она фиксирует внимание именно на таких мужчинах и более подходящих для них женщинах. Видит только их в толпе людей. Ненавидя и тех и других. Пытается обезвредить своей сверхкрутостью. Все для того, чтобы реализовать свой план.

Но однажды можно увидеть какой мультик мы смотрим, как ловко реализуем свои творческие способности. Вот что действительно заслуживает Оскара)

И тогда может появиться шанс осознать свою уникальную красоту, а не меняться под подходящую кому-то, и зажить жизнь не из доказательств, а из того что истинно в сердце.

Взросление – это не только количество обязательств и ответственности.

Это в первую очередь понимание того что есть и чего нет в моей жизни.

Это увидеть свои ограничения.

Увидеть чего никогда не будет в силу ограничений времени или физических данных.

Увидеть, что родители вот такие, что природные данные вот такие.

Назвать свою реальность, и позволить себе погрузиться о ней.

И если нет этого внутреннего разрешения разочароваться и периодически грустить о том что никогда не сбудется, то можно навсегда застрять в своих детских мультиках, так и не создав свою красивую взрослую жизнь.

Общество устроено так, что

единственная эмоция, которая не подвергается массовой критике – это нытье.

Выйти из этой липкой вязкой массы под силу либо человеку смелому, либо отчаявшемуся.

Безусловно такой выход будет сопровождаться двусторонней агрессией.

Безнадежно ноющие не согласны с нахальством отделившегося. А тот в свою очередь должен как следует психануть, чтобы вытащить ноги из болотной тины.

Если люди любят говорить длинные тексты, это ещё не значит, что они любят думать длинные мысли.

Способность сопоставлять разные детали и события, чтобы провести логическую цепочку причины и следствия не является повсеместной.

Помните в детстве была игра на ассоциации? Лопатка – ведерко. Бантики – девочка.

Детство прошло, а способность размышлять такой и осталась.

Если у тебя очки – ты умный.

Если у тебя гуччи – ты богатый.

Если у тебя диплом – ты специалист, который точно знает.

По этому принципу решила воздействовать на нас попу-

лярная психология:

Если у тебя непроработанные отношения с папой, у тебя не будет хорошего мужа. Или денег. В общем чего-то у тебя точно не будет, смотря кто выносит вердикт. Логика удивительная.

Потом люди плюются от психологов. И их можно понять.

А ведь психологи это просто люди. Даже если у них дипломы. Кроме дипломов есть личность, есть способ мыслить, желание думать, есть опыт жизни и потребность служить другим.

Все вдруг стали так бережны к себе, что перепутали насилие с усилием.

Словно сделать чуть больше своего обычного – это поизноситься.

И получается: «Хочу большего, но делать больше – это небережно к себе».

Иногда мне кажется, что психология помогает людям оправдать своё неделание. Нашёл человек у себя нарциссическую или ещё какую травму и всё, агрессию легализовал

этим, а строгость к себе становится нелюбовью.

Но строгость и любовь только в паре живут, а вот по отдельности убивают.

Сегодня, гуляя по набережной, дочь 6,5 лет выясняла у меня как распознать того кто тебя любит.

И мне нужно было детской психике объяснить на конфетках и игрушках как ведёт себя любящий человек.

Не создать иллюзий, не внушить страхов, собственных впечатлений и опыта.

А честно, логично и доходчиво дать ей ориентиры, которые работают уже сейчас, в детском возрасте – с друзьями, педагогами, взрослыми.

Это, скажу вам, тот еще вызов матери, которая желает ребёнку в жизни только любящих людей, но понимает, что в земной реальности это невозможно.

И как-то с одной стороны подготовить ее к встрече с НеЛюбовью, не перепутать одно с другим, не раниться всей собою, но всегда продолжать Свой путь в поисках Своих Любящих.

После долгой беседы сошлись на том, что Любящий захочет отдать свою конфету, или хотя бы разделит ее пополам.

Что Любящий – это бережный человек, который не орёт или хотя бы старается.

Ну и дочка подметила, что любящие, они как деда и баба, машут в окошко, когда встречаются и провожают друг друга.

А у вас какие ориентиры Любви?

Взрослый отличается от ребенка и подростка в своей способности и готовности к диалогу.

Но у нас в обществе что-либо пробовать прояснять – значит становится скучным, занудным, душным.

От слов "Я хочу с тобой поговорить" большинство закатывают глаза к небу и, поглядывая на часы, ждут когда ты закончишь.

Люди не приучены к диалогам, к внимательному смысловому отношению друг с другом.

Отношения сводятся к "Догадайся чего я хочу и о чем ду-

маю, и не задавай лишних вопросов".

У нас нет культуры диалога, культуры беседы.

Только под градусом люди начинают совершать подобие беседы, но больше похожее на сброс напряжения и безостановочные рассказы о собственных подвигах.

Не существует никаких психологических границ, которые якобы надо защищать.

Вместо этого существуют:

**ВАШИ ПРАВИЛА,
ВАШИ ЦЕННОСТИ,
ВАШИ ПРИНЦИПЫ.**

Вы либо спокойно и уверенно держитесь их, либо двигаете туда-сюда (позволяете двигать).

Спокойствие и уверенность приходит из **ВАШИХ СМЫСЛОВ.**

Нет смыслов, решений, глубокого выбора – не правил.

P.S. Стоит уходить не оттуда, где двигают ваши правила, а от себя, который не имеет своих смыслов, не держится их

и позволяет другому их двигать.

Если у человека очень много НАДО – социального или семейно-родового, то он обязательно вернет себе свободу просто БЫТЬ.

Вернет себе власть делать то, что он хочет со своим телом, своей жизнью. Может это будет ночное поедание тортиков, употребление, изменение своего тела и лица, отношения на стороне, нежелание работать.

Это может быть бунт в любой форме – "Я могу делать со своей жизнью что хочу". Безусловно чаще всего неосознанный.

Где вы возвращаете себе свободу и власть в своей собственной жизни?

Можете ли вы отказать бесконечным социальным и семейным «надо вот так», «вот так правильно»?

Имеете ли достаточно легализованной злости, чтобы отодвинуть их или отказаться?

Сегодня я консультировала по астрологии врача, уникального одаренного человека, и увидела как даже самые Богом

поцелованные сомневаются, боясь раскрывать свой дар видения и лечения руками, находя тысячу скептических причин почему всё не так как кажется.

Подставляя свои глаза, лишь бы не раскрывать своё ясное внутреннее зрение. Ведь пациенты и коллеги не поверят, осудят, высмеют, обесценят, отвергнут.

Результат – атрофия зрительного нерва, фрагментарное выпадающее зрение. Человек все это понимает сам, без меня, но пока не выбирает в полную силу свой потенциал.

Конечно, все не так плоско, за этим процессом стоят наработки рода и души и предстоящая эволюция пути. И просто за одну сессию принять решение на уровне личности не всегда возможно, ведь очень много и других уровней, которые нужно шаг за шагом, слой за слоем расчищать и раскрывать.

Но кто увидел, тот уже не развидит. Ни свой дар, ни процесс его раскрытия.

А мне ничего не остаётся как просто передавать знания, без права вмешательства в решения человека, оставляя его самого размышлять что с ними делать.

Пока он сам не попросит помочь. Потому что методы та-

кие известны. Но за ними всегда стоит глубокий выбор – цена новой жизни, которую придётся заплатить внутренними и внешними серьёзными переменами.

Смотрела недавно бизнес-конференцию с известными спикерами, и там была затронута тема валюты Будущего.

«Внимание» – вот новая валюта Будущего, говорилось там.

Я зависла надолго над этой темой. Потому что чую – не то, не туда. Звучит классно, правильно, логично. Но это валюта уже существует, это валюта настоящего, уже сейчас народ сражается в соцсетях за количество внимания. И мы отдаём все что у нас есть ценного – ресурс, время, общение с родными другим людям, и в ответ хотим того же самого от других. Такой вот обмен вниманием за возможность последить за чужой жизнью.

Чтобы получить эту валюту, человеку приходится идти на многие сделки с собой, удерживая внимание аудитории.

Но помимо этой валюты, появится новая, доступная избранным слоям населения.

И это мое предсказание – новая валюта Будущего это Благодарность. Причём не сама Благодарность, а возможность

ее испытывать, ощущение благодарности – вот что станет редкой ценной валютой, доступной только особенной касте людей, как когда-то купившим заграничные джинсы.

Готова поспорить. Ещё ни разу не ошиблась в чувствовании событий времени.

Ещё нужно лет 5, чтобы мы подошли к рубежу дефицита любви и благодарности, и потом ещё лет 10 максимум, чтобы люди начали отдавать последнее ценное за эту валюту. Возможно я преувеличиваю в цифрах (не желая верить, что это время гораздо ближе).

Состояние любви, искренности и внутреннего спокойствия станет самым востребованным товаром. Люди будут стоять в огромных очередях, чтобы просто хоть взглядом прикоснуться к этой диковинке.

И люди будут копить валюту – Благодарность, и искать тех любящих, с кем можно обменять их любовь на возможность испытывать свою Благодарность.

Это будет крайне необходимо людям, чтобы выжить, чтобы сохранить семьи, здоровье, разум в конце концов. Ведь только возможность испытывать Благодарность сохраняет в человеке человечность и смысл нашего здесь пребывания.

Люди будут желать выкупать время и продукт тех людей, у которых есть Любовь, обменивая ее на Благодарение. Они будут умолять взять их Благодарность, чтобы только вдохнуть аромат искренности и чистоты.

И вы будете самый богатый человек на свете за то, что с вами можно просто рядом постоять и хотя бы на грамм наполниться спокойствием от вас или вашего продукта, взамен испытывая самое важное человеческое чувство, ради которого мы спустились сюда, чтобы называть себя людьми.

Одной из подлинных причин желания больших денег является жажда власти. То есть деньги нужны как средство возвыситься и быть неуязвимым. И по сути тем самым удовлетворить свою ненависть к тем кто предал, делал больно, с помощью денег стать таким властным, чтобы можно было своих обидчиков уничтожать тут же любыми подходящими способами. Чтобы знали с кем дело имеют и за километр стороной обходили такого важного всемогущего человека.

И я начала копать в тему власти, то есть ненависти. Ведь ее полно в людях. И это точно не моя проекция, это факт.

Ненависть к другому человеку – это квинтэссенция невыносимого чувства от предательства, от наблюдения зла. Мы

смотрим как кто-то творит зло и ненавидим его, и чем дольше смотрим, тем сильнее ненавидим. Но в тот момент когда мы смотрим и ничего не предпринимаем, мы делаемся соучастниками. Если ты видел, как взрослый бил ребенка и не остановил его, ты соучастник. Видел как кто-то топил котят и не остановил, ты соучастник. Как кто-то обворовывал, изменял, оскорблял и унижал тебя же, и ты не остановил его, ты соучастник. Ты видел зло и поглотил его, ты теперь его носитель.

Ты ушел с места преступления, где предавали, убивали, уничтожали, унижали, и ты не пробовал прекратить это. И значит ты не развидишь, и будешь накапливать внутри себя ненависть.

И ты будешь ненавидеть другого за то что увидел именно ТЫ. Это видел ТЫ. И ничего не сделал. Почему ты будешь ненавидеть другого? Потому что он будет напоминанием тебе о том что ты струсил, сдрейфил, сбежал, игнорировал. Другой будет напоминанием тебе, что ты трус, не остановивший насилие над живым существом. Этот стыд о собственном ничтожестве невыносимо носить внутри.

Ты будешь жить с этим. И ненавидеть себя. И будешь мечтать о деньгах и власти, чтобы реализовать свою ненависть, наказать их, выплюнуть ненависть на них, ведь жить в серд-

це с едким чувством стыда собственного ничтожества невыносимо.

И чем ты больший трус, и чем меньше в тебе любви и отдавания, тем больше власти и денег тебе надо, и тем меньше у тебя их есть.

Но в Библии написано, что Христос остановил Петра когда тот хотел мечом воспрепятствовать предательству Иуды. И сказано там – "Поднявший меч от меча и погибнет". Нужно другое оружие, а его у людей кот наплакал. Оружие это любовь!

Сделай все, чтобы остановить зло любовью, отдавай любовь, твори добро, создавай, лечи, помогай, строй города и приюты, и будут у тебя твои деньги. Не умеем, не приучены, пришли на землю учиться этому.

Глупости говорят, когда обвиняют священное писание в подчинении людей с помощью страха. Одна цель у него – показать любовь, привести к любви.

Страхом от собственного невежества итак забит весь организм собственными усилиями, для этого специальные силы не нужны, просто оставить человека наедине с собой.

"Кровь его на нас и на детях наших" и весь смысл распятия Христа лишь один – напоминать о важности любви против трусости и зла, которое сами же и творим.

Часто огромную тяжесть и напряжение носят люди в своём теле от того, что все время пытаются угадать мысли и чувства других людей, например, своих партнеров.

Присматриваются к размеру зрачков, телесному поведению, внимательнейшим образом прислушиваются к тону голоса, чтобы распознать примут их здесь сейчас или отвергнут.

И так вся жизнь уходит на разгадывание этих ребусов. А всего-то хочется понимания и честного диалога.

Но если с родителями нельзя было разговаривать о глубоком и задавать важные вопросы, говорить о себе открыто и о своих мыслях, чувствах, то теперь и с другими людьми как будто невозможно уже.

Остается избегать и пытаться угадать, разгадать. Чтобы самому отодвинуться до того, как отвергли. Или наоборот быстрее поглотить, пока можно.

Ведь родители пугались, обесценивали или не принимали

непонятные им сложные чувства своего ребёнка, трудно сами переживали его боль или радость.

И не было того самого вкусного долгожданного близкого диалога-контакта для ребёнка:

«Ты и я»

«Я вижу твои чувства и могу их выдержать, не рассыпаться»

«Я смогу побыть с тобой в контакте, пытаюсь с помощью вопросов понять что между нами сейчас происходит».

И как будто нет возможности задавать вопросы, уточнять, проговаривать свои желания, потребности и правила, и снова уточнять, смочь озвучить свои несогласия с чем-то, услышать несогласия другого и не завиниться от этого, не разрушиться.

А можно обратить внимание на свои ограничения в контакте, которые мы сами же себе и создаём.

Увидеть их и двинуться дальше.

Нам хочется жить среди взрослых понятливых людей, которым не нужно объяснять, что бить детей, животных и друг друга – это неправильно и бесчеловечно.

Нам хочется жить в мире, где каждый отвечает за себя и

где есть справедливый Бог, который накажет бессовестных и жестоких. Но Бог все никак не наказывает, а люди продолжают творить черте что.

Нам хочется, чтобы родители были мудрыми и позволили опираться на себя в трудные моменты, но родители и сами порой делаются детьми, потому что и они не допитаны своей уставшей матерью, и им тоже пришлось вырасти раньше своего положенного возраста.

Мы ожидаем, что наши партнеры и друзья, а также врачи и воспитатели наших детей непременно такие же взрослые внутри как и снаружи, и раз за разом держим фиаско.

И вот так мы и живем в надежде на совесть и умственную зрелость людей.

Мы надеемся на это, чтобы не разочаровываться и сохранять свет в душе.

А теперь попробуйте, увидев неприятную правду о том, что большинство людей не хотят решать, а хотят только удовлетворяться, попробуйте при этом сохранить свой свет.

Да, это уже не для каждого. Это уже особый ресурс, особая сила.

И я думаю это глубокий серьезный выбор продолжать трудиться душой там, где другой не трудится, и в этом ощущать свое бесконечное одиночество, не видимое другим.

Попробуй приостановиться, хоть на пару минут, обещаю, что не задержу тебя дольше.

Остановись в погоне за достижением большего, за покупками, за уборкой, за разговорами, которые якобы срочно ждут.

Остановись, чтобы увидеть реальность. Только 2 минуты, дальше можно снова бежать.

Увидеть, что в твоей семье происходит на самом деле, то от чего ты бегаешь.

Что ты на самом деле хочешь сказать своей маме и почему тебе важно не замечать причин поведения твоего ребенка или партнера?

От чего ты убегаешь в деньги, тебе всё ещё мало их? Когда тебе станет достаточно, чтобы ты мог приостановиться и посмотреть в глаза человеку, с которым тебе давно нужно поговорить?

Снова заполняешь корзину на сайте ненужных вещей, чтобы не замечать глобальных вещей в своей жизни?

Остановись и ты испугаешься, и это ничего, я рядом, поддержка всегда найдется. Не бойся своего испуга, своей грусти. Будь смелым, это красиво.

Ведь рискнув остановиться, ты увидишь и другую часть жизни – мы спаслись, мы выжили, мы умеем стараться и мы справимся дальше так же, как справились когда-то наши предки. Как могли, так и справились, и ты можешь справляться лучше.

Зачем останавливаться, спросишь ты, ведь под наркозом денег, лиц и достижений я не чувствую неприятных ощущений. И тогда спрошу я – Ты точно их не чувствуешь?

Когда ты ложишься спать, ты чувствуешь, когда ты на миг остаешься один, ты чувствуешь.

Рискни остановиться на 2 минуты, у тебя всегда есть вариант вернуться обратно под наркоз.

Думаю о том, что как-то несправедливо, что в мире зверей в отличие от человеческого все животные названы своими

именами и ты всегда понимаешь
с кем имеешь дело.

Ты понимаешь какой инструмент нужен, и какие правила взаимодействия, чтобы остаться в безопасности рядом с той или иной зверушкой.

А в мире людей нет дифференциации, все люди называют себя людьми какой бы характер и нрав у них не был. И не просто людьми, а по имени отчеству желательно.

И вот ты однажды рождаешься в мир как бы людей и пытаешься использовать одинаковые инструменты для всех – уважение и гуманность (как и прописано), но вдруг натыкаешься на шипение, или нападение, напоминающее поведение гиены, крысы или другой живности.

А у тебя из инструментов только эмоциональный интеллект, который не позволяет тебе назвать человека животным.

А если нет ясности с чем и с кем имеешь дело, то и безопасности нет. Остается интеллигентно ждать, когда тебя слопают.

Люди-журналисты, люди-расследователи
приходят в нашу жизнь, чтобы рассекретить нас. Вернее

не приходят, они проскальзывают без мыла.

Притворяясь нашими друзьями и доброжелателями.

Задают много вопросов, чаще неудобных, но это заметить непросто, ведь они вперемешку с восхищением.

Эти люди рассекречивают в лице других людей своих мам, пап, их любовниц, своих сестер и братьев, своих обидчиков и соперников.

Они присоединяют группу людей, других таких же независимых экспертов, собирая сюжеты, сообщая как точно они видят правду и вынося приговор. Конечно же в форме добрых разоблачителей на благо Родины.

И нам нужно научиться задавать себе вопрос – как в такую коммуникацию я вступаю с людьми-журналистами, частными сыщиками и детективами чужих жизней.

Которые живут на чужих страницах с целью разузнать эдакое и воскликнуть – А король-то голый!

Эти люди посвящают своим расследованиям целые жизни, пропуская свои собственные, в которых едва ли могут создать что-либо ценное.

Представьте, что у вас есть тема, которая внутри вас требует разрешения. И вы эту тему как бы игнорируете, она портит вам жизнь, но вы ее отодвинули до лучших времен – "авось само пройдет и решение найдется".

Например, вам нужно завершить какой-то проект, отношения, или наоборот начать, или кого-то остановить, поговорить, или вылечить болячку наконец, долг отдать или наоборот потребовать своё.

И вот вы со своей нерешённой темой заходите в соцсети, в поисках ответов, а оттуда вам рассказывают концепции – как жить счастливо, как привлечь-завлечь и влюбить, даже как стать альфа-самкой)), как сделать много подписчиков..

И вы сверху своей темы нахлобучиваете еще кучу чьих-то идей и правил. Как правильно говорить, пить, есть, дружить, работать, одеваться, раздеваться...

А также внушения из серии – "от хороших жен и мужей не уходят", "любой прыщ это психосоматика", "ты беден, потому что ты все еще не изменил свое мышление".

Отовсюду сыпется информация, и ваша тема все дальше и дальше. И если раньше она звенела громко, и была открытой

раной, то теперь лишь зуд, под который ее утрамбовали.

Однажды тема вырвется, даже не сомневайтесь, но она уже настолько прорастет вглубь за то время что ее отодвигали, что даже если ее вырезать хирургически, уже вся суть человека пропиталась ей, пустила свой отравляющий яд во все сферы жизни.

Это я все к чему. Рискуйте смотреть в себя, в свои раны, чтобы лечить их. Пусть постепенно и щадяще, с перерывами, но настойчиво.

Ни один период и ни один цикл не завершится раньше, чем он должен завершиться.

Детство не закончится раньше, чем человек насытится им сполна, даже если это будет в конце его жизни.

Юность и подростковость не завершатся, пока не отбунтуют себя целиком.

Период слияния с матерью не закончится раньше, чем в этом слиянии надоест пребывать и захочется дальше самостоятельно бежать в мир.

Сепарация не может случиться просто по одному желанию.

Сепарация это естественный процесс завершения слияния. И им надо насытиться сполна. Возможно даже до отвращения.

Детство-Юность-Взрослость.

Слияние – Сепарация – Устойчивость.

Зависимость – Контрзависимость – Привязанность.

Это всё одно и то же.

Девочка – Девушка – Женщина.

Мальчик – Юноша – Мужчина.

Это тоже периоды, которые сменяют друг друга и каждому нужно дать время.

Все этапы строго по очереди, друг за другом. До полного испытания. Никакая сила воли не поможет человеку перепрыгнуть в другой этап. Так придумала природа и человек не сможет ее обмануть.

Но часто мы застреваем в каком-то периоде, потому что выскочили из него резко в связи с обстоятельствами или страхами.

Таким образом часто маленький ребёнок уже наделён взрослыми обязанностями. Например, решать что в семье будет на ужин и куда все поедут в отпуск, отвечать за мамино хорошее настроение и папино свободное время.

И когда этот ребёнок вырастет, он обязательно будет добирать своё детство – искать коленки, на которые можно будет сесть, требовать от партнёра поглаживаний и вкусняшек.

Так, подросток, которому не позволено было закрываться в комнате, вырастет и будет капризничать в своём же кресле начальника. Не желая ни с кем вступать в глубокие тёплые отношения.

И если вдруг вы себя внезапно обнаружите на кассе с покупкой очередного ненужного наряда, не спешите ругать себя, возможно вы так допроживаете своё детство.

Или заметите как вы избегаете контактов, вероятно вы ещё не нащупали свою отдельность, которая случается в 14-16. Дайте этому процессу случиться.

Есть один нюанс – я не знаю иных способов испытать до дна каждый период, кроме как в терапевтических практиках и расстановках.

Знания бессмысленны в данном случае, разве что помогут понять где мы топчемся.

Парадокс нашего времени в том, что при всем изобилии духовных практик, повсеместной информации о своем предназначении, при обилии открытых источников информации по раскрытию способностей, сверхчувствительности и контакту с собой, при переизбытке туров в места силы и очищения, мы совершенно ничего не знаем и не стремимся узнать о том, как создавать отношения на уровне душ, а не на уровне тел, здоровой психики и общей копилки.

Как искать и встретить родную близкую душу, как ее распознать и вместе идти в искреннюю историю, а не искать подходящего по параметрам человека и для этого переделываться тоже в подходящего.

Люди хотят быть любимы, но изучают как притянуть того, кто будет закрывать их бытовые и социальные потребности.

Так и хочется задать любимый вопрос моей дочери :»Где логика, мама?»

С утра как обычно, нашагивая свой маршрут, думала о несправедливости бытия, эмоция поднималась и я на всех языках мира задавалась вопросами – why, porque,зо-

што, porquoi, почемууууу....

Зачем тот человек неправильно делает, что это всё такое, всё должно быть не так. И когда накал чувств достиг пика, от усталости я обратилась к сердцу – «Ну скажи, почемууу?»

И оттуда как обычно всегда приходит ответ от Него. И ответ прозвучал : «Это дело не твое, ты занимайся своим делом, у тебя на твой век много ещё дел».

И так спокойно стало, и пошла я заниматься своими делами.

Бывает заходишь в помещение с людьми, а там тесно, тускло и воняет. Иногда так сильно, что глаза щиплет, а бывает еле уловимо, но несет тухлятинкой.

Оглядываешься по сторонам свериться с реальностью и видишь хорошо одетых людей, которые улыбаются или чем-то увлеченно заняты. Тело съежилось и нос заложило, но думаешь, в связи с увиденным – наверное показалось. Не веришь своему обонянию и телу. Веришь глазам.

Тихонечко проходишь, здороваешься и даешь себе шанс оправдать свою человечность – ведь как можно сомневаться в таких хороших людях. Если они сидят здесь, значит вряд

ли здесь воняет и они к этому не могут иметь отношения.

Вместе с сомнением прихватываешь вину – плохо я о людях думаю, надо исправляться.

Остаешься, устраиваешься, привыкаешь.

Периодически может вновь возникать неловкое чувство от спертого воздуха, и даже кашель пробует спасти. Или тошнота требует очистить желудок, но ты спишешь это на свою хроническую болячку, вчерашний сквозняк или недосып.

Так и будешь год за годом ходить, ничего не подозревая, пока однажды не побываешь в просторном светлом помещении, где влажный чистый свежий воздух. И грудь дышит всей собою и ноздри пыхтят от радости.

Ты почувствовал, ощутил и уже не спутаешь. Тебе не нужно больше сверяться с реальностью, тебе хорошо и свободно, а значит все остальное неважно.

Узнав запах чистоты, узнав полное дыхание свободы, ты уже не развидишь.

Будешь видеть во сне, будешь мечтать вновь побывать там, и главное уже никто не сможет тебе подложить идею то-

го, что с тобой всё не так, когда ты хочешь сбежать из вонючей комнаты с улыбающимися людьми.

Вот так рано или поздно ты можешь выйти из удушающих стыдом или виной отношений в другие, где много простора, спонтанности и телесной простоты.

Доверяйте им и запахам.

Если оглянуться вокруг и увидеть сколько людей действительно живут и дышат, а не доказывают миру, что с ними все в порядке, но можно долго грустить на эту тему.

Почти каждый ищет зеркало, которое сообщит, что ты ок. Пусть это зеркало пьет, бьет или к другой уходит на ночь, главное иногда есть этот взгляд, где тебе рады, где тебя признают.

Без взгляда одобрения жить невыносимо, потому что сам себя я одобрить не могу, и что там одобрять, если достоинство и уважение свое давно по ветру пущено, а точнее по рукам. По рукам ненужных контактов и их взглядов.

Делать новое лицо, чтобы взгляды были восхищенные.

Или получать очередной диплом.

Заработать все деньги и купить всё на свете, чтобы знали

кто здесь молодец на самом деле.

Не слушать другого, лишь бы остаться правым (грандиозным), иначе без этого можно заметить свою уязвимость и слабость, а это фу.

Каждый найдет на чем зафиксировать свою власть, как ее получить рядом с другим. Через обесценивание, через жертвенность, через соблазнение своим умом или частями тела. Человек – существо творческое и смекалистое, найдёт своё правое.

Только нужна ли тебе твоя правота, если ты в болячках, во вручих отношениях и дыркой в кармане?

Если вы хоть немного внимательны к речам людей на соц.площадках и просто в окружении, то легко обнаружите как ловко и уверенно нам в головы вкладывают смыслы этих людей под предлогом истины.

Нам предлагают взять за правду то, что не является нами, а является ими. Уверенной дикцией и навязчивыми жестами нам вталкивают собственный опыт и смыслы.

Невероятное количество агрессии, словно нас не оберегают полезной информацией, а насильно и безвариантно при-

соединяют к своему лагерю, чаще погорелому.

Пусть у вас будет налаженная критика реальности, внимание к фактам, различиям физическим и смысловым. Просто замечайте их.

Некоторые люди могут видеть будущее. Они видят картинки, которые еще не окружили их в реальности. За такое можно загреметь в психушку или прослыть странным.

Традиционный психолог вас скорей всего заподозрит. Но если он хоть что-то знает о мире, кроме научного устройства психики, то вероятно с ним можно про это говорить (к слову наука до сих пор не может объяснить большинство процессов работы мозга).

В обществе норма жить как слепой котенок, ничего не видя впереди, наощупь передвигаясь дрожащими ногами с кочки на кочку, а у многих с головы на голову.

Мне в свое время часто снился сон, когда я еще жила в далеком швейцарском Цюрихе, и ничего не предвещало смены территории и семейного положения. Мне снился мой новый дом, мой район, в котором я живу сейчас, тогда он еще даже не был в проекте у города.

Загородный роскошный район, в окружении реки, леса и бесконечных цветочных клумб. Тогда и во сне и наяву это могло казаться просто красивой картинкой, которой на Земле нет.

Но утром внутри было чувство – я пока не знаю как и когда, но именно так и будет. Может не в этом временном и планетном пространстве, но будет.

Во сне я видела кино, в котором смотрела на небольшой изогнутый проспект из панорамных окон лоджии.

Потом несколько лет все как в тумане и вот я здесь, район отстроен, тот самый вид перед глазами ежедневно.

Кстати, когда покупала квартиру, проспекта не было, только насыпанная камнями поляна.

К чему все это.

Вчера клиентка спрашивает – Лиля, я схожу с ума? Никому не говорите, но я вижу их, картинку. Они совсем нереальные, но все именно так я потом и делаю. И вот снова эти картинку сейчас, и вместе с ними страх, вдруг это сумасшествие.

Мы, конечно, все обсудили, заземлились, и человек счастливый пошел дальше реализовывать свои картинку, доверяя

своей особенностями.

И вы доверяйте.

В доме должны быть живые цветы.

Когда на столе стоят цветы, обед кажется вкуснее, комната больше, новости добрее.

Когда на подоконниках растут цветы, то нет сомнений – мы справимся. Мы готовы к поворотам судьбы.

Цветы – они как надежда. Пока есть живые цветы в доме, есть надежда.

Потому что рядом с цветами всегда есть садовник, цветочник. Он за цветами присматривает, ухаживает, и значит есть жизнь в доме, значит эти цветы живут для кого-то.

А если свежие цветы в вазе, значит в доме живет любовь. И любовь эта с каждым новым букетом обещает обновление чувств. Свежий букет значит снова свежие чувства.

Мужчина, который дарит живые цветы женщине, всегда будет иметь особый статус в ее сердце.

И девочкам скажу так же, балуйте себя, подруг, мам, ба-

бушек. Этим вы приумножаете женское удовольствие в мире. А как известно, очень многое держится именно на нём.

Разводите клумбы у дома, ухаживайте, пусть даже это общий для всех подъезд.

Так вы получите очень много любви и благодарности в сердцах людей.

Которая обязательно поможет вам в трудный момент.

Про мастерство.

Очень много впечатлений после концерта Дениса Мацуева...

Поглощает в свою игру...

Как в воронку засасывает в свою музыку...

Создает и передает сильнейшее эмоциональное и чувственное состояние...

Никогда такого не встречала...

Личность...

Уникум...

Обожаю в людях такую внутреннюю силу, смелость, непохожесть, самоотдачу, мастерство...

Он играет не только пальцами, но и лицом... Телом... Которое то и дело прыгало над роялем... Он этим живет... Яр-

ко, чрезмерно, открыто, смело...

Сзади хихикали... Потом другие осуждали за нахальство переделать классику на свой лад...

Над великими всегда кто-то хихикает и осуждает...
Отдайте им это право...

Будьте требовательны к себе, к своей мастерской части..

Пусть вы мастер в том, чтобы быть классным родителем, который все организует детям и посвящает им свою жизнь, станьте в этом мастером.

Или может вы умеете слушать людей и с вами рядом по-особенному тепло. Взрастите это в себе, сделайте в этом.

А может вы умеете как никто читать стихи, чувствуя мысль автора и красиво ее передавая.

Все что угодно.

Будьте самобытными.

Не предавайте свою непохожесть.

Будьте великими в том, как вы умеете жить по-своему.
Это так красиво!

А они пусть хихикают и осуждают. К вам это не имеет никакого отношения, это про них.

Иногда от отношений стоит попробовать убрать руки.

Не то чтобы сделать шаг назад, а просто однажды не сделать шаг вперед.

И можно увидеть интересное.

Например, обнаружить, что и не было никаких отношений. Отношений не было.

Были ваши шаги навстречу, а там шагов не было, там было требование и пользование.

Были фантазии, ожидания и проекции, взаимодействия может даже были.

Вместе пили чай, вместе злились на своих мужей, вместе выгуливали собак, или когда-то вместе ходили в один класс.

Отношения – это другое.

Это связь на уровне договоренностей, где есть возмож-

ность отойти и потом снова подойти. Передоговариваться, но не переобуваться на ходу. Не бегать друг от друга, играя в горячо-холодно или отгадай что я сейчас думаю.

Отношения – это место, где есть безопасность, где можно дышать и можно злиться, а потом поговорить об этом.

Где оба несут дрова в общий костер, а не таскают из него.

Отношения – это много преко́нтакта и прелюдии.

И, конечно, возможность испытывать взаимность контакта, основанной на надежной устойчивой привязанности и действиях друг для друга.