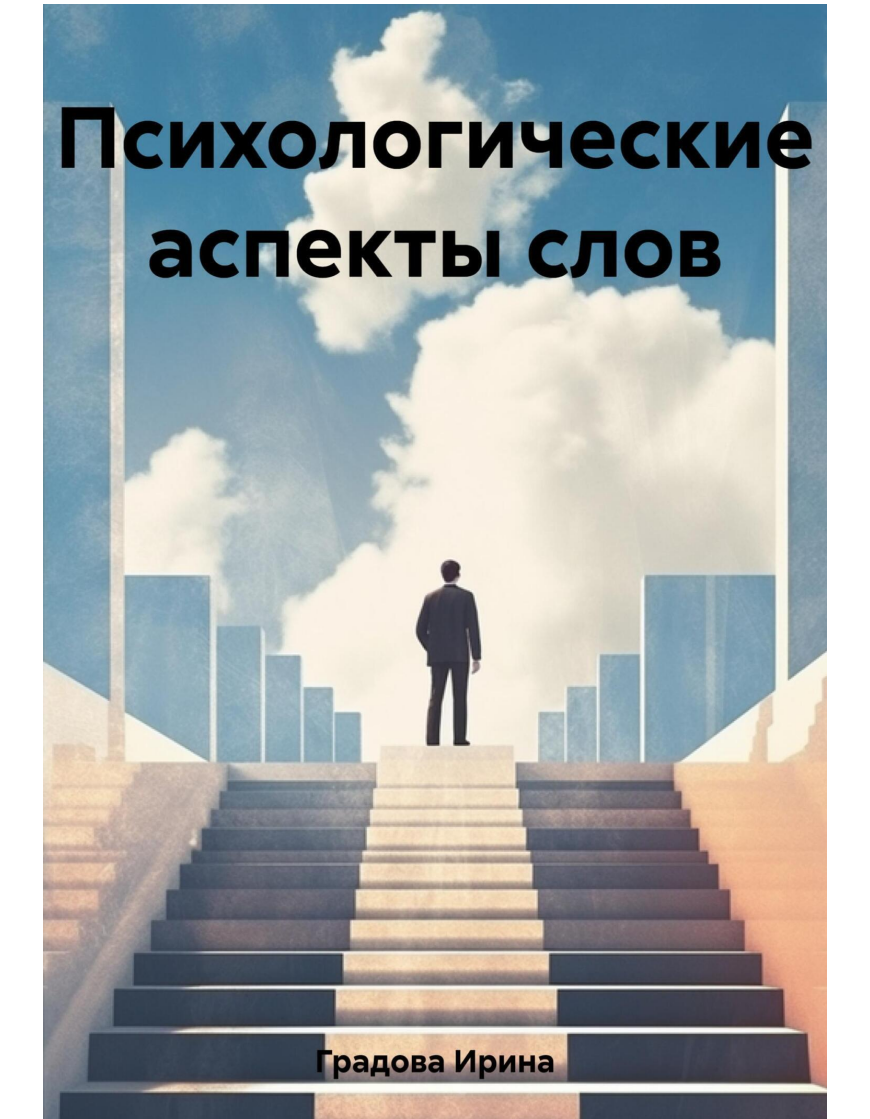


# Психологические аспекты слов

A conceptual illustration for a book cover. A person in a dark suit stands at the top of a wide, multi-colored staircase that leads upwards. The background features a stylized city skyline with various blue and orange buildings under a bright blue sky with large, white, fluffy clouds. The overall mood is one of aspiration and achievement.

Градова Ирина

# Ирина Градова

## Психологические аспекты слов

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69522205](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69522205)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Психологические аспекты слов говорят о возможности улучшения жизни через осознанное отношение к своей речи. Психологическое исследование слов позволяет рассмотреть то, какие стратегии, модели поведения, следы памяти зафиксированы в речи. Осознанное восприятие речи обеспечивает человека всем необходимым для ясного понимания себя и жизни, создает условия для гармонизации своих внутренних состояний и является условием для принятия другого без претензий и ожиданий, для изменения качества своей жизни в желаемом направлении. Научиться видеть свою речь с позиции «я понимаю свою речь и осознаю, что сейчас мои слова создают мои обстоятельства и мою жизнь» – это формируемый навык. Речевые привычки как отражение сформированных мыслительных процессов не всегда быстро поддаются изменениям. Осознанно использовать свою речь можно научиться, если накопилась усталость от противоречия между тем, что знаю о себе, и тем, как живу. Благодаря речевой осознанности счастья в жизни становится все больше.

# Ирина Градова

## Психологические аспекты слов

### ПРЕДИСЛОВИЕ

О том, что слова могут осчастливить или уничтожить человека, знают практически все.

Но так складывается, что чаще всего человек не задумывается, какими словами обозначена его жизнь, из каких словесных кирпичиков она выстроена, при том, что уникальный набор слов конкретного человека идеально и гармонично отражает всю его жизнь.

Это не всегда наблюдаемо при поверхностном взгляде со стороны.

А самому человеку рассматривать свою речь вообще затруднительно, поскольку привычные мысли-слова будут старательно исполнять свой функционал – удерживать человека в привычных, до боли знакомых, старых колеях жизни.

Отраженную в вербальных кодах жизнь человека можно декодировать с разной степенью погружения, можно находить те алгоритмы, которые выстраивают текущую жизнь по принятым в прошлом моделям поведения окружения.

Набор операционных схем (подсознательных установок,

следов памяти, нейросетей и т. п.), управляющих построением похожих друг на друга ситуаций, которые приводят к страданиям, к состоянию «мне плохо», невелик и, в целом, однотипен.

Страшно, стыдно, виноват, жалко, не хватает, должен, пренебрежение...

Наблюдение за своими словами, за связями между ними, работа с невидимыми подсознательными установками, освобождение себя от их влияния, осмысленное создание новых убеждений и запуск их в действия, все это создает условия для управления своим восприятием, своими состояниями, своей жизнью и даже своим будущим. Ибо не столько слова рождают события, не столько мысли, а именно очувствованные слова-мысли, мыслечувства. И это не гипотезы, а экспериментально доказанные научные данные.

В текстах, посвященных словам, можно найти не только психологический и лингвистический анализ слов, но и предложения по работе со своими словами, со своей речью.

Тексты можно читать в любом порядке, поскольку каждый из них носит автономный характер и одновременно отражает общие принципы и подходы метода речевой осознанности.

Главная цель публикации – показать, как через осознанное отношение к своим словам, к своей речи можно войти в создание нового качества своей жизни.

Речевая осознанность может стать мягким, помогающим инструментом, трансформирующим реальность от лучшего

к лучшему.

## «БЫТЬ В МОМЕНТЕ»

С «быть в моменте» произошла та же самая история, которая свойственна, пожалуй, всем выражениям, несущим глубокие смыслы, нацеленные на удовлетворенность и счастье.

Сила и объем вербальных конструкций, которые несут сугубые, счастливые смыслы, пока еще нивелируются через вульгаризацию, фамильяризацию, десемантизацию или просто напросто опошление. И я не верю, что это происходит как-то так само по себе и в силу спонтанности узуальных речевых употреблений.

«В моменте», на мой взгляд, осмысленно затерли его избыточным употреблением вне его значения. Это же происходит с «жить в потоке», «быть собой», «быть осознанным», «открытое сердце» и т. д.

Да, может казаться, что каждый живёт в моменте.

Но чаще всего человек находится не в проживании момента, а в проживании своих старых алгоритмов ментальной рефлексорики, в своих старых мыслях, старых следах памяти, которые утаскивают его либо в старое прошлое, либо в старое будущее.

Пока бег мыслей, пока руминация, пока рефлексия как переключивание того же самого и по тем же самым корзинам крайне активны, ни о какой жизни в моменте речь идти не

может, и человек остаётся погруженным все в то же самое «старое и до боли знакомое прошлое».

Но, к счастью, вернуть себя в жизнь в моменте можно!

Как вернуть себя в момент? Например,

- через управление мыслями,
- через управление вниманием,
- через практики концентрации.

Концентрация на происходящем в моменте формируется через внимание на ощущениях, на информации от органов чувств. Например, если я пью кофе, то могу захотеть насладиться его цветовыми нюансами, ощутить его аромат, его тепло, его вкус, наблюдать, как кофе становится мной... И даже несколько секунд погружения в визуальное, ольфактивное, вкусовое наслаждение дают и новизну, и переключение, и включение множества ценных для человека механизмов, в том числе интуиции, и выход из давящих мыслительных процессов, и наполнение себя новыми впечатлениями.

Всего несколько секунд, посвященных себе и кофе, дают «быть в моменте» и «быть в себе».

Можно использовать следующую практику:

для ее выполнения можно не усаживаться никаким определенным образом.

Ощутить свою правую ногу полностью.

Ощутить свою левую ногу полностью.

Обе ноги вместе.

Правую руку

Левую руку.

Обе руки вместе.

Вместе ноги и руки

Голову.

Вместе ноги, руки, голову.

И я обнаруживаю себя в моменте, я чувствую себя, свое тело, я собрана и расслаблена одновременно, мысли отодвинуты в сторону, эмоции отдыхают. Мне в себе и с собой хорошо.

Особенно возвращению себя в момент помогают вопросы, например:

– Где я вот в этом моменте?

– Где мое внимание в данном моменте?

– Где я вся или весь в этом моменте?

– Надо ли мне быть полностью моим вниманием в том, во что я сейчас погружен или погружена?

– Как я могу себя вернуть в момент, пусть даже на несколько секунд?

Жизнь в моменте возможна.

Жизнь в моменте чудесна.

И от одного, наполненного или даже переполненного новым избытком момента, к другому. Ещё. И ещё.

И красоту момента никто вместо меня не ощутит и жить в моменте не заставит.

А в моменте и заключена вся жизнь.

Жизнь гармонично, мягко перетекает из одного напол-

ненного красками жизни момента в другой, такой же наполненный.

И вместо пустой словесной оболочки «я в моменте» раскрывается цветок жизни момента, в котором есть ВСЁ.

## **«ЖАБА ДУШИТ»**

Душащую жабу вспоминают не так уж и редко, например: «Жаба душит купить что-то себе, а на близких трачу деньги легко...»

История с вспоминанием образа жабы чаще всего завершается произнесением фразы с ее участием и подтруниванием над собой.

А если приходят вопросы: О чем этот образ? Что делать? То приходят и ответы.

Во-первых, «жабу» можно поблагодарить, поскольку она выстраивала ваши отношения с деньгами.

Во-вторых, она несёт какие-то важные смыслы, которые пока скрыты от Вас самих.

В-третьих, «жабу» следует внимательно рассмотреть и найти, что же ее породило и взрастило до таких размеров, что она начала «душить».

Поэтому стоит на нее обратить внимание, поскольку этот образ, а именно образами оперирует подсознание, эта метафора имеет свои соответствия как на уровне мыслей, так и



на уровне тела.

Получается, что «жаба» живет пока вместе с Вами.

Но она – не приговор, и сама захочет исчезнуть, как только Вы начнете на нее внимательно смотреть.

О чем может рассказать «жаба душист» или «жалко денег на себя»?

– О проблемах с самооценкой.

– О невидимых подсознательных установках, включающих вину и связанные с ней «заслуживать внимание» и «быть всегда для всех хорошим».

– О директивных мыслях относительно жалости.

– О фигуре жертвы, в частности, о типе заботливых виктимов.

И о многом другом.

В виде формулы-метафоры это звучит так: «Если поток любви в направлении себя не течет, то и денежного потока для себя не существует».

То есть в сознании человека, точнее, в его подсознании нет средств, которые он может направить на себя, ему нечего тратить на себя, там для себя пусто.

Как только человек начинает выяснять, что, зачем и почему, то и деньги, и желание купить что-то себе становятся уверенными, активными, действенными.

И к психологам часто не идут, потому что у человека «денег на себя нет».

Созидательно то, что из круга одних и тех же установок

выйти можно.

Для этого нужны мотивация и усилие.

И поскольку вопрос уже сформулирован, то и первый шаг сделан.

А дальше требуется волевое решение относительно: Сделать ли второй шаг?

Дальше – сложнее, поскольку вопрос «Почему на близких трачу деньги легко, а на себя «жаба душит»?» потянет за собой множество других вопросов.

Захочется ли их рассматривать – это уже другая история.

Но именно понимание причин, когда жалко денег на себя, приведет к тому, что жаба, которая душит, незаметными и чудесным образом станет жабой, символизирующей деньги, богатство, изобилие.

Именно под ворохом причин, содержащих в себе ответы, лежат деньги и для себя.

Деньги для себя и на себя всегда есть.

Деньги на себя – это осознание собственной изначальной ценности, важности, нужности, любимости.

Изобильная щедрость для себя проявится, если дать ей шанс.

Она есть в каждом. Она всего лишь терпеливо ждет подобно царевне-лягушке...

А дождется ли она, и как оно будет на деле, зависит индивидуально от каждого.

## «ЖАЛКО»

В том же самом ряду, в котором выстроились такие категории, как: гнев, обида, вина, ненависть, раздражительность, есть категория, которая замыкает этот ряд, и именуется она «жалость».

Пока еще в сознании многих людей жалость уподобляется любви.

Убеждение «Жалею, значит, люблю», работает как невидимая подсознательная установка, при этом она работает еще очень активно.

Когда в речи человека слышны: «Как жалко! Да что же это такое?!» «Ой, да как же ее жаль! Да как так получилось!» «Я так жалею ее!»

И даже не имеет значения, сопровождаются ли эти слова интонациями причитаний и плачей или нет.

Примеры говорят о том, что человек пока еще умеет любить-жалеть.

Есть культуры с глубокими корнями жалости.

Жалость многолика.

При этом любить-жалеть и любить – это всегда о разном. Это вообще не близко.

В жалости есть позиция превосходства. Она часто рождается из того, что когда-то человек был умален, не признан нужным, важным, ценным, не был принят, не был полюблен, был брошен, был отторгнут. Из этой позиции рождает-

ся взгляд на другого как на того, который такой же или еще более слабый, немощный, неспособный, который нуждается в постоянной помощи, опеке. Человек проецирует себя на другого, но не понимает этого. Эта позиция, когда другой слабее, позволяет выводить себя на более высокий уровень по отношению к другому и тем самым затыкать дыры отторжения и неприятия себя.

В жалости есть позиция самого заботливого. Она активна в жалеющих. Часто забота о другом начинает носить гипертрофированный характер, поскольку забота о себе самом уходит на второй план или вытесняется из сознания человека. Есть женщины, которые одаривая всех заботливым отношением, исключают лишь себя из этих всех. А ведь именно в себя и можно заглянуть, что-то еще долюбить в себе, тогда и отношение к другим станет просто любящим и без жалости, тогда и подмены любви жалостью не будет.

Забота друг о друге, забота о другом прекрасна.

Но если «я всегда обо всех забочусь, я всегда и все только для них», если забота запитана на жалости по отношению к другому, то не выполняется первое условие гармоничной заботы о другом – позаботиться, во-первых, о себе. Полюбить прежде всего самого себя.

Жалость по отношению к себе самому не о принятии и не о любви к себе.

Позиция жалости к себе чаще всего подавляется и вытесняется, но она всегда на поверхности в словах, чувствах, дей-

ствиях по отношению к другим людям.

Причины для появления жалости всегда есть.

Не зная, что можно научиться себя любить, человек начинает себя жалеть, называя это «любить».

Самое интересное, что в этой программе можно так увязнуть, так в ней залипнуть, так с ней отождествиться, что высвободить себя из ее крепких объятий требует серьезных усилий.

Припоминаю взаимодействие с одним человеком, у которого нашлось убеждение «мое отношение к себе самому – это жалость».

И у человека было состояние паники, он разволновался до степени «тяжело дышал, потел, кружилась голова».

Он боялся с ней расстаться. У него был страх сказать: «Я не выбираю убеждение о том, что мое отношение ко мне самому – это жалость».

При работе с убеждениями всегда есть возможность вернуть себе обратно любое убеждение в любой момент времени, тем более что навсегда следы памяти не исчезают, они лишь «уходят в кладовую памятных следов или в хранилище следов воспоминаний». И чтобы новое убеждение стало доминирующим, требуются время, внимание и усилия.

Человек собрался с духом и произнес слова, что не хочет больше выбирать для своей жизни отношение к себе из жалости.

С образами было еще любопытнее. Образы жалости при-

ходили разные, очень милые, то старичок, который гладит котейку, то фарфоровая изящная фигурка котика, то прекрасный образ лошади. И, конечно же, расставаться с таким чудесными картинками, не очень хотелось.

Но все-таки Он смог преодолеть изворотливость визуального ряда. Он смог не выбирать эти переходившие друг в друга образы.

Это также являлось показателем того, что жалость была для данного человека активной, глубоко укоренившейся установкой, директивно управлявшей его действиями.

На уровне тела жалость находилась в области сердца и диафрагмы, то есть витальные центры испытывали влияние данного убеждения. Поэтому человек многие свои задумки, проекты, творческое выражение себя бросал, едва начав.

Чему же служит подмена понятий, когда «любить» заменено на «жалеть»?

Тому, чтобы не позволять воспринимать себя ценным, значимым, важным, любимым, сильным изначально и безусловно, чтобы не позволять раскрывать себя через любовь, чтобы не позволять любить.

Особенное свое преломление жалость (как комплекс мыслей, эмоций, чувств) актуализирует в отношениях «мужчина-женщина».

Однажды услышала среди множества слов фильма «Прикосновение» (увидела случайно лишь его фрагмент, не пол-

ностью фильм): «Если любите, то тогда должны меня пожалеть».

В той сцене относительно намерений семейного мужчины остаться провести мило время с девушкой двойных интерпретаций не было. Мужчина хотел, чтобы его жалели, чтобы его «любили». Женщина не была согласна.

И сейчас не о фильме, в котором прозвучала вот эта установка многих поколений о том, что «жалость – это тоже любовь».

Когда-то давно я приняла именно эту формулировку от человека, мнение которого было на определенном этапе жизни значимым для меня, и я примеряла ее. Я поняла, что мне она не подходит. Я ее не выбираю.

Программа «любовь = жалость» активнейшим образом внедрялась в сознание людей, насаждалась как правда, как истина.

И цель понятна – через вербальные манипуляции, через игры в подмену понятий, через передергивание смыслов, через искажение значений удерживать человека в эмоции, в чувстве жалости (в поле страдания), окрестив жалость любовью, дав ей другое имя.

Здесь есть такой эволюционный нюанс: когда-то «любить равно жалеть» было массовой истиной, поскольку на фоне всех остальных пластов страданий жалость как эмоция и чувство звучала высоко.

Но если человеку интересно познавать любовь как лю-

бовь, в том числе отслоить жалость от любви, то путь уже открыт.

Жалость – это всего лишь жалость.

Я ее пожалел.

Я его пожалела.

И создаются пары.

Если пара создавалась на жалости, то, как правило, там будет третье лицо.

Из нарратива одной милой женщины без деталей: «А кто вот такого сможет полюбить?» – подумала я.

Он стал моим мужем.

Вытаскивала из разных историй, делала, что могла, жалко было.

Развелась.

Встретила другого. Влюбились с первого взгляда.

Приголубила, заботилась, тащила на себе, сколько могла.

Устала.

Выдохлась.

Сейчас оба при ней. Оба стараются помогать. Их вариант совместной, семейной жизни всех устраивает.

Если есть тот, кто научился любить через жалость, то одновременно есть и тот, кто готов принимать любовь через жалость.

Жалеть можно многих и принимать жалость можно от многих.

Другая прекраснейшая женщина с огромным теплым



сердцем: «Мама всех жалеет. И я жалею. Я так умею. Как не жалеть?»

И у мамы, и у дочери происходили драматичные, крайне тяжелые обстоятельства, одна из причин которых – жалость в отношениях.

Женщина замужем: «Жалко его, он у меня хороший», из-за других регулярных «жалко его» случаются регулярные слезы.

Жалеть (и одновременно хотеть спасти) можно весь мир и исключительно этим заниматься. До любви ли?

Жалость очень эффективно работает на измены, включает их.

В фильме «Прикосновение», о котором упомянула выше, желание принять жалость не «включило» жалость в главной героине.

Это о том, что она осталась верна себе, своему внутреннему знанию, своему главному смыслу – любить.

И это уже не о жалости.

К счастью!

Жалость со своими множественными характерными аспектами тем и влияет на отношения с противоположным полом, что жалеть можно многих...

Когда любовь освобождается от покрова жалости, то открывается что-то новое, красивое, светлое, свободное...

Любовь с любовью.

## «ЗООЛОГИЯ С ПАСПОРТАМИ»

«Это была ходячая зоология, обеспеченная паспортом, мне не очень понравилась пустая публика, шумные, бескультурные, отвратные» (речь идет о ситуации с посещением экспозиций одного всемирно известного музея). Назову автора этих слов «Мужчина».

Что вижу в словах Мужчины?

Переходя к интерпретации, обращаю особое внимание на то, что для меня данный Мужчина, как и все другие люди, гармоничен во всех своих проявлениях. И его манифестации я могу принимать как свойственные каждому. В каждом есть все.

Каждый осуществляет свои выборы (осознаваемые и неосознаваемые) с опорой на свое мировосприятие, на свою систему ценностей, знаний, опыта, с опорой на свои внутренние правила, с опорой на свои множественные фильтры относительно того, как что-то воспринимать, выразить, создавать и т. д.

Наблюдаю следующее: 1 Мужчина эрудирован, начитан, умен. Все это представлено в высокой степени.

2 У Мужчины есть неосознаваемая (допускаю, что она может быть и осознаваемой) тема разделенности, отделенности себя от всех остальных, отделенности себя от мира, тема отвержения.

Все названы «зоологией». В этом определении не вижу

для себя ничего обидного, поскольку и я могла оказаться среди «зоологии».

Тема принятия человеком своей зоологической части интересна своими ракурсами. Могу сказать, что я также предельно работала над принятием своей зоологической составляющей во многом благодаря своему пушистому любимцу.

Из слов Мужчины получается, что «я – это я, а все остальные – это зоология». Вопрос: а себя самого Мужчина готов воспринимать и как зоологическое существо, или это отрицается применительно к себе самому?

Данное противопоставление себя относительно других может стать синонимом противостояния, отделения, разделения, исключения, изгнания.

Противостояние часто уходит корнями в состояние отделенности. Есть Я. Есть Другие или Мир. Я исключен из мира. Я исключен из жизни. Мы разные, мы отделены друг от друга, мы разделены, мы не вместе.

Смысл в том, что «быть вместе» и «быть отдельно», эти два состояния существуют не последовательно друг за другом, в режиме «или одно, или другое», а одновременно. И они могут гармонично сосуществовать в человеке. Но если превалирует идея отделения себя от других, от мира, то она оказывает подавляющее, угнетающее влияние на психическое состояние человека.

Можно предположить состояние глубокого одиночества у данного Мужчины, состояние поиска экзистенциальных

СМЫСЛОВ.

Предполагаю, что в нем фоново присутствует травма от-деленности, разделенности.

3 У Мужчины есть те стороны, которые он еще отрицает в себе. Принятия всего себя целиком и целостно еще нет, соответственно, не любит еще себя Мужчина, не принимает себя полностью.

Слова «пустая публика», «шумные», «бескультурные», «отвратные» свидетельствует о том, что Мужчина не может принять, что он тоже порой (ну, хоть на мгновение, ну, хоть даже мысленно) бывает и пустым, и шумным, и бескультурным, и отвратным. Он таким бывает тоже, но признать это пока не соглашается. Пока ему хочется отрицать какие-то свои человеческие свойства, качества, в свою тень заглядывать еще не пришло время, не хочется допускать, что «и я такой же».

У Мужчины могут быть мысли о своей «положительности» на фоне «низкой» зоологии. Есть возможная внутренняя борьба с другими, которые не могут (просто не в состоянии) его понять и принять, как ему может это представляться. Борьба с другими всегда запитана на внутреннем конфликте, который можно рассматривать с разных позиций.

4 Также у Мужчины наблюдается агрессивность, высокомерное, пренебрежительное отношение к другому. А это всегда о том, что агрессия еще не высвобождена, она пока подавлена, она выходит порой в виде слов. Агрессия (прояв-

ление ненависти) живет в человеке чаще всего в случаях ее отрицания в себе, в случаях, когда есть внутренний запрет смотреть на нее. Это не означает, что ненависть порой не прорывается наружу.

Слово «отвратная» говорит о том, что другой еще отторгается. «Другой», это может быть любой человек, включая себя и самых близких. Отношения с любым другим могут быть очень интересными.

5 Публика напрягает Мужчину, она шумит, мешает ему своей бескультурностью. Это и о состоянии встревоженности, и о состоянии раздраженности.

Сказанное выше (в сжатой форме) относительно слов Мужчины является лишь моим субъективным восприятием вербальных средств выражения данного замечательного человека. Если он однажды захочет, то сможет рассмотреть и принять свою зоологическую компоненту, свое противостояние с миром, свой конфликт со всеми, свою отделенность, свою разделенность, свою тревогу, свою агрессию, свое высокомерие, свою нелюбовь к себе, с целью войти в свою целостность и в еще более легкое, приятное нахождение в великолепных, шедевральных местах без мыслей об окружающей зоологии, но с наслаждением, удовольствием, восхищением, восторгом.

**«НЕ ХВАТАЕТ»**

«Не хватает денег». «Не хватает времени». «Не хватает сил». «Ему всегда чего-то не хватает».

Нехватка и изобилие не могут сосуществовать.

Эти две ментальные платформы не пересекаются между собой.

Либо нейросети изобилия, либо нейросети нехватки.

Если у человека слышны такие слова, как: «Мне не хватает...», то это о том, что куда бы человек ни направлял свой взор, о чем бы человек ни думал, хоть о внимании со стороны других, хоть о своих силах, хоть о своих реализациях, повсюду будут зиять дыры нехватки, лакуны внутренних пустот, будет дефицит.

И это при том, что внешняя картинка его материальной жизни может быть очень даже благополучной. Изобилие – это не про количество материальных ценностей у отдельно взятого человека. Изобилие – это про внутреннее состояние. Материальное благосостояние может быть впечатляющим, но если внутреннего состояния нет, если нет внутренней наполненности, то ничто не в радость.

Перейти из мышления нехватки (недостаточности, бедности) в мышление изобилия, когда всего достаточно в любом моменте, возможно.

Каким образом? В тот момент, когда человек отслеживает мысль или произнесенные слова, например: «Мне не хватает времени», можно сказать самому себе: «Ой, ошибочка вышла. О чем это я? О нехватке? Да, мне всего лишь ПОКА

не хватает времени. А вообще времени у меня всегда достаточно. И у меня есть решения, чтобы времени всегда на все хватало».

Лучше добавлять слово «пока», если с языка срываются предложения с «не хватает...», «у меня нет...».

Конечно же, требуется много всего осмыслить, пересмотреть, чтобы перейти и твердо стоять на платформе изобилия.

У программ нехватки чаще всего глубокие корешки, они вписаны в родовые истории, они передавались генетически из поколения в поколение, они состоят из боязни что-то иметь, чем-то обладать, из страха потерять жизнь, все потерять, всего лишиться.

Нехватка – это маркер множества неосознанных программ (установок, убеждений, следов памяти). Внешняя ситуация притягивается и выстраивается под внутреннее (агрегатное) состояние человека, под общее состояние его мыслей, эмоций, чувств, тела.

Тот, кто всегда ненасытен в своей жажде стяжать все больше и больше, как правило, все еще и исключительно стремится выживать, хотя уже давно можно ослабить хватку, можно выйти из стратегии выживания и войти в стратегию жизни и созидания не из страха.

К счастью, уже есть и иной, новый тренд: буду делать то, что меня раскрывает, то, что приносит не только деньги, но и удовольствие, удовлетворение, счастье от процесса, буду делать с интересом, делать то, от чего получаю радость и на-

слаждение, а не только потому, что так привычно, так надо, так принято, так престижно, так меня уважают и так я социально значим, одобряем и любим.

Когда есть счастье от процесса, значимость денег как цели ослабевает, и при этом они всегда есть.

Слова очевидным образом демонстрируют внутреннюю ресурсность / нересурсность или наполненность / ненаполненность человека. В их зеркале человек сам может видеть свои ориентиры, не забывая, что вектор на недостаточность не может вести в изобильную жизнь.

Хватать может всего и всегда. И это зависит от восприятия, которым можно научиться управлять. Ментальное изобилие можно создавать, а вслед за ним начнет актуализироваться и раскрываться материальное изобилие.

Изобилия каждому!

## **«КОГДА МЕНЯ НЕ СТАНЕТ»**

Такая тема, как «я не знаю, зачем и с какой целью я живу», открывается с новой для меня позиции, а именно количественности тех, кто смыслы не видит, потому что еще не создал, не сочинил их для себя.

Мои смыслы в готовом виде мне никто не предоставит.

Предоставит каждый только свои.

Весь вопрос: куда ведут эти мои смыслы?

А ведут они всего лишь навсего к двум вариантам:



– утверждать жизнь, жизненность, витальность, продолжение пути

или

– не утверждать жизнь, жизненность, витальность, продолжение пути.

Искать и находить смыслы жизни вообще и смыслы для своей жизни – это глубоко интимный разговор, это выбор, сделанный в разговоре «tête-à tête» человека с самим собой, это зона персональной ответственности человека перед собой и перед своей жизнью.

Оказаться с разрушенными смыслами в руках не так сложно, для этого можно вообще ничего не предпринимать, безразборно интроецируя все транслируемое, если не выстраивать самостоятельно, системно, целенаправленно и поступательно свой интерес к жизни, свое жизнеутверждающее мировоззрение.

К счастью, уже существует достаточное количество современных авторов, исполнителей, которые своим творчеством утверждают жизнь.

Один из примеров «Не брошу на полпути», автор слов – А.С. Парфенов, исполнитель – Елка (Елизавета Иванцов):

Даже если мир уходит из-под ног,

И даже если вместо солнца черный смог,

Ты продолжаешь строить путь свой из добра,

Ведь завтра будет лучше, чем вчера.

Я не брошу на полпути, не скажу, что не могу,

Как бы сложно ни было, я дойду, дойду,

Докажу себе, страху вопреки,

Я не брошу на полпути.

Ключевые слова, выстраивающие глубинную структуру смыслов: продолжать, строить, добро, дойти, не бросить.

И даже если слова не осознаются аудиторией, которая их пропевает – это вторично.

Каждый произносящий уже индивидуально вкладывает в коллективное поле мыслей жизнеутверждающие смыслы.

Или слова из известной песни Басты (Василия Вакуленко):

«Когда меня не станет – я буду петь голосами

Моих детей и голосами их детей...».

Мне близки эти слова.

В них есть видение перспективы жизни.

И даже достаточно слов «Я БУДУ».

Если считать, что дальше нас нет, что перспектива закрыта, то, конечно же, ценность, важность, значимость, смысл

жизни обнуляется.

И я имею дело с достаточным количеством людей, которые не ответили на вопрос:

Зачем я живу?

Что Я есть?

Кто Я есть?

И чаще всего люди, которые еще не нашли ответы на эти вопросы, имеют прекрасные потенциалы, но они не видят смысла их раскрывать и идти в расширение себя.

И дело вовсе не в словах и не в формулировках для описания смыслов.

Дело в том: вижу или не вижу свои смыслы.

**А СМЫСЛЫ КАЖДЫЙ СОЗДАЕТ САМ.**

Имеет на это право.

И каждый сам живет по своим смыслам, с опорой на них.

И они проталкивают человека вперед и мотивируют жить.

Или нет.

А в центре, как обычно, сам человек с его волей, с его интеллектом, с его сердцем, с его телом.

И смысл игры в познании себя, в понимании игрового поля, в постижении правил, законов, в развитии игры, в сотворении все новых и новых форматов этой игры, в проживании

своей уникальности, в наполнении жизни своим опытом, в ответах на вопросы: Кто Я здесь? Зачем Я здесь? Куда иду?

## «МНЕ ДОЛЖНЫ»

Речь пойдет именно о том, как слова со значением долженствования включаются в игры скрытых (до определенного момента) от взгляда человека убеждений и управляют его действиями.

Отрицать слова со значением долженствования не является целью. При этом ставится задача продемонстрировать то, каким образом встроенные в сознание человека убеждения (мыслеформы), невидимые ментальные установки, а не отдельно взятые, изолированные слова, влияют на формирование ситуаций и сценариев жизни человека.

Долг как являлся одной из высоких морально-нравственных категорий жизни общества и отдельного человека, так и является. Долг стоит в том же ряду понятий, что и честь, совесть, достоинство, благородство, великодушие, внутренние правила жизни человека, внутренний устав человека.

Напомню о том, что от каждого отдельно взятого человека зависит то, какой объем значения актуализируется при употреблении любого слова. Наполнение структуры слова объемами значений индивидуально обусловлено. Слова как произнесенные цепочки звуков или написанные буквы могут являться своего рода «обезжиренным молоком» или «муля-

жом», или «скелетом слова», они могут остаться без значения, они могут принимать не свойственные им ранее значения, могут выражать от минимального до максимального семантического объема.

Самые интересные трансформации происходят именно на уровне объединения слов в убеждения на ранних этапах жизни человека. «Скелет» слова обрастает плотью в индивидуальном сознании человека, при том, что он может оставаться свободной от значения структурой, лишенной содержательного наполнения, в его десемантизированном виде.

Директивные (управляющие) подсознательные убеждения не служат и не способствуют чаще всего тому, чтобы человеку жилось легко, счастливо, комфортно.

Это происходит до момента внимательного, пристального взгляда на них, на эти убеждения, которые еще следует обнаружить как таковые, с целью рассоединения элементов, с целью демонтажа конструкций, с целью освобождения слов из пережимов, перекосов, с целью выравнивания гипертрофированных объемов.

Приведу пример: на уровне речи у женщины звучит, повторяясь и навязчиво возвращаясь, одна и та же тема про долг: «я должна», «она мне должна», «школа нам должна», «заплатить мне должны», «они ему были должны»... Просто куда ни кинь взгляд, в каждой ситуации, везде «должны» и «должен», повсюду долг, д-о-л-г, дооооолг...

Будучи прекрасным рассказчиком, женщина делится раз-

ного рода ситуациями своей жизни, в которых она считает, что либо должны ей и как-то плохо справляются с выполнением своего долга, либо должна она сама, потому что должна.

Одновременно со всех сторон человек принимает взгляды многих других о том, что «Никто никому ничего не должен». И это его активно возмущает: «Как же так, как же они живут с таким пониманием, что никто никому и ничего?!..»

И женщина в полном замешательстве, и женщина пытается разобраться, и женщина задает вопросы не без попыток протолкнуть и навязать свой взгляд на долг.

Выяснилось, что управляет поведением женщины установка «долг – моя мотивация» или «должна равно мое активное движение по жизни».

Также стало понятно, почему пространство жизни сигналил ей: «Твои программы – они только твои».

Человек получает сигналы о том, что есть какое-то искажение. Эти сигналы, непрерывно повторяясь, регулярно поступали в течение всей жизни человека от окружения ближнего и дальнего, из самых разных источников.

И интуиция подводила человека к ощущениям: что-то не так...

И вот в точке выявления «долг (я должна) – моя мотивация» человек дает себе право всмотреться и решить: мне продолжать жить и выстраивать все свои отношения из позиции «мне должны» (уточню, что «мне должны» – это все-

гда, когда, во-первых, «я сам себе должен») или с благодарностью демонтировать это убеждение и больше не выбирать его для своей дальнейшей жизни.

Долг может существовать отдельно.

Мотивация может существовать отдельно.

Долг может быть свободен и самодостаточен без значения мотиватора.

Мотивация может быть самодостаточна и свободна от долга и прекрасно без него обходиться.

Мотивация может быть и из позиции «мне интересно», «я делаю, потому что хочу сделать», «я делаю, потому что не могу не сделать».

Выбирать ли долг как мотивацию, этот выбор остается за человеком.

Мотивация через долг выглядит и высоко, и достойно. Это абсолютно не подвергается сомнению.

Весь нюанс в том, чтобы долг не становился единственным мотивирующим к действию фактором.

Именно объединение слов в индивидуально обусловленные убеждения дает искривления смыслов, а далее эти, ставшие ограничивающими, убеждения проявляются (проживаются, манифестируются) в жизненных ситуациях.

И среди множества задач человека есть и такие, как: поиграть в свои игры ограничивающих убеждений, осмыслить их, начать самостоятельно и осознанно выбирать и создавать свои убеждения.

## «НАС ПРОСТО МЕНЯЮТ МЕСТАМИ»

Существуют те смыслы, которые можно либо рационально отрицать, либо доверительно принимать.

Предлагаю рассмотреть отрывок, состоящий всего лишь из 4 слов: «Нас просто меняют местами» из текста, написанного Василием Вакуленко (Баста).

1 «Нас меняют местами»

Существует интерпретация, которая разворачивает тезис о том, что никто не оказывается рядом друг с другом без причины, без того, чтобы «души изначально не договорились о том, что и как будет происходить».

Персонажей меняют местами, дают противоположные роли.

Ситуация, проживаемая двумя людьми в реальности этого воплощения, может давать получение опыта в инвертированной позиции относительно того, что уже «когда-то было» прожито, накоплено. Тот, кто тиранил, может оказаться в позиции жертвы. И наоборот.

При этом, помимо обретения нового опыта, есть единый высокий аспект совмещения двух людей в определенной ситуации.

Этот аспект предположительно содержит в себе такие смыслы, как:

– выйти каждому из условно негативного опыта, либо



из опыта жертвы, либо из опыта тирана, то есть завершить для себя проживание ситуаций в данном примере по модели «жертва – тиран»;

– смочь закрыть программы страдания через прощение, понимание, принятие, благодарность, смочь выйти из любви в ее искаженных формах;

– войти в безусловное принятие, в безусловную любовь.

## 2 «Меняют»

Подлежащего нет, оно элидировано, оно может быть домыслено, ведь если сказать «они», то сразу приходят вопросы: «Кто они?» «Как они это делают?» и т. д. (Разнообразные и многочисленные возможные версии ответов на эти вопросы существуют; они зависят от внутреннего мира человека, от его картины мира).

Относительно «меняют»:

– если меняют, то, скорее всего, есть смысл в том, чтобы менять. И смысл описывается как получение уникального опыта в плотно-материальном теле. При этом ценно и важно все происходящее с человеком, драгоценен и абсолютно значим любой опыт жизни. Быть человеком исключительно и безгранично почетно и достойно просто по факту того, что «Ты – Человек».

– Когда речь идет о том, что нас меняют местами, то получается, что для нас что-то выбирается, что относительно каждого человека есть то, что называют «промысел Бо-

жий» (промысел – это про мысль, то есть «мысль для каждого есть»), или предназначение, или миссия. Попутно отмечу, что даже игра в поиск предназначения может уводить человека от понимания себя.

– Если «меняют», то каково соотношение предопределенности и свободы выбора, свободы воли? Чем управляет человек? Управляет ли вообще хоть чем-то? Каково соотношение субъектно-объектности в человеке?

Существует мнение, что предопределено от 50 до 80 процентов, а остальное зависит от человека, и это крайне много!

Также существует взгляд, что человек может жить и совсем ничего не выбирать, быть определенным на все сто процентов.

Например, человек должен (выбрал) пройти через ситуацию с пожаром. От общего состояния человека, от состояния его мыслей, эмоций, чувств, физического тела, к моменту этой ситуации зависит: будет ли этот пожар в его доме, или он будет помогать тушить пожар, или наблюдать за пожаром, или лишь услышит о пожаре в новостях. Разница есть. И зависит проживание той точки, в которой произойдет пожар, именно от того состояния, в котором подойдет человек к этой кризисной точке.

Человек остается загадкой для самого себя, с одной стороны.

С другой стороны, знаний открывается все больше и больше, очень разных и часто противоречивых.

И если не ограничивать себя лишь одной, выбранной раз и навсегда концепцией, то воспринимать самого себя будет все интереснее и интереснее.

И относительно «нас просто меняют местами» может возникнуть простой вопрос: а может ли настать такой момент, чтобы уже не меняли?.. Кому-то может уже и не хочется меняться местами, кто-то может уже пресыщен всеми этими перестановками...

Глубинное назначение слов исследуемой песни – предложить задуматься КАЖДОМУ О СВОИХ СМЫСЛАХ ЖИЗНИ, которые могут раскрываться все новыми и новыми гранями своей бесконечной, безграничной, вечной жизненности.

### **«НЕ ДОВЕРЯЮ ЛЮДЯМ»**

Слова про недоверие другим людям всегда являются маркером недоверия себе.

«Я не доверяю людям» – это про невыстроенность доверительных отношений с самим собой, про непринятие своих теней, или тех качеств, которые отрицаются у себя, которые порицаются в себе, которые осуждаются в себе, сразу оговорюсь, что принять наличие в себе всего, это о принятии своей целостности, а не о том, что необходимо реализовываться с опорой на все принятое в себе.

«Я не доверяю людям» – эти слова про пока еще отсутствующее понимание каких-то своих сторон, каких-то своих

проявлений (реализаций, манифестаций, способов актуализации).

В данной подаче мне хочется сделать акцент на том, что игра слов, игра языковых форм не призвана упрощать понимание себя через свою речь.

Упомяну лишь о том, что игра словесных кодов, что она не призвана способствовать пониманию человека человеком, но одновременно с этим человек может идти к пониманию себя и другого через слова.

Отмечу, что даже людям, стоящим на одной содержательной платформе, приходится продирааться через тернии словесной путаницы, особенно если не учитываются законы языкового функционирования.

Получается, что на поверхности оказываются слова «я не доверяю людям».

И человек думает именно о людях, о том, что они не заслуживают его доверия в силу каких-то своих особенностей. Человек уверен, что все его хотят обидеть, не ценят его, не любят его. И что он какой-то не такой.

И все внимание там, все внимание человека на том, что они могут его «предать, обмануть, украсть, обругать, изменить, развести».

Они действительно могут это все сделать по отношению к «просящему» это.

И если человек видит и говорит, что «ощущаю, что я какой-то, которого можно предать, обмануть, украсть, обру-

гать, изменить, развести», то у данного человека был его запрос на проживание ситуаций предательств, обманов, краж, ругани, измен, разводов.

Человек хотел обрести ценный опыт проживания данных обстоятельств.

Зачем он ему?

Предполагаю, что с одной стороны, чтобы оказаться именно преданным, обманутым, обкраденным, обруганным, прожившим измену, тем, которого разводили. Чтобы прожить всю палитру интересных мыслей, чувств, действий. Чтобы опыт наработать.

А с другой стороны, чтобы подойти к той точке, в которой начали появляться вопросы: «Что делать? Почему так? Что можно изменить в Себе?»

Именно этот опыт, а точнее сам себя человек и подвел к тому, чтобы задать вопросы о себе самом.

И вот здесь может начаться честный, правдивый и самый важный разговор человека с самим собой, и могут быть заданы вопросы себе самому, например:

– А сам я никого и никогда не предавал хотя бы в мыслях?

– А сам я никого и никогда не обманывал хотя бы мысленно?

– А помыслов что-то где-то взять (в самых вариативных значениях) хотя бы мысленно не было у меня?

– А сам я никого и никогда хотя бы в своей голове не ругал?

– А сам я даже никогда ничему и никому не хотел изменить?

– А сам я ни разу, совсем никогда не разводил и не манипулировал другими?

От откровенных ответов самому себе многое зависит.

Поскольку далее идет пункт о принятии себя со всеми своими прекрасными качествами, со всеми своими тенями.

Речь идет о позволении быть любимым и принимать себя любимым, а не только о принятии себя, например, идеальным, реализованным красавчиком.

Формы, в которых человек мог осуществить предательство, обман, ругань, заимствование, измену, развод, эти формы могут быть совершенно иными относительно тех, которые он наблюдал в свой адрес.

И еще раз обращаю внимание, что эти формы могут быть на уровне воображаемых действий, мыслей, эмоций. Воображаемое не означает неосуществленное, нереализованное, неактуализированное.

И если увидеть, что все другие дают ежедневную возможность что-то еще принять или допринять в себе, что-то еще увидеть, что-то еще рассмотреть, что-то еще поисследовать, то отношение к другим меняется.

Ибо другие, они оказываются такими же, как я.

А я оказываюсь расширенным, включающим их всех.

Но я делаю мои выборы.

Недоверие выражает отсутствие контакта с собой, но вы-

раженного через отсутствие контакта с другими.

В вопросе о доверии есть определенные нюансы:

1 У доверия есть ее отличительная особенность, ее уникальное качество целостности. Доверие является категорией, когда не может быть случаев «почти доверяю», или «во многом доверяю», или «доверяю на 99 %». Если почти или во многом, то это эквивалентно «Не доверяю».

2 Вопрос о доверии другим становится нерелевантным, незначимым, когда человек входит в доверительные отношения с самим собой.

При этом доверие человека себе всегда в нем есть.

Но оно может находиться под горами мусорных деструктивных для человека убеждений, хранящихся в подсознании и отравляющих ему жизнь.

Если «я не доверяю людям», то это шанс войти в доверительные отношения с самим собой. А с доверием себе вопрос о доверии другим растворяется как таковой. Для человека становится нерелевантным думать о доверии. Ну, а путь в доверие лежит и через работу с подсознательными убеждениями, со своей собственной речью.

## **«НЕ МОГУ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ»**

«Не могу себе позволить» является далеко не самым редким из тех выражений, которые прямо обозначают ситуацию, соответствующую внутренним запретам что-то иметь, что-

то получать, что-то взять.

Эти слова произносятся чаще автоматически.

А если всмотреться внимательно, то наблюдаемо следующее:

1 «Не могу», в котором через частицу «не» зафиксировано категоричное отрицание возможности, подкрепляющее позицию немощности.

2 «Себе» выражает тот факт, что этот запрет предлагается мной относительно меня же.

3 «Не Позволить» выражает запрет на исполнение воли человека, его желаний, устремлений, намерений. Это как некий замок на видимую возможность что-то взять, что-то получить от мира для себя.

В случаях, когда человек обладает прекрасными способностями создать что-то, достичь каких-то своих вершин, когда у него действительно мастерски получается что-то выполнить, могут происходить с виду нелепые ситуации, в которых победа уже почти в руках в виде, например, вознаграждения за работу, золотой медали, красного диплома, подписанного контракта, но эта победа вдруг и очень неожиданно выскальзывает из рук одного и переходит другому в самый последний момент. О чем это?

Это может говорить о глубинном, неосознанном «непозволении взять» или «непозволении принять», ведь «я недостоин», «я себе запрещаю». Поскольку в сознании человека существует и работает внутренний запрет что-то взять, на-



пример, в виде: «Тебе нельзяяяяя!!! Ведь чтобы взять, тебе надо быть хорошим, надо быть пригожим, достойным, ценным, важным, надо очень много работать, надо быть вообще каким-то другим, явно не таким, каким ты являешься. А ты какой?? Тебе нельзя», то всегда будет автоматическое: «Не могу себе позволить».

Также есть возможности выйти из автоматического режима употребления мысли-убеждения «Не могу себе позволить».

Для этого:

– ПОЗВОЛИТЬ себе для начала хотя бы добавить слово «пока»: «Пока не могу Себе позволить».

– ПОЗВОЛИТЬ себе задать самому себе вопросы и главный из них: «С какой целью, зачем я нахожусь в непозволении что-то получить от мира, который меня любит и в котором все предусмотрено для моего хорошо?»

– ПОЗВОЛИТЬ себе обнаружить причины, соответствующие внутренним запретам и проявленные предложением «Не могу себе позволить».

Непозволение, вербально проявленное относительно материальных вещей, перерастает в непозволение наполняться счастьем и радостью.

А учиться жить с радостью – это актуальная, первостепенная задача для многих и многих.

Уже можно выйти из непозволения и войти в позволение.

Уже можно взять и начать воспринимать себя наполнен-

НЫМ

и Счастьем,  
и Радостью,  
и Гармонией,  
и Достатком,  
и Здоровьем,  
и Энергией,

которые всегда В ИЗБЫТКЕ вокруг каждого и в каждом.

Стоит лишь Себе ПОЗВОЛИТЬ.

Да, конечно же, с тем, чтобы войти в позволение, требуется многое пересмотреть в своих мыслях, взглядах, захотеть их изменить, захотеть перейти в мышление достатка, изобилия, в мышление позволения. И это возможно для каждого.

### **«НЕТ СИЛ»**

«Нет сил». «Нет энергии». Произносят и пишут совсем не редко. Со всех сторон звучат вопросы: Где взять силы (энергию)? Как войти в ресурсное состояние? Что сделать? Как восстановить свои силы? Где тот чудодейственный источник, что даст наполнение?

Силы дарятся, раздаются, разбазариваются легко и щедро до той поры, пока человек не ощущает их упадок, пока не чувствует, что жизненный ресурс во многом или почти ис-

черпан.

И ответ на вопрос про то, где взять силы, для многих слишком прост, чтобы доверительно принять его к сведению.

Наша сила, наша энергия там, где наше Внимание.

Куда течет, куда направлено наше внимание, вот туда и уходят наши силы, наша драгоценная энергия.

Внимание – это, возможно, единственный процесс, которым человек может управлять, и который он может контролировать в полной мере.

И если в нашем управлении и под нашим контролем есть внимание, то про него можно уже вспомнить и начать активно использовать ресурс данной функции, можно уже возвращать его себе, можно начать возвращать свою силу себе!

Можно не идти вниманием за всеми историями окружающих, за всеми информационными стимулами.

А можно задать себе вопросы:

– Зачем (с какой целью) мое внимание в данной ситуации, проблеме, вопросе, теме, информации?

– Как я улучшаю свою жизнь через направление моего внимания именно туда или чему / кому оно служит?

Можно и переформулировать:

– Я сам зачем нахожусь своим вниманием там?

– С какой целью я там?

И либо мы дорожим своим вниманием, своей силой, и мы отслеживаем его направленность, либо мы находимся во вла-

сти его произвольности, откликаемся на предлагаемые обстоятельства и ситуации без выбора, просто потому что возник его величество стимул (воздержусь от сравнений).

В чем смысл борьбы за внимание людей? Этот смысл в том, чтобы сила, энергия человека через направленность внимания перетекала в определенные явления, категории.

Возвращаясь к вопросам начала статьи, отвечу:

Где взять силы (энергию)?

Природа, спорт, медитации и т. д., а главное – переводить свое внимание на себя, в себя. Чем больше внимания будет направлено в себя, тем больше сил будет сохраняться для себя.

Можно играть со своим вниманием и произносить: «Мое внимание, ты где сейчас? Возвращайся ко мне! Ты – моя энергия и моя сила. Ты ценно и необходимо для меня».

Как войти в ресурсное состояние? Что сделать? Как восстановить свои силы? Разгрузать, освободать, очищать свое внимание от мыслей, убеждений, установок, которые больше не служат.

Где тот чудодейственный источник, который даст наполнение? Этот источник в тебе самом и в твоём внимании.

Самые эффективные инструменты для создания состояния наполненности, по восстановлению, раскрытию своей ресурсности всегда слишком просты, всегда слишком под рукой, стоит лишь захотеть их использовать.

## «НИЧЕМ НЕ МОГУ ЕМУ ПОМОЧЬ»

Главной мыслью данной статьи является обратить внимание читающего на то, что существует два принципиально отличных подхода к употреблению слов «помощь» и «помогать».

Речь ни в коем случае не пойдет о том, что следует отказаться от слов «помощь» и «помогать».

Принимая, что содержательная сторона любого слова несет в себе как все уже реализованные варианты значения, включая те, которые предлагаются в виде дефиниций в разного рода источниках, так и те, которые потенциально допустимы для данной языковой формы, ее будущие смыслы, то объем значений любого слова оказывается пластичным, открытым либо для его увеличения, либо для его уменьшения.

Первый подход к употреблению слов «помощь» и «помогать» можно выразить следующим образом: «Я хочу помогать, но со своими проблемами я еще никак не разобрался».

Второй подход: «Я уже понимаю, что такое самому помочь себе решить свои ключевые задачи, и из этой позиции я готов создавать условия, чтобы и другой смог разобраться в тех задачах, вопросах, проблемах, которые именно его».

При первом подходе – «Я хочу помогать, но со своими проблемами я еще никак не разобрался» – речь идет о следующем:

1) «Я хочу (люблю, мне нравится) помогать» – это маркер

нерешенных проблем у самого человека, об этом забывается в большинстве случаев.

2) «Я хочу (люблю, мне нравится) помогать» – это показатель убегания от решения своих задач в решение проблем других людей. Это такое особенное перенаправление вовне того вектора, который должен быть завернут сначала на себя, а затем перенаправлен в сторону других.

3) «Я хочу (люблю, мне нравится) помогать». «Мое внимание на других». «Моя помощь другим». «Я спасаю других». Это так сладостно звучит. Это так тешит эго. Это так играет на струнах самолюбования, духовной гордыни. Это так ложно повышает собственную самооценку.

4) Помогающий-спасающий слишком часто воспринимает другого как того, кто слаб и немощен, поскольку есть его внутреннее глубинное знание о себе самом (часто не озвученное самому себе, поскольку признаваться в этом как-то не очень хочется) о том, что себе самому я еще не помог, в свою полную силу еще не вошел, сам я еще слаб, себя еще не принял и не долюбил, себя собою не наполнил. И смотреть в это не хочется. И брать ответственность за недорешенность своих собственных проблем не хочется. А ведь насколько эффективнее может быть помощь, когда и сам в силе, и другого воспринимаешь таким же сильным. Ибо мы не можем видеть другого иначе, чем самого себя. Если смог Я, то и Другой Сам может справиться со своими задачами, верю в его силу, в его волю, в его потенциалы, способности.

5) Помощь с позиции недопомощи себе может отторгаться (в этом есть смысл «Не считай меня слабым, не считай меня неравным тебе!») Например, дети, подростки могут отказываться от помощи тех, кто не верит в их силу, поскольку не верит в свою собственную силу. Помогать – это очень высоко, это очень красиво, с одной стороны, но когда помощь-забота реализуется с позиции неосознанного умаления возможностей другого, то она порой может не быть принята. Случаи, когда «я все для них, а они меня не ценят», об этом.

Употребление слов «помощь», «помогать» также соответствует тому, что называется программы коллективного сознательного, например, такие как: «Я родился, чтобы помогать людям», «Обязательно надо хотеть помогать людям», «Хорошо хотеть помогать людям», «Ты – хороший человек, если помогаешь другим». При этом не очень часто упоминается, что помочь мне может только «Я САМ». Никто мои проблемы за меня решить просто-напросто не может и не сможет, потому что они не являются задачами для других, они созданы для меня, выбраны для меня (мною же самим).

Второй подход оказывается максимально эффективным, поскольку ПОМОГАЕТ лучше всего ПРИМЕР: «Если ты смог, то и я смогу». Часто идут за примером, следуют примеру, не в значении «сделаю как он или она», а в смысле «смог он, смогу и я».

И слова родителя «Ничем не могу ему (ребенку) помочь»

означают:

– да, пока не могу, поскольку сам себе пока еще не смог помочь, не нашел еще ответы на свои вопросы,

– но найду решения для себя, и моей работой над собой, с собой я позволю измениться себе, и, как следствие, легче станет и тебе, поскольку работает именно таким образом.

Слова «Ничем не могу ему помочь» могут быть трансформированы в «Помогу Себе и через это помогу Ему».

Слова «помощь» и «помогать» в разных контекстах несут достаточно данных о состоянии человека, о том, насколько он справился с решением своих задач, в каких отношениях с собой и окружением он находится.

Ну, а помочь, во-первых, Себе никогда не поздно.

## **«ОБЕЩАЙ НИКОГДА НЕ БРАТЬ ДЕНЕГ У ЖЕНЩИН!»**

«Обещай никогда не брать денег у женщин!» – это про энергообмен между Женщиной и Мужчиной.

В данном материале хочется пояснить, почему данное требование прямо соответствует особенностям мужско-женских отношений.

Сразу оговорюсь, что речь не идет о том, чтобы никогда-никогда не сметь взять денег у Женщины, случаются исключительные периоды, когда Женщине нужно финансово обеспечить ситуацию, когда она может и хочет поддержать



своего партнера.

Но есть положение о том, что Мужчине требуется поле женской энергии для реализации своих планов, хотелок, желаний, проектов.

Рядом с наполненной Женщиной мечты Мужчины воплощаются, все идет в рост. Происходит создание условий для реализации-материализации мужских начинаний.

И Мужчина (как правило, речь идет о сильных мужчинах или просто о мужчинах с активированным мужским психотипом), заинтересованный в том, чтобы поле Женщины становилось еще ресурснее, направляет в ее сторону потоки подарков, денег, то есть уплотненную материализованную энергию. Он Ее тем самым наполняет. Он наполняет через активное действие. Женщина получает, принимает, радуется, испытывает наслаждение и удовольствие от получаемого потока и готова в свою очередь напитывать своего любимого.

Даже простое присутствие рядом, в общем пространстве ресурсной Женщины дает Мужчине возможности для реализаций его задумок, для которых Он и живет.

Мужчина и Женщина нужны друг другу под решение задач партнера или партнерши, но по-разному.

И такие слова как: «Обещай никогда не брать денег у женщин!» мудры и разумны.

Установка для будущего мужчины «Будь не берущим, а дающим деньги женщине, одаривающим женщину!» соответствует гармоничному энергообмену, когда мужчина про-

является как Мужчина, а женщина как Женщина.

Это лишь схема, которая наполняется живым содержанием отношений в паре.

Если у Мужчины все успешно, то где-то рядом с ним находится его Женщина... Или Женщины...

Про энергообмен в треугольниках – отдельная тема.

Примечание: слова заголовка были произнесены мамой своему сыну в фильме-экранизации романа-автобиографии Романа Гари «Обещание на рассвете». Отмечу, что это не самый удачный перевод названия «La Promesse de l'Aube». «Обещание рассвета» лучше выражает смыслы произведения, поскольку мама всегда пророчила очень большое будущее своему сыну. Расцвет обещала ему.

Любые отношения являются энергообменом, ибо каждый из партнеров что-то из своей энергии передает и что-то получает взамен.

Процессы «давать» и «принимать» у Мужчины и Женщины не являются эквиполентными.

Также важно не забывать, что какой человек со всеми его прекрасными нюансами, то такого состава, качества у него и энергия (точнее, его множественные энергии).

И самое прекрасное – каждый сам решает и сам выбирает и что давать другому, и чем наполняться от другого.

**«ОТСУТСТВИЕ КОНТРОЛЯ НАД ЖИЗНЬЮ»**

«У меня есть ощущение отсутствия контроля над моей жизнью, ощущение, что моей жизнью управляет кто-то другой. Как вернуть себе главную роль в моей жизни?»

О многом говорящее «ощущение» и замечательно, что человек услышал его, не стал отрицать, убежать от него, не бросил в корзину.

Тема управления жизнью человека колоссальна по объему, об этом лучше не в данном формате.

В вопросе есть два ключевых компонента: «вернуть главную роль» и «жизнь».

Начну с жизни.

Про какой объем жизни идет речь?

Чем в моей жизни я могу управлять?

Оригинальность по вопросам управления состоит в том, что человеку хочется 100% управлять тем, что ему не дано (не позволено) в качестве его текущих человеческих потенциалов, и одновременно он не управляет тем, что в его силах (в его власти, в его могуществе).

Часто человеку хочется управлять другими и происходящим вовне, а про то, что внешняя картина жизни изменяется в зависимости от его внутренних состояний, об этом мысли может и не быть.

Один из частотных вопросов во время консультаций со стороны девушек: «Почему он такой?» В вопрос включено

значение «Хочу, чтобы он стал другим!» И девушке искренне хочется изменить его под свои желания, хочется сделать другого удобным для себя самой, также хочется спасти и помочь. В нем ли дело? Не в нем.

Совсем недавно девушка скрупулезно описывала мне ситуацию взаимодействия с начальницей: какая та «не на своем месте», бестолковая, ее, звезду мегакрутую не в силах оценить, даже не пригласила, чтобы спросить о причинах увольнения. И были раздражение, и гнев. Поскольку девушка в состоянии ставить себя под вопрос, интересуется психологией, то начали исследовать...

И что выяснилось? Нашлись программы спасателя (дополнительно включающие и жертву, и абьюзера), недолюбленность с желанием заслуживать любовь, одна из директивных скрытых установок «отношения = вина» и т. д. И если этому всему уделить должное внимание и время, то можно войти в отношения свободные от вины.

Возможно вернуть Себе главную роль в своей жизни.

Главную роль в своей жизни можно вернуть, в частности, работая над:

- управлением мыслями,
- укреплением своего внутреннего взрослого (возможно, что его для начала необходимо отыскать в себе),
- управлением эмоциями, чувствами,
- управлением вниманием,
- укреплением силы воли,

- заботой о теле (физическая активность, ритмы отдыха и бодрствования, спа-процедуры и др.),
- получением новых знаний и над переводом знаний в действия,
- раскрытием внутреннего мира, пониманием своей уникальности.

Каждый самостоятельно решает и выбирает то, с чего можно начать возвращать себе главную роль в своей жизни.

Важно помнить о двух нюансах:

1 Управление мыслями (чистые мысли, тихие мысли, остановленный бег мыслей) является первостепенным, тем, что нельзя обойти вниманием, если хочется быть главным для себя.

2 Все со всем связано и взаимообусловлено, перетекает одно в другое. Главным в своей жизни человек становится тогда, когда именно вся его система целиком сбалансирована.

И приходит ощущение, восприятие, понимание: «Оказывается, это Я САМ – центральный элемент моей жизни и вся жизнь целиком! Оказывается, вот он какой, КОНТРОЛЬ над моей жизнью!»

## **«ПОЧЕМУ ТЫ МЕНЯ НЕ СЛУШАЕШЬСЯ?»**

Ситуация, которую эмоционально описывает молодая женщина:

«Он не делает, как я его прошу.

Он не слушается меня.

Он доводит меня до слез, чуть ли не до истерики.

Я не знаю, как мне с ним себя вести. В отчаянии.

Я спрашиваю у него: «Ну, почему ты меня не слушаешься?»»

Он молчит».

Предлагаю несколько слов по поводу данных обстоятельств:

1 Может ли ребенок с психикой, которая соответствует его возрасту, например, 5 лет дать логически выстроенный, внятный ответ на вопрос взрослого человека (!) про свое непослушание, да еще и соответствующий ожиданиям взрослого родителя?

2 Если маме хочется послушания, а за этим, как правило, стоит желание (привычка, модель поведения) тотально контролировать ребенка и управлять им, то все вопросы прежде всего к маме.

У контролеров сильны страхи, выживательные страхи. Стратегия контроля всех и всего могла обеспечивать стабильность, устойчивость. Из поколения в поколение передавалась магическая формула «все под контролем». Только мало кто уточнял, что же все-таки принималось за «все» в данном выражении? И еще меньше уточнялось о рисках желания абсолютно кого-то или что-то контролировать.

3 Мама может оставаться капризной девочкой относительно своего ребенка, может застрять в инфантильном состоянии. Тогда ребенок ведет себя с ней как с подобным себе ребенком или может даже становиться «взрослым» относительно своей мамы.

4 Намерена ли мама рассмотреть себя и задать себе разные вопросы, порой много вопросов, например:

– А я себя саму слышу?

– А нет ли у меня к себе каких-то особенных требований, претензий, ожиданий?

– С какой целью я требую от ребенка соответствия «моим» иллюзиям о нем, моим желаниям, моим ожиданиям?

– Готова ли я посмотреть на себя глазами ребенка?

– Готова ли я развернуть свой взгляд в себя саму?

– Готова ли я сказать себе, что ситуация отсылает меня к чему-то важному, но еще непонятному относительно себя самой?

Если мама готова задавать себе вопросы (одна или рядом со специалистом), то ответы находятся, а поведение ребенка изменяется.

Ответы НЕ на поверхности.

И откровения для мамы приходят:

когда мама прежде всего сама себя освобождает от фигуры жесткого, несокрушимого контролера относительно себя самой,

когда становится взрослой,

когда приходит понимание тех механизмов, которые находились в основе ситуаций детского непослушания,

когда маме хочется поблагодарить ребенка, то ЧИСТОЕ зеркало, которое РАБОТАЕТ НА МАМУ, чтобы ей стало легче самой с собой, а ему станет счастливее, потому что счастлива мама!

Наблюдения говорят о том, что дело во многом в маме. Но это не все мамы готовы услышать.

Мамы, все-таки решившиеся развернуться к Себе, позволяют многим своим семейным ситуациям развиваться в благоприятном направлении, от общения со своими мамами (бабушками) до отношений с мужьями, партнерами, да и с любыми другими людьми, оказавшимися рядом.

С вопроса «Почему ты меня не слушаешься?» может начаться прекрасное путешествие познания себя, раскрытия себя для самой себя.

Пусть даже в отправной точке это будет для счастья ребенка, во имя этого счастья, если мама еще не готова начинать его для изменения именно своего состояния, именно для своего счастья!

## **«ПРЕНЕБРЕЖИТЕЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД МЕШАЕТ»**

«Если взгляды навязчивы и мешают, если пренебрежительны, если на меня просто-напросто пялятся, что делать?»



Если запретить другому человеку смотреть или рассматривать себя не в моих возможностях, то что мне остается делать?

Остается – изменить мое восприятие ситуации. И развернуть ее в благоприятном для меня направлении.

Существуют разные техники, практики выстраивания защиты от разных интересных взглядов.

При этом, если я выбираю стратегию защиты, то я автоматически включаю режим «ожидание угроз». Я не отрицаю данный вариант.

И одновременно мне ближе иной подход.

Любой взгляд в моем направлении (говорю про себя с целью не обобщать через «мы») – это внимание, идущее ко мне.

**ВНИМАНИЕ равно СИЛА, равно ЭНЕРГИЯ, равно РЕСУРС.**

Если внимание очистить, как картошку от кожуры оценочности, если субъективно его не интерпретировать, то оно будет нейтральным.

Получается, что есть энергия, идущая от другого, и не имеет значения, какая она. Моя задача решить, что мне с ней делать. Могу закрыться и не принимать. Могу принять ее с благодарностью.

Разговор о взгляде можно углубить (развернуть) через вопросы:

– Когда я оцениваю взгляд как пренебрежительный, что со мной происходит на уровне мыслей?

– Какую свою эмоциональную реакцию я наблюдаю?

– Как тело откликается на взгляд в моем направлении?

Если кажется, что взгляд, например, пренебрежительный, то принимаю, что человек умеет смотреть только так. Он смотрит на меня через линзы своих искажений, он может этого не понимать, может не уметь иначе, это может быть единственно возможным для него взгляд.

Для меня важно решить для самой себя и сказать себе хоть вслух, хоть на уровне внутреннего проговаривания:

«Любой взгляд,

идуший ко мне,

приближаясь,

принимает эталонные для меня качества.

Взгляд другого **ДЛЯ МЕНЯ!**

Он мне для наполнения!»

А дальше – переводить в действие, тренировать:

1) напоминание Себе о нейтральности любого взгляда

и

2) напоминание Себе о том, что «идуший ко мне взгляд – **ДЛЯ МЕНЯ**, он несет мне исключительно что-то благоприятное». И только так!

**NB:** ключевое – верить в то, что думаю и озвучиваю самому себе, и наполнять произносимое приятными эмоциями, добрыми, теплыми чувствами, поскольку изменение проис-

ходит именно тогда, когда «думаю и чувствую» объединяются, переходят в новое качество и становятся новым комплексным единством, становятся «оцувствованными мыслями».

Все взгляды могут стать взглядами восхищения!

Profitez-en! Воспользуйтесь ими! Как говорят французы.

## «РАБОТАТЬ»

Или в «Ра-ботать» раба нет.

Давно мне хотелось выразить точку зрения на довольно распространенную трактовку таких слов, как: «работа», «ра-ботать».

Заранее уточню, что я за многообразие позиций, поэтому и хочу предложить мой взгляд на "работу", одновременно признавая правоту других.

В «работе» с какой-то очень большой радости начали видеть раба.

За этим следуют утверждения о том, что "работа о рабах" и "работа, мол, для рабов".

Про морфологический анализ слова помнят многие. И у данного разбора слов на составные есть свой функционал.

Вот только все ли так элементарно просто?

Думаю, что нет.

В слове работать есть две "корневые морфемы", это "ра-" и "-бот-".

Ра ассоциируется, символизирует, означает: Солнце, Огонь, Свет, Чистоту (без уточнения того, когда, как «РА» вошло в тот или иной язык, равно как, что и в каком языке Ра означает).

И дело в случае с "работать" не в интерпретации собственно такого компонента, как "РА-", а в трактовке компонента «-БОТ-».

Поскольку одной из тем моих научных исследований были варианты, в частности, морфологические, то особое внимание уделялось именно изучению неконвенциональных форм на материале французского языка.

При этом принципы языкового функционирования универсальны.

И если коротко, то:

маргинальные формы, в частности, арго (речь узкой, закрытой криминальной группы с целью не быть понятной в остальным) содержит в себе много интересного языкового материала.

«Ботать по фене» означает говорить по фене, болтать по фене.

Попутно упомяну о слове «бутить» (бучить), которое означает перемешивать, с точки зрения метафоричности бутить и болтать языком соотносятся с определенным вращательным движением. «Ботать» и «бутить» могут быть и фонетическими вариантами, которые могли претерпеть семантическую дифференциацию.

«По фене» – речь офеней (афеней). «Офеня, Афеня – в Российской империи странствующий по деревням торговец мелочами с галантерейным и мануфактурным товаром, книгами, лубочными картинками». «У офеней, для общения между собой, развился особый условный язык, сами офени называли себя масыками и обзетильниками. Офенями преимущественно называли только тех уличных торговцев-разносчиков, кто происходил из крестьян Владимирской губернии».

Существуют научные эксперименты (могу найти ссылки) об осаждении световой материи, осаждении материи из света, когда свет вращают (ботаю, бутят, производят болтанку) подобно молоку для сепарации, осаждения масла.

Вышесказанное относится к интерпретации слова «РА-БОТАТЬ», которую мне и хочется предложить: РА-БОТАТЬ – это ПОРОЖДАТЬ (создавать, делать, говорить, творить, породить) РА.

И если я говорю, что «я ра-ботаю», то я вкладываю именно этот смысл.

И моим клиентам очень нравится данная интерпретация. Со слова «работать» мне хочется снять рабские одежды. (Ну, а том, чему служит принижение изначально высоких слов, вычищение их первоначальной семантики – это тема отдельного разговора).

И поработать над своим состоянием – это чудесный процесс про поиск и раскрытие «ра» в себе, это не про рабский

труд относительно себя.

**РА-БОТАТЬ ВСЕГДА КРАСИВО.**

## **РЕЧЕВАЯ ОСОЗНАННОСТЬ**

Речь создает жизнь человека, и одновременно жизнь человека отражена в речи. Работая над осмыслением речи, человек реализует свои шансы изменять жизнь в желаемом направлении.

Речевая осознанность – это процесс, в ходе которого человек осознает (одновременно рационально понимает и чувствует) каждый создаваемый и транслируемый им речевой продукт с целью использования тех вербальных стратегий, которые ведут в созидательность, оптимистичность, более легкие, мягкие, комфортные векторы жизни.

Речевой осознанности с позиции синонимии соответствуют, например: осмысление речи, понимание речи, слушать и слышать себя, познание своей речи, (о)чувствование своей речи.

Для меня речь человека, в значении «любой фрагмент речи» в письменной или устной форме, является той опорой, которую можно читать, видеть, исследовать, просматривать.

Это как для кого-то рисунок в нейрографике, как цифры, как карты таро или метафорические ассоциативные и т. д.

Речевой факт – это то, что можно «держать в руках», исследовать как многослойный, многомерный объект со своей

нормой, со своими деталями, конструктивными, стилистическими, ситуативными особенностями, индивидуальными для каждого отдельного человека, по которому можно анализировать прошлое и настоящее, а также просматривать наброски будущего.

Через совсем небольшой фрагмент можно видеть как ясность, логичность, чистоту, так и запутанность, сумбурность, хаос мыслей и нитей размышлений, лакунарность, обрывки скрытых в глубинах установок, замечать наличие твердой созидательной основы в ее недрах, расчищать и усиливать ее, чтобы далее что-то трансформировать в себе и, как следствие, в своей жизни, чтобы выйти из клеток привычных взглядов, чтобы смотреть на происходящее шире, глубже, веселее, оптимистичнее, созидательнее. И своя собственная речь в этом процессе – первый помощник.

Речевая Осознанность включает 4 процесса:

- речевая аналитика,
- речевой (или ментальный) клининг,
- ощущение речи,
- речевое обновление (речевой ребрендинг, речевая трансформация).

Эти четыре процесса могут реализовываться поступательно с возможным исключением любого из них. Алгоритм использования зависит индивидуально от каждого.

Речевая осознанность – это не только про использование аналитической обработки исходных данных.

Исследование своей речи – это поиск и обнаружение тех первичных, изначальных конструкций, которые стали невидимыми с течением времени, но при этом их действие не ослабло, а только усилилось. Обнаруженные ограничивающие убеждения можно научиться не выбирать для своей последующей жизни.

Понимание речи – это одновременно чувствование речи эмоционально и телесно. Можно научиться чувствовать и воспринимать через ощущения в теле каждое слово, каждую мысль, каждую мыслеформу.

Обновление своей речи – это выбор своей новой речевой проекции, задающей новые направления движения, развития, реализации своих желаний, устремлений, способностей, талантов.

Речевая Осознанность стала результатом моих исследований и наработок в области психологии и лингвистики, моим постоянно обновляющимся инструментарием, доступным как для самостоятельного использования каждым человеком, так и в сопровождении, нацеленным на желание жить и созидать в легкости, мягкости, комфорте, счастье.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Благодарю Вас за то, что обратили внимание и заинтересовались психологическими и иными аспектами слов. Мне это приятно и дорого.



Главное, о чем хотелось сказать, это о том, что слова можно использовать по их прямому назначению – быть создателем прекрасной, желанной жизни.