

Анатолий Некрасов

**Как быть,
а не казаться**

**Викторина жизни
в вопросах и ответах**



ПРОБУЖДЕНИЕ СОЗНАНИЯ



Анатолий Александрович Некрасов
Как быть, а не казаться. Викторина
жизни в вопросах и ответах
Серия «Мастер психологии»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4941723
Как быть, а не казаться. Викторина жизни в вопросах и ответах / Анатолий Некрасов.:
Центрполиграф; Москва; 2012
ISBN 978-5-227-03941-5

Аннотация

Перед вами новое произведение известного российского писателя и практикующего психолога – Анатолия Некрасова. Книга необычная по своему стилю: она напоминает викторину, в которой сама жизнь задает вопросы на самые животрепещущие темы. Большая часть текста – письма к автору: живые, пронзительно откровенные, порой похожие на исповедь. Их авторы делятся своей болью, вскрывают душевные раны и опять задают вопросы: себе, жизни, автору. Анатолий Некрасов отвечает, комментирует, советует. Некоторые вопросы автор сознательно оставляет без ответа, давая читателю возможность задуматься и ответить самому...

Содержание

Предисловие	4
Найти своё зеркало	6
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Анатолий Некрасов

Как быть, а не казаться. Викторина жизни в вопросах и ответах

Предисловие

Жизнь состоит из одних вопросов, а хочется, чтобы она состояла из одних ответов...

Кинофильм «Гараж»

Уважаемые читатели, перед вами новая книга Анатолия Некрасова «Как быть, а не казаться. Викторина жизни в вопросах и ответах». И как следует из названия, состоит она не только из вопросов.

Автор более тридцати книг, некоторые из которых переведены на семь языков, предлагает ответы на самые животрепещущие вопросы, которые задаёт нам сама жизнь.

Те из вас, кто уже знаком с творчеством Анатолия Некрасова, наверняка обратили внимание на то, что, анализируя прошлое и настоящее своих респондентов, он не использует учение о карме. Тому есть вполне логическое объяснение. В основе его философской позиции – анализ прошлого, поиск причин и устранение их. Иначе говоря, не профилактика последствий, а лечение причин.

Собственно говоря, в аналогичном направлении развивается психология вот уже более ста лет, делая, однако, основной акцент на последствиях. Но в этом случае нужны годы для их устранения, и человек вынужден постоянно работать над собой.

И поэтому первый вопрос от Некрасова: *когда же жить счастливо?*

Автор не оставляет его без ответа. Основная мысль – ПРИОРИТЕТЫ. Ибо главное преимущество честного отношения к себе – осознание ответственности за всё происходящее с человеком и вокруг него.

Ответственность избавляет от обид и претензий, предоставляет искать причины явлений или событий внутри себя, заниматься собой, учиться любить и уважать себя, развивать в себе упущенные где-то в процессе саморазвития качества, восстанавливая, таким образом, равновесие и культивируя самодостаточность.

Главное – честность по отношению к самому себе. Только с помощью честного разговора с самим собой, так сказать, «по душам» определённые, когда-то осознанные качества перестают быть постыдными и презираемыми.

В своей новой книге Анатолий Некрасов анализирует типичные проблемы семейных отношений. Автор не побоялся развенчать постулат-эпиграф Льва Николаевича Толстого к бессмертному произведению «Анна Каренина» о счастливых и несчастных семьях, вполне убедительно, последовательно и на конкретных примерах доказывая то, что все несчастные семьи типично несчастны.

Толстой, позиционируя себя человеком не слишком счастливым в браке, хорошо представлял себе хитросплетения семейных неудач. Счастливая семья виделась ему недостижимой, яркой и ровной, без нюансов. Но оттенки всё-таки существуют, и, чтобы их увидеть в этом ярком свете, надо в нём находиться, а для этого необходимо, собственно, быть счастливым.

Ощущая себя, в связи со своими идеалистическими представлениями, глубоко несчастным, Толстой пытался помогать другим, искать путь к счастью. Как такое возможно, когда в

душе дисгармония, дискомфорт? И следовательно, уважаемый Лев Николаевич пребывал в глубоком заблуждении. Хотя, скорее всего, это и не заблуждение вовсе. Ведь не секрет, что каждая эпоха вносит свои коррективы...

В книге предлагаются некие направления саморазвития. В частности, выход из родового пространства, обращение к собственному «я». Любовь к себе *первична*, только при этом условии возможна любовь к ближним. Кроме того, полюбив себя в своём зеркале, можно надеяться на ответные чувства со стороны других.

Беда всех людей на планете – страх быть естественными. А между тем нужно «*быть*», а не «*казаться*»! Однако устоявшиеся стереотипы мешают постигать это, хотя факты, казалось бы, налицо.

Согласитесь ли вы с этими позициями – решать вам, уважаемые читатели!

От издательства

Найти своё зеркало Всем женщинам мира с любовью

Посвящается женщинам, примерившим на себя алкоголь, наркотики, ожирение, одиночество, невостребованность и болезни, как одежду, которую навязали носить

Вы никогда не думали, что слово «зависимость» очень точно определяет суть. Речь о зависимости не от чего-то, а сначала от кого-то.

Я – продукт своей эпохи, в которой, к сожалению, лидерство во многих сферах жизни принадлежало и принадлежит мужчинам. При этом, как ни парадоксально, с одной стороны феминизация женщины, а с другой – её полное угнетение.

Я прошла достаточно долгий путь к себе и предлагаю вам его пройти. Если вас заинтересовало что-то в моей повести – слово, фраза, даже воздух вокруг, – она именно для вас.

Меня зовут Ирина, и я не скрываю своё имя. В переводе оно означает «Мир», в смысле планетарного масштаба. Хотя не претендую на весь мир, но хочу подарить женщинам, девушкам, девочкам путь свободы!

Вам не приходилось задумываться, почему столько несчастных женщин и мужчин? Несчастливых браков? Найти счастливую женщину несоизмеримо труднее. Среди моих знакомых, во всяком случае, я таких не знаю.

Более того, почти все мои подруги либо пережили развод, либо так и не вышли замуж. Правда, есть исключения, но не среди близких знакомых.

Как была написана эта повесть? Честно говоря, я её будто и не писала вовсе, она писалась сама по себе. Я просто записывала в течение недели все мысли, которые долгое время мне не давали покоя. Примерно год назад я подала на развод, надо сказать, под давлением мамы, хотя и с моей подачи. Но что-то не складывалось в моей картинке, будто в мозаике не хватало элементов. И в этот же день мне попала на глаза книга Анатолия Некрасова «Брак умер. Да здравствует семья!». После неё я прочла все его книги. И ещё множество других. Заявление о разводе забрала. Однако вновь подала, но вполне осознанно. Мне все последние годы не давал покоя вопрос: почему в моей жизни вообще появился алкоголь? Валерий Синельников говорит, что нужно благодарить свой организм за каждую его реакцию, особенно если вам плохо. Это свидетельство того, что жизнь вам подаёт знак о том, что в вашей реальности что-то не в порядке. У меня, можно сказать, вообще физическая непереносимость алкоголя. Я по электронной почте обратилась за личной консультацией к Анатолию Некрасову, на что получила ответ, что всё дело в прерванной родовой женской энергетике.

Сразу оговорюсь, я не согласна с утверждением, что всё зависит от женщины. Женщины, запомните, когда вам говорят, что всё зависит от вас, это означает, что вы, и только вы должны взять ответственность и за себя, и за мужчин. А вы этого хотите? Я изучила множество книг, кстати, почти все они написаны мужчинами. Они не лишены истины.

Для того чтобы понять причины неудач в моей жизни, мне пришлось проанализировать свой жизненный путь. Думаю, таких женщин, как я, много, мы все дети одного времени и проблемы у всех схожие. Кроме того, моя история связана с самыми близкими людьми – мамой и мужем. Эта история показательна для многих женщин, поскольку тема любви, доверия и семьи всегда актуальна.

Однако ближе к теме. Мне говорили, что я время от времени превращаюсь в алкоголичку. Я почти безоговорочно в это поверила и стала бояться алкоголя как огня. Спросите,

кто тот прозорливец и как это произошло? Не поверите, самые близкие и родные люди. Зачем пишу об этом? Хочу предостеречь вас от заблуждений, которые внушили вам люди. Они преследуют свои, зачастую корыстные цели, чего-то от вас хотят. Чего? Потрясающе интересный вопрос. Анатолий Некрасов пишет, что просто любви. Я с ним полностью согласна. Только, наверное, у меня женский взгляд на вещи. А теперь представьте, вы должны дать любовь, которой у вас в помине нет. Ну, как нет. Есть, конечно, но видоизменённая. Любовь уже давно для вас превратилась в обязанность. Вот, должны вы, и всё тут. Спросите – кому? Да всем. Безусловно, у женщин избыток любви, только направлена она на кого угодно, только не на себя, любимую.

Моя жизнь была запеленгована мужем и мамой, самыми близкими мне людьми. Думаете, они виноваты? Ни в коем случае. Представьте, что и моей вины здесь ни на йоту. Но о том, чтобы представить подобное, не могло быть и речи.

Когда я начала прикладываться к бутылке и как долго это тянулось? Ровно столько, сколько от меня хотели. Как?

Итак, мои хорошие, слушаем внимательно, особенно девочки, воспитанные на чувстве вины и стыда. Как же долго нам внушали, что хорошо, что плохо. Что делать можно, что нельзя. А если что-то делаешь не по схеме – туши свет. Ты просто обязана быть как все, иначе и быть не может. Ты обязана всем, поэтому должна слушать советы и делать как люди. Хотелось бы, правда, узнать, а все люди – это как? Своего мнения иметь нельзя, если оно не совпадает с мнением большинства. Более-менее ничего, пока не появляются дети, тут зависимость материальная прямо пропорциональна душевной. Понятно, что дороже маленького ребёнка ничего нет. Чтобы внушить, используются различные средства: «Ты уделяешь мне мало внимания. Мне нужен твой совет». И пошло-поехало: «Я тебе всё даю, а ты»... Интересная ситуация: я, женщина с высшим образованием (это не показатель), с массой достоинств, превращаюсь в грудку мусора. И что мне с этим мусором делать? Понятное дело – выносить, иначе этот мусор съедает тебя. Алкоголь, как и избыточная еда, «смыкает негативную информацию», вбирает в себя. Организм наш совершенен, а вы нужны миру, и он даёт вам возможность остаться в живых и не сломаться под грузом претензий, на вас наваленных. Спросите, почему мы принимаем все претензии на себя? Об этом дальше.

Принять душой информацию, которую вам внушили, никак нельзя. Это смерть для вас. Организм ищет выход. Но я же такая хорошая. Я должна всем помочь. А как же? Таким образом и наслаивается информация, потом вступают в силу вина, стыд (а как же дети?), а все так волновались. Бред! Никто не волновался ни о ком всё это время. Многие люди испытывают в жизни дискомфорт, у них ослаблена энергетика, но они, угадывая момент, забирают энергию от вас именно тогда, когда вы начинаете «страдать». Близкие люди – не исключение. Чем больше вы слушаете других, чем больше эмоций выплёскиваете, тем больше они получают. Так устроен мир, это не хорошо и не плохо. Всё понятно и взаимосвязано. Особенно если главным критерием в вашей жизни и жизни ваших близких является общественное мнение, вы обречены на неудачи.

Итак, я знала и была уверена, что достойна всего самого лучшего, потому в течение года изучила невероятное количество литературы, по крупицам собирая и анализируя весь свой опыт, прилагая к полученной информации. Не зря говорят: вы уничтожены чужим опытом, пока ваш собственный не раздавит вас катком и не даст понять, что это уже ваш путь и опыт, а вы – свободны. Всё кажется тривиально простым. Человек – энергетическое существо, следовательно, живёт не только разумом, но и энергетикой. Всё в мире взаимосвязано. Самые чудесные произведения искусства созданы энергией, потому и захватывают дух. Все энергетические связи во Вселенной построены по принципу противоположности, это ясно даже математикам. Самые основные энергии в человеке – Инь и Ян, мужчина и женщина. Если они не гармоничны, разрушается жизнь. Если из поколения в поколение у предков про-

исходила разбалансировка энергий, то грядущему поколению придется разгрести завалы предков. Такой вот снежный ком. Так устроен мир, хотим мы этого или нет. Ибо без противоположных энергий нет продолжения жизни. День и ночь, солнце и луна, мужчина и женщина. Это целый океан энергии, при наличии гармонии. Но природа не прощает нарушения гармонии и пытается восстановить её всеми способами. Она всегда идёт по пути наименьших энергозатрат. Любое происшествие с вами, любая болезнь, травма направлена прежде всего на то, чтобы вы обратили внимание на свои возможности и привели в гармонию свою жизнь.

Весь мир держится на энергетических связях, сам человек – энергия. Согласно определённой модели построения мира ваши энергии собираются в более обширные образования (эгрегоры), или маятники. Примеров таких маятников много: религии, общественные организации, криминальные группировки, сферы государственного устройства и т. д. Все мы знаем психологию толпы, она может сотворить невообразимые, казалось бы, вещи.

Отдельный человек также может быть маятником, создавать и аккумулировать энергетический потенциал. Например, политики, бизнесмены, популярные люди, финансовые олигархи и т. д. Для поддержания жизни многих энергетических образований было введено понятие «общественное мнение», которое призвано обеспечивать постоянный приток энергии. Человек становится зависимым, как жертва от насильника, но привыкает, и ему уже кажется, что по-другому он не может. Мой рассказ о влиянии пресловутого общественного мнения на жизнь человека.

На всём пространстве бывшего СССР женщин и мужчин не было. Были товарищ, коллега, друг, человек. На протяжении нескольких поколений ситуация усугублялась. Все работали на благо страны. Но не на своё. И что ему вы с вашей энергией, она нужна только ему. Но наступила эра Водолея, которая принесла энергетические перемены. От них не уйти, как бы вы ни старались. Мир сегодня показывает, что совершенство в самом человеке, каждый из нас творец, а не раб. Мне пришлось пройти по генеалогии, чтобы выявить пробелы проявления женских и мужских энергий в своём роду.

Я верю, что у каждого человека (души) свои задачи на Земле, собственная причина пребывания здесь. Эта возможность настолько уникальна для каждой души, что жизнь просто не позволяет ей сбиться с намеченного пути. Сбивая свой план, она вносит дисгармонию в мир и мешает другим. Смею предположить, что мой приход на планету состоит в том, чтобы стать счастливой женщиной. Только истинная женщина может дарить свет своим детям, мужчинам, другим женщинам. Я пришла в семью не случайно со сбитой женской линией. Наверняка выбирала самый короткий путь, чтобы просветить не только себя, но и, по возможности, других.

В семье по маминой линии все женщины тянули на себе всё, включая мужчин. Бабушка по маминой линии воспитывалась мачехой. Налицо нехватка ласки, нежности, что характеризует женщину. Что она могла дать моей маме? Она не умела выразить любовь. У моей мамы до сих пор язык не поворачивается, и она не понимает, как это маме можно возразить. Итак, маятник (эгрегор) запущен, можно манипулировать. Долг стране, колхозу, людям и т. д. «А как же я?» – кричит душа. А что, ты только должен. Всем по очереди. Детям, мужьям, людям, работе, другим странам на Красный Крест. Моя мама в семье взяла мужские функции. Дед был председатель колхоза, говорят, жестокий, рано умер, бабушка отдала отца на воспитание в интернат. Нехватка матери, отца, всё вкуче притянуло мою сердобольную мать. Она и стала ему мамой. Они не смогли раскрыться как мужчина и женщина. Эта отяжелённая наследственность перешла ко мне и брату. Сразу скажу, брат сильно пьёт, но очень добр к другим в ущерб себе. Моя мама очень хорошая и добрая женщина, просто жила в непростое время. Из колхоза в учителя пробивалась сама. Всю жизнь в ней сидит неуверенность

и некоторая боязнь. С таким же комплексом жила много лет и я, как бы спрашивая: ничего, что я тоже живу?

Знаете, моя мама очень боится за детей. Она почему-то уверена, что мы сами просто не можем жить хорошо, надо опекать. Брат привык и жить без мамы не может. Двойственная ситуация. Мама была очень обижена на моего отца за то, что всю жизнь прожила без опоры. Я не знаю, простила ли она его. Он просто был таким, каким был. Не мог быть другим, как, впрочем, и мой супруг. Надо помнить только лучшее в человеке, а остальное отпускать. Быть может, это они пришли к нам, чтобы мы разобрались в себе. Откуда нам знать истинное предназначение мужчин в нашей жизни? Я, например, благодарна мужу, он многому меня научил, дал жизнь моим детям, это уже много. А то, что не оправдал моих ожиданий, не его вина. Это я не знала себя, не видела. Быть может, мой брат реализует программу матери с её худшими ожиданиями? Быть может, свою?

Но здесь присутствует один момент, о котором я не могу не упомянуть. Забота о других, в своём роде, служит оправданием жизни мамы. Вроде не зря живу, нужна ещё. Такой вот перекосяк и нелюбовь к себе самой. Я вспоминаю фильм «Похороните меня за плинтусом», поставленный по автобиографической повести Павла Санаева. Такое навязывание собственной значимости и развитие болезней у дочери и внука в угоду собственной несложившейся судьбе.

Итак, я выросла в небогатой семье с пьющим отцом. Мать моя – очень хороший человек. Она работала учителем, одна тянула дом и семью. Во мне настолько сильно было впечатано слушать старших, даже в голову не приходило, что может быть иначе. Общественное мнение для моей мамы самый важный показатель правильности жизни. Я настолько была приучена на него опираться, что даже мороженое на улице съесть не могла. Я окончила школу с золотой медалью, поступила в вуз, на втором курсе забеременела. Мне было совершенно непонятно, как я буду жить дальше. Денег не хватало, и лучшим выходом из сложившейся ситуации для меня стало замужество.

О муже. Совершенно не приспособленный к жизни человек, как и я, в то время казался мне самым лучшим и самым любящим. Это сейчас, с позиции сегодняшнего опыта, понимаю, что я была самым лучшим выходом для него. Ему в принципе было всё равно, кто за него возьмёт ответственность, он выбрал вариант собственной значимости. Мама – директор школы, я – умница-красавица, на этом фоне он казался себе красавцем. Просчитал, как мной можно манипулировать. По принципу: ты бедная, ты ничего мне не дала. Мы, как дуры (я и мама), из кожи вон лезли, чтобы как-то оправдаться. Воспитанные на чистоте помыслов и совести, не могли взять в толк, что это чистой воды расчёт. Таких людей называют манипуляторами. Он в душе гордился, как хорошо всё сложилось.

Как я притянула этого человека? Я уже говорила ранее: мне в жизни нужно было восстановить прерванные женские начала. А ему – обесточенную мужскую энергетику. Вот жизнь и столкнула нас лбами. Могло всё получиться. Он не плохой и не хороший, он такой, какой есть. Очевидно, я приписывала ему качества, которых он не имел изначально. Вырос в семье, где мать была всегда виноватой. Она из детского дома. Первый муж его матери умер. Она осталась с дочкой на руках. Первый её ребёнок – сын – тоже умер. Тут появился мужчина, который взял замуж с таким грузом. В этом браке родились две дочери и долгожданный сын – мой муж. Болезненный в детстве, выхоженный старшей сестрой по матери. После родов у матери начался мастит, отец в это время пошёл налево. Понятно, что жену как женщину он просто не мог уважать, бил. До того доходило, что сами дети ходили к любовницам, отпрашивали папу. Да и это не всё. Его отец – уголовник. Начиналось всё с грабежа вагонов с продовольствием и мылом. Затем ещё несколько ходок, был приговорён к высшей мере наказания за убийство при отягчающих обстоятельствах, но взял групповое на себя. Его вытащил криминал. Вот с таким набором ко мне пришёл супруг. Стоит ли говорить,

сколько задач предстояло решить нам, потомкам. Мужу нужно было не только восстановить мужскую энергетику, но и разобраться с криминальной энергетикой отца. Теперь я думаю, понятно, почему люди опасаются брать детей из детского дома. Воспитание в данном случае не будет играть определяющей роли, дети должны решить свои задачи. Хорошо, если взрослые, понимая это, им помогут. Зачастую всё наоборот.

В детстве мать холила, пестовала, ни в чём не отказывала своему сыну, моему мужу. Она жила только для детей, во всём себе отказывала (как и моя мать), что потом сказалось на жизни сестёр. Все они отказывали себе в питании, женственности, жили для детей. В итоге у обеих из трёх сестёр мужа тяжёлая онкология. Жизнь дала знак: обрати внимание на себя или умрёшь. Отец умер, когда ему было около шести лет. Мать мужа умерла от тяжёлой онкологии во время его службы в армии. Он вернулся из армии в пустой дом. У сестёр свои семьи. Куда деваться? Ему так нужна была мама. Но если взглянуть более пристально, можно увидеть, что наши интересы совпадали. Я решала свою задачу через него. Перешла от мамы к мужу, так сказать. Таким образом, два психически незрелых человека стали строить семью. Мне было восемнадцать, ему – двадцать один. Моя дочь выступает против ранних браков. И она права. Впрочем, может получиться, если вместе пройдут трудности, не упрекая друг друга.

Как оказалось, к самостоятельному выбору решений и обеспечению семьи муж был не готов. Тут жизнь поставила условие: становитесь взрослыми, и всё. Девочка родилась с гемангиомой в области лица, и она прогрессировала. Это сосудистая опухоль. Определить наши врачи не могли, говорили, подрастёт, пройдёт. Вот здесь я и повзрослела. Всё взяла на себя. В конце концов добралась до клиники челюстно-лицевой хирургии в областном центре. Там мне и помогли, опухоль остановили. С одного месяца до года каждый месяц я возила ребёнка в клинику. Стоит ли говорить, что я, например, и думать больше ни о чём не могла, кроме неё. Мы победили. Остался шрамик возле губки. Думаю, тоже неспроста, жизнь и ей подсказывала. Надо верить в себя.

Муж стал уезжать на заработки, всё вроде бы стало налаживаться. Главная ошибка всех женщин – желание во что бы то ни стало построить крепкую семью. Чего бы это ни стоило. Вы раскачиваете маятник в обратную сторону. Если жизнь предъявляет вам слишком большой счёт, бегите от этого как от огня. Всё должно происходить легко и без особых усилий. В дом приобреталась мебель, вещи. Он меня тогда полюбил, во всяком случае, он так говорил. Он стал заботливым мужем и отцом. Где-то для вида, а где-то и в душе. Но скорее для собственной значимости. Семья служила ему прикрытием от собственной жизни. Я так старательно создавала ему имидж, что все поверили, а прежде всего он сам. Его сестра тоже поверила и совершила ошибку. Она стала думать, что я его недостойна. Плохо за ним ухаживаю, все деньги забираю и т. д. Он стал прислушиваться, начались упрёки. Только сестра не подумала, что работает он пять месяцев из семи. А я – всё время и хорошо зарабатываю для женщины. И всё в доме сделано моими руками. Его всё устраивало. В семье он практически не жил. Здесь ведь имидж устроен. А другая жизнь? С одной стороны, простой работага, но гонору... Вам встречались мужчины нарисованные? Они сами себя рисуют, но претворять в жизнь разговоры нет намерения. И он из этой оперы. Рисовальщик, сказочник, фантазёр. Смысл один – человек без намерения. Но знаете, я ведь тоже пыталась учить его, воспитывала, он называл это выносом мозга. Молодая была, не понимала: ничего это не даёт, а только унижает человека. Так что с моей стороны неуважение тоже присутствовало. Человека нельзя изменить – или принимаешь, или нет.

Все женские и мужские дела мне приходилось решать самой. Стоит ли говорить, как бытовая неустроенность убивает женщину? Когда нет туалета, ванной, нужно каждый день носить дрова для отопления, а дрова сырые, навеса нет. В общем, даже не хочу вспоминать свои бытовые условия. Но делала вид, какой он молодец. Женской энергетики вдали от дома

не хватало, можно было вернуться к семье, задуматься о своём месте под солнцем, помогать жене в решении вопросов. Есть мужчины, которых похвалишь, у них крылья растут, они стараются. Мой же всерьёз поверил в то, что он всё сделал сам. В общем, с моей же подачи стал героем. Можно было научиться, а зачем? Всё готово, он всё для себя устроил.

Есть несколько признаков, по которым можно определить, что ваш супруг ведёт двойную игру. Во-первых, вы постепенно изолируетесь от близких вам друзей и знакомых, маски могут быть разные. Во-вторых, у вас прекращается дружба с другими парами. Он ходит к своим друзьям и в компании один. Вы посещаете необходимые вам мероприятия тоже в одиночестве. Для чего? Он рисует свою собственную сказку, и реальной действительности здесь не место. Со своими родственниками предпочитает общаться только сам, вам здесь не место, и не дай вам бог высказать претензии в его адрес в его отсутствие. Такая удобная формулировка. Зато он при ваших родственниках сколько угодно может поливать вас грязью, благо родственники слабы: вечно беспокойная мама, дочка-подросток и брат-алкоголик. Гениально! Схема проста до безобразия. Только увидеть её взращённой на благих побуждениях практически не представляется возможным. Вы только смутно догадываетесь и ощущаете пресловутый душевный дискомфорт. При этом вся эта смесь разбавлена «натуральным продуктом» – небольшая толика правды, совсем чуть-чуть. Такое хитросплетение паутины, ловушки. Знаете, в мелочах он бывает иногда честен, что и сбивает, запутывает. Однако в грандиозном спектакле главенствует другая идея, потому отступлений и параллельных сюжетных линий может быть несколько.

Стоит ли говорить, что жизнь переключила его на других женщин вдали от семьи, где он казался героем реальным? Причём с самостоятельной женщиной он, по-видимому, сойтись не мог. А где легко и просто? У доступных женщин. Ты платишь, чувствуешь себя состоятельным, получаешь что хочешь. Это его и погубило. Доступность за деньги, где она – товар, а ты – покупатель, не требует роста души. Внимание, забота, уважение были пущены под откос. Где их взять, когда в душе пусто? Чем больше проходило времени, тем сложнее ему становилось имитировать чувства дома. Его крутило, ломало, носило. В доме витало насилие. Надо мной, над дочкой. Прежде всего, оскорбления, потом началось рукоприкладство. Психологическое насилие гораздо страшнее физического. Он не состоялся в мире самостоятельных мужчин, не нашёл свой путь. На ком отыграться – сценарий понятен, на более слабых (женщины и дети). Потому он всё чаще пил, пропадал, искал другие жертвы. Когда мужчина проявляет садистские наклонности в постели с женой, это её ломает, таким образом программируя на то, что она – «шлюха, как все бабы». Энергия секса очень сильна, с её помощью можно сломать, если ты доверяешь, а он использует. Вначале я интуитивно почувствовала неладное. Затем начались разговоры, похожие на бред: как он ту, как он эту, причём со звериным блеском в глазах. Это стало повторяться всё чаще. Ещё на заре нашей совместной жизни я обнаружила, что он практически не может возбудиться без пьяного насилия. Он всеми силами хотел вернуться в прежнюю жизнь, но это не удавалось. Он просто стал другим человеком, хотя душа помнила и поцелуи, и нежность. Только теперь стало ему недоступно. Постепенно, не сразу, я поняла, что передо мной психически больной человек. Временами у него случались просветления, он радовался. Потом снова накрывало. Я поняла, что ложь и изощрения – это попытка скрыть неадекватное мышление. Он всё чаще ссылался на чьи-то мысли и сам от себя прятался в алкоголе. По-другому он не мог расслабиться и уснуть. Мозг не может круглосуточно держать оборону. Поэтому он и не работал, ибо расслабиться мог только со мной, я же под контролем. В какой-то момент я вдруг почувствовала, что в таком состоянии он может и убить. Причём совершенно не отдавая отчёта в том, что делает. Перед его планируемым последним отъездом был момент, который мне показался застывшей во времени картинкой. Как будто кто-то подсказал мне: «Оставайся в этом моменте, пока не поймёшь его суть». А было вот что – я захожу на кухню, муж режет лук

и говорит: «Представляешь, один мужик, по новостям сказали, зарезал своих двоих детей». Я спрашиваю: «Пьян был?» Он в ответ: «Нет, он нормальный, тут другое». И я вдруг физически ощущаю его невероятный испуг, испуг, который можно потрогать руками. Я поняла: это уже край. Он не может контролировать себя и себя же боится. Как поступить? Не знаю, что сработало в этот момент во мне, но я уже знала, что с этим человеком больше жить не буду. Но нельзя было дать ему ещё больше испугаться. Я засмеялась, волна сразу упала. Этот момент длился секунды и вечность одновременно.

Не зря я занималась именно практикой тенсегрити, она помогает увидеть то, что не видно, активизируя скрытые возможности человека. Нужно было во что бы то ни стало вести себя как всегда и сдать себя в аренду до его отъезда. Так вот я сыграла спектакль. Не с помощью разума, а неким чувством я лишь констатировала происходящее. В те дни разум чётко следовал инструкциям внутреннего голоса. Как произошло это перерождение? Когда виртуальный или ранее реальный мир вытеснил сегодняшнюю реальность? Трудно сказать. Существует теория, согласно которой мозг записывает момент наивысшего наслаждения. В пьяных жестоких групповых оргиях это наиболее возможно, подключается энергетика всех участников, и накладывается определённая программа. Далее мозг никак не может решить дилемму, как совместить любовь и семью и эти ощущения. Возникает некое раздвоение личности. И одна личность маскирует другую, строит громоздкие укрепления, чтобы не добрались до второй. Надо сказать, всё это время муж очень гордился и говорил, что умеет всё просчитывать, за что и получил кличку Стратег. Но укрепления рушатся, надо обязательно оболванить другого, особенно если ты помнишь его прежним, разум ещё не фиксирует произошедшие изменения, и ты доверяешь. Доверяешь, когда муж говорит, что хочется праздника, посидеть, поговорить, выпить. Но сам-то знает, что мне будет потом ужасно плохо. Ты поддаёшься поразительному заблуждению – сохранить мир и семью. Затем тебя объявляют алкоголичкой. Это накладывает отпечаток на все остальные сферы жизни. Подобно зеркалу, ты отражаешь то, чего он хочет. Суть в том, что мы привыкли смотреться в зеркало мужчины. Разбейте его! Это не ваше зеркало, и вы не его отражение. Вы – это вы, будьте сами своим зеркалом. Вы пришли в этот мир как отдельный, свой собственный свет.

Наступает момент, когда вам начинают внушать, что «все бабы – суки». Какую ошибку совершает женщина? Начинает задумываться. А может, правда, его надо понять, проявить заботу и максимум любви? Глупости! Вы сами любовь, а мужчине хочется и дальше держать вас на крючке. Вы попали в ловушку женской сущности, которую используют мужчины, чтобы оправдать свои безобразия. А как же ему жить! В этом мире он существует для себя, и ему не важно, какие средства он при этом использует. Он любит себя! А вы себя нет! Вы не видите себя в зеркале! Вы под влиянием других маятников: матери, работы, общественного мнения, мужа. Плюньте на всё! Не слушайте никого, кроме себя. Пусть о вас говорят что угодно. Ваша собственная жизнь слишком коротка, чтобы волноваться о том, что о вас подумают и скажут. Живите как хотите, дайте пищу для разговоров. **ЭТО ВАША ЖИЗНЬ, И КОМАНДОВАТЬ СОБОЙ МОЖЕТЕ ТОЛЬКО ВЫ**, все рождаются и учатся ходить. Ребёнок, когда хочет ходить сам, при первой возможности бросает руку. Он хочет САМ! ОН для этого и пришёл в этот мир: САМ, САМ, САМ. Это закон природы, всем от природы. Все имеют одинаковые права и возможности. Вы умеете ходить, а вам предлагают костыли, подпорку. Дескать, держись. Не правда ли смешно? Но вы ведь верите. Принимаете на себя сигарету, алкоголь, наркотик, ожирение, псориаз, астму и т. д. До того, как написать эти строки, мы с ребёнком ходили гулять на улицу. Знаете, на что я обратила внимание? Нам в тот день встречалось большое количество людей с палочками. И не только пожилые люди, была одна молодая женщина, видимо после травмы, несколько мужчин-инвалидов. Поверьте, природа совершенна. Все умеют дышать, ходить и жить САМИ. Это очередное средство управления вами. Вам не приходило в голову, что это вы подпорка? Это так удобно другим, а

ВАМ? А вы ведь тоже можете кем-то управлять. Но вы слишком гуманны в отношении других, вас так воспитали – на службу кому-то, в угоду кому-то? Не прикрывайтесь, что хотите семью и папу для ребёнка. Ребёнку нужна счастливая мама! А вы нарушаете замысел природы, не верите в себя, а значит, и в жизнь. Она делает всё возможное для того, чтобы ВЫ САМИ БЫЛИ! Вспомните, как ребёнок, ещё не знающий средств манипуляции, громко кричит: «ЭТО МОЁ!» И ОН ПРАВ!! Я человек с высшим педагогическим образованием, проработавший около 15 лет в школе, получивший статус одного из десяти лучших учителей Беларуси, говорю вам: наша система образования ложна! Наверное, я всегда это знала. Мне понадобились годы, чтобы прийти к тому, что образование навешивает ярлыки, душит голову, растит того, кем можно потом управлять с помощью различных средств и методик. Каждый ребёнок, каждый человек талантлив. Каждый ХОРОШ! Вместо того чтобы раскрывать способности каждого, мы занимаемся программированием. Хорошо, если ребёнок с сильной энергетикой и ему по барабану. Но таких вызывают на собрания, ругают, высмеивают, а они потом находят своё место в жизни, и все удивляются. Это же надо! А если дома тирания вприкуску с бабушкой и школой? Вот вам и готовый полуфабрикат для послушания. Мне моя мама говорила: «Ну не могу, все идут в ногу, а ты не в ногу!» Идите только своей дорогой, только в своём ритме, своим шагом! Наше образование негуманно, непрофессионально и неграмотно, оно не отвечает запросам сегодняшней жизни, губит людей! Затем вырастают такие же полуфабрикаты мамы и папы, специалисты и дилетанты. В свою очередь, они постараются загубить и остальных. Но МИР ЭТОГО НЕ ПОЗВОЛИТ! Жизнь – река, и она постоянно должна меняться, вода постоянно должна течь, ибо весь мир остановиться не может. Всё подлежит постоянному изменению и обновлению.

Когда я задумала уйти от мужа, он, безусловно, это почувствовал. Делал всё, чтобы не работать. Даже выломал кран в ванной, отключил воду в туалете и сказал, что просто не может ехать, всё надо чинить. На какие деньги? В общем, я это предчувствовала, потому разыграла спектакль, что всё идёт как надо. Я специально выпила с ним, чтобы было как когда-то, позволила пооскорблять себя, сдала в ломбард последнее колечко, чтобы ему было на что поехать. Я плохо переношу алкоголь и знала, что будет плохо. Что я сделала? Я купила себе лёгкое пиво, накупила еды для ребёнка, обеспечила максимальную безопасность себе и ребёнку. Он поверил, что я снова поддаюсь влиянию, обеспечил себя маминной поддержкой, типа «Приезжайте, я волнуюсь» и т. д. Мама всегда покупалась на его манипуляции, потому что пил брат. Как хорошо, правда? И делать ничего не надо. Приезжала на праздники старшая дочь, которой ранее он манипулировал как хотел. Я знала, что за этим последует. Крики, постановка на своё место, в общем, попытка снова всё взять под свой контроль. Я же без него пропаду.

Честно говоря, я настроилась, плюнула заранее на всё это безобразие маятников и наслаждалась покоем, пока не приедут мама и дочь. Что делал мой сын? Он, видимо, правильно понял то, что я ему готовила ранее. Я просто лежала и смотрела телевизор, мой сын гулял, гулял, лёг со мной. Лежим, разговариваем. Мир специально иногда отрывает родителей от жёсткого контроля для того, чтобы ребёнок мог сам выбрать, что ему нужно. Желая всё делать для своего ребёнка, в силу ранее оговоренных причин, вы только вредите, делая его вашей марионеткой.

Маму я, безусловно, простила, она просто так прожила жизнь, и забота продиктована вроде бы благими чувствами. Ребёнок накормлен, всё в порядке. Это совковый период, в котором она росла, требовал умирать на работе, строить социализм, так формировались общественные догмы. Знаете, сейчас в школах Беларуси учитель занимается чем угодно, но только не ребёнком. Бумажка бумажку погоняет. Очень удобно. Растут роботы, а взрослые люди настолько обеспокоены пустым выполнением приказов, чтобы удержаться на рабочих местах, что им уже не до процесса осмысления и осознанности жизни. Ими можно управ-

лять, и управляют, а они, в свою очередь, веря, ещё раз повторяю, веря, что поступают верно, ибо без веры невозможно ничего внушить другим, растят следующую подконтрольную людскую массу. Если вы хотите счастья своему ребёнку, доверьтесь ему в выборе своих вещей. Он выберет только ту одежду, которая ему подходит и которую он с удовольствием будет носить. Это очень важно. Ведь вы сами знаете, какая вещь ваша, а какая нет. И сколько в наших гардеробах вроде бы добротных, но бесполезных вещей? А предметов, которыми вы не пользуетесь? Моя дочь до сих пор вспоминает шапку, которую я ей купила. Тёплая, достаточно интересная, но, как она мне недавно призналась, она её ненавидела. Почему вы думаете, люди вяжут и шьют вещи? Я, кстати, сама обожаю это делать. Они несут пресловутую энергетику. Это ИХ вещи. В этом вся фишка.

Дорогие женщины, когда вы себя уютно чувствуете в своей одежде, а кто-то из ваших близких ею недоволен, это скорее относится к мужчинам, знайте, он видит не вас, он хочет видеть другую женщину, коей вы не являетесь. Он просто вас, именно вас, не любит. Вы можете хоть сотню раз переодеться, вы ему всё равно не понравитесь, а вы себя, даже не подозревая, начнёте тихо ненавидеть. Не любить. Это очень сильный толчок и манипуляция вами. Не ведитесь ни на какие предлоги из серии «Я хочу, чтобы ты лучше выглядела, я забочусь о тебе». Это всё маска, под которой кроется способ управления вами. В простонародье называется «проехать по ушам». И беда, если до этого времени вы не знаете себя в лицо. Срочно настораживайтесь, включайте интуицию и ищите себя. Вы всегда найдёте свои вещи, указателем будет ваш душевный комфорт. Научите своих детей выбирать самим. Я думаю, ситуация в моей жизни возникла в силу сильной привязанности меня к дочке, она всё время ждала, что я выберу за неё. Когда я этого не делала, меня поливали грязью, особенно муж. Но именно моя беззаботность какое-то время давала ей шанс состояться самой и поверить в себя. Я просто наблюдала и старалась ей не мешать, но приученный ребёнок постоянно терзает вас, можно даже сказать насилует, не понимая пока, зачем это происходит. Дети из благополучных семей с жестким контролем долго затем не могут найти дорогу в жизни и счастье, если это всё-таки происходит. Обычно они тратят жизнь на выяснение того, кто они и чего хотят, и проживают несчастливую чужую жизнь. Знаете, долгое время, когда мама была занята по уши работой, а муж отсутствовал, я вела довольно спокойную и свою жизнь, во время которой и пришёл мой успех на поприще педагогики. Осложнилось тем, что я работала под маминым началом, и, естественно, все думали, что всё происходит с маминой поддержкой.

Задавала себе вопрос: а если бы я верила в себя изначально, состоялся бы мой брак? С уверенностью могу сказать – нет. Учёба в школе, где мама преподаватель, постоянное одергивание, наказуемость смелости не могли сослужить хорошую службу. «Не позорь меня, чтобы мне не было за тебя стыдно» – это лозунг моего детства. Но так распорядилась судьба, что работала я в той же школе, где все знают тебя как хорошую, примерную девочку. Я теперь вспоминаю моменты, когда шла наперекор, удивительно, но в моей жизни тогда всё получалось. Несамостоятельная девочка искала опоры у мужа. А муж, как в поговорке, «объелся груш». Он так и остался ребёнком. Корить себя за то, что вы его не раскрыли как мужчину, не нужно, он изначально не собирался им становиться, раскрываться. Разве что в мечтах.

Для себя я вывела тестовый вопрос, который может применить каждая женщина: если бы у вас не было детей, вы бы были вместе? Я – нет. У нас нет точек соприкосновения и интересов, различная частота звучания. Возможна ли после развода совместная жизнь? Здесь нет однозначного ответа. Для кого как. Скорее нет, чем да. Бывает, если человек что-то важное теряет, потом находит себя. Но здесь скрыто коварство. Человек не просто должен найти себя, но и изменить своё мировоззрение.

Удивительные ситуации подбрасывает судьба. Моя подруга, выросшая в деревне, но приехавшая работать в наш посёлок за мужем, развелась. Подруга очень похожа по характеру на мою маму, то же пресловутое общественное мнение. Наши дочки учились в одном классе. Подруга преподаватель. Её девочка напоминает мне меня во всём. Те же комплексы, та же боязнь пересудов. Девочка уже вышла замуж, стала мамой и учится заочно. Вроде всё хорошо и у подруги, она рада, что наконец свободна, и замуж не хочет. Её дочка уехала в другой город за мужем, но живут они с его родителями. И вот я думаю, девочка не имеет представления о себе, а как хочется, чтобы твои собственные ошибки не повторяли ни свои, ни чужие дети. Хотя у каждого своя личная история.

Жизнь старалась мне показать, чего я сама стою, но пресловутое общественное мнение сбивало с толку. Когда уехала из посёлка и начала самостоятельную жизнь, впервые задумалась: а что я люблю сама? Не мои близкие, не окружение, а именно я сама. Вы не поверите, я не знала. И решила просто жить. Так я выяснила, что люблю совсем не те блюда и продукты, которые любила моя семья. Другие причёски. Другую одежду.

Книги, фильмы, размышления. Тридцать пять лет меня водили за нос. Всё это время я пыталась понять, кто я и зачем живу. Когда я забеременела сыном, мне было тридцать пять, это стало моим подарком в жизни, и я, грубо говоря, наплевала на мнение мамы, мужа, дочки, эмоционально отстранилась от них, и всё получилось. Однако пустила мужа на порог съёмного жилья, по наивности думая, что человек изменился. Либо так дочь поступила в вуз, нужны были финансы. Как же легко нами манипулировать, когда мы слабые. Думаете, он решил финансовый вопрос? Его решали я и моя мама. Он лишь время от времени. То заработает, то одолжит, потом снова не работает. Ну, наверное, в тот момент он видоизменился, стал играть ещё изощрённее и ловчее, чем ранее. Я просто выжидала. Всё видела, но понимала: ещё не время. Чтобы чувствовать и слышать голос интуиции, я занялась йогой. Нашла курс практических занятий и стала заниматься дома сама с помощью картинок и методики. Мне подошли практические занятия Карлоса Кастанеды, помогли книги которого к тому времени я уже прочла. Я прошла курс тенсегрити. Это жутко злило моего мужа, ведь укусить меня было невозможно, деньги за это не платили, из дома я не выходила, а ночью, когда всё переделано, придраться не к чему. Он почувствовал, что я готова уйти, всячески высмеивал и мои занятия, и чтение книг, да и вообще все мои интересы. Зато я пришла в прекрасную физическую форму, которой не было даже до родов, влезла в старые вещи. Денег на меня тратить было не нужно, и он уступил. Время от времени начинались разговоры по душам, но они были такими пустыми, что я просто иногда пыталась ему помочь как друг, а иногда просто сдавала себя в аренду. Во время декрета я год обучала девочку на дому, что очень сложно с маленьким ребёнком, делала курсовые и контрольные работы. Когда не было денег, одалживала, а ещё деньги давала моя мама, он же делал вид, что работает. Иногда ему удавалось заработать, потом он ходил как герой, шикавал. Затем снова долги. За это время продала всё золото, о чём не жалею. Страшнее всего то, что женщину заставляют психологически решать и действовать по-мужски и при этом оставаться мягкой и нежной. Так умело вводить в заблуждение, наверное, могут только мужчины, которые мечтают, но не имеют намерения когда-либо что-то делать.

Денежный вопрос был насыщен, потому как в момент ухода от мужа сыну не было и полутора лет, садик ждать ещё полгода, но меня это уже не останавливало. Захочет – детям будет помогать, нет – это его выбор. Я была твёрдо уверена: все для нас с сыном в этом мире есть.

Пьянство было и осталось его нормой. Вы думаете, я обижаюсь на него? Нет. Он просто таким и был с самого начала, он не может жить по-другому. Приспособленец. Кто позволяет, того и давит. Ему же жить надо. Когда я всё для себя решила, я стала играть его картами, у нас всё хорошо и прекрасно, особенно его волновало, как это выглядит в глазах

других. Я сделаю, он присвоит, я промолчу. Зависимость от общественного мнения велика у таких людей. Им очень важно поддерживать эту иллюзию, они как бы вбирают в свой круг эту энергетику для поддержания жизни. Однако он чувствовал, что уже всё. Чувствовал и потому не ехал из дома, старался прикрыться любовью к сыну, к дому. Он выдохся, свою энергию не вырабатывал, пьянство только усложняло ситуацию. Подпиткой служила я, но я уже любила себя, изредка уделяя ему внимание. При более длительном внимании он взлетал, и это перерастало в хвастовство, агрессию, подавление моей личности вообще. Знаете, когда вихри в воздухе носятся, надо дождаться окончания грозы, а не идти в ненастье. Я почувствовала этот момент, думаю, он тоже. Он оставался дома, пришлось играть его же картами по его же правилам. Как когда-то, чтобы успокоить, что рыбка не сорвалась с крючка. Он уехал с горем пополам, я после отъезда дочери спокойно собрала все его вещи, фотографии и документы, убрала из своей жизни всё, что напоминало о нём. Я не боялась ни безденежья, ни разговоров, ни его агрессии, мне стало всё равно. Я уже знала: у меня новая жизнь, и знала наверняка, что именно в этот момент жизнь меня поддерживает и дарит всё, о чём я мечтала.

Существует один очень важный момент, на который мало кто обращает внимание. Это наслоение информации от ПЕРВОГО МУЖЧИНЫ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ. Это не явление телегонии (похожести детей на первого мужчину), это нечто совсем другое. Своего рода пелена на глазах. Я анализировала жизнь знакомых мне женщин, опустившихся ниже края пропасти. В большинстве своём это очень честные, умные, верные и любящие натуры. У всех изначально присутствовала обоюдная любовь. Связь была не только физическая, но и эмоциональная. Затем, когда мужчины меняли свой образ жизни, скажем, не в лучшую сторону, это невероятным образом изменяло женщину и внешне и внутренне. Она, как в зеркале, отражалась в своём первом мужчине. Вероятнее всего, это происходит оттого, что связь эмоциональная между ними ещё жива, а женщина к тому же не знает себя в лицо. Происходит поддержание связи ещё и потому, что женщина не может простить себе неверность, уход и многие другие вещи. Она подпитывает эту связь, сама того не ведая. Не зря говорят, что не умеющие прощать себя же обидой едят. Я знаю женщину, которая долгое время вела беспорядочный образ жизни, много пила. От неё ушёл первый гражданский муж, которого она очень любила. Она затем вышла замуж, жила то лучше, то хуже, но её постоянно крутило. Наступило время, когда от «кручёной» жизни умерла её первая любовь. Никто не знает точно, его убили или сам по пьянке. Убило током. Женщина призналась мне: её только после смерти этого человека «отпустило», до этого она помимо воли о нём думала. Если внимательно понаблюдаете, таких историй тысячи. Эмоции нужно перенаправить в другие русла, приобрести новые привычки, уходить от тех некогда любимых, которые вашими чувствами питаются: это уже не те люди, которых вы любили, они переродились, а вы всё видите сквозь завесу. Можно сходить в церковь исповедаться и причаститься, если вы не можете сами преодолеть эту эмоциональную зависимость. Люди редко меняются, истинная натура всегда будет искать реализации. Выход только один – любить себя, отражаться только в своём зеркале.

Я, наверное, предчувствовала свой путь. Много лет назад, когда дочка была маленькой, я написала стихотворение. Наш друг затем подобрал мелодию на гитаре, и мы часто её затем вместе исполняли. Мне было плохо, и я ясно понимала, что несчастлива. Я приведу его здесь.

Пустота на душе, и скребутся в ней кошки,
 Бегут впопыхах все стремления прочь.
 Крамольные мысли липнут, как мошки,
 Когда ж заберёт их бездонная ночь?
 Мысли грохочут, в душе не стихая,
 Лавой застряли в горле слова.
 Секунды застыли, громко считая,

Когда же упасть им звоном стекла?
Найти бы ту грань, что как лезвие бритвы,
Идти по ней медленно и не упасть.
Пусть раня ступни и не зная пощады,
Но знать, что настанет тебе благодать.

Вот так моя душа себя искала и наконец обрела благодать.

Женщины, примите как аксиому. Если вы звучите на разных частотах (вибрациях), если ваш благоверный, в отличие от вас, не хочет развиваться, не образован, он всегда будет стараться тянуть вас вниз, настраивать на собственное звучание. И если вы имеете своё лицо, вы очень быстро и безболезненно развяжете ваши отношения. Что случается с радиоприёмником при переключении радиостанций? Шум. Вы и не переходите на другую волну, и не находитесь на своей. Если у вас пустые глаза и посещают мысли о самоубийстве, срочно купите себе зеркало, своё собственное. И что бы вам ни говорили близкие, делайте что хотите, чтобы найти себя. Всё равно вы ничем не сможете им помочь, пока не отыщете себя. Только себя погубите.

Помню молодую женщину, с которой я встретила год назад. Случайно. Это теперь я знаю, что случайностей не бывает. Она под села ко мне в парке. Показалось, что очень плохо, поскольку рядом было полно пустых скамеек, но она села именно ко мне. Спросила, нет ли у меня сигарет. Я ответила, что нет. Возможно, ей нужен был собеседник, а сигареты – предлог заговорить. Я спросила, чем могу ей помочь. Она заплакала. Сказала, что завтра 1 сентября, у дочки день рождения. Приезжает бывший муж, она просто физически и психологически не может понять его и простить. Дочка – третий ребёнок в семье. Он так её просил родить, девочка чудо как хороша. Женщина запыла от горя: ей предстояло увидеть своего бывшего с дамой лёгкого поведения, с которой он каждый год приезжает к дочке. Вот вам два маятника: мать и бывший супруг, которого она не смогла понять и грызёт себя за то, что в чём-то ошиблась. Она в зависимости от них и не может понять, как ей жить. Я не помню дословно, но говорила я ей примерно следующее: каждый волен жить как хочет, её вины в развале семьи нет. Просто человек попал под другое влияние, более жёсткое, с более низкими вибрациями. Вернуться на прежние позиции он уже не может, да и не хочет. Он просто выбрал другую дорогу, а она жила его чувствами, не видела в зеркале себя саму, была только отражением. Я спросила, есть ли у неё знакомый мужчина, который с ней завтра мог бы побыть. Она сказала, что есть. Натиск бывшего мужа может ослабить любой мужчина, поскольку мужчины, как правило, смертельно боятся не женщин, а мужчин, в среде которых не состоялись. Я предложила ей сделать причёску, взять напрокат мужчину и спокойно встретить день рождения дочки. Не знаю, услышала ли она меня, но, кажется, моё предложение вселило в неё некую уверенность. Я просто предложила ей выход, которого ранее никто не предлагал. Но знаю, что мои слова застряли у неё в голове, я это просто почувствовала. Так что даже если она не воспользовалась советом в тот раз, то воспользуется в следующий.

Что произойдёт с моим мужем потом? Уверена – ничего. Человек просто освободится от необходимости врать и изворачиваться. Быть может, при таком раскладе он отыщет себя. В любом случае самое светлое, что у него было, – он смог дать жизнь чудесным детям. Уже одно это делает его жизнь не напрасной.

Хочу особо отметить, что под такое влияние попадают именно образованные, хорошо воспитанные, особенно на чувстве вины и стыда, женщины. Поводок вины – самый короткий. Иногда стоит на время забыть о своей интеллигентности, разозлиться и послать всех матом. Поверьте, это будет правильно, ведь вы объясните СВОИ ПОЗИЦИИ на их языке и – о, чудо! – вас поймут.

Любая зависимость – это душевный дискомфорт. Уберите дискомфорт, и она исчезнет. Легко сказать? Поверьте, всего-то надо – определить, что вносит дискомфорт в вашу жизнь.

Доверяйте не разуму, не логике, а своим ощущениям. Когда вам спокойно и беспокойно, когда вы что-то делаете через силу и с удовольствием. Хочется вам идти на работу или нет, хочется вам идти с работы домой или нет.

Быть может, вам навязали роль лидера, а вы не хотите им быть, хотя имеете и возможность, и способности? Значит, ваша душа желает чего-то другого. Если вы потеряли близких, то всё равно любите себя, вы отдельный человек. Если вы полюбите себя в своём зеркале, вас полюбят и другие люди. Это беда всех людей на планете: все боятся быть естественными. Нужно быть, а не казаться.

Очень важно научиться говорить НЕТ. Индира Ганди говорила: «Свобода – НЕТ, и всё». А в вас говорит маленькая девочка, которая не может послушаться старших, потому что будет нехорошей и её нельзя будет любить. Она просто не знает, что любви достоин каждый. Хорошей же она должна быть для себя. Возлюби ближнего своего как САМОГО СЕБЯ. Как работать со своим внутренним ребёнком, хорошо описано в книге Луизы Хей «Я люблю себя».

Надо сказать, те, кто не умеет говорить НЕТ, страдают от хронической ангины. При мысли о том, что это слово застревает в горле, воспаляется вся слизистая. У меня с детства хроническая ангина. Можете тренироваться сколько угодно, можно даже орать НЕТ, но, пока вы его не вырвете, ничего не получится. ЭТО ПСИХОЛОГИЯ ЖЕРТВЫ. Вы подсознательно ищете, кто бы вас наказал. За всё, что угодно. Вы готовы быть всегда виноватой. К вам пристраиваются люди, которые «питаются» вашей энергией. Особую опасность, безусловно, несут близкие люди. Именно им вы доверяете либо доверяли раньше. Именно им вы раскрываете поток энергии, когда о чём-то переживаете. Что я могу сказать? Всегда помнить о том, что другой человек – это другой человек, пусть и самый близкий. Непросто всегда быть закрытым от близких людей, дискомфортно. Если мнение окружающих для вашей семьи дороже вас, уходите и не оглядывайтесь. Любите себя такими, какие вы есть. Вы не обязаны соответствовать чьим-то ожиданиям. Знаете, что мне муж сказал, когда не было денег: «Иди работать в торговлю. Вон у моего знакомого жена торгашка, всё есть, потому что баба нормальная». И как прикажете это комментировать? Положи свою жизнь ковриком, чтобы ему было удобно. Он, видите ли, так привык, чтобы всё было. А иначе ты – плохая жена. Мой муж всё просчитал, но не учёл самой главной составляющей: Я НЕ ПОБОЮСЬ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ. Это основной пункт. Сама не ожидала, что не побоюсь. Я всегда боялась за себя постоять. Смешно, правда? Я ведь стою на ногах, умею ходить, танцевать, значит, Я СТОЮ ЗА СЕБЯ, никто за меня этого не делает. Когда, вы думаете, муж приехал ко мне в город? Только тогда, когда я уже имела определённый авторитет. Иначе говоря, на всё готовое. Он уже словно отражался во мне. Вот какой я хороший. Что нужно сделать? Присвоить, как было уже не раз, обесценить, принизить, запугать, стать значимым самому. При этом я наблюдала, как он перед некоторыми знакомыми как бы оправдывается, что приехал ко мне жить. Что я молодец, сделала то и это. Стараюсь и так и так. Он якобы живёт ради сына. Такая вот петрушка. Потенциал значимости. А мне зачем? САМ человек должен быть и не унижать другого.

Лет десять назад я сделала аборт. Я не хотела, но меня никто не поддержал, а я тогда слабо верила в себя. Это надломило меня, признаться. Поэтому в другой раз я не отказалась от ребёнка. Я просто пошла и встала на учёт в женскую консультацию, чтобы ко мне не приставали. Когда муж сказал, что не готов к рождению ребёнка, мне приснился странный сон. Из воды вынырнул мальчик с синими глазами. Я уже знала, как выглядит мой ребёнок. Затем какой-то детский садик, много кроваток, и рядом танцует девочка лет пяти. Мой мальчик у неё спрашивает: «Ты позвонила моей маме?» Она отвечает: «Позвонила, сказали, что нет». Он ей говорит: «Позвони ещё раз». Девочка отмахивается и продолжает танцевать. Тогда он говорит: «Я сам позвоню». Я уже знала, что никакая сила не сможет меня заставить прервать

беременность. Мальчик родился с синими-синими глазами, как у меня, и его внешность была словно из моего сна.

Я задавала себе вопрос: подвержена ли я гордыне? Наверное, да, произрастала она из стыдливости и закомплексованности. Я не могла попросить помощи, потому что мне казалось стыдным, что я не могу сама. В какой-то момент, наверное, срабатывало «Я всё могу сама», и проявлялась гордыня. Я это вот к чему. Если я не могу попросить о помощи, готова ли сама её оказать? Это важный вопрос, советую всем о нём поразмыслить. Ведь, оказывая помощь, очень важно, чтобы человек становился сильнее, а не слабее.

О сексуальной энергетике. Я спрашивала себя: почему мужчина относился ко мне потребительски в интимном плане? Опять пришлось возвращаться к вопросам полов и воспитания. Строгое и неверное отношение предыдущих поколений к данному вопросу сильно осложнило задачу природы – показать красоту единства противоположностей. Сколько себя помню, ко мне всегда приставали с какими-то намёками, даже в детстве. И знаете, прав был Андрей Курпатов, когда высказал мысль, что вся суть жизни в погоне за аленьким цветочком.

Кстати, его книга «Мужчина и женщина» очень хорошо раскрывает, что мужчина может вылепить из женщины.

Одна моя знакомая как-то сказала: «Ужас, что с женщинами после тридцати творится, даже страшно за себя становится». Кто знаком с трудами Елены Рерих, знает, что психическая энергия человека открывается примерно к 30 годам. Именно в это время душа женщины стремится к единству. Это как океан: и лёд и снег, и туман и роса, и дождь и облако, и горный источник – всё вода. Всё в разном состоянии, но всё это – океан. Я – географ, поэтому предложу следующую аналогию. Поставьте перед собой стакан с водой. Много лет она формировалась ледником, струилась горным источником, неслась водным потоком реки, впадала в море и океан, испарялась облаком, выпадала дождём на далёкой земле, огибала страны подземными потоками. И теперь попала в стакан. Вода несёт информацию обо всём мире, планете. Теперь она не кажется вам обыкновенной, не правда ли? Круговорот воды. Круговорот вещества и энергии. Всё проходит путь перехода, трансформации и единения. И все являются одним. Так вот, когда я увидела море в 30 лет, у меня вырвались даже не слёзы – рыдания. Моя душа что-то вспомнила. Сейчас могу с уверенностью сказать, что вспомнила она о своём предназначении в круговороте мира и о том, что я выполняю чужую функцию, а не свою, тем самым нанося огромный вред себе и миру. Если вам что-то нужно сделать на земле, а вы не делаете, вы нарушаете и чужой ход жизни. Это если бы облако лежало на земле. А росе пришлось бы перебираться на небо. Некомфортно обоим, а земле и подавно. Каждый из нас использует шанс пребывания на земле как уникальную возможность, и, только любя себя, вы способны подарить любовь другим.

С данным вопросом напрямую связана любовь к детям. Анатолий Некрасов пишет, что сначала должна быть любовь к себе, а затем к детям. Согласна с ним полностью. Просто устоявшиеся стереотипы мешают увидеть это, хотя факты, казалось бы, налицо. Во-первых, каждый из нас сам по себе и проживает свою личную историю. Одно дело, когда задача какой-либо души именно в детях, перекося, конечно, в прошлых поколениях, но может иметь место. В основном же мы наблюдаем обратное. Женщин, которые живут для себя, осуждают. В моём роду превалировала любовь к детям, игнорируя себя и мужчин. Моя тётя вышла замуж неудачно, почти как я. Муж – красавец писанный. Пил, бил, скандалил. Но моя тётя реальный человек, развелась и, даже когда тот получил жильё в городе, не поехала. Он умер рано. Тётя моя – красавица – имела множество любовников, от первого брака двоих детей: сына и дочь. Замуж так и не вышла, не дали дети. Дочка билась в истерике, к тому же моя бабушка очень долго болела (последствия укуса клеща) и не отпускала дочь. Но она была лежащая, потому тётя и могла крутить романы. Подозреваю, мир просто изолировал её, чтобы у дочери была личная жизнь. Моя двоюродная сестра замужем, но детей не имеет, говорит,

не хочет. Двоюродный брат женился на женщине с ребёнком, отец которого сидел в тюрьме. Собственных детей нет, да и брак разваливается. У моего родного брата есть ребёнок, но растит его бабушка женщины, которая его родила. У моей мамы есть родная сестра, моя вторая тётя, замужем не была, но вырастила одного сына. Сын женился на женщине с ребёнком, уехал далеко от матери. Собственный ребёнок родился с пороком сердца, в первую неделю после родов был прооперирован, но умер.

Вроде прописная истина: дети счастливы, когда счастлива мама. А мы всё обсуждаем, кто, сколько раз сходил замуж. А кто взрастил наших мужчин? Мамы! И если мать всю жизнь как тягловая лошадь в оглобле, какую женщину выберет сын? Поэтому, дорогие женщины, если каждая из вас научится себя любить хоть на толику, мужчинам ничего не останется делать, как добиваться вашей любви, попутно раскрывая все свои таланты.

Кстати, в семье моего мужа у всех сестёр на первом месте дети. Он воспитан так же. Средняя сестра, которая ему, взрослому, заменила маму, у него в большом авторитете. Её словами он руководствуется, как настольной книгой. Когда много лет назад муж стал уделять мне внимание как женщине, он получил, мягко говоря, щелчок в лоб. Во мне стали искать недостатки и конечно же находили их. Потом постановили, что у меня «звёздная болезнь» оттого, что люблю красиво одеваться, люблю, чтобы в доме было красиво, люблю куда-нибудь выходить. Мама моя тоже не особо радовалась. Женское чувство: вот у меня такого не было, а чем ты лучше? Посеянное недоверие принесло плоды. Вскоре дочка стала требовать поставить её на первое место, а маму на второе, что муж и сделал.

Так в семье появился третий маятник, который крутил маму.

Если вам попался не тот мужчина, не терзайте себя, не вините и не корите. Вы уже отдали даже более того, что имели. Пока он сам не найдёт себя в море жизни, вы ему не можете, а только загубите свою собственную бесценную жизнь. Стив Харви в книге «Поступай как женщина, а действуй как мужчина» отметил: «Вы для мужчины никто, пока он не определил себя сам».

Хочу сказать, когда женственность не проявляется в течение многих поколений, начинаются различного рода зависимости, ибо женщина не понимает, кто она, и живёт для других. Особенно сильно внушают именно мужчины, которых недолюбили. И женщина идёт на поводу, потому как деваться вроде бы некуда. Это очень сильный маятник. Таким женщинам попадают наиболее жестокие, не приспособленные к жизни и агрессивные мужчины. Вырваться действительно сложно. Наверное, поэтому я и пишу об этом. Ситуация может разрулиться вмешательством другого мужчины или полным «пофигизмом» женщины к происходящему. В моём случае было и то и другое. В моей жизни на короткий период появился мужчина. Скорее друг, чем любовник. Но этого было достаточно, чтобы повернуть линию жизни. Удивительно, но он учил меня любить себя.

Мне не даёт покоя женщина из нашего посёлка, пустившая свою жизнь под откос. Я уверена, всё можно выровнять, если она ещё этого хочет. Она работала медсестрой, более отзывчивого и мягкого человека не знали. Муж служил в милиции. И всё рухнуло. Женщина стала сильно пить, уничтожать себя буквально. Муж принёс жестокость в семью, разгул и кутёж, она подчинилась, но душа-то нет. Она стала просто ненавидеть себя. СЕБЯ НЕ ВИЖУ. Всё правильно, она видит себя только чьим-то отражением, своего зеркала нет. От природы красивая женщина, сдала себя в аренду стереотипам. Между прочим, именно красивые, хрупкие, с великолепной фигурой и женской притягательностью женщины становятся почти мужчинами. Природа будто специально дала глаза, тело, руки, голос женщины. Дескать, гордись и живи этим. Это твоя суть и твой путь. Такие женщины чаще всего качаются маятниками. Отвечают за весь мир. Именно к ним липнут наиболее никчёмные создания в поисках утраченной любви. Но вернёмся к нашей истории. Муж у этой женщины уже умер от цирроза печени, но она не смогла остановиться. К ней притягиваются такого же

пошиба мужчины, как и первый муж. Я немного знаю её семью: тётя пьёт, мать долгое время была не просто полной, а безобразно толстой женщиной, затем взялась за себя. Люди, которые её не знали, не верили, что на фотографиях до и после одна и та же женщина. Мать искала себя с другими мужчинами, со своим алкоголиком развелась. Но в какой-то момент связи стали беспорядочными, что не способствовало её душевному комфорту. Сейчас это спокойная, уравновешенная женщина помогает, чем может, своим детям. Но в этой семье нарушены женские и мужские линии, если они разберут их, найдут выход, тем самым давая зелёную улицу своим детям.

Что хочется добавить напоследок?

Не так давно смотрела телепередачу об Анастасии Волочковой. Сулейман Киримов потребовал от неё отказаться от сцены, понятно, ему просто хотелось единолично владеть этим цветком. Однако она на это не пошла. Словно этого мало, она поссорилась с матерью, которая отдала всю свою жизнь на алтарь жизни дочери. Настя жалеет об этом, но в тех условиях по-другому поступить не могла. А на самом деле цвести необходимо в любых условиях. А мы попадаем в ловушки.

Так страшно, когда ваш мужчина видит сквозь вас только падших женщин, тогда вы превращаетесь в проходной двор, ваши энергии растаскивают все кому не лень, вы обесточиваетесь. Во избежание этого предлагаю женщинам, которые всё никак не могут разглядеть своё истинное лицо в зеркале и видят лишь отражённое мужское восприятие, следующий приём: посмотрите в глаза своему ребёнку. Смотрите в них, как в отражение своего «я», поскольку это вы – непосредственная, капризная, требовательная, очаровательная. Если ребёнок всеми затюкан, всё равно в его душе существуют островки радости и непосредственности. Это и есть вы. Когда вы это поймёте и увидите, глаза вашего ребёнка засияют. Не бойтесь. Каждый день будет лучше и лучше. Эта ниточка может очень быстро распутать весь клубок ваших проблем. Ваши дети станут счастливыми и быстро забудут о горестях в их жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.