Отношения от Я до Мы

Предисловие

Эта книга посвящена тому, как выстроить счастливые отношения и создать свое семейное счастье. Она написана для тех, кого раз за разом настигают расставания, личная жизнь не клеится, а отношения разваливаются, так и не начавшись.

Я хочу Вас опечалить и порадовать одновременно: причина по которой у Вас до сих пор не получилось создать с кем-то “долго и счастливо”, по своей природе только одна - это Вы. А точнее, то, что Вы о себе думаете, то как Вы взаимодействуете с миром, по каким критериям Вы выбираете партнера, как строите с ним коммуникацию, как решаете конфликты, на сколько готовы оставаться Собой в отношениях и тому подобное. Огорчает здесь то, что ничего просто так не изменится, и все последующие попытки будут заканчиваться точно так же, как и предыдущие, а радость одна - всё зависит не от чего-то абстрактного и непонятного, а от Вас самих.

Если Вы решите, что “как раньше” больше не хотите, если решите что готовы провести работу над собой и выйти из замкнутого круга - Добро пожаловать на путь Трансформации. Вы столкнетесь не только с информацией, которая поможет Вам пройти путь от одиночки до счастливого семейного человека, но и с конкретными заданиями, которые для этого необходимо выполнять с ручкой и блокнотом.

Глава 1. Сначала Я

Прежде чем пытаться построить отношения, конечно же очень важно сперва разобраться в самом себе. Делать это мы будем поэтапно и для начала поймем почему нужно ставить Себя на первое место.

У многих в голове заложен такой интересный шаблон поведения: я отдаю-отдаю-отдаю, а меня за это любят. Вместо “отдаю” можно подставить что угодно: вкладываюсь деньгами, уделяю внимание, проявляю заботу, решаю чужие проблемы, дарю подарки, закрываю потребности.

Но знаете, какой конец будет при таком начале? Как только человек прекращает отдавать, от него отворачиваются те, кто с таким удовольствием всё это принимал. Всё потому что Ценность была не в самом человеке, а в его Ресурсах.

Как же сделать так, чтобы ценили Человека? Всё просто - нужно быть Им. А быть Человеком - это значит иметь желания, стремления, мечты, цели, потребности, характер, в конце концов. Словом, обращаться к своему высшему Я, к душе, и делать то, что она хочет. Это значит, заниматься любимым делом, а не “работать работу”, есть любимую еду, а не просто набивать желудок, покупать то, что тебе действительно хочется, а не “последний писк моды”, заниматься чем-то потому что тебе этого хочется, а не “за компанию”.

А что же на самом деле делают люди, которые Отдают? На самом деле они живут в режиме “жертвы” и отказываются от себя, своих “хотелок”, своих интересов и своих потребностей в угоду кому-то, то есть просто полностью растворяют своё Я в других людях.

Это происходит потому что с детства нам внушают: быть эгоистичным - это плохо, надо поделиться или вообще отдать последнее, бескорыстно заботиться о близких, отдавать-отдавать-отдавать, не требуя ничего взамен. И мы старательно воплощаем этот стереотип в жизнь, забывая о самих себе. Сюда же мы относим всё, что каким-то образом нам не нравится: вынужденное общение с токсичными родственниками, выходы на работу вместо коллеги, походы через силу в заведения, которые нравятся нашим друзьям, но не нам... Всё это определенный шаблон поведения, и в отношениях с близким человеком вы пойдете именно по нему и приучите его к таким же жертвам с Вашей стороны, как уже

приучили остальных. Очень жаль, но счастья в этом не будет, потому что по факту просто появится еще один человек, которому точно так же, как остальным, будет от вас что-то надо.

Правда в том, что здоровые, счастливые отношения строятся не на жертвенности и отдаче, а на умении каждого партнера заботиться о себе. И получается так именно потому, что взрослые люди не ищут друг в друге родителя, няньку, или, если хотите, “того кто придет и всё за меня решит”.

Очевидно, что Гармоничные отношения возможны только с Гармоничным, полностью развитым, по-настоящему Выросшим человеком, а не с ребенком во взрослом теле. Такой человек может сам справиться с этой жизнью, ему просто не нужны ничьи жертвы и он их не принимает. Для действительно выросшего человека непрошенная помощь это какая-то манипуляция в стиле “смотри что я для тебя сделал, я хороший, люби меня” или “ты мне теперь обязан”. Поэтому на “жертвы” прельщаются только инфантильные, не выросшие до конца и не обретшие автономность и самостоятельность люди.

Более того, углубляясь в терминологию, с человеком “жертвой” любой человек рано или поздно становится “тираном”. Не потому что он плохой, а потому что “жертва” обычно так старательно выворачивается наизнанку и стелется ковровой дорожкой, что тот кто с ней в паре привыкает к такому отношению и со временем ему хочется какого-то развития, чего-то большего. Достаточно не будет никогда. И “жертвы” никогда не ценятся именно потому, что сам Человек в таких отношениях не раскрывается. Раскрывается только уровень комфорта, который он может создать для других, но не он сам.

А знаете, почему еще у "жертв" нет счастливого будущего ни с кем? Потому что для счастья надо уметь Любить, надо уметь отдавать эту Любовь. Жертвы же умеют только Жертвовать, причем даже там, где их об этом не просят, просто по привычке и потому что по-другому не умеют. И получают они от людей реакции (например, восхищение или благодарность) именно за свои жертвы. И казалось бы, ну ничего страшного, как-то же и так можно вместе прожить... Однако Всё, что мы можем дать, начинается с Нас. Какие в нас идеи - то мы и говорим, какие в нас чувства - так мы и относимся к этому миру и к людям в нем. И если мы пребываем в постоянной жертвенности и отдаче, то мы просто-напросто постоянно в дефиците, мы сами себя ущемляем. Внутри копится недовольство и злоба на других, потому что наша жертва не

оценена по достоинству, заслуги не замечены и “памятник” нам до сих пор не поставлен. То есть мы жертвуем чтобы люди нас больше Ценили, а этого просто не происходит. А затем эта злость буквально "плещется" через край, и мы становимся постоянно злыми, недовольными и агрессивными.

Как выйти из этого режима постоянного самоущемления?

Для начала каждый раз, когда нам захочется что-то для кого-то сделать, или что-то кому-то посоветовать, спрашивать себя “А меня об этом просили?”. Как показывает практика, найдется очень много ситуаций, в которых вы просто решили за другого что ему надо помочь. И это первый звоночек, чтобы себя остановить.

Второй звоночек - это наше явное нежелание что-либо делать. Его бывает сложно почувствовать, когда мы привыкли к себе не прислушиваться вообще, но в целом, если задаться вопросом “А я этого правда Хочу?”, то можно и услышать вполне чёткое “Нет”. И здесь нужно будет либо себя заинтересовать, чтобы появилось Искреннее желание (найти какие-то личные выгоды), если речь идет о чем-то действительно важном, либо просто не делать то, чего нам не хочется.

В этом месте возникает очень опасный для нашей психики момент: в голове всплывает убеждение, что если вы откажетесь что-то делать только потому что вы этого просто “не хотите”, то сразу станете “плохим” и “эгоистом”. Но это только лишь из-за путаницы в понятиях. “Я на первом месте” - это когда “Я делаю так как Я хочу” и это никому не мешает, а “эгоизм” - это когда “Ты должен делать так как Я хочу”. То есть когда интересы другого человека ущемляются в угоду мне. Вот и всё. Если же одного этого не достаточно, чтобы не чувствовать себя “плохим”, то нужно попробовать перевернуть ситуацию: когда другие ставят свои интересы выше Ваших, и Вы делаете то, чего на самом деле не хотите, почему-то Вы не воспринимаете это с их стороны как эгоизм и конфликтов нет. Как так получается, что им можно Вас "заставлять", а Вам самих себя отстаивать и просто делать так как хочется - нет? Что за односторонние отношения такие?

Забота о себе вовсе не делает человека эгоистичным. Напротив, это признак зрелой, ответственной личности и жизненно необходимая мера для сохранения душевного и физического здоровья. Нужно научиться

прислушиваться к себе и слышать Сначала Себя, свой внутренний голос, Свои желания а потом уже весь мир вокруг.

Самооценка

Основная причина, по которой мы входим в “режим жертвы”, да и в целом по которой у нас всё как-то не складывается с окружающими - наша самооценка. Она состоит из трех составляющих: то что мы сами о себе думаем, то, что о нас думают другие, и от нашего мировоззрения. Причем, все три части взаимосвязаны друг с другом и как только меняется что-то одно, сразу же изменяются остальные.

Начнем с первого. То, что мы сами о себе думаем, не смотря на все наши достижения, опыт и возраст, идет родом из детства. Мы просто считывали отношение к себе родителей, запоминали какие-то их фразы, шаблоны по которым у нас с ними складывались взаимоотношения и где-то внутри назначили это “нормой”. А теперь эта “норма” незаметно откуда-то из глубины влияет на нас каждый день.

Согласитесь, вы добьетесь совершенно разных результатов, если в одном случае ваш внутренний голос повторяет “сиди и не высовывайся”, а в другом “ты достоин бОльшего!”.

Наш уровень притязаний, то, чего как нам кажется мы можем достигнуть, как мы к себе относимся, то, как позволяем другим относиться к нам - всё это та самая “норма” из детства. Конечно со временем она обрастает какими-то дополнениями, но костяк остается тот же. И, если наша жизнь, наши отношения, наши достижения нам не нравятся, то нужно ломать эту основу и строить новую.

Главный маркер того, что у нас проблемы с самооценкой - это наша “нелюбовь к себе”. Мы можем сколько угодно создавать видимость того, что у нас всё хорошо, выглядеть презентабельно, стараться достойно “держаться на людях”, но в каждом нашем действии люди смогут прочесть обратное. Поэтому, стоит уже разобраться с этой темой раз и навсегда.

Любовь к себе

Мы часто слышим, что нужно Любить себя, но вот что это на самом деле значит? Как понять, любишь ты себя или нет? Как определить, можно ли считать то как ты к себе относишься Любовью?

Есть простой, более того, универсальный способ. Он оставляет вас в своей системе координат, но тем не менее четко показывает, что именно с вами происходит, любите ли вы себя по-настоящему.

Итак... берем блокнот и ручку, представляем абстрактного любимого человека... и думаем, что бы я для него делал(а)? Давайте запишем это как “Мои проявления Любви”.

Чтобы было легче ориентироваться, лучше писать по пунктам. В помощь вам есть вопросы, на каждый из которых нужно написать по 3-5 ответов:

1. Как бы я показывал любимому человеку свои чувства?
2. Какие приятные слова и комплименты я бы ему говорил?
3. Как бы я о нем заботился каждый день?
4. Что бы я для него делал, когда он болеет? Как бы я в это время к нему относился?
5. В какие места / заведения я бы его приглашал? Как часто?
6. Как бы мы с ним вместе отдыхали?
7. Какие эмоции я бы хотел чтобы он испытывал рядом со мной и что бы я для этого делал?
8. Какую еду я бы для него готовил или заказывал бы в доставке? Как часто?
9. Какие условия жизни я бы для него создавал?

В качестве подсказки могу набросать варианты: возможно, вы бы готовили вкусные полезные завтраки каждое утро, или делали бы милые приятности, типа внезапных подарков, убирались бы каждый день или вообще нанимали бы клининг, ходили бы в кино или театр каждые выходные, отправляли бы своего любимого человека на массаж раз в месяц, подарили бы ему абонемент, который ему давно хочется, но он стыдится потратить на себя “столько денег”… и так далее и тому подобное…

Итак, допустим, список написан. Это - то, какой Вы с тем, кого Вы по-настоящему Любите. А теперь начните делать это для Себя. Вот так внезапно мы можем узнать, сколько всего мы сами себе не отдаем, а вот для других - пожалуйста. Как-то странно и по-моему даже немного обидно. Давайте перестанем уже жалеть время, деньги и усилия для Себя и начнем по-настоящему о себе заботиться. Это и будет то самое заезженное “Полюби себя”, значение которого многие не понимают, мол да я итак себя люблю.

Если у вас совпало то что вы бы делали для другого с тем что вы уже делаете для себя - классно, и знайте, что это большая редкость. Если же не совпало, то вот вам конкретный список по тому, что нужно себе говорить, как к себе относиться, чем питаться, куда себя водить, какие приятности себе делать и как о себе заботиться. По-моему, здорово, что мы это всё выяснили.

Лакмусовой бумажкой у многих в этом вопросе являются дети или другие члены семьи. Есть такое, что когда у вас кто-то дома, то вы готовите обед из трех блюд, а когда вы один, то обходитесь бутербродами или чем-то таким мега-простым потому что для себя - лень готовить? Это вот и есть так называемая нелюбовь, с которой надо работать.

А есть и подход “от противного”... Позволяя делать с собой то, что ты не считаешь нужным, соглашаясь на то, с чем ты внутренне не согласен, идя на поводу у чужого мнения, каких-то чуждых тебе, но зато якобы "правильных" доводов, ты топишь себя в своей нелюбви к себе.

Ты терпишь раз, два, три, сорок три... и это никогда не заканчивается, потому что чем больше ты прогибаешься, тем сложнее потом выгнуться обратно. Сначала ты убеждаешь себя в отсутствии выбора или вынужденности своей жертвы, в своём бессилии, потом не делаешь ничего, чтобы ситуация хоть немного изменилась в твою пользу, и в конце концов просто разводишь руками и начинаешь подчиняться автоматически, уже не задумываясь о том, что можно было иначе. И единственный здравый показатель того, насколько адекватно то, что ты хочешь сделать с собой это вопрос "а ты дал бы сделать это со своим ребёнком?" (можно подставить другого значимого человека). Дал бы кому-то на него накричать / заставить что-то сделать в угоду чужим желаниям / вакцинировать не проверенным препаратом / питаться так, что скоро разовьется гастрит / позволил бы не лечиться месяцами, развивая хронические болячки / отправил бы больного на работу? И если ответ "Нет", то и с собой так не надо. Потому что не только твои значимые люди - ценность, но и Ты - тоже. Только почему-то по отношению к другим наши чувства обострены, а по отношению к нам самим их словно притупили.

Надо научиться относиться к себе хотя бы немного с той же любовью и стремлением защитить, отстоять и позаботиться, как мы относимся к близким. В конце концов, ближе нас у нас самих никого нет.

Люди наши учителя

Мы часто слышим что люди вокруг это наши учителя, но мы редко задумываемся об этом по-настоящему.

Суть в том, что когда мы взаимодействуем с человеком, то он как-то нам отвечает, совершает какие-то действия, и всё это исходя из того, как мы себя позиционируем. Таким образом, мы всегда можем увидеть Себя через другого человека: то как с нами взаимодействуют, это то что мы транслируем в этот мир.

Соответственно, если нам что-то не нравится, то надо спросить себя "А Что Я Сделал для того чтобы человек подумал что для меня это Допустимо?".

Удивительно, но этот простой вопрос открывает перед нами целое поле для изменений: это может быть неверное позиционирование при знакомстве, слишком кричащая или вызывающая одежда, неграмотная речь или ненормативная лексика, слишком распущенное поведение, слишком быстрое сокращение дистанции при новых знакомствах…

Мы можем сколько угодно думать о том, что вроде бы мы живем правильно и всё у нас хорошо, но на самом деле увидеть, что мы транслируем в этот мир, можно только через отношение других людей. И теперь фраза про учителей предстает немного в другом свете: люди учат нас тому, какие Мы для них. Они показывают бреши в нашей самооценке, в воспитании, в общении, в понимании мира, учат всему тому, Что Именно с нами не так.

Люди преподают нам урок нашей Ценности в их глазах и показывают что нам нужно менять или сохранять в себе. Это значит, что по общению с другими мы всегда можем сделать вывод прежде всего о Себе. И, благодаря этому, мы можем вовремя в себе что-то подкорректировать, выбрать те аспекты общения, из-за которых потом к нам относятся не так, как мы хотим.

Как работать с этим знанием? Просто запишите в общих чертах то, как к вам относятся окружающие. Пишем сразу обо всех: родственники, друзья, коллеги, возлюбленные. Тут внезапно может обнаружится, что есть определенное схожее отношение. Если это то, что Вам нравится, спросите себя “Что я для этого сделал?”. Если же что-то не нравится, то

вопрос такой же или обратный “Что я НЕ сделал?”. Ответом может быть: не отреагировал на насмешку, не отстоял себя в какой-то ситуации, грубо себя проявил и теперь человек не хочет со мной контактировать… Словом, нужно Вспомнить и найти взаимосвязи. Возможно даже, что придется за что-то извиниться, но об этом позже.

Пока что давайте просто посмотрим, как к Вам относятся окружающие и почему именно они решили, что с Вами нужно взаимодействовать именно Так. Узнайте, что Вы транслируете в этот мир.

Умение проявляться

Следующая наша остановка - это то, можем ли мы быть Собой, то есть умение Проявляться.

Казалось бы, Являть себя миру не так уж сложно: захотелось петь - пой. Но даже в этом маленьком действии мы останавливаем сами себя "ну с чего я вдруг?" - нам нужен повод, или "ну как я один?" - нам нужна поддержка, знание, что мы не выделяемся из толпы, что мы не мишень для осуждений. Однако, если петь в наушниках, то страха уже меньше, потому что у себя в голове мы теперь не одни. И мы понимаем, что у окружающих меньше вопросов к нам - "он не псих, просто песня нравится и человек подпевает". Порой нам так сильно важно выглядеть Нормально в чужих глазах, что даже если на нас никто не смотрит, мы всё равно сначала Представим, как это будет со стороны и только потом разрешим себе что-то сделать, или нет.

Вот сколько мусора в нас, какой путь мы проходим, чтобы что-то сделать. Что-то, чего нам просто хочется, и что никак не задевает и не касается других.

Петь просто, но даже это не все могут сделать, что уж говорить о чем-то посерьезнее.

Так жить, вымеряя каждый свой шаг - это словно быть в клетке с тигром и продумывать каждое свое движение... Но совсем не в том смысле, что тигр - это окружающие, которые нас осудят. К сожалению, Мы - сами свои Тигры. Проблема в том, что мы думаем что опасность в других людях, а на самом деле она в нас самих. Как только мы задвигаем себя, не разрешаем себе что-то, стыдимся, боимся - внутренне мы сами на себя набрасываемся за свой страх быть собой. А зрители - они так и остаются

за пределами клетки и вообще ни на что не влияют. Но почему-то они нам дороже и важнее, чем то что происходит внутри.

Нам просто нужно разрешить себе быть Собой. Как это сделать? Есть масса упражнений по проработке этого страха. Самое простое - громко запеть песню в общественном месте или рассказать стих. На первый взгляд это действие может показаться пугающим, но оно даст бесценный опыт преодоления страха и научит Вас двум вещам:

1. С Вами не случится ничего страшного: никто не подойдет и не ударит, не накричит, Вас не увезут в психушку, от Вас не отвернутся родные и близкие.
2. Вы увидите что всем остальным без разницы. Да, они сначала посмотрят на Вас, кто-то улыбнется, кто-то постоит немного посмотрит, а потом все вспомнят о своих делах и разойдутся. И новые люди, которые просто проходят мимо, тоже особо задерживаться на Вас не станут. Всё потому что люди эгоцентричны и слишком заняты Собой. Им некогда думать о других, ведь они в этот момент размышляют о том, что подумают о них самих и усмиряют собственных тигров.

Как бы страшно ни было, но это одно единственное действие способно по-настоящему Вас освободить от своего внутреннего контролера. Даже если Вам кажется что у Вас всё хорошо, просто сделайте это один раз, и Вы почувствуете себя по-настоящему свободным и проявленным как никогда до этого.

Избавляемся от крючков.

Еще один важный показатель нашей самооценки, это наши “крючки”. Они работают так: сказали нам какую-то колкость или какое-то мнение относительно нас или наших действий, и это мнение по какой-то причине мы воспринимаем, реагируем на него внутренним "Я не согласен!" и начинаем в ответ доказывать что-то своё, оправдываться, протестовать, объяснять и т.д.

Интересно, что колкости практически не задевают психологически здоровых и уверенных в себе людей, а чужие мнения или рассуждения они вообще никак ассоциируют с собой или какой-то своей ситуацией, пока им прямо не скажут “это про тебя”.

А вот люди с заниженной самооценкой наоборот всё проецируют на себя и пропускают любую информацию через свои комплексы и, хотят того или нет, видят, слышат и понимают только то, что Готовы, Хотят, Ожидают или Боятся услышать. В общем, если у нас что-то внутри "болит" или "надломлено", то нам будет казаться, что всё вокруг давит на больное и поэтому надо срочно защищаться и нападать или оправдываться.

Как так получилось?

Представьте, что наша самооценка, наши принципы и убеждения - это наш фундамент. Когда фундамент прочный, то все свои решения мы принимаем, не оглядываясь по сторонам, наши действия продиктованы внутренним знанием о том, для чего мы это делаем и почему это надо делать именно так.

Но что если фундамент не крепкий? Где-то что-то развалилось, и вот наружу показалась арматура, строительные скобы и прочие внутренности, за которые можно зацепиться и выгнуть их...

Вот за эти уязвимые части нашего "фундамента" и цепляется всё то, на что мы реагируем. Т.е. была бы прочная основа, нас бы вообще ничего не трогало.

То, что нас что-то задело, значит только то, что человек озвучил наши же мысли, сомнения или страхи, и поэтому всё это в нас осело. Потому что если мы уверены в себе, если мы знаем Кто мы, Какие мы и что для нас Важно, если мы понимаем что и как произошло в нашей жизни и Почему и Зачем мы сами это в ней создавали, то нам абсолютно наплевать на мнение других людей. Все наши внутренние вопросы закрыты, сомнений нет, ничего нас не мучает и не выплескивается наружу в любой непонятной ситуации. Словом, нас может что-то зацепить только если есть за что цеплять.

Так, можно одному сказать что он "неудачник" и он на это не отреагирует, потому что знает что это к нему не относится, а скажи второму - и полетят горы доказательств или ответных оскорблений. Конечно, тот, кто ярче отреагировал, больше доказывает самому себе, а не кому-то другому, но в целом схема ясна.

Точно так же при обсуждении каких-то общих тем люди могут впасть в свое Частное, и в итоге выясняется что тема-то не общая, а очень даже

лично Их. Ситуация мысленно натягивается на себя и человек как бы пытается пережить ее снова и закрыть все оставшиеся вопросы внутри себя. Что бы вокруг не говорили, такие люди будут воспринимать это как оценку их поведению, их жизни, их принципов и так далее. Именно услышав что-то не то о Себе, они так яростно стараются доказать что-то другому человеку, мнение которого уже сформировалось.

Вот и получается, что если твоя жизнь тебе нравится, то тебя не интересуют чужие мнения. Если же не нравится, то можно просто поменять её и убрать внутренний конфликт, который постоянно заставляет истерично что-то кому-то доказывать. Но мы слишком закрыты, скованы и закостенелы, чтобы по-настоящему убирать из себя все свои сомнения и неуверенности. Мы часто даже не понимаем, что в нас говорит наша внутренняя неполноценность, когда мы реагируем на неприятные для нас слова.

Поэтому, если кто-то говорит нам что-то, что нас цепляет, нам прежде всего следует быть Благодарными ему за то, что он Указал нам, на что нужно обратить внимание, на то, что на самом деле Мы Сами считаем в себе недостаточно хорошим или сомневаемся в правильности своих поступков или мировоззрения.

Разматывая этот клубок внутренних вопросов, важно дойти до сути и понять, почему мы о себе такого мнения. Переоценить ситуацию с точки зрения ощутимой пользы или скрытой выгоды. Что мы получили, действуя тогда именно так? Возможно, мы избежали конфликта, но теперь считаем себя трусом, не способным постоять за себя. А возможно наоборот, слишком агрессивно на что-то отреагировали и теперь нам стыдно за то, что мы не умеем держать эмоции под контролем.

Как только что-то нас зацепило, нужно по возможности отстраниться и задать себе целый ряд вопросов:

1. Что конкретно из сказанного во мне сейчас больше всего откликается? Что сильнее всего задевает и Почему?
2. Что значит для меня эта фраза: это то что Я о себе думаю или это мой страх, что Так меня видят другие?
3. Если это мой страх, то почему мнение окружающих для меня важнее своего? Почему я с ним соглашаюсь? Какой Я на самом деле? Как я могу себе доказать, что я именно такой, как я думаю?

Какие есть этому подтверждения? Почему я думаю, что другие видят меня по-другому?

4. Если не сейчас, то в какой момент жизни обо мне можно было так сказать? Почему я тогда поступал(а) именно так? Чем я руководствовался(лась)? В чем была моя явная или скрытая выгода? Была ли конкретная цель у таких действий и достигнута ли она в итоге? Важно ли для меня достижение поставленной цели настолько, чтобы и впредь поступать также или теперь я буду поступать по-другому?
5. Какое мое итоговое мнение о Себе? Правильно ли я поступаю Сейчас, устраивает ли меня Сейчас моя жизнь или я в ней что-то поменяю, чтобы меня не могли больше задеть подобные триггеры?

После ответов на эти вопросы мы поймем что-то новое о каких-то прошлых событиях в жизни, почему мы тогда поступали именно Так. Наше мнение о себе поменяется, ведь мы наконец-то увидим истинные Причины своего поведения и сможем себя за что-то простить, а что-то просто отпустить как прожитый этап, переосмыслить и осознать что мы уже другие и всё это больше к нам не относится.

Всё это позволит нам “отремонтировать” себя, построить заново, закрыть все вопросы внутри, что-то изменить, и потом действительно жить спокойно и счастливо. По-настоящему... чтобы не надо было доказывать кому-то и самому себе что ты - Счастлив.

Умение переживать трудности

Чем раньше с нами случаются трудности, тем раньше у нас есть шанс стать более мудрыми.

Возможно, многие слышали, что наш внешний мир полностью отражает наш внутренний. Мы можем думать что всё плохо и видеть вокруг только плохое, или можем думать что всё хорошо и видеть только хорошее. Чем больше подтверждений того или иного убеждения мы находим, тем сильнее укрепляем это знание внутри нас, и переходим на определенную сторону всё больше. Так мы попадаем в замкнутую петлю, из которой не выйти, если принудительно не переключить свое сознание.

Но как это сделать, если мы уже погрязли в своем негативном мышлении? КАК увидеть что-то хорошее, если ничего хорошего не

происходит? Легко сказать "мысли позитивно", но что если кажется, что всё это работает у кого-то другого, но точно не у нас.

Ответ на вопрос "КАК?" такой: нужно увидеть хорошее в том негативном, что УЖЕ с Вами случилось. Если присмотреться, то абсолютно ВСЁ плохое, что-то нам Дало. Например, преодолевая какие-то преграды, будь они физические или психологические, мы становимся сильнее, устойчивее, растёт наша самооценка, мы больше верим в себя, в то, что мы справимся с любыми неприятностями. А лишаясь чего-то, чем мы очень дорожим, мы освобождаемся от влияния этого самого "дорогого", убираем эмоциональные привязки и освобождаемся от воздействия этого на все наши решения. Так мы смещаем фокус внимания обратно на себя и учимся жить заново, будучи только Собой, без постороннего воздействия, учимся сохранять Себя целостным, не подвергаясь влиянию извне.

Достаточно найти несколько таких подтверждений, и мы поймем, насколько наш мир действительно заботится о нас и нашем внутреннем росте. Если мы поймем, для чего нам даны были все испытания, увидим какие качества мы приобрели, когда всё преодолели, насколько мы эволюционировали, как мы выросли из своих страхов когда потеряли всё что боялись потерять, то поймем, насколько по-настоящему свободными и Взрослыми мы стали. Если мы увидим тот огромный путь, что мы прошли даже благодаря тому что нам не нравилось, то преисполнимся чувством благодарности за каждое испытание, которое было нам дано. И тогда наше миропонимание изменится - мы увидим, что даже трудности идут нам во благо, давая пройти нужные уроки в нужное время.

Если же мы будем как и раньше видеть только сами трудности и не видеть свой личностный рост, то у нас может возникнуть чувство несправедливости и что у нас в жизни что-то не так, что мы постоянно кем-то обижены, не поняты, вечно в лишениях. Это потому что мы привыкли мерить материальным, т.е. тем что можно конкретно измерить: было одно яблоко - стало два. Если вдруг не появилось второго, то мы несчастны. Но мы не меряем это в перспективе, "было яблоко - я его съел и посадил косточки, выросло дерево", мы так и меряем только яблоки и считаем что одного - не достаточно, не видя что из него может получиться.

Наш опыт преодоления сложных ситуаций должен делать нас уверенными в себе и смелыми, если только мы правильно всё

преодолели. Но мы часто выбираем остаться Ранеными, а не Мудрыми. Мы выбираем путь обид и направляем свой разум против себя "как я мог в это вляпаться?", "зачем я так поступил" и много всего остального. Это путь по кругу до тех пор, пока мы не научимся видеть свой прогресс, то как мы становимся рассудительнее и мудрее. Именно благодаря пережитым трудностям мы знаем, чего стОим и что сможем преодолеть всё что встретится на пути.

Если мы учимся правильно переживать сложные ситуации, то начинаем воспринимать неудачи не как свои оплошности, а как неотъемлемую часть нашего развития, без которой мы бы остались где-то на предыдущем уровне. Мы не корим себя за неверные решения, а просто делаем выводы как надо, а как нет. И, самое главное, мы Благодарны каждой своей ошибке, потому что они делают нас - Нами. Такими сильными и мудрыми.

Нам надо научиться залечивать свои раны, а не ковыряться в них. Но вместо прощения других и себя, мы часто выбираем пилить себя снова и снова, пока не останутся одни опилки. А ведь это очень важно, чтобы во время трудностей, самый близкий нам человек - мы сами - был за нас.

Голос внутренней поддержки

Когда нам плохо и кажется, что весь мир против нас, ничего не получается как мы хотели, кажется не видно просвета из проблем, и у нас больше нет сил держаться, мы обращаемся к своему Внутреннему голосу.

В такие минуты мы не можем думать рационально, ведь нам плохо. Мы можем пробовать успокоить себя логикой или какими-то фактами, но Настоящая поддержка у нас идёт изнутри, от нашего сердца. То, во что оно Верит и что оно Знает - то нам и кажется правдой. И, как бы мы себя не успокаивали, это знание Неизменно.

А знает оно то, что мы впитали в детстве. Когда мы вырастаем, оно начинает говорить голосами наших родителей. И здесь уже кому как повезло: соберись тряпка / было бы о чём переживать / вечно у тебя всё как попало / что бы ни было - Я с Тобой...

Нам не всем повезло с родителями, и мы не все слышали нужные слова в детстве. Но мы можем сказать их себе сейчас. Мы можем сами стать теми, кто даст нам правильный настрой внутри. Главное - чтобы мы

верили в то новое, что мы будем закладывать в себя. Но, естественно, всё не так просто - “говори что у тебя все получится и всё будет получаться”. Мы же не роботы и не можем просто взять и всё перенастроить. Чего не было - того не было, и действительно Поверить и искренне Принять за правду всё что мы хотим посеять у себя внутри невероятно сложно.

Есть выход: подумайте про своего нынешнего или будущего ребёнка. Вы можете представить, как сильно вы бы его поддерживали и любили, какие слова бы говорили, когда ему плохо, как искренне Вы бы в него верили. А теперь нужно просто поставить себя на его место и понять, что наши родители любили нас точно так же, просто они не всегда сами были том состоянии, чтобы даже самих себя поддержать, не то что нас. У них были свои проблемы, они часто разрывались между важным и необходимым, и на самом деле они давали нам столько, сколько было в их силах. Часто это было не эмоциональное, а физическое участие - достать еды в то время, когда все вокруг голодают, пошить новую одежду самостоятельно, потому что в стране дефицит и в магазинах ничего нет, пойти на работу во вторую смену, чтобы заплатить за коммуналку. У каждого поколения свои трудности и не всегда эмоциональная поддержка детей в приоритете, часто взрослые озадачены выживанием и естественно это важнее, чем вовремя подбодрить ребенка. Но дети ведь видят именно последнее, а всего того, что делалось по факту, чего лишались родители, в чем себе отказывали, что преодолевали ради них - это всё остается за кадром.

Запишите себе десять фраз поддержки, которые Вы сами сказали бы своему ребенку.

А теперь представьте что Вы живете типичной взрослой жизнью: вы устали на работе, но нужно готовить ужин, убираться, помогать с уроками, а может быть идти на вторую работу или на месяц уезжать из дома потому что за это хорошо заплатят и вы сможете дать бОльшее своей семье. Поставьте себя на место своих родителей. Как думаете, Вы были бы достаточно расслаблены, полны любви и понимания, чтобы говорить кому-то эти десять фраз? Скорей всего, нет, но это не значит, что Ваше отношение к ребенку изменилось и Вы стали меньше его любить - просто Вам самому сейчас плохо. Если мы поймем это, то наш внутренний голос может поменяться прямо сейчас. Просто осознайте, что эти десять фраз, которые Вы написали - это и есть именно то, что они говорили на самом деле, но просто не знали нужных слов и не было сил

их сказать. Эти фразы ведь и появились именно потому, что они - искренние, они уже в Вас, просто тот самый ребенок, который хотел услышать слова, но не мог оценить действия, их вовремя не распознал. И, раз уж мы говорим с собой голосами наших родителей, давайте услышим их Настоящих.

Опора на себя

Когда мы пребываем в состоянии дефицита, чувствуем нехватку чего-то, то начинаем искать это во внешнем мире. Мы хотим это получать от других, а не от себя, потому что нас так научили, возможно, потому что мы привыкли к такой системе, что мы живём в мире, где каждый заботится друг о друге. И поэтому мы буквально создаем отношения в которых закрываются вот эти наши потребности.

Например, если мы привыкли что нас критикуют или оценивают, или указывают как и что нам делать, всё решают за нас, то мы специально находим себе людей, которые будут делать это вместо наших родителей. Окружаем себя "советчиками", ведь это часть нашего мира и нашего восприятия. Если будет как-то иначе, то нам будет казаться что чего-то не хватает. Мы не научились Решать и не наработали Опыт, не создали Ориентиры и нам не ясно Как оценить Себя.

С другой стороны, когда мы ждем одобрения или признания от других, это значит, что мы в себе не признаем авторитет. То есть мы не считаем себя достаточно значимой фигурой, на чье мнение мы можем полагаться, мы не чувствуем в себе ценность, силу или Взрослость. Мы не чувствуем за собой того уровня Доверия Себе, которому мы готовы отдать свою судьбу.

Нам надо стать самым значимым для Себя, самым ценным и самым любимым человеком. Потому что иначе всё, что мы будем делать, это будет с опорой на чьё-то чужое мнение и, соответственно чьи-то чужие желания.

Наше тело и Дух тесно связаны друг с другом, и когда мы начинаем работать над чем-то одним, то другое подтягивается следом. Мы можем усилить себя физическими упражнениями, почувствовать за собой силу и опору внутри. А можно пойти по обратной схеме: зная, что когда мы начинаем слушать себя, то нам без разницы что думают другие, надо перестать обращаться к этими другими и в любой ситуации спрашивать

Себя. Так Мы научимся просто от безысходности, нарастим свою взрослую часть до той, которая способна сама решать, сама выбирать, сама определять что для нее лучше, и потребность в чужом признании уйдет, ведь мы итак будем всё про себя знать.

Нужно научиться поддерживать в себе Себя. А для этого единственный человек, чьё мнения мы теперь спрашиваем, это мы сами.

Проверка одиночеством

Одиночество - это не просто чувство, возникающее из-за отсутствия людей рядом. Это состояние, когда внутри нас зреет внутренний вакуум, который невозможно заполнить внешними взаимодействиями, будь то работа, друзья или даже любимый человек.

Проблема зачастую кроется в нашем неумении проводить время наедине с собой. Мы так привыкли к внешним стимулам и компаниям, что забываем об истинных потребностях своего внутреннего мира.

Если вы часто чувствуете себя одиноким, это не значит, что вы лишены социальных контактов. Это ощущение может исходить из банального внутреннего конфликта или непринятия себя. К примеру, если Вы не можете просто побыть наедине со своими мыслями, если все время включаете музыку, телевизор или радио на фон, это значит, что ваши внутренние голоса буквально не дают вам покоя. Это могут быть неразрешенные дела, переживания, тревоги, неприятные воспоминания... всё что вы старательно игнорировали долгое время никуда не делось, а просто ждет своего часа, чтобы наконец-то стать чем-то осознанным и внутренне переработанным, а вы от него сбегаете к внешним раздражителям.

Но бывает и наоборот: мы настолько внутренне пусты, что эта пустота нас пугает и буквально сводит с ума. Так происходит если мы привыкли жить по указке родителей, потом подстраиваемся под друзей и спутников, перенимаем их ценности, убеждения и интересы, а того, что нравится нам самим, честно и по-настоящему, так и не обретаем. Внутри не выросла Личность у которой есть Я, есть только какое-то эфемерное МЫ, которое сливается с каждым значимым человеком и постоянно меняется под окружение.

Чтобы разобраться со всем этим, надо просто честно спросить себя: “Почему мне так плохо одному? Что я скрываю от самого себя?”.

Если дело касается описанных выше “голосов внутри”, “неразрешенных противоречий”, “неоконченных и неосмысленных ситуаций”, то с ними всё просто: выпишите на лист бумаги все свои мысли. Не старайтесь структурировать их или как-то осмыслить - просто пишите. Возможно потом у вас появится список неоконченных дел, который нужно будет

проанализировать и понять, что бОльшая часть из него уже неактуальна, их можно вычеркнуть и освободить место. Что-то придется завершить и тоже убрать из списка. А вот мысли и противоречия - когда они внутри, они на нас влияют, потому что мозг напрягается чтобы их не забыть, а значит, прокручивает снова и снова. Но когда мы их выписываем, они теряют свою силу, потому что мозг перестает за них цепляться и отпускает, ведь ему больше не нужно удерживать это в памяти - оно итак зафиксировано на бумаге.

Что до нашей внутренней пустоты, то нужно понять, в чем именно она заключается. Может быть, дело в том, что “я не знаю, как находиться в одиночестве, потому что у меня нет интересов и я не знаю чем заняться и куда себя деть”? А возможно, “мне не нравится тот человек, с которым я остался”? “Я не знаю его желаний и целей, он мне непонятен, я не знаю как с ним быть и что делать?”. Запишите свои ответы и найдите причину.

Как найти себя?

Первый шаг - это искренность с самим собой. Перестаньте бежать от своих мыслей и чувств.

Одна из супер эффективных техник - ведение личного дневника. Записывайте все, что приходит вам в голову: мысли, эмоции, ощущения. Уделяйте внимание каждому дню, даже если кажется, что там нет ничего важного. Дело не в том, что произошло, а в том, чтобы вы научились видеть Себя в каждом дне. Что я чувствовал и почему? Хочу я это повторить или нет? Какие мысли ко мне пришли? Что я осознал сегодня? Это отличная практика по осознанности и саморефлексии. Многие внутренние проблемы уйдут, как только вы начнете себя слушать и слышать.

Вторая простая и рабочая схема - Пробовать что-то новое. Очень важно пробовать именно самостоятельно, без друзей и близких, чтобы никто из них "не отсвечивал" и вы не заражались чужим мнением и впечатлениями. Ищите увлечение или хобби, которое заинтересует Вас. Если думаете, что всё вокруг не интересно и "не ваше", сходите хотя бы на пробное занятие и проверьте наверняка. (Помним да, что мозг старается сохранить энергию и придумывает кучу отговорок, чтобы убедить нас ничего не делать и не тратить силы). Так мы учимся понимать свои истинные желания и чувства, а еще наконец-то узнаем самого себя, без примеси других людей.

Быть счастливым в одиночестве

Это может показаться странным, но никакие отношения у вас не будут складываться, пока вы не научитесь быть счастливым в одиночестве.

Суть этой закономерности такова, что пока мы стремимся убежать от себя, найти для себя кого-то значимого и поставить во главу своей жизни, мы раз за разом будем создавать именно сценарий жертвы, о котором писалось с самого начала. Всё потому что постоянно быть с кем-то просто так практически невозможно - ты просто устаешь от человека и нормальным людям нужно хотя бы немного личного пространства. Но когда человеку некомфортно быть одному, он будет змеей извиваться вокруг других, лишь бы его не оставляли. Эта дефицитная схема взаимодействия и конечно она ни к чему хорошему не приведет.

Когда же вы научитесь быть самим собой, испытывать радость и удовлетворение от своего собственного общества, наступит момент, когда одиночество перестанет быть для вас проблемой. И только тогда есть шанс, то вы перестанете “душить” человека своим обществом с подтекстом “я сделаю всё, только не оставляй меня”.

Чтобы быстрее прийти в состояние своего единоличного счастья есть три простых ежедневных шага:

Цените мелочи вокруг Вас. Каждый день находите что-то, что приносит вам радость и благодарите себя и мир в целом за это. Это может быть утренний кофе, любимая песня, вкусная еда, физическая нагрузка, яркие впечатления или даже просто приятный летний зной, волшебный предновогодний снегопад, теплый летний дождь. Радость можно найти в любом моменте, главное - желание ее обнаружить.

Оберегайте Себя и Своё. Согласитесь, когда мы только-только знакомимся с Собой, нам не нужны какие-то другие люди, чтобы они “отсвечивали” и меняли наше мироощущение. Вмешавшись, они могут передать нам свои впечатления и исказить наше восприятие. Поэтому, раз уж мы пошли в самопознание, сначала - понимание и чувствование происходящего через Себя, потом - общение с другими, а не наоборот. В будущем это поможет вам чувствовать себя безопасно и комфортно.

Практикуйте самоосознание. Будьте в курсе своих мыслей и эмоций. Постарайтесь понять, что именно вызывает у вас негативные чувства и как с этим можно справиться.

Преодоление одиночества - это путь к самому себе, к познанию своих внутренних потребностей и желаний. Научитесь находить радость в собственном присутствии, в своих мыслях и чувствах. Вы станете более уверенным, гармоничным и счастливым человеком, готовым к полноценным отношениям с другими. Будьте открыты своими переживаниями, не бойтесь их и старайтесь задавать себе правильные вопросы.

Потребности

Знание потребностей = счастливая жизнь

Это может показаться странным, но для того, чтобы суметь поставить Себя на первое место, чтобы окончательно выйти из позиции жертвы, нам надо осознать и сформулировать свои потребности.

Правда такова, что обычно мы и готовы делать так, как от нас хотят другие, потому что сами не понимаем как именно надо нам самим. Получается, что современный ритм жизни заставляет нас постоянно находиться в режиме "выживания" - мчаться на работу, выполнять домашние дела, решать текущие проблемы. Мы на столько замотаны, что буквально не слышим себя, и поэтому можем пойти на поводу, ведь когда не знаешь, что тебе надо, то любое сгодится.

Однако осознание и удовлетворение собственных потребностей - ключевой фактор для построения полноценной, наполненной смыслом жизни. Когда мы знаем, что нам нужно, мы можем сознательно двигаться в правильном направлении, делая выбор в пользу того, что действительно резонирует с нашей душой. Именно поэтому так важно взять паузу, заглянуть внутрь себя и ответить на вопрос: "Чего я на самом деле хочу?".

Что скрывается за нашими потребностями?

Наши потребности кроются глубоко внутри, в той тонкой, но всепроникающей сфере, которую мы называем душой. Именно там зарождаются наши стремления, желания, мечты - то, что дает нам ощущение подлинного счастья и смысла существования. Каждый человек уникален, поэтому его потребности будут отличаться от потребностей других людей.

Однако можно выделить несколько основных категорий, на которые стоит обратить внимание:

Физические потребности. Это базовые нужды нашего организма - потребность в еде, воде, сне, отдыхе, физической активности. Если эти потребности не удовлетворяются, человек испытывает дискомфорт, стресс, ухудшение самочувствия.

Эмоциональные потребности. Мы как эмоциональные существа нуждаемся в любви, привязанности, принятии, безопасности, признании. Удовлетворение этих потребностей наполняет нас чувством защищенности, принадлежности, внутренней целостности.

Социальные потребности. Человек - существо социальное, поэтому ему необходимы контакты с другими людьми, возможность общения, совместной деятельности, кооперации. Изоляция и одиночество негативно сказываются на психологическом состоянии.

Духовные потребности. Это потребность в осмыслении своего существования, поиске внутреннего равновесия, гармонии, связи с чем-то большим, чем мы сами. Удовлетворение духовных потребностей придает жизни глубинный смысл.

Потребности в развитии и самореализации. Каждому человеку свойственно желание расти, учиться, открывать в себе новые грани, реализовывать свой потенциал. Это ключевой фактор ощущения полноты жизни.

Как осознать?

Первый шаг к тому, чтобы начать жить в гармонии с собой - это честно взглянуть на свои истинные потребности и принять их. Мы часто пытаемся подавлять или игнорировать то, что нам на самом деле необходимо, руководствуясь установками общества, ожиданиями близких людей или просто привычками. Но такой подход неизбежно ведет к внутренней опустошенности, тревожности, стрессу.

Чтобы осознать свои потребности, попробуйте ответить на следующие вопросы:

- Что вызывает у меня чувство радости, вдохновения, умиротворения?
- Какие занятия, активности, места меня вдохновляют?
- Когда я чувствую себя наиболее спокойным, цельным, осмысленным?
- Что придает мне сил, энергии, мотивации жить и двигаться вперед?
- Чего мне не хватает в повседневной жизни, что бы я хотел иметь или изменить?

- Какие базовые потребности (в еде, сне, движении и т.д.) я должен обязательно удовлетворять, чтобы чувствовать себя хорошо?
- Что меня тревожит, пугает, вызывает сильные негативные эмоции?

Ответы на эти вопросы помогут вам постепенно сформировать четкое представление о том, что вам действительно нужно для счастья и гармонии. Не судите себя и не пытайтесь сразу же подстроиться под некие "идеальные" стандарты - просто будьте предельно честны с собой.

Ваши потребности могут меняться со временем, в зависимости от жизненного этапа, возраста, обстоятельств. Важно научиться внимательно прислушиваться к внутреннему голосу и регулярно проводить “ревизию”.

Что конкретно делать?

Итак, вы проанализировали свои потребности и сформулировали четкий список того, что вам действительно необходимо. Следующий шаг - это научиться удовлетворять эти потребности. Это не всегда просто, ведь нам часто мешают внешние обстоятельства, ожидания окружающих, наши собственные привычки и страхи. Но, если вы по-настоящему осознали ценность того, чего вам не хватает, вы сможете найти способы это компенсировать.

Вот несколько практических рекомендаций:

Расставьте приоритеты. Проанализируйте список своих потребностей и выделите самые важные, "ключевые" из них. На них и стоит сконцентрировать основные усилия. Остальные потребности можно удовлетворять по мере возможности.

Начните с малого. Не пытайтесь сразу кардинально перестраивать всю свою жизнь. Начните с простых, доступных шагов, постепенно меняя свой образ жизни. Например, если вам нужно больше двигаться, начинайте с небольших прогулок каждый день, а не сразу с марафона.

Будьте ответственны. Возьмите на себя ответственность за удовлетворение своих потребностей. Не перекладывайте ее на других

людей или обстоятельства. Только вы знаете, что вам нужно, и только вы можете об этом позаботиться.

Научитесь говорить "нет". Умение отказывать - один из ключевых навыков для удовлетворения своих потребностей. Вам нужно научиться вежливо, но твердо отказываться от того, что отнимает ваши время, энергию, ресурсы, но не приносит удовлетворения.

Окружите себя поддержкой. Расскажите близким людям о своих потребностях и попросите их помочь вам в их удовлетворении. Найдите единомышленников, с которыми вы сможете вместе работать над развитием и гармонизацией своей личности.

Будьте гибкими и адаптируйтесь. Ваши потребности могут меняться со временем. Будьте готовы к трансформации, не бойтесь экспериментировать, открывая в себе новые грани.

Наслаждайтесь процессом. Путь к удовлетворению своих потребностей - это не просто список дел, а ценное путешествие самопознания и личностного роста. Наслаждайтесь каждым шагом, получайте удовольствие от того, что вы делаете для себя.

Все эти действия - непростой, но крайне важный процесс, который требует от нас внимательности, искренности и ответственности. Только научившись себя обслуживать и давать себе то что нужно в достаточном количестве, мы сможем по-настоящему Вырасти и стать независимыми от других людей. А значит, будем выбирать уже более Осознанно, а не из состояния дефицита - Любого, кто способен залатать наши душевные дыры. Ваши потребности - это ваш компас, который поведет вас по верному пути. Только по нему можно добраться до ощущения гармонии, баланса, удовлетворенности, которые приходят, когда мы живем в соответствии со своими глубинными желаниями и устремлениями.

Деструктивные потребности, или "Давайте сбросим маски!"

Когда мы говорим о потребностях, то чаще всего мы воспринимаем что-то позитивное, чего нам не хватает: внимание, признание, общение. Всё это воспринимается как будто у нас этого мало и нам обязательно нужно получить еще. Но ведь есть и деструктивные потребности.

Мы так или иначе проигрываем детские сценарии и кому-то просто Нужно чтобы его игнорировали, кому-то чтобы от него дистанцировались, кто-то скандалит и тиранит, а другому наоборот нужно получать порцию унижений или насмешек. Всё это никак не характеризует человека, просто это части его мира, которые ему по тем или иным причинам необходимы.

Типичная история, когда стандартное желание новизны, каких-то впечатлений и эмоций, долгое время удовлетворялось неправильно и вы со временем могли привыкнуть Только к такому виду Новизны, как скандалы, ссоры, выяснение отношений и т.д.. Я сейчас о банальных “эмоциональных качелях”, которые многим дают “почувствовать вкус жизни”.

Есть и другие деструктивные потребности. Например, желание оказаться правым, победить в споре (а значит нарочно устраивать ссоры, быть склочным и, что называется, конфликтным). Да, это про самоутверждение и никто не может Вам запретить показывать свою правоту, тем более обоснованную. Но давайте по-честному: вы бы захотели быть рядом с человеком, который бы постоянно искал повод самоутвердиться за ваш счет? Так чтобы вы всегда были виноваты и во всём ошибались, а он один “в белом”? Ответ кроется на поверхности: такое “золото” никому не надо. Поправка: если только у человека нет внутренней потребности быть виноватым. Да, вполне может быть, что деструктивные потребности в паре “идеально подходят” друг другу и являются чуть ли не основой крепкого союза. Встает только вопрос о качестве таких взаимодействий. По мне так лучше давать друг другу положительные эмоции и поддерживать состояние радости и счастья. Но, как говорится, каждому - своё.

А бывает и не так критично... иногда хочется просто поплакать, побыть одному, покричать... но мы по каким-то причинам сдерживаем себя.

Словно хамелеоны, мы так привыкли скрывать что у нас есть что-то такое тёмное внутри, какие мы и чего мы на самом деле хотим, что в итоге перестаем видеть самих себя. Мы словно не разрешаем Себе полноценно быть Собой. Мы привыкли подавлять негативные эмоции и деструктивные потребности, мы стараемся убрать эту часть себя, хотя на самом деле, если мы никому не мешаем, не совершаем ничего противозаконного, то почему нет.

Если же вдруг эти потребности причиняют нам беспокойство или неудобства, то нужно заглянуть в себя и понять Почему мы этого хотим. Чего мы добиваемся, что компенсируем, когда и откуда это в нас появилось. Как только мы будем знать причину, мы сможем не бороться со следствиями, а изменить, перепрограммировать себя, своё восприятие и поменять свои потребности.

С этим надо работать, потому что когда нет противоречий типа "хочу, но не разрешаю себе это получить", "не разрешаю себе Быть таким", "запрещаю себе чувствовать это", нет каких-то непринятых частей, которые нас разрывают изнутри, мы становимся сильнее. Ведь мы не тратим силы на внутреннее сопротивление и всю свою энергию отдаем во внешний мир, пускаем на какие-то важные для нас дела.

Если же мы себя сдерживаем, открещиваемся от всех тех деструктивных желаний, что в нас сидят, то они найдут выход с помощью нашего подсознания. Мы, сами не зная почему, ввяжемся в спор, на нас наорут, мы вдруг полюбим человека, от которого не будет взаимности и который будет нас игнорировать, тем самым помогая нашей "поломанной" части получать нужные эмоции. Мы сами ухудшим себе жизнь, и даже не поймем, как. Невозможно ведь проанализировать то, чего нет, а для нас мы никак сознательно этим своим желаниям не потакаем, значит, ничего не делаем и все происходит "как-то само". И, чем больше отрицания, тем запутанней становится наша жизнь.

Теперь Вы примерно поняли что такое деструктивные потребности и как они на нас влияют. Поэтому давайте как минимум наблюдать за собой, а как максимум - копать вглубь себя и разбираться, почему вы совершаете то или иное деструктивное действие, какую потребность им закрываете. В идеале - находить другие способы решения проблем. Поверьте, это принесет намного больше плодов, чем неосознанное подчинение порывам своего подсознания.

Еще один важный момент - позволить себе быть уязвимым перед самим собой. Осознайте, что ваши слабости - это часть вас, а не что-то, чего нужно стыдиться. Быть уставшим, злым, подавленным, чем-то разочарованным - это нормально. Глупо делать вид, что ты не хочешь пить, когда умираешь от жажды. Точно так же глупо строить из себя "сильного и счастливого", когда тебе реально плохо. Это так же просто как хочешь пить - пей, хочешь отдохнуть - отдыхай, чувствуешь эмоциональное напряжение - прокричись / посмотри Хатико и поплачь/

побей подушку / выплесни эмоции любым экологичным способом, но не игнорируй и не жди, когда всё вырвется само. Слышать и чувствовать все то, что происходит внутри нас - это важный шаг на пути к гармонии внутри себя. Поэтому, настало время принять те части себя, которые раньше старательно подавлялись.

Немного про обмен

Всё наше общение - это, по сути, обмен ресурсами и удовлетворение потребностей друг друга. Кто-то хорошо слушает, кто-то умеет давать советы, с кем-то хорошо посмеяться, кто-то нас заряжает и мотивирует и так далее. Так мы закрываем свои или чужие потребности.

Прежде, чем взаимодействовать с миром, неплохо было бы понимать несколько вещей:

...первое, это то что ЕСТЬ В ТЕБЕ САМОМ. Когда нам хотят дать то что у нас уже есть, мы это не принимаем. Например, забота от окружающих кому-то может быть в радость, а кого-то напрягает, потому что это есть у человека само по себе. Он привык о себе заботиться на 100% и что-то извне будет просто лишним. И так во всем. То есть нужно понять, в чем мы полностью самодостаточны и что нас никоим образом не интересует.

...второе, это то, что ТЕБЕ НУЖНО.. здесь немного про дефицит... Про то, чего нам не хватает, что мы хотели бы получать от окружающих. Когда ты четко знаешь свои потребности, ты можешь адекватно выстроить отношения с людьми вокруг. Например, позвонить другу и сказать "мне нужно просто выговориться, послушай пожалуйста", а можно сказать "мне нужен твой совет, я бы хотел услышать твое мнение" - это два совершенно разных послания на удовлетворение совершенно разных потребностей. Благодаря такому глубокому пониманию своих действий, продуктивность, качество и удовлетворенность от каждого нашего взаимодействия увеличиваются в несколько раз

...третье, что нам нужно понимать, это то, ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ДАТЬ... те самые ресурсы, за которыми окружающие обращаются к Тебе. Осознать свою ценность и значимость для других людей. Иногда кажется, что мы ничего хорошего для других не делаем, или что это не так значимо, как то что делают для нас. Но на самом деле во-первых, бывают деструктивные потребности, которые людям тоже надо закрывать, а во-вторых, если спросить в открытую "что тебе дает общение со мной?", то можно

услышать много приятного и хорошего в свой адрес. И Понять наконец-то Важность своего присутствия в жизнях других людей.

Общаясь с кем-то, так же важно понимать, какие его потребности мы закрываем и почему человек хочет взаимодействовать с нами. Это по сути и есть баланс "брать-давать"... Обмен.. качественный... и именно тем, что Нужно.

Личные границы

Тебя определяют твои границы

Слыхали истории про то, как кто-то кого-то избил в "бытовом конфликте"? Про мужей - тиранов и жен - манипуляторш? Хотите себе такое счастье - просто забудьте о своих границах.

Про личные границы написано уже много всего, однако люди упорно продолжают на них плевать и пускать в своё частное широкий круг людей, чтоб они там "потоптались".

Как на самом деле происходит нарушение личных границ?

Если Вам кажется, что всё происходит как-то случайно и “само”, то вы заблуждаетесь. Существует вполне четкая система. Всё это поэтапно происходит на четырех уровнях.

Как это проявляется на первом уровне: родители/ мужья/ жены/ братья/ сестры/ друзья/ коллеги/ дети/ соседи/ кто-угодно позволяют себе задавать очень личные вопросы, давать комментарии, советы, оценочные суждения относительно Вас и Ваших действий без вашего на то разрешения или открытой просьбы. Как это выглядит на деле? Если Вы не сказали "я хочу с тобой поделиться...", "я хочу узнать твое мнение о..." или "мне нужен твой совет относительно ... ", то всё сказанное о вас или ваших действиях - это просто выброс того, что "не держится" в человеке. Как понос, только словами и почему-то касаемо Вас.

Следующий уровень нарушения границ - это действия. Но не подумайте, не насильственные. Сначала идут мелочи вроде опозданий, нарушение обещаний, пренебрежение договоренностями... "Я перезвоню через 15 минут" - и человек ждет от 15 до 30 минут этого звонка, возможно не начинает какое-то дело от которого будет потом неудобно отрываться, и всё потому что была конкретная договоренность. Или "Извини, я не могу поехать с тобой, друзья внезапно позвали в кино" - и не важно, сколько подобных предложений отклонила другая сторона, на что она рассчитывала, как распланировала свой день или неделю и т.д.

Как быть во всех этих ситуациях? Ну, как-то раз мы с другом договорились поехать вместе на мероприятие и должны были встретиться ровно в 8:45. И ровно в 8:45 он уехал Один (да, никто не идеален и я тоже не "в белом" - есть куда расти). С тех пор конкретно к

этому человеку я точно не опаздываю, потому что он мне показал, что с ним так нельзя (с остальными тоже стараюсь придерживаться тайминга, но не на 100% как тут). Вот так это работает в действии.

Людям просто ПОСТОЯННО надо показывать как с нами можно, а как нет. Даже сложившиеся хорошие дружеские отношения не значат ничего, если речь идет о границах, исключений нет. Мы учим друг друга правильному обращению с нами, и это нормально.

Дальше, словно по спирали, **мы снова возвращаемся на уровень слов**. Замечания, оскорбления, унижения, манипуляции, насмешки, грубость, хамство и т.п.. Если человек беспрепятственно нарушил предыдущий уровень, то он переходит сюда. Ну, что тут скажешь... мы сами даем людям разрешение на такое обращение с нами. Мы допускаем, мы разрешаем, мы переводим в шутку, мы не идем в открытый конфликт.

В этом плане меня еще в детстве очень хорошо научила чувствовать границы мама. При Любом намеке на какие-либо неуважительные или хамские нотки в разговоре она сразу менялась и грозным голосом говорила "Я что тебе подружка? Во дворе будешь так разговаривать, а со мной так нельзя!", и мне сразу же было понятно что границы были нарушены и надо извиниться и больше так не делать. Отличная методика воспитания. У нас таких раз за всё детство было от силы штук 5-6, всё это были разные ситуации, и после этого они точно не повторялись, потому что до меня очень хорошо "доходило", а дальше по аналогии всё сопоставилось и додумалось само. И всё - я четко знаю где проходят границы моего близкого человека, не нарушаю их и практически тем же способом воспитываю своего ребенка. Результат такой же - 100%.

Что мешает нам точно так же отстаивать себя со всеми остальными людьми? Ну, возможно страх испортить с ними отношения.

А есть ли, что портить, если с нами раз за разом поступают так, как нам не нравится? А не испортятся ли они еще больше, если промолчать? Ведь тогда человек будет думать, что так можно и будет продолжать... Долго мы так натерпимся? Причем, потом, когда терпение всё-таки кончится, мы же и будем виноваты - "А что было не сказать раньше?", "Почему раньше было можно, а теперь вдруг нельзя?" и тому подобное.

Далее - уже физическое насилие. Всё как в игрушке: если предыдущий уровень пройден, то рано или поздно люди переходят на следующий.

Начинаются толчки, шлепки, пощечины и полноценные удары. Это только кажется, что люди могут сами остановиться и вдруг начать вести себя лучше. На деле это если и происходит, то где-то на первом-втором уровне. Дальше - это уже про нелюбовь к себе и к миру. Потому что как Ты позволяешь относиться к себе, так ты и будешь относиться к окружающим.

Если для тебя что-то неприемлемо, то это работает в обе стороны. Ты не можешь осуждать маты в своем присутствии и сам материться, не можешь говорить что насмешки для тебя неприемлемы и тут же потешаться над кем-то другим. Вот так это работает, и никак иначе. Поэтому последний уровень - это уже в целом про людей, не способных на открытые, честные и доверительные отношения. Это вам не просто неуместный вопрос задать - в их ментальности нормально быть униженным и оскорбленным и унижать и оскорблять других. Если это Вы - надо меняться, если это кто-то из близких - не допускать подобного обращения с собой и стойко держать оборону, а лучше - дистанцироваться, чтобы не нахвататься таких же взглядов и установок.

Как выставить границы?

Вовремя останавливать людей. Сразу же, вот в тот самый момент, когда что-то происходит. Не откладывать, потому что потом это покажется неважным, не настолько критичным, чтобы об этом говорить. Не ждать что сам человек вдруг "догадается и поймет". Люди слишком зациклены на себе, они хотят чтобы ИХ понимали, но сами обычно понять других не стараются. А, если они и выстраивают какие-то мыслительные конструкции относительно того, что думает другой человек, то они всё равно делают это исходя из Своего мировоззрения, поэтому почти всегда ошибаются. В общем, хочешь чтоб тебя Точно поняли - скажи, других вариантов нет.

Еще надо сказать, что Ключевая особенность личных границ на любом этапе - это то, что Себя надо Любить и Уважать. Если ваше окружение систематически нарушает ваши границы и не понимает объяснений, то надо быть готовым это окружение потерять. Да, представьте, лучше реально быть одному и чувствовать свою Ценность, чем быть в толпе, которая тебя ежедневно топчет.

А еще слышали про то, что наш мир - это зеркало? Так вот если без лирики и метафор, то механизм вообще простой: абсолютно ВСЕ рано или поздно пробуют так или иначе нарушить личные границы всех остальных. Поэтому то, на сколько ты понимаешь себя и степень допустимых в отношении себя действий - это то, что ты в итоге будешь получать от окружающих. Они либо приспособятся под твои границы, либо их пробьют, либо общение вообще прекратится т.к. вечные конфликты на эту тему вас обоих утомят.

Как понять где границы?

Если вдруг Ваши личные границы для Вас размыты и Вы не понимаете, когда и кого останавливать, то выход один. Он одновременно и простой, и сложный. Нужно быть, как говорится, "в моменте", т.е. заниматься постоянной саморефлексией: задали вам вопрос, а вы у себя спрашиваете "А не слишком ли он личный? Хочу ли я на него отвечать? Я считаю, что этот человек может у меня это спрашивать?". Или сказали вам свое мнение, а вы думаете "А мне вообще это мнение сейчас было нужно? Мне нужен был совет? Я считаю что этот человек может мне что-то советовать, или надо сказать ему, что информация была с целью "поделиться" и мне советы сейчас не нужны?".

Что касается действий: "что я чувствую, когда со мной так поступают? Хочу ли я это чувствовать дальше? Считаю ли я, что я буду счастлив (а), если ко мне будут так относиться?". Пройдет буквально неделя и вы с удивлением нащупаете все нарушения и поймете где себя отстаивать.

Есть и второй способ: просто перечитайте главу, пройдитесь по всем четырем этапам и решите раз и навсегда что для вас допустимо, а что нет. Прям оформите списочек и носите с собой, а при малейшем нарушении сразу же говорите людям, что они заходят слишком далеко.

Да, вы перестанете быть "удобным", но вы же не коврик и не диван. В человеке ценятся вообще другие качества, так что те, кто вас ценит за что-то другое - останутся, а любители "удобства" исчезнут с горизонта.

Желаю всем понять себя и определиться с границами. Без этого, к сожалению, дальше никак.

Принимаем свои "НЕ ХОЧУ" и учимся говорить "НЕТ"

Когда речь идет о понимании Себя, своих потребностей, желаний и границ, когда мы учимся понимать, что на самом деле мы Хотим, то так же важно и Понимать и Принимать, чего мы Не Хотим.

Если мы Не Хотим ехать к родителям на дачу, если Не Хотим общаться с токсичными родственниками или слушать нытьё друзей, если Не Хотим пахать сверхурочно, пусть даже и за доплату, то мы должны принять это как есть и не испытывать при этом чувства вины, неловкости, неудобства или что мы кого-то подвели.

Речь не идёт о критичных ситуациях типа "не хочу на работу - не иду на работу - меня увольняют" - у всех нас есть обязательства, мы подписываем договора, соглашаясь с ними, и на нас в нашем деле рассчитывают. Говорим только о том, где есть история с реальным выбором. Но и вообще, если мы изо дня в день не хотим идти на работу, то это повод задуматься о том чтобы её поменять.

В целом, когда мы Слышим себя и следуем своим Желаниям и Не-Желаниям, то мы становимся дико неудобными для окружающих. Все манипуляторы вокруг нас сначала прибегают к чувству "долга", потом к "вине", потом в ход идет "ты изменился(лась) и не в лучшую сторону" и прочие фразочки, указывающие на то что мы больше "не хорошие".

"Хорошесть" в данном случае - это способ сыграть на первобытном "надо держаться в стае", мол будешь "плохим", мы от тебя отвернемся, станешь изгоем. Нужно иметь очень развитый эмоциональный интеллект, чтобы пойти против своего инстинкта самосохранения (оказаться одному = умереть) и устоять перед манипуляциями. Нас всеми силами будут стараться вернуть на старые рельсы, "удобные" для всех кроме нас.

И есть здесь еще один моментик... Ладно, будь это так просто - решить что "больше не делаю то, чего не хочу", но Как и Правда не чувствовать себя "плохим" после этого?

Пока мы играем в эту психологическую игру, когда стараемся чтобы кого-то сделать счастливее, чтобы быть "хорошими" для родителей/ друзей/ коллег/ и вообще "удобными" для кого бы то ни было, мы словно в поле с крапивой бросаемся. Нас обжигает от того что мы идём против себя и обжигает, если мы этого не делаем - мы в любом случае "плохие" - для себя или для других. А ведь нужно просто выйти из системы, где от нас зависит чьё-то счастье, помимо нашего, и всё становится по местам.

Правда проста: все вокруг самостоятельные и взрослые люди. И один взрослый за другого взрослого не в ответе. Таким образом, мы опять пришли к личным границам. Ваши закончились на Вас, а мысли, чувства, желания, ожидания, настроение и Счастье другого человека - в его зоне ответственности.

Как только мы перестаем "играть в бога" и стараться всех осчастливить в ущерб себе, мы получим свое РЕАЛЬНОЕ окружение и отношение других людей к нам на самом деле станет честнее. Можно наконец-то разобраться, кто и Почему рядом с тобой. Кому нужны друзья, которые вместе с тобой, только когда ты пляшешь под их дудку, когда тобой удобно пользоваться? А что это за семья, которая принимает тебя, только если ты мягкий и принимаешь любую комфортную форму, как диван?

Когда мы начинаем задумываться каждый раз "а ХОЧУ ли Я этого?" мы переходим на совершенно другой уровень жизни. Мы убираем всё то лишнее, что из нас высасывает силы день за днём, мы становимся Искренними и Настоящими. Так мы обретаем Своё истинное Я.

Такие мы подойдем далеко не всем и это прекрасно. Как минимум, потому что невозможно перейти в отношениях с кем-бы то ни было в стадию МЫ, в состоянии, когда в тебе еще нет стержня, способности отстоять в случае надобности себя, свои границы и свои интересы. Ты просто Потеряешься, прогнешься и сломаешься - тебя не станет, будет только кто-то другой, который диктует правила. Так и будешь обслуживать чужие "хотелки", выгорая и ненавидя и свою несчастливую жизнь, и своё окружение, которое из тебя выдавливает все соки.

Во благо Себя и всех своих отношений (детско-родительских, родственных, рабочих, дружеских и романтических) надо оставить желание быть "хорошим" и просто стать собой: делать то, что хочется, и отказываться от того, что идет вразрез с настоящими желаниями. Пора научиться игнорировать манипуляции окружающих, оставлять чувства вины и неудобства, и начать наконец-то жить в гармонии с Собой.

"Хорошо, допустим есть желание начать делать именно так... А что конкретно делать?" - спросите Вы. Для этого есть вполне конкретные шаги:

Шаг 1. Подготовка.

Давайте мы еще раз проговорим, что Счастье человека зависит только от него самого. Это вопрос Личной ответственности и мировоззрения: есть "мухи", которые везде видят кучи сами знаете чего, а есть "пчелы", у которых везде мёд, возможности, открытые двери, даже если закрыты другие. Т.е. Вы не можете быть причиной и не ответственны за чужое Счастье или НЕ-Счастье.

Шаг 2. Осознание.

Следующее что потребуется, это постоянная саморефлексия, честная и постоянная связь с собой. На Любую просьбу и любое предложение - от Вас правдивый ответ на вопрос "Я действительно ХОЧУ этого или это просто НАДО?". Если ответ "НАДО", то задаем следующий вопрос "Кому НАДО?". И вот кому надо - тот пусть и делает, в крайнем случае, ищет пути Вас заинтересовать (а не вынудить), чтобы вам тоже вдруг стало Надо (чистай Захотелось) и так далее.

Шаг 3. Отказ.

Как отказать? Знаете, достаточно сказать "НЕТ". Открою секрет: вы не обязаны ни перед кем отчитываться. В крайнем случае можно ответить правду "Не хочу". Если начать придумывать отговорки в стиле "нет времени", "занят", "другие планы", то последует куча вариаций на тему "мы сейчас найдем что в твоем графике лишнее" и "ты не понимаешь, это важнее". Просто "Я НЕ ХОЧУ и точка. Это моё дело и это не обсуждается".

Тут надо отметить, что действовать надо сразу ВЕЗДЕ, во всех отношениях, чтобы ВСЕ взаимодействия строились одинаково, без каких-либо поблажек и "допусков". Если я - это Я, то Я для всех одинаковый. Иначе, зная что мы с одним смолчали, а со вторым прогнулись, мы и третьему ничего не скажем. Так и останемся в вечном прогибе подо всех.

Шаг 4. Противостояние.

Ну конечно никто с первого раза Ваш отказ не примет. Всегда ведь проще обвинить, чем понять.

Когда мы всё время были одни, а потом вдруг начинаем меняться и становимся другими, мы встречаем сопротивление. Люди привыкают