

Наталья Цой

18+



Если не я для себя, то кто для меня?

Наталья Цой

**Если не я для себя,  
то кто для меня?**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Цой Н. А.**

Если не я для себя, то кто для меня? / Н. А. Цой — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Моя книга актуальна тем, что написал её такой же, как вы, человек, который нашел решение своих внутренних проблем через работу с психологом. Я призналась себе, что в семье не ладится, на работе проблемы и откладывать уже нет времени. Состоялся развод с мужем. При этом я была студенткой университета, жила в общежитии с дочерью первоклассницей. За общежитие я отдавала половину заработной платы. Ко всему происходящему добавились проблемы со здоровьем. Если тебя оставили родители - это не приговор, можно многое изменить при желании и прожить более осознанную и счастливую жизнь.

# Содержание

Если не я для себя, то кто для меня?	5
Введение	6
Глава 1.	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

## **Если не я для себя, то кто для меня?**

## Введение

Книга откровение.

Настоящая книга посвящается светлой памяти Веры Викторовны Геллерт.

Этой замечательной женщине свыше было открыто, то Божественное, чему Душа каждого обратившегося к ней человека откликалась и доверялась.

О ней люди знали не по рекламе из телевизора или из иного информационного источника. О ней, о её работе, люди передавали из уст в уста – это самая лучшая реклама. Я сама это прочувствовала на себе и свидетель многим ситуациям, которые происходили на моих глазах с моими подругами и друзьями. Её умение слышать, чувствовать и давать свой отклик на человеческую боль, страх никого равнодушным не оставляло. На консультации я видела и чувствовала, как ней приходит информация, как она точно попадает в то, что сама бы я к этому никогда бы не смогла прийти.

Вера Викторовна мне говорила, что она никому не позволяет не близким не иным людям прервать её связь с Богом. В этих словах каждый может для себя прочувствовать, осознать, что это значит для него. Она одной фразой могла отместить то, что было не надо. У человека после этой фразы шла такая мощная внутренняя работа. Я была свидетелем когда, она передала моей дочери фразу «Не обмани себя», хотя наша беседа была со всем о другом. Я уже была на пороге уходить и тут резкое переключение. Я переспросила, так и передать, она повторила, передай именно так, она меня поймет. Я пришла, передала эту фразу, мою дочь как будто облили ледяной водой, и через время то, что хотела донести Вера Викторовна до моей дочери, свершилось.

В моей жизни и жизни моей дочери Вера Викторовна сыграла большую роль помогла мне провести огромную работу над собой, не потерять свою дочь и наладить с ней доверительные отношения.

Я поражалась, сколько она знает, умеет. Она работала заведующей психологической службой в школе, занималась дополнительным консультированием, проходила свою психотерапию. Занималась научной работой, делала детям массаж, ходила на тренинги, она была женой, матерью, бабушкой, заядлой огородницей, подругой. К тренингам готовилась, читая предлагаемую литературу. Я спрашивала, как она всё успевает, она мне говорила надо распланировать и организовать себя, например, с литературой к тренингам она поступала следующим образом: делила страницы на количество дней до тренинга и читала каждый день, так поступала даже тогда, когда книг было несколько. А как она прекрасно вязала.

Вера Викторовна брала двоечников в школе и готовила с ними научные работы, в рамках школы проводили статистику для работ. Дети выигрывали конкурс в городе, затем в округе и потом выходили на уровень РФ, где заняли второе и третье место. Она была всего лишь заведующей психологической службой в школе. С одним из учеников я была знакома. При подготовке научной работы он выступал передо мной, и я задавала ему вопросы по его работе. Он занял первое место на конкурсе в городе. Этим итогом Вера Викторовна показала, что, к каждому ребенку нужен подход и результат не заставит себя ждать.

Название моей книги заключается в вопросе: «Если не ты для себя, то кто для меня?» каждый может задать себе этот вопрос и попытаться на него ответить предельно честно.

Я ответила себе на вопрос, но это пятьдесят процентов решения вопроса, а остальные пятьдесят процентов это действия, которые предприняла, чтоб изменить то, что уже давно мне мешало, на новое которое помогло стать крепче, увереннее, гармоничней. Я решила действовать, идеи были разные, в том, числе поход к психологу.

Как это вообще пойти к психологу? Я стала искать, выбирать. Я не знала, как строиться работа, но четко понимала, что мне нужна помощь. Помогла мне знакомая женщина сказала,

что есть хороший психолог и дала номер телефона. Наша встреча состоялась и продлилась на многие годы. Я с таким трепетом и благодарностью это пишу. Я с первых минут чувствовала, это сильный человек и прониклась к ней доверием. Это самое главное в такой работе. У меня впервые в жизни появился надежный друг, которому я могла доверить всё. О своей боли, обидах, унижениях я говорила впервые. Я вытаскивала из себя и вытаскивала, думала, не будет конца и края. Она плакала в месте со мной. До работы с психологом я практически не плакала и ничего не чувствовала, так мне было легче переносить обиды, боль, унижения.

Вера Викторовна призналась мне, что услышав мой рассказ, она не знала, что со мной делать, так как не с мамой, не с папой не было отношений, за которые можно было для начала работы зацепиться.

Вера Викторовна по поводу меня советовалась и ей предложили по мне писать методическое руководство для работы, но Вера Викторовна отказалась это делать. Об этом она мне рассказала практически перед смертью. Я спросила, почему вы этого не сделали, она сказала я бы, тогда тоже тебя предала бы, а этого нельзя было с тобой делать – вот эти слова сами многое говорят об этом человеке и о её душевных качествах. Мне повезло, в жизни встретиться с таким человеком, у которого такое сочетание душевных качеств, знаний, опыта и свой неповторимый почерк в работе.

Она шла на консультациях туда, куда вёл человек, а не тащила туда, куда ей кажется надо идти, а человек к этому не был готов. На мой взгляд, в этом одно из её отличий.

Я прошла с Верой Викторовной путь от полной внутренней разрухи до таких изменений, которые мне помогли вылечиться, повзрослеть, наладить отношения с дочерью, с мамой, с бывшими мужчинами. Я узнала кто мой отец. Закончила вуз и реализовала диплом. Осознала то, что я меняюсь, а у моей дочери жизнь меняется к лучшему автоматически.

Я благодарна себе в том, что честно призналась, что мне нужна помощь. А также за то, что терпеливо трудилась, на каждой консультации и шла теми шагами, к которым была готова и четко осознавала для, чего я всё это делаю. Сомнений в том, что я на правильном пути у меня не было.

На мой взгляд, самая главная задача человека в жизни – это по настоящему, повзрослеть. Бог хочет видеть нас взрослыми не только внешне, но и внутри. Родители дают то, что они могут, но у меня была возможность принять решение оставаться, такой как они или меняться и стать той кто я есть на самом деле. Я жила как могла во многом, не желая, но повторяя своих родителей. Вот только после многих лет работы над собой поняла, что с отцом я не росла, а все мужчины были по подобию отца.

Тот, кто становится на путь своего развития его свыше берегут, ведут по жизни, они знают, что за чем должно идти, какую ситуацию должен пройти, какие уроки вынести и какие выводы должен сделать. Я это прочувствовала большое количество раз.

А если бы я не ответила себе честно на вопрос: «Если не я для себя, то кто для меня?», что бы было со мной это страшно даже представить...

Как то вахтер в школе, где работала Вера Викторовна спросила к вам так много людей ходят это все больные, на что Вера Викторовна ответила это как раз здоровые люди. Что ни фраза есть о чём задуматься, получить положительный посыл.

Сколько моих знакомых водили к ней детей, сами ходили и у каждого произошли перемены в жизни. А скольких спасла детей и взрослых.

Я думала, что душевно близкий человек это литературный штамп, но именно это я чувствую к Вере Викторовне.

Уже несколько лет мне приходит идея о написании книги, и я не знала, как это сделать с чего начать, решила писать то, что приходит в голову, а дальше будет видно, что с этим делать. Так и поступила. Выдалось свободное время, решила не тратить его по посту и стала писать.

Моя книга актуальна тем, что написал её такой как вы человек, который нашел решение своих внутренних проблем через работу с психологом. К этому я пришла не сразу. Я призналась себе, что в семье не ладиться, на работе проблемы и откладывать уже нет времени. Состоялся развод с мужем. При этом я была студенткой университета жила в общежитии с дочерью первоклассницей. За общежитие я отдавала половину заработной платы. Помощи ждать мне было не откуда. Ко всему происходящему добавились проблемы со здоровьем.

Как то смотрела передачу работник храма рассказывал о древнерусском боевом искусстве, перед боем, каждый боец делает много упражнений и тогда когда тело устало, включается сверх сила. Это у меня билось с тем, что я устала от жизненных ситуаций и думала, как же себе помочь и пришла мысль искать того, кто поможет.

С юности я задумывалась для чего человек? Только лишь для того, чтоб родиться, пойти в садик, потом школа, институт, а потом замуж, дети и внуки.

Я думала и это всё? Что-то не хватает в этой последовательности, а чего не хватает, не могла понять? Тот кто, ищет, тот найдет. Нашла не достающее звено в работе над собой.

## Глава 1.

### Период жизни от рождения и до окончания школы.

Семья, в которой я родилась, не была готова к моему рождению, а не которые вообще не хотели, но вопреки всему я родилась. Мои родители были в гражданском браке. Мне не было года, когда они расстались, мама уехала к своим родителям. Отец и его родственники в моей жизни не участвовали. Родители мамы уклонились от помощи маме в сложившейся ситуации. Моя мама со мной жила на вокзале, отдавала меня в чужую семью, потом забирала, затем в детский дом, затем я жила у чужой женщины неделями, которая меня поила только козьим молоком и давала хлеб. Я теперь не пью козьё молоко и не переношу запах, но именно за это я хочу сказать спасибо этой женщине потому, что оно было полезное. Я редко в детстве болела. Жила с мамой в общежитии, где в комнате с нами проживали шесть женщин с детьми. Дети спали вместе с мамами, так как места в комнате не было для установки отдельных кроватей.

Маму я видела редко, с утра до вечера была одна. Бродила по общежитию, ела хлеб с маргарином и запивала холодным чаем приготовленным мамой. Мама работала, бегала на репетиции праздников. Не знаю, по какой причине её выгнали из общежития и мы приехали, к маминой сестре, затем к бабушке.

Я пошла в школу, и начался сложный для меня период. Я была совершенно не готова к школе, боялась всего и вся слышала, как через призму до меня много, чего не доходило, была совершенно не адаптирована к новым условиям. А терпеливо объяснять мне не было времени. Много у меня зависело, какой учитель просит меня ответить, если добрый, спокойный и располагающий я отвечала и соображала быстрее. Если человек был агрессивный, нападающий, унижающий, поведением похожим на маму, я входила в ступор и мне ставили двойки.

Мама делала со мной уроки, у неё не хватало терпения и часто это заканчивалось избиением, так что я улетала вместе со стулом, орала, обзывала, выгоняла не однократно из дома. Я помню как собирала вещи в портфель, и думала, куда пойду. Как будто после такого отношения ребенок может сделать лучше.

Я закончила первый класс и бабушка с дедушкой, забрали меня к себе на лето, где мама помогала на луковом поле, делать прополку. С детьми пошли купаться. Купались мы в бетонных лодках с помощью, которых велся полив овощных полей, в том числе и полив лука. На конце бетонных лодков, был десяти метровый гидрант, куда я упала. Стала тонуть. Взрослых рядом не было. Я помню, как лежала в воде и у меня уже не было сил бить в воде руками и звать на помощь, глотая воду. Я видела уже только солнце. Я не помню, как меня вытаскивали из воды только помню, что сидела в тазике. Меня спас подросток Водолага Коля. Коля умер, светлая ему память. Он совершил подвиг спас человеку жизнь, будучи школьником. Даже не помню, как мама прибежала, но помню, как она меня несла на спине в другом направлении от дома. У нее был шок. На мой взгляд, это для неё было предупреждение свыше, так как просто так такие ситуации не происходят.

Мой труд с раннего детства так хорошо принимался семьей уборка, прополка на поле, мыть посуду, нянчить детей, но у ребенка должно быть детство, но именно это меня научило трудиться, терпению, усидчивости и в жизни это мне помогло это замечалось и поощрялось руководством деньгами, грамотами, путевками в санаторий.

Когда мама приходила с работы я по привычке старалась ей угодить, угадать её настроение. Я вздрагивала, вся сжималась, когда приходило время делать уроки. Закончив первый класс, ближе к осени меня мама, отдала на время в семью своей сестры она жила в другом городе, я просто замерла от услышанного решения. Со мной о переезде ни кто не говорил. Конечно условия, в которые, я попала, были хорошие богатый дом, каждый день еда, одежда.

Новая школа, новые условия, требования. Уроки у меня вообще не проверяли, меня не били, но я там такое видела и слышала, что мне было страшно видеть отношения между родственниками. Я не знала, как на всё это реагировать, но дядя и тетя меня предупредили, что бы молчала и не кому ничего не говорила. Каждый из них в разное время мне сделал предупреждение. Каждый вёл свою личную жизнь, будучи в браке. И если с дядей я стала случайным свидетелем ситуации, то тетя использовала меня как посланца на прямую в своей личной жизни. А мне всего было восемь лет. Над этим перевертышем, который сформировался, также мне пришлось работать не одну консультацию.

Ситуации в школе были сложные и я по привычке молчала, не кому дома ничего не рассказывала и решала, как могла. А как мог ребенок, которой ходил во второй класс их решать?

Как то я забыла дневник, рассказав стихотворение учитель мне на лбу поставила оценку четыре снизив на балл, так как забыла дневник и целый день ходила с оценкой на лбу.

За неуспеваемость меня хотели перевести со второго класса в первый это было показательная порка на весь класс, но учитель дала мне последний шанс, если выучу до следующего утра стихотворение и таблицу умножения, тогда меня оставят во втором классе. Я дома ни кому не сказала, всю ночь не спала и учила, сильно переживала. Шансом я воспользовалась, меня оставили во втором классе.

За школьные годы я много унижений пережила это страшно, так как это все переносит ребенок, сказать не кому, так как если скажешь ещё и дома получу, заступиться не кому, выработалось определенное поведение и комплексы, которые и во взрослой жизни давали о себе знать.

Я не знала, что такое когда тебя обнимают, ласкают, рассказать как плохо, пожаловаться, что тебя обижают, когда была с близкими ни когда не чувствовала себя в безопасности. И в редких случаях, когда меня обнимали, не верила, этим объятьям. Чувственная сторона в семье просто отсутствовала. Хорошо, что кормили, одевали и был кров, когда я жила с мамой этого не было. Мама всегда, куда – то уезжала и подолгу отсутствовала. Я скучала по ней, мне было завидно, что у брата есть родители, дом. И я верила в то, что мама приедет и всё будет хорошо, но мама приезжала было хуже чем до её приезда.

## **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.