



Татьяна Свобода

**ОТНОШЕНИЯ С САМИМ СОБОЙ -  
ОСНОВА ЛЮБЫХ ОТНОШЕНИЙ**

**Татьяна Свобода**  
**Отношения с самим собой –  
основа любых отношений**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51142163](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51142163)  
ISBN 9785449826107*

**Аннотация**

Что значит выстроить отношения с самим собой? Это значит понять – кто я есть, кто я такой? Что для меня ценно и дорого в этой жизни? Каковы мои устремления? Чего я хочу и о чем мечтаю? В чем смысл моего рождения и пребывания на Земле? Это значит обрести счастье и внутреннюю гармонию там, где я есть.

# Содержание

Три в одном. Или, что значит быть Человеком?	7
Размышление о страдании	14
«Мы все учились понемногу, чему-нибудь и как-нибудь...»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Отношения с самим собой – основа любых отношений

## Татьяна Свобода

*Дизайнер обложки* Юлия Шостак

© Татьяна Свобода, 2020

© Юлия Шостак, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-2610-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Человеческая природа такова, что мы не можем жить вне общества, не можем без общения и взаимодействия друг с другом. С самого первого мгновения нашего появления на свет, нас окружают люди. Даже тот, кто ощущает себя глубоко одиноким, на самом деле живет в обществе, среди других людей. Болезненное одиночество есть результат неумения выстроить отношения, прежде всего с самим собой.

Все наши отношения: с друзьями, коллегами, второй половинкой, с обществом, зависят от отношения к самому себе. Как можно к себе относиться? По-разному. Можно быть уверенным в себе человеком, гордиться своими успехами,

ценить свои желания и потребности. А можно считать себя глупым или никчемным, не достойным иметь и выражать свои мысли, чувства и желания.

Любые отношения требуют внимания, чуткости, заботы, отдачи. А можно ли проявлять чуткость и заботу по отношению к себе? Что на самом деле называется эгоизмом?

В психологии есть понятия «Я – реальное» – сознательное представление человека о самом себе, и «Я – идеальное» – представление каким бы я хотел быть. Чем больше разрыв между ними, тем большее внутреннее неблагополучие и страдание испытывает человек.

Что значит выстроить отношения с самим собой? Это значит понять – кто я есть, кто я такой? Что для меня ценно и дорого в этой жизни? Каковы мои устремления? Чего я хочу и о чем мечтаю? В чем смысл моего рождения и пребывания на Земле? Это значит обрести счастье и внутреннюю гармонию там, где я есть.

Мой путь к себе самой начался более десяти лет назад и продолжается до сих пор. Это процесс, название которому – жизнь. От застенчивой девочки, закомплексованного подростка, не уверенной в себе женщины несчастливой в браке, до человека, ставшего счастливым благодаря собственной трансформации, кардинально перевернувшей мое мировоззрение. Да, это не прекращающаяся работа над собой, но она того стоит.

В настоящий момент я замужем за лучшим в мире для

меня мужчиной. Каждый день, прожитый в любви, помогает мне раскрыть новые грани самой себя, познать себя глубже, и этот процесс познания бесконечен.

Поэтому на страницах данной книги я делюсь теми открытиями, которые помогают мне расти над собой. Возможно, кому-то этот мой опыт будет полезен.

# Три в одном. Или, что значит быть Человеком?

Прежде чем каждый из вас, дорогие мои читатели, ответит себе на вопрос «Кто я?» я предлагаю вам ознакомиться с некоторой информацией, которая возможно окажется для кого-то новой, а может быть даже и интересной.

Кто-то из мудрых людей сказал: «Родиться человеком – это чудо, остаться человеком – это труд».

Но чтобы остаться Человеком с большой буквы, им для начала нужно стать.

В психологии есть понятие индивид. *ИНДИВИД* – *отдельный организм, который существует самостоятельно, единичный представитель человеческого рода. Индивидом рождаются. (Википедия)*. А вот станет ли он настоящим Человеком или Личностью – это ещё вопрос. Давайте попробуем разобраться во всем этом с духовной точки зрения.

В настоящее время часто встречаются такие понятия как *духовное пробуждение, просветление*, а что они означают, так сразу и не разберешься.

Давайте начнем с того, кто же такой на самом деле Человек. У человека, как впрочем, и у животного, есть физическое тело, которое функционирует самостоятельно. Оно не требует нашего вмешательства в свою деятельность.

Мы же с вами не задумываемся как, например, начать вырабатывать кислоту, чтобы переварить пищу, или как доставить кровь к каждому органу, или какую мышцу напрячь, чтобы сделать то или иное движение. Тело, как компьютер, действует строго по определенной программе, и оно имеет жизненную энергию – Дух (как и все живое).

Но в отличие от животного у человека есть Душа – тонкая высокоорганизованная духовная субстанция. Благодаря Душе человек способен испытывать такие состояния, как любовь, счастье, чувство благодарности, дружбу, имеет такие качества, как честь, достоинство, благородство. Душа приходит в тело для того, чтобы вопреки зацепкам и «заманухам» материального мира достичь высшего сознания и соединиться с Высшим Разумом (Абсолютом). Но для того чтобы Душа могла функционировать в этом материальном мире, ей выдается «скафандр», так называемая личностная оболочка, которая имеет свое программное обеспечение для жизни в социальном обществе. Ведь человек – это социальное существо. Нас еще в школе учили, что жить в обществе и быть свободным от общества невозможно.

Вы замечали, что жизнь среднестатистического человека имеет определенный сценарий? Рождение, детский сад, школа, профессиональное образование, работа, создание семьи, рождение детей, пенсия, смерть – как-то так, отличия могут быть в деталях. Это программа, так называемой, «Системы».

Так вот, благодаря материальному сознанию – Уму, чело-

век может развиваться в высокоинтеллектуальную Личность, но будет ли эта личность развиваться и как Душа? Не факт. Ведь у Души есть свое сознание, которое связано с Высшим Разумом. Чем больше тело и личность пропитаны энергией Души, тем быстрее человек развивается духовно. Тело, Ум и Душа должны действовать согласовано, а не как в знаменитой басне Крылова «Лебедь, рак и щука».

Но мы живем с вами в дуальном мире, где различают добро и зло, белое и черное, а задача темных сил (Системы или Сатаны, как вам угодно), заключается в том, чтобы сделать голос Души неслышимым для человека. И они в лабиринте жизни расставляют множественные материальные ловушки, на которые мы охотно «клюем», отдавая им свою жизненную энергию. Поймите меня правильно, я совсем не против того чтобы мы владели удобными, полезными, красивыми вещами. Это замечательно когда они служат нам верой и правдой, а мы пользуемся ими с благодарностью. А вот когда вещи начинают владеть человеком – это уже капкан, из которого так просто не выберешься.

Что значит быть Человеком с большой буквы? Это значит быть здоровой личностью, живущей по законам Мироздания, законам Любви. К чему я веду?

У нас Homo sapiens (Человек разумный) два равных по силе, но противоположных по направлению начала: духовное и животное. И с животными нас связывает гораздо больше, чем мы привыкли думать. Не верите? А зря!

Есть наука приматология.

*Википедия: «Приматы – отряд плацентарных млекопитающих, включающий, в частности, обезьян и человека. Насчитывает 477 видов».*

*Приматология – наука изучающая происхождение, физиологию, поведение, образ жизни обезьян, полуобезьян и других, кроме человека.*

**Научная классификация приматов** (22 пункта всяких классов, надклассов, подклассов, я взяла некоторые (напоминаю, человек входит в отряд приматов)):

*Царство – животные;*

*Класс – млекопитающие;*

*Отряд – приматы;*

*Семейство – гоминиды.*

*Из 22 пунктов классификации отличие человека от обезьян только по двум: Род – человек, Вид – человек разумный.*

**В чем же биологическое сходство обезьяны и человека?**

*– Строение скелета;*

*– Строение слуха;*

*– Строение мозга.*

*Сходство в анатомии и строении мозга максимальное.*

**Физиология**

*– Сон;*

*– Гипноз;*

- Функционирование головного мозга;
- Психомоторное развитие;
- Сердечная деятельность;
- Питание;
- Репродуктивный период.

## **Интеллект**

- Память;

Обезьяны обладают и кратковременной и долгосрочной памятью, как и люди.

- Язык;

1969 год А. Гарднер и Б. Гарднер обучили шимпанзе жестовому языку глухонемых. Первая заговорившая на нем обезьяна – шимпанзе Уошо.

1971 год Д. Рамбо – «Проект Лана» обучение языку-посреднику йеркиши.

2002 год Т. Матцузава (институт изучения приматов при университете г. Киото) – обучение шимпанзе АИ иероглифам кандзи.

- Мышление, ассоциативное мышление, абстрагирование.

Шимпанзе способны к высшему ассоциативному мышлению, доказано на основе математических операций с количествами и пропорциями целого.

Шимпанзе способны абстрагировать такие свойства предметов, как форма, размер, цвет, подобно детям 2—

3 лет.

### **Поведение**

– Гордыня; \* Гнев;

– Жадность; \* Депрессия;

– Хитрость; \* Способность к подражанию;

– Ложь; \* Накопление собственности;

– Агрессия; \* Экономические отношения животного мира.

*Проведенные экспериментальные исследования доказывают все вышеперечисленное в поведении обезьян. (Источник: Интернет)*

Как вам такое сходство? Особенно в поведении?

Так в чем же наше главное отличие от животного? В том, что мы, Homo sapiens, можем контролировать свое поведение и управлять им (если захотим, конечно). Мы люди, работая над собой, можем преодолеть свое животное начало, усмирить гордыню и эгоизм, можем научиться управлять своими эмоциями.

Что дает нам людям осознание наличия в нас Души и стремление её развивать, духовно совершенствоваться? Гармонию, внутреннее спокойствие, умение взаимодействовать со своими страхами, понимание того, что счастье не зависит от внешних обстоятельств, его источник находится внутри человека и может быть только «здесь и сейчас» (а не тогда, когда я вырасту, женюсь, получу диплом,

разведусь и т.д.), радость, состояние всеобъемлющей любви и свободы (от зацепок Системы). Любовь и страх – понятия не совместимые.

Но всего этого невозможно добиться, не усмирив свою темную сторону, свое животное начало, а это – работа над собой, серьезная внутренняя осознанная работа. У каждого из нас свой внутренний Армагеддон. Но самая большая победа, это победа над собой, а это и есть духовное пробуждение или Просветление.

# Размышление о страдании

Человек приходит в этот мир для того, чтобы быть счастливым. Мы все на интуитивном уровне об этом догадываемся и ищем дорогу к счастью иногда на протяжении всей жизни. И лишь у конечной черты понимаем, что не там искали, не по той дороге шли. Где же и когда мы сбиваемся с пути?

Мы с вами живем в обществе, которое всех нас причесывает под одну гребёнку. У нас принято жить так, как живут все. Приходилось ли вам слышать вопрос: «Ты что лучше других?» И даже если у вас на языке крутится ответ: «Да, лучше!», не каждый способен произнести его вслух.

Дело не в том лучше кто-то или не лучше, мы все разные. Каждый из нас особенный, хотя особенный не означает – лучший. Именно своей непохожестью на других мы прекрасны. Каждый может украсить мир своими красками и оттенками. Но, к сожалению не каждый из нас видит эту красоту и уж тем более не догадывается, что может внести в неё свою лепту.

Большинство из нас привыкли страдать. Страдать от одиночества, от неразделенной любви, от невезения, от предательства, от разочарования, да мало ли ещё от чего можно пострадать! И общество ничего не имеет против этого, потому что счастливыми людьми невозможно управлять. Счастливые люди распространяют вокруг себя любовь и гармо-

нию, они свободны, а свободу нельзя заключить в кандалы.

Так откуда же берется страдание? Я уже упоминала о двойственной природе человека, помните? Кстати, есть замечательная притча по этому поводу «Притча о двух волках».

*Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.*

*– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...*

*Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...*

*Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:*

*– А какой волк в конце побеждает?*

*Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:*

*– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.*

*(Источник: интернет).*

Так вот, если мы не идем по пути Души, мы «кормим злого волка». Мы живем с вами по человеческим законам, а о законах Мироздания не задумываемся. Хотя многие из них мы знаем, но не используем: «Будь самим собой», «Живи в настоящем», «Будь честен, и прежде всего с собой», «Привноси в мир добро», «Будь благодарен за то, что имеешь».

Соблюдаем ли мы эти простые законы? Живем ли мы в на-

стоящем? Чаще всего мы копаемся в прошлом, спорим там с воображаемыми оппонентами или с самим собой, придумывая раз за разом лучший вариант своей речи для уже прошедшего прошлого. Вы представляете, сколько на все это мы тратим жизненных сил! Вместо того чтобы использовать их на какое-нибудь полезное творение.

А будущее? Это вообще предмет сплошного беспокойства! А где настоящий момент? Когда мы в нем пребываем?

Теперь по поводу честности. В большинстве случаев мы думаем одно, говорим другое, а делаем третье. Разве нет?

А как часто мы являемся сами собой? У каждого из нас целый арсенал масок, которые мы меняем в зависимости от ситуации. На работе одна, дома другая, в приличном обществе третья (нельзя же «ударить в грязь лицом!»).

Хотим мы одного, а делаем то, что хотят и ждут от нас окружающие. Мы предаем свои мысли, свои желания, предаем мечты. Тем самым мы даем понять своей Душе, что её потребности для нас не важны и она, устав терпеть этот «беспредел», засыпает как спящая красавица, в надежде, что когда-нибудь про неё вспомнят, и она оживет.

Ещё раз, если мы не идем по пути Души, мы идем по другому пути, и поэтому страдаем. Страдание и боль говорят нам о том, что мы заблудились, мы не соблюдаем законы Мироздания. Чтобы изменить жизнь, нужно поменять направление.

Альберт Эйнштейн как-то сказал: «Безумие – делать одно

и тоже и ожидать другого результата».

Чтобы стать самим собой, нужно выбрать путь Души, а что это значит, давайте разбираться дальше.

# **«Мы все учились понемногу, чему-нибудь и как-нибудь...»**

Жизнь человека интересная штука! Мы рождаемся совершенными, чистыми, наполненными чудесной энергией творения, которой поделился с нами Создатель. Но в процессе нашего физического взросления мы всё сильнее вписываемся в окружающее нас общество, перенимаем его взгляды, убеждения, страхи, узнаем и принимаем его правила игры. Мы всё больше врастаем в материальную среду и при этом все дальше отдаляемся от того совершенства, которое имели изначально. Так постепенно мы забываем, кто мы на самом деле и для чего мы сюда приходим.

# 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.