

9 шагов к счастью



НАТАЛЬЯ АРАБАДЖИ И ОЛЬГА АГДАСИ

**Ольга Агдаси
Наталья Арабаджи
9 шагов к счастью.
Психология пространства**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54071153

SelfPub; 2022

ISBN 978-5-532-06543-7

Аннотация

Долгожданная книга для людей, интересующихся влиянием домашнего пространства на человека. Из нее вы узнаете, что на самом деле стоит за выбором и хранением домашних предметов и каким образом они могут влиять на вашу судьбу. Конкретные шаги и множество реальных историй из опыта профессионалов организации пространства – психолога и дизайнера – покажут, как здесь и сейчас изменить свои условия жизни, чтобы прийти к нужному результату!

Содержание

Введение	4
Шаг 1. Найди свое место! Где твой стул?	9
Шаг 2. Зарядись! На чем ты спишь?	26
Шаг 3. Отделись! Где твои границы?	36
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Наталья Арабаджи, Ольга Агдаси 9 шагов к счастью. Психология пространства

Введение

Измени свою среду – измени свою судьбу!

Здравствуйтесь, дорогие наши читатели, мы – Наталья Арабаджи – дизайнер и Ольга Агдаси – психолог, искренне рады тому, что вы решили взять эту необычную книгу и прочесть ее. Надеемся, что она будет держать ваше внимание до самого конца и откроет что-то новое, что сможет помочь вам в жизни.

Наконец мы осмелились написать эту книгу и обратить взор на простые вещи, которые нас окружают. Эта книга должна была быть первой, наши мысли и попытки ее написания начались в 2011 году, но тогда мы не были еще столь смелы и уверены в себе, как сейчас, да и такого громадного опыта, который мы накопили за все это время, не было. А сейчас время пришло, и мы решились. Настал черед освятить новую, главную тему, очень важную и актуальную для

нашей жизни – тему истинной природы личных вещей, заглянуть в их подлинные функции и роль для каждого современного человека в его собственном жилье. В этой книге мы поговорим как про вещи – предметы интерьера, так и про личные вещи. И про то, какие необходимо создать для себя условия, чтобы судьба изменилась коренным образом и в жизнь пришло все то, о чем вы так долго мечтали.

Итак, давайте сначала разберемся с тем, что такое наши с вами вещи. Вещи и быт человека всегда играли важную роль в культуре людей. С древних времен вещи имели не только одну функцию непосредственного использования ее для чего-то конкретного, например труда, но также несли и сакральную функцию, которой они наделялись человеком. И если вещь прохудилась, то ее не выкидывали, а использовали для обрядов. Все потому, что такого количества вещей, как в современном мире, тогда не было и каждая вещь ценилась, так как она была сделана руками мастера и достать ее или преобразить было нелегко. Все вещи имели несколько жизней и передавались из поколения в поколение. Но в современном обществе роль вещей и предметов в нашем пространстве совершенно изменилась, у людей появилось новое отношение к ним, но одно осталось неизменным – влияние предметов окружения на модель поведения человека. Особенно ярко это стало проявляться с приходом в дом технического прогресса.

Может, из тех, кто нас сейчас читает, найдется человек,

который вспомнит появление нового цветного телевизора или первого компьютера в доме? Какие ощущения испытывали все члены семьи? Сколько эмоций это вызывало? Однозначно это был день, который открывал что-то большее, чем просто покупка какой-то новой электронной машины. То волнение и ожидание будущего витало в пространстве, заставляло чувствовать и ощущать жизнь интересной и полной надежд. В этот момент радовались все! Поэтому вещи – это определенные ощущения, связанные с ними, то есть вещи обладают «памятью», они ей наделены. Когда мы смотрим на старую вещь, например картину, висящую в коридоре, человек начинает рассказывать о том, что ее привез папа из Болгарии, когда был в командировке. Он помнит, как сидел с мамой рано утром и ждал, когда вернется отец. В тот день он чувствовал себя по-настоящему счастливым, ему было пять лет. Всем знакомы подобные случаи, когда вещь сама по себе – целая история жизни, история определенных ощущений и воспоминаний. И все мы прекрасно можем представить эту картину, независимо от того, что на ней написано.

В психологии пространства не настолько важен сам символический текст вещи или предмета, а то, какие эмоции и ассоциации, связанные с ним, вызываются у человека. Мир вещей – это мир ощущений и воспоминаний, вызывающих их. Они как маяки, которые заставляют корабли нашего сознания направляться к ним, а иногда привязывают и не отпускают, пока у нас совсем не останется сил, и тогда мы ре-

шаемся выбросить эту вещь. Так в большинстве своем вещи оказывают на нас свое влияние. Мы мало встречали людей, у которых было по-настоящему прекрасное детство, переход во взрослую жизнь, да и что тут говорить – прошлое родителей и их предков тоже трудно назвать счастливым. Поэтому немного есть вещей в нашей жизни, которые могли бы напомнить нам о чем-то действительно светлом и создать те воспоминания, которые наполняли бы нас ресурсом. Почему именно так у нас обстоят дела? На протяжении всей нашей книги мы будем объяснять, и все станет более понятно. Кстати, почему мы так говорим и откуда это взялось – «Человек моделирует свое пространство так, как видит мир»? Это не просто созданный нами закон, это закон археологов и искусствоведов, которые обнаружили, что первой формой искусственного жилья был круг. Где человек мог видеть круг? Только на небе и в глазах окружающих. Следовательно, сделаны были выводы о том, что человек воссоздает то, что он видит. Модель собственного пространства – это модель целого мира, мира конкретного человека. Когда человек жил в пещерах, он был частью матери природы, он был от нее неотделим. А когда появилась потребность в искусственном жилье, тогда и произошло это отделение человека от природы, и он стал властелином собственной судьбы. Часто ли вы видите в природе форму прямоугольника? Появление прямоугольника в форме жилья говорит о том, что в этот самый момент человек отделяется от людей, что становится симво-

лом освоенной территории. Это творческий акт человека – отделить себя от общества и воссоздать свой мир в собственном пространстве.

Этот небольшой экскурс в историю человеческого пространства был для того, чтобы стало более понятно, на что мы опираемся, когда говорим о «пространстве человека», что мы подразумеваем под этим словосочетанием. Надеемся, что нас простят специалисты из этой сферы за такое простое объяснение. С одной стороны, мы говорим о пространстве человека как фактическом жилье, а с другой стороны – как о пространстве мира его души. Эти два понятия неотделимо связаны для нас в словах «наше пространство». Изменяя свою среду, человек меняет свою судьбу! Мы назвали нашу книгу «9 шагов к счастью», чтобы сразу переходить к практике и параллельно разбирать, почему все так работает!

Вы готовы отправиться в путешествие по миру вещей и найти то пространство, которое сделает вас по-настоящему счастливым?

Шаг 1. Найди свое место! Где твой стул?

В нашей практике, начав консультацию, мы прежде всего спрашиваем человека, чего он хочет. Какого его итоговое желание, к которому он хотел бы прийти с помощью психологии пространства? Для чего нужны все эти трансформации? И как правило, четко и ясно озвучить свое желание мало кто может. Люди называют какие-то общие понятия, не осознавая, чего на самом деле они хотят. Они говорят «деньги», «отношения» или «самореализация». Но сами толком не понимают, что конкретно им от этого нужно: сколько денег и на что конкретно или какие отношения и для чего? Для того чтобы разобраться в своем истинном подлинном желании, нужно для начала познакомиться с собой. Узнать, какая или какой ты, через призму собственного выбора. Именно поэтому мы говорим, что необходимо найти свое место как в прямом, так и в переносном смысле. Помните, как в книге К. Кастанеды «Учение дона Хуана» ученик искал свое место и так устал, что уснул в его поисках. А когда проснулся, обнаружил, что свое место он уже нашел.

Часто так происходит, что у человека огромный дом или у него много квартир, но ни в одной из них у него нет личного, своего пространства. Когда в одной большой кварти-

ре есть комнаты у всех, кроме него. В таких случаях человек говорит, что эту квартиру заняли родственники, эту – дети, тети, внуки, соседки и так далее. И практически жалуется на свои обстоятельства, что никак не может вырваться из забот и хлопот. Как правило, отсутствие личного пространства говорит о том, что человек не живет своей жизнью, он маскирует эти обстоятельства и преподносит себе и окружению их с позитивной точки зрения, как дар для всех в ущерб себе. На практике чаще всего это конкретное желание человека жить не своей жизнью, потому что своя неинтересна и бесцельна. И как выясняется, на самом деле они ничем не жертвуют. Чем это чревато для окружающих, даже не будем говорить. Последствия же для самого человека – это бесконечное ощущение ненужности и внутренней пустоты, неврозы, чувство одиночества и повторяющиеся ситуации в жизни, где его бросают, предают, обижают. Такой человек постоянно страдает от «неблагодарности» родственников и друзей: что он так много дал и ничего не получил взамен, он столько вложил и нет никакой отдачи.

Что делать в такой ситуации? Полюбить себя? Научиться себя ценить, стать себе интересным? А что делать, если нет к себе внимания и уважения? Наш ответ прост – создайте себе личное пространство! Сделайте себе место и займите его. Все само встанет на свои места, вы многое о себе узнаете. В этом процессе вы много чего поймете и осознаете. Когда вы найдете свое место в пространстве, где живете, – вы найдете

свое место и в жизни. Мы всегда спрашиваем человека, на каком стуле он сидит. Есть ли у него место, о котором знают все члены семьи, если их спросить об этом? Если же такого нет и в семье все «общее», то, скорее всего, человеку трудно отделить свои собственные желания и потребности от коллективных. И он давно перестал себя слышать, растворившись в своей семье.

Если эта история про вас, то в качестве отличной терапии «поиска своего места», мы предлагаем вам найти и приобрести свой стул, который понравится вам. Выбирайте его исходя из собственных чувств, независимо от того, какая мебель у вас дома, подходит он по стилю или нет. Невзирая на слова и мысли родственников. Вы находите этот стул самостоятельно, не советуясь, приносите в свой дом. Это первое ваше место, которое трудно будет не заметить или проигнорировать. Все истории в этой книге не случайные и не вымышленные, а самые настоящие, но все имена наших героев и детали описания их жизни изменены.

История про Тамару и ее место в жизни

Однажды на наш мастер-класс по психологии пространства пришла прекрасная женщина Тамара, которая не могла никак найти свое место в жизни. Она ходила на различные тренинги и очень много занималась в поисках собственного «я». Ей хотелось «социальной реализации», но что это такое, она сама не знала. Она чувствовала, что если она ее не найдет, то в ее жизни не сложится так, как ей бы хотелось. Когда

мы задавали ей вопросы, что кроется за этой «женской самореализацией», это ставило ее в тупик. Ее история очень похожа на истории других женщин, которые ищут себя. У нее семья, муж и двое дочерей, живут в трехкомнатной съемной квартире в столице. Муж достаточно благополучно содержит семью, Тамара не работает и заботится о дочерях. Эта роль раньше держала ее в тонусе и не давала сильно расслабляться, она ощущала, что ее значимость находится в полном порядке. Но девочки выросли, им уже 24 и 18 лет. И вот тут мир Тамары пошатнулся и появилась сильная потребность в тренингах личностного роста и поиска той самой «женской реализации», после которой на женщину льется истинная благодать и изобилие.

Мы не против такой модели, все возможно в этой вселенной, но в конкретном случае мы посоветовали ей разобраться с главным – делать то, что нравится. Она рассказала, что в квартире нет ее места: ни отдельного стула, ни туалетного столика. Было у всех, кроме нее. Когда на практике мы встречаем такое описание пространства женщины, мы можем смело говорить о том, что место женщины – это весь дом, и наличие места у остальных членов семьи не мешает ей их контролировать. Так и оказалось: номинально комнаты у всех были, но Тамара без разрешения и стука могла зайти к дочерям, начать открывать их шкафы, хранить там свои вещи, убираться, когда им совершенно этого не хотелось. Она могла выбросить что-то, не согласовывая ни с кем свое реше-

ние, всем в доме управляла она. Выяснилось, что из-за этого были конфликты, и напряжение в отношениях с дочерьми нарастало ежедневно. И Тамара очень переживала из-за этого. Мы предложили ей переместить свое внимание с дочерей на себя, убрать себя из их комнат и направить всю эту необузданную творческую энергию на создание собственной жизни. И первое, с чего необходимо начать, – найти себе место, купить стул!

Мы думаем, когда Тамара будет читать эту книгу, она не поверит, что все это было в ее жизни всего лишь два года назад. Мы уверены, что сейчас, когда она живет в собственной большой квартире вдвоем с мужем, работает у себя в мастерской и создает действительно неповторимые косметические шедевры, она не может сожалеть о том, что убрала себя из дочерей и нашла СЕБЯ. Истории со стульями очень разнообразны, мы опишем несколько из них. Они помогут вам детально рассмотреть и понять, как важно найти свой «стул» в жизни. Бывает так, что человек имеет уже свой стул и даже не один, и по первому впечатлению не скажешь, что у него могут быть какие-то проблемы. Такие люди, как правило, выглядят очень самостоятельными, даже успешными, имеющими за их плечами серьезный профессиональный опыт. Но вот у них случился кризис, и все полетело в тартарары. Они начинают искать себя. Мы, как специалисты по психологии пространства, знаем, что раз «я» куда-то полетело, то искать нужно тех, кто остался в тени. И в таком случае мы просим

рассказать человека о его стуле или рабочем кресле. И вот здесь мы узнаем, что является корнем проблемы, откуда шел успех и почему он закончился, почему по итогам осталось угнетенное уставшее «я».

Табурет или трон?

У Надежды был кризисный период, она только вышла из компании, в которой проработала более 15 лет. Она ее организовывала вместе со своим партнером по бизнесу. Но вот настал тот момент, когда она решила, что хочет собственной творческой реализации. Окончательное решение приняла из-за того, что она начала болеть, здоровье не давало ей работать. И как бы страшно ей ни было выходить в новый мир неопределенного будущего, она отправилась туда несмотря ни на что. Ее душа звала к тому, чего ей хотелось, но она почему-то не знала, чего ОНА ХОЧЕТ. Но она точно знала, чего НЕ ХОЧЕТ! Наша задача была помочь ей найти себя. Но как же быть? Ведь стулья-то были, и даже два! Была еще и табуретка на балконе, которая сопровождала ее всю жизнь из квартиры в квартиру. И большой трон в коридоре, на который трудно было не обратить внимание. Это первое, что видел человек, когда заходил к ней в дом. Сразу понимаешь, что это какое-то почетное место. Но на нем никто не сидел, он был декоративный, и на него складывали сумки все проходящие. Мы попросили рассказать Надежду о кресле и табуретке подробно. Откуда они у нее появились? Какие события в жизни происходили в момент приобретения этих

предметов?

Табуретка была старая, с «древних времен», она помогала ей в хозяйственных целях, вид у нее был совсем неприглядный: потертая, в следах от краски. Уже давно эта табуретка не несла никакого функционального значения, потребность в ней исчезла, не было тех случаев, когда она могла бы понадобиться Надежде. Но она ее хранила и перевозила с места на место, зачем-то она была ей еще нужна. Как выяснилось, эту табуретку дала ей мама, раньше она стояла в родительском доме Нади и помогала в хозяйственных нуждах. Когда дочь переезжала в отдельное пространство, мама передала ее в надежде, что та ей понадобится, что без нее дочь не справится с жизненными неурядицами и хозяйственными хлопотами. Надины воспоминания о матери не очень приятные, так как она никогда не разделяла выбора дочери, критиковала и не могла поддержать ее в деятельности, и когда Надежда открывала свою компанию, наполняла ее большими сомнениями. О троне она рассказала совсем другую историю. Он ей достался от ее учителя – авторитетной женщины, которая имела большое влияние на жизнь Нади в тот период. Она уважала ее за ум, огромные знания и мистический опыт, которым она владела. Учитель внушала ей благоговение. Она познакомила ее со многими вещами, которые ей были незнакомы, но ужасно интересовали. Жизнь начала наполняться новыми смыслами. Но в какой-то момент и эти знания перестали приносить удовлетворение, и она решила

заняться творчеством, которое приносило ей радость. Она ездила на семинары и получала удовольствие от общения с единомышленниками в новом направлении. Но учитель не поддержала ее увлечения, раскритиковала и лишила сил и вдохновения. Надежда в очередной раз поняла, что она впадает в зависимое положение и ее движение вперед мотивировано как будто не ею, а кем-то другим. Ее никогда не покидало ощущение, что она делает что-то не свое. Она не могла обозначить то чувство, которое она постоянно испытывала.

Мы предложили ей убрать эти стулья с учетом того, что они не несли никакой материальной ценности и были отданы ей за ненадобностью. После того как Надя отдала табуретку и стул, она поняла, чего бы ей хотелось прежде всего – ей хотелось свободы. Для нее действительным желанием было достижение свободной творческой реализации без чувства долга и вины перед кем-то – прежде всего перед собой. Это и была ее сепарация. Когда человек, который всю жизнь двигался по лестнице ступенька за ступенькой, дойдя до последней, понял, что поставил лестницу не к той стене, осознает это – в его жизни происходят большие перемены. Необходимо понять, что стену нужно выбрать самостоятельно, ориентируясь на собственный выбор души. Но это действительно трудно, когда ты все еще един с матерью. Кажется бы, она создала свою компанию сама, но именно на противодействии, потому что всегда хотела доказать матери, чего она достойна и что может достичь в отличие от нее.

Эта старая табуретка говорит о старых бытовых ценностях, способах жизни матери для выживания, которые больше не нужны Надежде, они не пригодны для ее мира и реальности. Трон говорит о том социальном признании, авторитетности, которых она хотела бы получить в жизни, но он декоративный, а не настоящий. Это говорит о ложных ценностях. Она хотела получить признание от матери, НО не от самой себя. И вот этот бесконечный круг противодействия делал ее положение все зависимее и зависимее от обстоятельств, и ей трудно было уже разобраться, что она чувствует. Поэтому ей нужно было найти свой стул или кресло, которое бы отражало ее истинную природу.

Как усидеть на двух стульях?

А вот другая история про место в жизни. Молодой человек был в затруднительном положении, он не мог определиться между двумя сферами деятельности, которые ему нравились. Он профессиональный экономист и работал начальником отдела в хорошей компании, но также ему очень нравилась редакторская деятельность – он создал свой журнал и очень хотел, чтобы в его жизнь пришло что-то творческое и созидательное. Но он очень сомневался в том, что эта деятельность сможет принести ему доход. Он сидел в прямом смысле слова «на двух стульях», что создавало для него большое напряжение.

Он жил в съемной однокомнатной квартире, и в комнате было два старых коричневых кресла. Он сразу выразил же-

ление убрать их и купить яркий удобный современный диван. Но так как квартира была съемная, он не представлял, как будет просить об этом арендодателя, это вызывало у него большое напряжение. На консультации мы порекомендовали ему поговорить с арендодателем, чтобы он вывез эти кресла, так как модель поведения Виктора говорила про то, что ему всегда нужно спрашивать разрешение – что можно, а что нельзя. Ему в жизни было трудно занять позиции и сообщить то, что он хочет. Два старых коричневых кресла – это образы родителей, которые не давали ему возможность объединить в своей деятельности две позиции: достаток и удовольствие. Убеждения прошлого накопленного опыта говорили ему о том, что соединить это невозможно. Мы повторили, что ему обязательно нужно принять решение о том, чтобы кресла вывезли. Яркий диван символизирует образ жизни, наполненной радостью и удовольствием. Современный диван говорит о потребности приобретения новых ценностей, которые приведут его к тем самым ощущениям, которых он так давно хочет. После консультации он уехал и уже в ночи написал нам, что, когда он приехал, у него прорвало кран и квартира начала затапливаться. Он позвонил хозяину квартиры, и тот мгновенно приехал. Ситуация сформировалась чудесным образом, и он уже не мог не воспользоваться ей. Он спросил арендодателя, может ли тот забрать эти кресла. Никаких возражений он не услышал, хозяин квартиры без проблем вывез кресла. Страх молодого человека был на-

столько силен, что он не мог поверить, что все в своей жизни можно решить таким образом. Его позиция была занята, и он купил себе яркий диван. Через полгода он устроился на новую работу, которая приносила ему удовлетворение, а после переехал из Подмоскovie в Москву в более подходящее для него жилье.

Вы обратили внимание, как важно то, что говорит сам человек о тех вещах, которые находятся в его пространстве? Важно, как он их описывает, каким символическим значением наделяет человек предмет. Мы работаем с этим текстом, с этой историей, которую создают и хранят эти предметы. Чтобы переписать эту историю, сделать ее кульминацию позитивной и жизнеутверждающей, нужно работать с этими предметами. Работа заключается в том, чтобы человек смог на психическом уровне отделить свои эмоционально заряженные ассоциации от естественной бытовой сути предмета и избавиться от того напряжения, которое формирует этот сценарий. Но сделать это можно только при условии, что человек решит вопрос с этим предметом или вещью. Ему необходимо действие, чтобы быть уверенным в том, что он действительно смог закрыть свой гештальт.

Чье место?

Эта история про позиции в офисе компании. Девушка обратилась к нам с тем, что ее фирма перестала приносить доход. Она работает очень много, но при этом все заказы куда-то пропали. Мы приехали к ней в офис и стали рассмат-

ривать это пространство. В помещении уже никого не было, поэтому нам никто не мешал. Как только мы вошли в кабинет, мы сразу стали искать место руководителя. Обычно оно отличается от остальных самым удобным для обзора расположением. Подход к руководительскому месту должен быть свободным. И вот мы видим это место – большой стол в самом удобном для обзора положении, кресло, на спинке которого висит теплый жакет. На столе стоит кружка и компьютер. Все остальные столы стоят не в самом выгодном ракурсе по сравнению с ним. Мы, конечно же, сразу нашли «начальника офиса» и спросили, чей это стол. Оказалось, что это не ее стол, а стол исполнительного сотрудника. Стол Со-ни располагался в невыгодном положении, в углу, и кресло смотрело в боковину того самого стола «руководителя». Мы спросили о том, какие взаимоотношения у нее с этим исполнительным сотрудником, какую роль он занимает в бизнесе, какие функции выполняет? Она рассказала, что он хороший ответственный сотрудник. Мы решили оставить эту тему, перешли к анализу ее рабочего места.

Как мы уже рассказывали, ее место было в углу, из него она могла видеть только этого сотрудника, а справа – место генерального директора, который появлялся в компании один раз в месяц, когда распределялась зарплата. Мы объяснили Соне, что ее позиция в пространстве не соответствует ее роли в компании. Место руководителя не может быть таким, скорее всего, только в ее голове она руководитель, а

с точки зрения пространства она человек, который загнан в угол с двух сторон – генеральным директором и ответственным исполнительным сотрудником. Она сильно засомневалась в том, что мы говорили, и убеждала нас, что мы ошиблись с выводами. В качестве терапевтического эффекта мы порекомендовали поменяться местами с ответственным сотрудником и купить себе удобное яркое кресло, которое сразу будет выделяться на общем фоне кабинета. Если она руководитель, то ей это не составит труда.

На следующий день она позвонила и рассказала, что на работе началась суматоха, ответственный работник категорически против меняться местами, объясняя это тем, что ему дует, у него не дотянутся провода для нужного оборудования и вообще он совершенно не намерен там сидеть. Позвонил генеральный директор, который спросил, что она надумала и к чему такие кардинальные перемены. Соня была поражена и удивлена такому сопротивлению на ее действия. Она испытала то чувство, которое она прятала глубоко внутри и старалась не осознавать. Она ощущала себя загнанной в угол и не могла предпринять никакого действия, ей было очень трудно отстоять позицию со столом, а что уж говорить про компанию. Она купила себе яркое и удобное кресло и поставила его за свой стол руководителя. Она увидела всю внутреннюю обстановку со стороны и поняла, что на самом деле она уже очень давно не хочет работать в этой компании, но не могла осмелиться даже подумать об этом. Она осознала

свои чувства и поняла суть своего желания. Ей нужна была самостоятельность и свои доходы, которыми она могла свободно распоряжаться. Как потом выяснилось, львиную долю денег, которые она зарабатывала, она отдавала директору, хотя была соучредителем. Но внутреннее ощущение своей несостоятельности давало ей понять, что она ничего не значит, и постоянно находиться под властью чужих целей.

Эта ситуация спроецировала всю суть взаимодействия внутри компании, продемонстрировала отношение к ней. После того как она приняла собственную ценность, она освободилась от пут и ушла в собственную деятельность. Если вы хотите, чтобы ваша значимость проявилась среди коллег, то вы можете купить себе яркое и удобное кресло, но будьте готовы, что такие места могут понравиться не всем, и у вас проявятся прямые конкуренты. Здесь очень важно отметить, что они не появятся, а именно проявятся. Действия в пространстве демонстрируют все подлинное, раскрывают истинное положение вещей. Новое не появляется – это wpłyвает на поверхность старое в концентрированной форме. И скорее всего, это положение вещей вы видели, но старались от себя скрыть. Результат этого действия – максимальный ресурс от пространства, ведь проявится не только негативное, но и позитивное. Поэтому, если вы хотите быстрых и ясных результатов, действуйте. Пространство вам поможет, ведь это же вы займете самое яркое и удобное место! Мы еще раз хотим повторить, что место в жизни, то есть собствен-

ный стул, очень важно! С него начинается наша роль в мире, коллективе, семье!

С чего начать строить дом?

У нас был проект: мы создавали концепцию пространства для новой трехкомнатной квартиры. Молодая пара и их маленькая дочка приобрели первую свою квартиру и хотели сделать в ней все, о чем только мечтали. Казалось, что в эту квартиру они решили вместить все свои жизни и остаться в ней до окончания времен. Но их запросы к жизни и амбиции были столь велики, что никак не умещались в эту трехкомнатную квартиру. Все их будущее, как бы они ни старались, туда не помещалось. Из-за этого у них нарастала сильная тревожность. Им казалось, что, если они сейчас все это не уместят, им придется отказаться от этого в жизни. Поэтому мы решили им помочь и сделать все правильно, чтобы напряжение снялось, а мечты сбылись и не пришлось отказываться от собственных желаний.

Очень частая ошибка при планировании новой квартиры, даже если она намного больше, чем была, воссоздавать то, что уже было, только в увеличенных масштабах. Привычка воспроизводить прошлый опыт уникальна. Как мы уже говорили, если человек жил в детстве, например, с сестрой в одной комнате и спал на диване, имел стол для учебы только на кухне, то, как правило, эта привычка переходит и в новое пространство. Человек и в большой квартире создаст себе все так, что ему не останется места и он будет спать в гости-

ной и работать по ночам на кухне. Поэтому, чтобы все правильно спланировать, нужно было выявить, в чем действительно главная цель молодой пары, чего они хотят на самом деле. Ирина, так зовут супругу, рассказала, что она мечтает о большом загородном доме, в котором всем будет место, он будет очень уютным. Но к сожалению, у нее есть только эта трехкомнатная квартира, и то в ипотеку. Мы спросили ее: когда она думает о доме, какие ощущения она испытывает, что она видит вокруг, какая атмосфера царит в пространстве? Она закрыла глаза и сказала, что всю жизнь мечтала об очень мягком уютном кресле, а через всю комнату дугой изгибается большой торшер и подсвечивает ей, когда она читает книгу. Вокруг мир и спокойствие! Основное ее желание – это уют, мир и спокойствие. Создать ей это ощущение помогут уже прямо здесь и сейчас то самое кресло и тот самый торшер. Именно это состояние приведет ее потом к строительству собственного дома, потому что это станет для нее по-настоящему реальным.

Первое, с чего нужно начать концепцию, – это найти место в самом центре гостиной для кресла с торшером, а потом – всему остальному. Но чаще люди делают ровно наоборот. От страха или огорчения, что их мечта уже не сбылась, они отказываются от главной сути – если у них уже нет дома, то и кресла с торшером тоже не будет. А мы говорим, что главное – это ощущения! Ощущения, которые мы испытываем изо дня в день. Из них состоит наше настроение, поведение,

а если у нас есть ресурс, то и вдохновение к жизни, и мы готовы горы свернуть. Но если нас окружают разочарование и ощущение, что мечты не сбываются, то вряд ли мы сможем что-то построить в своей жизни и занять в ней свое место!

Шаг 2. Зарядись! На чем ты спишь?

Когда свое место найдено, необходимо разобраться с источниками энергии для жизни. Понять, где вы заряжаетесь, чтобы действовать. А может, вы вообще не заряжаетесь? Пытаясь на остатках сил вести бурную жизнь, устаете и совершенно не восстанавливаетесь, достаточно быстро лишаетесь желания что-то хотеть и делать на работе и в личных отношениях? Усталость начинает сказываться в целом на всех аспектах судьбы? На любые перемены в жизни и действия нужна психическая энергия. Но где ее взять? Где подзарядиться, чтобы сделать все то, что давно хотели? Мы ответим вам – это кровать! Посмотрите внимательно, на чем вы спите.

Финансовая подушка безопасности

Как-то раз к нам обратилась молодая девушка, у нее были финансовые проблемы. Ей приходилось снимать квартиру, накопились большие долги и кредиты, которые необходимо было выплачивать. Она развелась с мужем и осталась одна. Стабильного заработка не было. Ее доход зависел от заказов, она была фрилансером. Начался очень сложный период в ее жизни: она попала в какую-то финансовую яму, казалось, ее жизнь покатила под откос. И она обратилась к нам за помощью. Мы пришли к ней домой. С первого взгляда мы не

увидели проблему, выраженную в пространстве, но твердо знали, что она есть. Потому что человек неизменно моделирует свое пространство так, как видит мир. Стали общаться с хозяйкой квартиры и в момент нашей беседы хотели прилечь на кровать, так как уже устали стоять, а места для гостей у нее не было. И тут девушка всполошилась и сказала, что кровать сломана. Реечное дно отваливается, и пружины торчат из матраса. Мы были очень удивлены и спросили ее: «Тебе удобно так спать?»

В нашей первой книге «Справочник психологии пространства» мы писали, что кровать – это место для отдыха, восстанавливающее физические и умственные силы, эмоциональное и психическое состояние. Сон на кровати восполняет затраченную энергию за день. Следовательно, при поломке каких-либо элементов кровати мы можем говорить о том, что у Жени процесс восстановления энергии нарушен, что жестко отражается на всех сферах ее жизни. Неполадки с каркасом кровати говорят о том, что у девушки нет конкретной позиции в жизни, она не чувствует почву под ногами, не ощущает стабильности, как психической, так и материальной, испытывает трудности в выработке собственного мнения и чувствует себя неуверенно и ненадежно.

В дальнейшем разговоре выяснилось, что у девушки никогда в жизни не было удобной кровати, где она могла бы расслабиться и отдохнуть. Женя жила в постоянном напряжении и страхе. А если находиться в бесконечном стрессе,

то конструктивные мысли не могут посетить голову. Первое, что мы посоветовали ей, – заменить кровать, купить удобную и комфортную для себя. Она стала приводить аргументы, что сейчас и так нет денег. Мы ответили: «Дело в том, что они и не появятся, пока ты будешь спать на сломанной кровати. Но как только ты примешь решение и выкинешь эту кровать, у тебя обязательно появятся средства на новую. Смена кровати – это не просто «смена кровати», а это новое действие, которое направлено на изменение отношения к себе, это шаг любви к себе. Это то действие, которое ты не совершала ранее, это перепрограммирование твоей модели поведения». Кровать она выкинула через день и позвонила нам, чтобы рассказать, что сразу решиться на это не могла, но, когда легла спать, она поняла, что лежит в форме буквы Z, чтобы животом или спиной не попасть на пружины и не упасть в яму на матрасе. И тут ее осенило, что она держится изо всех сил, чтобы не упасть на дно. Услышав свои мысли, она решила, что не может больше так спать, хотя бы в этом аспекте она в состоянии все исправить. Она попросила подругу вынести этот матрас вместе и с огромным облегчением избавилась от него. У нее появился небольшой заказ, который дал ей возможность купить себе раскладной диван из «ИКЕА».

Через два года мы с ней встретились и узнали, что сразу после этого она съехала с квартиры, потому что оплачивать ее она уже не могла, и ситуация заставила ее вернуться к себе

в город. Там ей пришлось решить вопрос с продажей своей доли недвижимости, о которой она даже и не думала, занять позиции в своей семье, чтобы перестать себя чувствовать загнанным зверьком. Пока она там жила, смогла купить себе первую в своей жизни удобную кровать и благодаря этому решила вопросы, к которым боялась приступить. Женя нашла себе хорошую работу и выплатила все долги. Сняла новую квартиру, и в ее жизни сложились ситуации, когда она смогла приобрести свою квартиру в Москве. Эта история о том, как с помощью кровати можно поменять отношение к себе и глобально изменить качество своей жизни.

Здесь нам бы хотелось добавить такую сноску. Если бы она купила себе кровать сразу, возможно, ей не пришлось бы проходить такой круг. Но с другой стороны, она психологически не могла ее купить, а сумела позволить себе только диван. Когда мы у нее спросили, почему она купила диван, а не кровать, она ответила, что у нее были деньги только на диван. Она думала, что кровать стоит намного дороже, в своей голове она не могла позволить себе купить кровать и даже не уточняла, сколько она стоит. В ее восприятии было, что на кровати спят только обеспеченные люди. Нашей задачей было дать ей почувствовать то, что она может сама себя обеспечить. Но ее прошлое говорило о другом. Когда она была маленькой, у нее была детская кровать, и, повзрослев, она по-прежнему на ней спала, упираясь ногами в стенки кровати. Но однажды, когда ее брат, с которым она жила в одной

комнате, ушел в армию, она заняла его заветный диван, который достался ему по наследству от родителей. В этот самый момент она смогла расслабиться, хотя диван был весь изношенный и она проваливалась в середину, но эти ощущения все равно были лучше, чем упирающиеся ноги. Именно этот сценарий закрепился у нее как позитивный. Именно поэтому он всплыл как модель поведения, когда она выкинула кровать и сразу купила себе диван. Она вспомнила то чувство, когда она скатывалась в середину. Вся ее жизнь была ощущением проваливания и неудобства. Но сейчас все это позади!

Помимо того что кровать выполняет функцию восстановления и заряда энергией, она также символизирует пространство для близости, интимное место для уединения партнеров.

Как обрести квартиру своей мечты?

На одном из наших мастер-классов мы познакомились с девушкой Кристиной, которая жила в своей однокомнатной квартире в спальном районе Москвы. Она сказала, что хотела бы поменять свой диван на кровать, у нее только начались новые романтические отношения, и она желает жить с этим человеком вместе. Но как это сделать? Как разместить кровать в однокомнатной квартире? Где расположить людей, которые к ней приходят? Она привыкла, что диван можно всегда убрать. Но оказывается, она никогда этот диван не собирает и он всегда стоит вдоль стены. Мы обратили ее вни-

мание на этот факт. И выяснилось, что ей важно то, что у нее всегда есть возможность его собрать. Это успокаивало ее внутри, хотя в реальной жизни это было совершенно не нужно. Ее модель поведения говорила о том, что возможность собрать диван демонстрирует ее желание угодить другим людям в ущерб себе. Ей всегда было трудно сказать то, что она хочет, приходилось выворачиваться всякими уловками, намеками, но это никогда не шло ей на пользу, а, наоборот, заканчивалось все очень для нее плачевно. Прошлый опыт личных отношений огорчал ее, и не хотелось подобного повторения. В итоге она решила купить себе кровать, молодой человек все чаще стал оставаться у нее, и когда она отодвинула ее от стенки, то сразу захотела обновить цвет стен в своей квартире.

Когда кровать человека задвинута в угол, как в детстве, – это говорит о том, что человек нуждается в накоплении энергии, ситуация в жизни требует ее большого расхода. Фокусировка внимания направлена на скорейшее восполнение энергетических сил. А когда человек отодвигает кровать от стены, как у «взрослых», он хочет эту энергию направлять в какое-либо действие, ему хочется свободы выражения, он становится открытым для взаимодействия. Так и в этом случае: когда Кристина отодвинула свою кровать, сразу началась «движуха» как внутри пространства, так и вовне, в обстоятельствах. Пока делался косметический ремонт, она съехала в двухкомнатную квартиру бабушки в центре. Когда

они там жили, она поняла, что не хочет больше возвращаться обратно. Она смогла это озвучить и сказать о своем истинном желании жить в центре, в квартире с высокими потолками. Буквально через несколько месяцев Кристина продала свою квартиру, и ее молодой человек добавил не хватающую ей сумму на ту квартиру, которую она сама выбрала. Через несколько месяцев после завершения ремонта она жила совершенно другой жизнью, с отдельной спальней и гардеробной, большой гостиной с кабинетом и уютной кухней, где все было так, как она хотела. А все начиналось с какого-то дивана и спора о том, как же поставить кровать в эту маленькую квартиру.

Были ситуации, когда девушки после покупки себе отдельно стоящих кроватей достаточно быстро встречали новых молодых людей, а мужчины – девушек. Мы очень рады такому повороту событий, и хочется отметить, что кровать в первую очередь – личное пространство, которое либо скрывается от всех, либо открывается для других. Поэтому людям, которым необходимы новые взаимодействия, и они открыты, в жизнь приходят не только сексуальные партнеры, а появляются новые люди в бизнесе, работе, единомышленники в творчестве, встречаются люди, с которыми интересно, или просто полезные знакомые. Есть еще несколько нюансов с кроватями. Важно не только то, спите ли вы на кровати, а еще важнее, на чьей кровати вы спите. Ваша ли это кровать и кто на самом деле является вашим зарядным устройством?

Чья кровать?

Эту ситуацию хорошо проиллюстрирует история с девушкой Асей и ее мужем. На одном из мероприятий мы рассказывали про значение кровати в жизни мужчины и женщины. Ася сказала, что она ужасно мучается дилеммой, что, с одной стороны, она живет с мужем и детьми в отдельной комфортабельной квартире и грех ей жаловаться на свою жизнь, но, с другой стороны, ощущение того, что она себе не принадлежит, не покидает ее. Мы спросили Асю, сама ли она покупала себе кровать? Кто выбирал ее при покупке? Оказалось, что оформлением квартиры занималась ее свекровь, она лично наняла дизайнера и контролировала подбор всего, что там было, в том числе и кровати. Нам сразу стало понятно, что ключевую роль в их жизни играет мать мужа. Мы спросили, какие отношения у матери с сыном. Она ответила, что у них все замечательно и ничего плохого в них нет. Но в душе почему-то она все равно хотела бы свое жилье. Мы порекомендовали ей в качестве терапии купить с мужем себе свою новую собственную кровать, которая понравится им, независимо от того, впишется она в стиль и дизайн «мамы». И после этого она сможет разобраться со своими ощущениями. Девушка так и поступила, через некоторое время они купили с мужем свою кровать. После этого возник ряд ситуаций, который показал, что ее мужу тоже хочется свободы, и у него были на то основания. В бизнесе он находился в подчинении у матери. Они купили свою квартиру, сделали

там ремонт, и в процессе этих событий он вышел из дела и создал свое предприятие.

Вы все еще думаете, что неважно, на чьей кровати вы спите? Прежде всего необходимо знать, кто является хозяином вашей жизни.

Двойственность натуры

Бывают ситуации другого характера: однажды на загородном выездном семинаре к нам обратился молодой человек. Он хотел новых отношений, но они у него никак не складывались. Дмитрий пригласил нас посмотреть его квартиру. Мы увидели, что спальное место – это подиум в нише, половина которого – доски, а вторая половина – мягкое одеяло. Но при этом каркас кровати лежал на балконе. Мы спросили, почему каркас кровати лежит на балконе, а он спит на досках. Он поведал нам историю, что год назад жил с девушкой и сделал ей предложение, но она отказалась и уехала жить в съемную квартиру. В его рассказе часто слышалось, что он был недоволен хозяйственными навыками девушки. Она также предъявляла ему претензии о том, что он слишком жесткий и требовательный. Хотя ему хотелось нежности, любви и ласки с ее стороны, он не знал, как это выразить, поэтому он этого требовал. Что, в свою очередь, вызывало у нее недовольство. Дмитрий надеялся, что, когда она будет его женой, он на законных основаниях сможет это получать. После расставания он разобрал кровать и сложил ее на балконе. Выкидывать не стал на случай, если вдруг она приго-

дится. Мы спросили, почему у него такое необычное ложе. Он улыбнулся и сказал, что иногда ему нравится спать на жестком, а иногда на мягком одеяле, которое принадлежало его девушке. Мы заметили аналогию его рассказа об отношениях с тем, как он описывает свои предпочтения кровати. Он говорил теми же словами, у него проходили одни и те же ассоциации. Мы порекомендовали ему выбросить каркас кровати, который стоит на балконе. (Позже мы обязательно поговорим про балконы, это еще более объясняющий момент, почему он сложил каркас именно туда.) И купить себе матрас с тем уровнем жесткости, который ему необходим, скомбинировать в одном два уровня, чтобы он смог принять в себе и одно, и другое, и увидеть, что он есть целое, а не разрозненные части. Когда он примет себя, он сможет встретить ту девушку, которая примет его таким, какой он есть.

Очень много различных историй у девушек, которые хотят новых отношений, но продолжают спать на кроватях бывших мужей. Если вы спите на кровати, которая осталась от прошлых отношений, это не значит, что вы никого не встретите. Это только значит, что вы все еще находитесь в старых связях и ваша модель поведения не изменилась, ваш уровень отношения и любви к себе остался прежним. И если вы встретите человека, то, скорее всего, он будет с точно такой же моделью поведения, как и предыдущий мужчина. А вы ведь наверняка хотите другого, так почему бы не обновиться и не избавиться от старого угнетающего символизма?

Шаг 3. Отделись!

Где твои границы?

Вы не раз, наверное, слышали такие истории, когда люди живут в своем доме, но совершенно не имеют личного пространства. Отделись! Это про создание своего личного пространства, нет его – нет и собственной личной жизни. Психология пространства в принципе про создание своей личной уникальной территории, позволяющей почувствовать человеку тот спектр ощущений, который мотивирует его на действие и самореализацию. В этой главе мы поговорим про то, как на практике происходит это отделение в жилье. Есть такой психологический термин – сепарация. Так вот, «Отделись!» – это как раз про нее. У нас было немало консультаций на эту тему. Человек говорил о том, что он уже сепарировался и живет самостоятельно, но почему-то в его жизни возникают ситуации, в которых он попадает в зависимое положение. Или он, боясь впасть в такое состояние, старается ни с кем ничего не создавать. Он полон тревог, различных неврозов, и такие чувства, как вина и долг, – его неизменные спутники жизни. Психология пространства – это единственный метод, который дает возможность эффективно сделать переход от зависимости в полное отделение и самостоятельность.

Счастливым человеком трудно стать, будучи частью чего-то, а не целым. Отделение – это про то, чтобы стать цельным человеком! Личностью, у которой собственная воля и право выбора на ту жизнь, которую она хочет. Целостная личность обретает смысл своей судьбы. Человек получает способность самостоятельно принимать решение без тревожности и неврозов, без догм своей семейной системы. Смысл жизни дает человеку возможность ощутить удовольствие от действительности, познать полный спектр чувств взрослого человека. Перед ним открываются все дороги: он может выбирать то, что он хочет; может делать то, что хочет; может жить так, как захочет. Любовь и радость становятся основными спутниками его реальности. Если вы спите со своим ребенком на одной кровати, живете с мамой/ папой/ бабушкой/ дедушкой/ тетей/ дядей в квартире или со своими сестрами и братьями в одной комнате, проживаете в квартире, уверенные, что она ваша, но формально она оформлена на родителей или кого-то другого – все эти истории про вас!

Давайте уже приступим к отделению! Что можно сделать в пространстве для того, чтобы запустился этот процесс? Пока у человека нет границ, он не может понять что его, а что нет. Это касается не только вещей, но и чувств, желаний, обязательств. Для этого и нужно провести границы – что мое, что не мое. Такие ситуации часто происходят в общей комнате, где живут несколько человек и сложно уже разобраться, где чье. Все страдают от того, что все наступают на границы друг

друга, но только никто не знает, где они начинаются и где заканчиваются. Сейчас мы расскажем несколько историй, которые хорошо продемонстрируют то, как важны границы в пространстве и какие последствия происходят после их появления.

Как выйти замуж?

Вероника обратилась к нам за помощью. Она жила в однокомнатной квартире с дочерью. У дочери начались проблемы с обучением, она перешла в новую школу, и ей трудно было там адаптироваться и наладить отношения с одноклассниками. Вероника – руководитель в филиале крупной компании. С личной жизнью у нее не ладилось, так как она все время была занята на работе. Она рассказала, что у нее раньше был свой бизнес, но он выгорел, и ей пришлось устроиться в компанию на должность. Когда мы пришли к ней домой, то увидели, что она спала на кровати с дочерью-подростком. Девочка делала уроки на кухне. Все вещи в их квартире совместные: общий комод, общая тумбочка, общий шкаф. Мы сразу же порекомендовали Веронике купить ребенку собственную кровать. Конечно, возник вопрос, куда ее поставить, ведь комната не очень большая. Мы обратили внимание, что в нише в углу комнаты как раз есть место, где можно было бы поставить небольшую кровать. Но эта часть комнаты была заставлена коробками. Мы спросили женщину, что это за многочисленные коробки. Она ответила, что это остатки от ее неудавшегося бизнеса, и пока ей трудно с ни-

ми расстаться. Но мы посоветовали решиться на это и освободить ресурс пространства для того, чтобы выстроить новую модель поведения. Мы спроектировали их пространство таким образом, чтобы у каждой появилось свое личное место. Отделили часть комнаты дочери одним цветом, а матери – другим. У подростка появилась своя кровать, стол и свои личные вещи. Матери стали принадлежать ее вещи.

Через три года судьба снова нас с ней свела, и она показала нам кольцо на безымянном пальце правой руки и сказала: «Девочки, это фантастика! Мы купили большую квартиру, где у каждого есть свое место! Мы хотим, чтобы вы помогли нам расставить мебель и определиться с цветами стен». Вот это поворот: ее будущий муж пришел в компанию, их роман начался там. Ее дочь адаптировалась к школе и увлеклась театром. Сейчас она уже заканчивает школу и хочет поехать учиться за границу.

Сила желания

А вот другая история про маму и дочку. Жанна обратилась к нам на одном из наших мастер-классов, она сказала, что живет в небольшой однокомнатной квартире с маленькой дочкой. У девочки есть своя отдельная кроватка, но она разбрасывает свои игрушки по всей комнате: на диване, на полу, совершенно везде. И когда женщина приходит уставшая после работы домой, ее ужасно это раздражает. Она не знает, как объяснить ребенку этого не делать, и ей приходится самой все собирать. Также Жанна сказала, что она

мечтает купить новую квартиру, где у нее будет свое личное пространство. Но пока она не представляет, как это сделать. Она пожаловалась, что в этой квартире она жить больше не может. Мы порекомендовали ей отделить пространство дочери и свое разным цветом стен, покрасить стены краской прямо по тем обоям, которые у нее уже есть. А для того чтобы запустился процесс с появлением нового жилья, покрасить коридор в оранжево-апельсиновый цвет. Она так и сделала, покрасила стены и показала дочери, что ее игрушки могут быть только на ее территории, а не по всей квартире. Девочка все поняла, и больше Жанна, приходя домой, не видела этих игрушек в своем пространстве.

Через полтора года мы узнали, что Жанну пригласили на руководящую должность в другую компанию, которая занимается очень интересными проектами, и она смогла легко продать свое старое жилье и купить себе трехкомнатную квартиру. Эти истории интересны тем, что женщины направляли все свое внимание только на работу и детей, им было трудно отделить свои желания от потребностей ребенка. Как только все встало на свои места – пространство для изменений открылось, снялось главное напряжение, которое не давало двигаться в нужном направлении, пошел ряд конструктивных действий и они смогли получить желаемое.

Сделай себя счастливой!

Истории с мальчиками более сложные для матерей, которые воспитывают их одни. К нам обратилась Оксана, ее

сын очень плохо учился в школе, и речь шла уже об отчислении. Все детство он сильно болел, и женщина с трудом помнит время, когда она была в спокойствии за здоровье своего ребенка. Ее личная жизнь не складывалась: она развелась с бывшим мужем, когда сыну было три года. Она взвалила на себя ношу и несла ее, стараясь обеспечить сыну заграничные поездки на море, различные лагеря с интересной развивающей программой, десятки репетиторов, спортивные секции и так далее. Она была из тех мам, которые всегда лучше знают, что нужно их чаду. Но она не знала, что нужно ей. В какой-то момент, когда Оксана поняла, что сыну не нужно ничего из того, что она предлагает, а ее вызовы в школу участились, она приняла свой самый главный страх – быть плохой матерью. Всю жизнь она хотела быть «лучшей» матерью и образцом для подражания, именно по этой причине из года в года она рвала на себе жилы, чтобы устроить ему все по высшему разряду, принеся себя в жертву на 16 лет. Но силы ее иссякли, и она встретила нас. Когда мы приехали в ее квартиру, то увидели, что у сына есть отдельная комната, а она спит на раскладном диване в гостиной, которая объединена с кухней. Одним словом, она спала на кухне, все ее вещи хранились в шкафу в коридоре. А у сына был свой диван, шкаф, стол, кресло, у него был даже свой отдельный балкон для игр. Когда она приходила домой, то испытывала ужасное ощущение от того, что видит грязную посуду и опустошенный холодильник. Сын не соблюдал никаких правил,

а она не могла сдержать ни одно свое условие и сразу сдавала позиции при его появлении. Он прекрасно знал, на какие ее рычаги стоит нажать, чтобы получить свое.

Все эти обстоятельства погружали ее в бездну своего несчастья, она всегда была всем недовольна, выглядела злой и угрюмой. Для сына она была именно такой, он был уверен, что его мать вечно всем недовольная и мрачная, поэтому лучше ему ничего не делать, результат будет одинаков. Его проблемы в школе начались уже очень давно, когда его перевели в нее насильно, и он не смог там занять свои позиции, его учитель, которого он любил, покинул школу, и с этого момента он желал только одного – туда не приходить. Оксана была в депрессии и ловила себя на мысли, что сын уничтожает всю ее жизнь. Мы предложили Оксане в качестве терапевтического эффекта поменяться местами с сыном. Она должна была переехать в маленькую комнату и создать свое пространство: купить кровать, свой стол, повесить свои шторы, поставить комод для вещей и тумбочки. Это было для нее нелегко, мы встретили огромное сопротивление, так как она начала осознавать, что боится оказаться отделенной и ненужной для сына. Она поняла свою вторичную выгоду того положения, в котором она находилась все это время. У нее не было собственной жизни, она не понимала, зачем ей жить для себя, жизнь сына заменила ее собственную. Оксана была не удовлетворена своей судьбой, и до этого момента она не видела смысла своей жизни и искала свое предназначение.

Она выполнила наши рекомендации. Через некоторое время мы узнали от нее, что сын не сдал экзамены и его выгоняют из школы. И она решила, что это к лучшему, пора ему самому найти, где бы он хотел учиться дальше. Ее психологическое состояние улучшилось, и она конструктивно начала решать вопросы с сыном. Отправила его жить к любимой бабушке в другую часть города. Он поступил в колледж, стал там отличником. Она сделала ремонт в квартире. Нашла себе достойную работу, продала свое старое жилье и купила квартиру в центре, как мечтала. Ее личная жизнь начала налаживаться, она поняла, что ее жертва никому не была нужна, и только сейчас она по-настоящему почувствовала вкус к жизни. Если бы она не отделила себя от сына, она не смогла бы помочь ни себе, ни ему.

Помните, как говорят в самолете? «Сначала оденьте маску на себя, потом на ребенка». Это прежде всего безопасность. Ваши жертвы не окупятся – если вы себя сделаете несчастной, то и ребенок будет несчастен. Поэтому очень важно привести себя в то состояние, когда хочется что-то для себя, а не для кого-то другого. Очень часто такие мамы не могут куда-то поехать отдохнуть или просто даже прогуляться, у них возникает бесконечное чувство вины, что они тут развлекаются, а ребенок без них – нет. Да, может и так, но вместе с ним они точно бы не расслабились. Все родители знают, что такое совместный отдых с детьми – это совсем не релакс. И в какой-то момент матери вообще теряют ощущение то-

го, что они могут сами чего-то хотеть, им становится ничего не нужно, лишь бы ребенок был здоров. Ситуации, конечно, бывают разные, но если человек делает себя несчастным, когда у него есть возможность улучшить качество своей жизни прямо сейчас, то это его осознанный выбор. Пространство позволяет изменить ситуацию в жизни тотчас из тех условий, которые сложились.

Плохая или хорошая мать

Еще одна интересная история про тот же всеобъемлющий страх быть «плохой матерью». У Сони двое детей, она живет в однокомнатной квартире, сыну – 14 лет, дочери – 10. Соня считает себя очень самодостаточной девушкой, работает, интересуется различными тренингами по саморазвитию. Она из тех мам, которые делают «все сами». Первое время она была счастлива в браке, по крайней мере, ей так казалось, но потом она почувствовала себя растворившейся в сказочной жизни. Улыбающийся муж с радостными детьми, большой загородный красивый дом, машины, совместный заграничный отдых всей семьей – она могла не работать и делать то, что пожелает. Но что-то ее мучило внутри, она не понимала, почему она так несчастна, когда у нее есть все, чего она хотела. Как она может быть несчастной в таких условиях? Ей очень хотелось своей жизни, внутренней свободы, но она совершенно не понимала, как это сделать.

Однажды они ехали с мужем в автомобиле и попали в аварию, где очень сильно пострадали. После того как она по-

правилась, решила уехать с детьми в подаренную ее родителями квартиру. Ей было очень тяжело, сильное чувство вины не покидало ее. Она никому не могла объяснить, в том числе и себе, чего ей не хватало. И почему из-за желания собственной свободы она разрушает такую «прекрасную семью». Она устроилась на работу и начала содержать семью самостоятельно, деньги у мужа не брала. В квартире они расположились так: кровати сына и дочери стояли в комнате, а она устроилась на кухне на диване, который покупали еще с мужем, когда жили в этой квартире до переезда в загородный дом. Прошло уже много лет, и дети выросли. Сын становился мужчиной, категорически отказывался слушать мать, достаточно активный мальчик становился бунтарем. У него начались проблемы с учебой, на него жаловались учителя, он начал прогуливать спортивную секцию, где был одним из лучших. Все силы Сони уходили на борьбу с ним, денег катастрофически не хватало, но женщина не могла показать окружающим, что не может справиться сама. Ситуация накалилась до предела, и она не знала, что делать.

Она пригласила нас к себе. Было ощущение, что в квартире нет ни у кого личного пространства – даже с балкона, зайдя с кухни, можно было увидеть, что происходит в комнате. Мы порекомендовали Соне, во-первых, отделить пространство детей, создать им границы, перекрасив стены в те цвета, которые они выберут сами. Мы поделили пространство на зоны. На кухне, где она спала на раздвижном диване, мы

посоветовали покрасить стены балкона в ярко-красный цвет, для того чтобы появилась энергия на решительные действия и перемены, потому что так жить было уже невозможно. Когда она продавала диван, ее ужасно трясло, какие-то невероятные чувства ее накрыли, и она не могла понять, почему ей так тяжело расставаться с ним. Через некоторое время мы узнали, что Соня развелась официально с мужем, сын поехал жить к отцу в загородный дом. Она смогла принять помощь от мужа в решении вопроса с сыном. У нее появилась возможность купить себе кровать и поставить ее в комнате. Покупка кровати сняла с нее напряжение, она перестала находиться в бесконечном самобичевании, с ее плеч снялся тяжелый груз, и теперь у нее появилась энергия подумать о себе и своем личном счастье.

Через некоторое время подвернулся удобный случай продать эту квартиру и купить себе новую, большую, со своим личным пространством. Также она купила себе новую машину. Соня всегда мечтала путешествовать на автомобиле, не привязываясь к месту. В ее жизни все чаще и чаще это стало происходить. На самом деле душа Сони изначально хотела внутренней свободы, а отсутствие внешней свободы – это всего лишь проекция ее жизни. Но внутреннюю свободу можно получить только отделившись от семьи и став самостоятельной личностью, и тогда легко можно взаимодействовать со всем миром. Никто не будет нарушать личные границы, когда они проявлены, и люди начинают лучше по-

нимать друг друга. Но пока все связаны в клубке как единый организм, очень трудно прийти к пониманию собственной свободы и узнать, кто ты есть на самом деле. Поэтому возникает тревожность, человек не может чувствовать себя собой.

В этих историях мы рассказывали, как слились границы детей и взрослых, а теперь поговорим, как это происходит уже у взрослых людей. Семейная система определяет бытовые привычки, через которые можно определить семейный сценарий, передаваемый из поколения в поколение. Изменяя пространство, меняются бытовые привычки – меняется собственный сценарий жизни – приобретается совершенно новая модель поведения. Если человек не имеет своих границ в пространстве, то, скорее всего, он их так и не имел в детстве. Мы можем говорить о том, что у такого человека сепарации не произошло. В нашей практике было много ситуаций, когда люди уверяли нас, что они давно сепарировались и живут отдельно от родителей, которые никаким образом не влияют на их жизненный уклад и модель поведения. В таких случаях мы спрашиваем: «На кого оформлено ваше жилье?» И тогда мы слышим столько интересных ответов.

Страшное слово «сепарация»

С девушкой Виолеттой мы проводили онлайн-консультацию, так как она жила в другом городе. Она сказала, что уже очень давно отсоединилась от матери, но спокойствия и личного счастья так и не приобрела. На наш вопрос она ответила так: формально квартира оформлена на маму, только из-

за того, что ипотеку ей тогда не дали. Ни стаж работы, ни заработок не позволяли ей оформить ипотеку на себя. На помощь пришла мама. Но она сама полностью ее оплачивает, и у мамы денег никогда не берет.

Мы ее спросили: «Сейчас у тебя хороший доход и ты работаешь достаточно давно в компании?» Она ответила: «Да, сейчас у меня совершенно другое положение». Мы сказали: «Тогда тебе не составит труда переоформить ипотеку на себя, чтобы квартира принадлежала тебе?» Она ответила: «Да, конечно, могу, просто я не думала об этом». Тема сепарации ее очень беспокоила, поэтому она слушала нас очень внимательно. Через день она позвонила и рассказала, что ей стало страшно от мысли, как она сейчас переоформит ипотеку и чем тогда будет заниматься ее мама. Она как будто предает ее, лишая значимости. Что случилось с Виолеттой? Она осознала, что ей страшно отделиться, – чувства предательства и вины – это естественные чувства, когда человек хочет отсоединиться от своей матери. Виолетта взяла ответственность за жизнь своей матери, и все ее тревоги были направлены на то, чтобы маме было хорошо, ей было ее жалко, ей казалось, что мама сама не разберется со своей жизнью, и она таким образом заботилась о ней. Но на самом деле она решала за нее, как та будет жить, не давая маме шанса на свой личный выбор. В этом случае задача девушки была в том, чтобы забрать свою ответственность за свою жизнь, а матери отдать ее ответственность за ее жизни. Виолетте уже 30 лет, и это-

го вполне достаточно, чтобы уже созреть и обрести право на собственную личность без чувства вины и долга. Если вы сомневаетесь в том, что 30 лет – это еще не большой срок и можно немного подождать и не брать свою волю в собственные руки, то мы вам расскажем другую историю.

Психология пространства или фэншуй?

Однажды нам позвонила Людмила, у нее была необычная ситуация. Ей 62 года, она специалист по гармонизации пространства и отлично разбирается в китайской системе фэншуй, консультирует людей и в своем доме всегда использует рекомендации и технологии этой системы. В каких-то небольших процессах ей это помогало, но в корне дела не меняло. Именно поэтому ее заинтересовала наша система, так как она не понаслышке знает о влиянии пространства на жизнь человека. Когда мы приехали к ней, то увидели открывающуюся дверь из комнаты, из-за которой выглядывала худощавая старушка 90 лет, оценивающе нас осматривая. Людмила сказала: «Мама, это ко мне девочки пришли по делу!» – и отправила нас в комнату направо.

Ученикам на наших занятиях мы всегда говорим о том, что самое главное и важное – это первое впечатление! Всегда заставляем их обратить свое внимание на тот путь, который они прошли до квартиры человека: что удивило, что помешало? Ведь эта дорога и есть путь к самому человеку. С кем мы встречаемся перед тем, как дойти до адресата? Какие преграды приходится преодолевать? Как мы идем: смело

и открыто или тихо и на цыпочках, чтобы случайно не разбудить спящего дракона? Этой информации бывает достаточно, чтобы увидеть всю суть ситуации. Дело не в том, что это видим только мы. Нет, это видят все! Совершенно всем – друзьям, партнерам и коллегам – приходится преодолевать препятствия, чтобы подступиться к человеку. Это полная проекция того, насколько доступен человек для общества. У нас будет еще отдельная глава, посвященная именно дороге к человеку, но в этой ситуации мы не могли воздержаться и не указать на такой яркий момент, особенно когда говорим про сепарацию.

Итак, вернемся к Людмиле. Она жила в трехкомнатной квартире, в одной комнате жила мама, в другой – ее племянница с дочкой и мужем, а в третьей комнате жила она со своей 55-летней сестрой. Таким образом, в этой трехкомнатной квартире проживало пять женщин и один мужчина. Четыре поколения женщин с совершенно одинаковой системой, и ни у кого из них не было личного пространства. Ситуация была трудная, нам было уже понятно, что здесь все непросто. В пространстве так и витало ощущение того, что квартира требует хоть капли жизни и свежего воздуха. Помните, когда разные нитки запутались и завязались во множество разных узлов и нужно потратить не менее часа, чтобы все нитки развязать и смотать в разные отдельные клубки. Эта ситуация была похожа на такой клубок. Здесь возникало много вопросов, почему сложилось так, а не иначе.

В таких случаях мы сразу говорим, что можно сделать сейчас для того, чтобы запустился первый процесс, сдвинуть его с мертвой точки. Мы порекомендовали Людмиле отделить свою половину комнаты цветом. В ее случае это был алый, так как ситуация требовала кардинальных решений в обретении личного пространства. Отодвинуть свою кровать и поставить стеллаж, который отделяет ее часть комнаты от пространства сестры. Также посоветовали собрать все свои вещи из разных углов и организовать им место на своей территории. А чужие вещи убрать со своей половины, отдать их владельцам. Данная терапия дает большие результаты в отделении себя от других.

Как только Людмила покрасила свою половину комнаты в алый цвет, у мамы начались истерические припадки. Она начала орать и требовать от дочери, чтобы она вернула все на место, при том что она даже не заходила в ее комнату и не видела, что там происходит. Она приказывала, чтобы та перестала двигать мебель, иначе она выбросится из окна. Однажды Людмила не выдержала и сказала матери, что та может делать что хочет, ей все равно. Мать отступила и перестала дебоширить. До этого момента Людмила всегда была на крючке и всячески уговаривала мать не делать того, что ей может навредить, и отступала сама, отказываясь от себя. Единственный мужчина в доме, устав жить в такой атмосфере, решил покинуть квартиру. Как только он ушел, у матери начались новые приступы, она бегала по квартире и крича-

ла, что его убили и держат в комнате. Семья не выдержала и попросила его приехать и показаться ей. Чтобы она успокоилась, мужчина вернулся. Людмилу ужасно напугала динамичность развивающихся событий, и она решила, что двигаться больше ничего не будет, ставить стеллаж тоже, пока все не утихнет. Но в ее сердце снова ожили знакомые чувства детства. У нее появилось ощущение, что она попала в очередную ловушку матери. Раньше она не видела этого влияния на ее жизнь. Ей говорили, но она не осознавала этого. Мать в детстве была с ней жестока, и дочь всегда старалась быть хорошей девочкой. Людмила так и не решилась отделить себя до конца и не стала проверять того, что могло ее ожидать в новой жизни. Она не могла предположить, что перемены начнутся так быстро, и испугалась, что не справится с ними, и лучше оставить все в привычном состоянии, а пока походить на различные тренинги личностного роста. В этот период у нее сложилась ситуация, когда она могла получить отдельную квартиру, но для этого необходимо было прописать мужа племянницы. Мать была категорически против, и новое жилье Людмиле не досталось. Она не смогла отстоять свое желание и согласилась с позицией матери. Она по-прежнему смотрела на нее со страхом, глазами маленькой послушной девочки.

Это пример того, как быстро начинает работать психология пространства именно в тот момент, когда человек начинает действовать. Терапия и трансформация происходят, ко-

гда выполняются рекомендации. Это не хаотичное движение чего-то, это конкретный план. Хотите отделиться по-настоящему – отсоединитесь для начала внутри своего пространства, создайте свои границы, соберите свои вещи на своей территории. Это возможно, если нет своей квартиры, даже если нет своей комнаты, а есть только свой угол, который необходимо отделить границами. Как только вы проведете между, в вашей памяти это останется навсегда, впредь вы будете ее проводить везде и всегда. Вы не заметите, как через год для вас это будет настолько естественно, что не сможете себе представить, как могли жить иначе. Для чего необходимо отделиться? Нас читают совершенно разные люди, у каждого есть собственный взгляд на мир: кто-то верит в бога, кто-то во вселенную, любовь, добро или зло, кто-то не верит уже ни во что, кто-то предпочитает науку. Мы все имеем право верить и не верить, мы все личности со свободной волей, по крайней мере, в идеале хотелось бы, чтобы так было.

Основным посылом написания этой книги было создать и показать понятный и простой способ обретения собственной независимости. Мы очень хотим, чтобы каждый человек на земле смог принять свою волю, вернуть ее себе, смог прожить свою жизнь, наполненную радостью и удовольствием, свою собственную, а не чью-то чужую. Психология пространства – это самый простой и уникальный способ обретения права на свою жизнь. Люди, которые верят в разные приметы, в обряды экстрасенсов и магов, переживающие за

влияние негативных сил, посылаемых на них врагами и противниками, на самом деле давно оставили свою волю в руках своих родителей. Именно поэтому они действительно подвластны различным воздействиям.

Забери свою волю себе, и никто больше не сможет управлять твоей жизнью и влиять на нее, когда она принадлежит только тебе! Все эфемерные и реальные нападения разобьются о глыбу собственной веры в себя. А когда нет своей воли – нет стержня, и тогда человек – заложник любых обстоятельств и условий, создаваемых другими людьми, использующих его в своих интересах. Тот, кто любит, никогда не захочет владеть волей близкого человека. Распоряжаться чужой судьбой захочет только тот, кто хочет использовать других в корыстных целях. Забрать волю невозможно у тех, кто сам ее не отдает. Отделяйтесь – забирайте свое себе и живите так, как хотите.

История про Марину и квартиру отца

Марина – очень талантливый творческий человек. Она художник, закончила «Строгановку». Ее работы выставляются в разных городах и странах. Марина всегда жила с родителями, но, когда ей исполнилось 27 лет, отец решил отдать ей свою квартиру. Он тоже художник, по словам Марины, он гораздо талантливее ее и, чтобы добраться до его вершин, ей придется еще многому научиться. А пока она обучается, может жить в его квартире. Марине показалось, что в ее жизни наступил праздник, у нее теперь есть собственное жилье и

она может жить, как хочет. У Марины не складывались отношения с мужчинами, а ей очень хотелось создать семью. Она пригласила нас из любопытства, что мы сможем сказать о ее пространстве, а вдруг что-нибудь изменится. Она была большим скептиком ко всем непонятным для нее методам. Когда мы пришли в ее квартиру, она сразу на пороге заявила о том, что смотреть можно, а трогать ничего нельзя, и тем более передвигать. Нас очень насторожили эти слова, обычно мы ничего не делаем, но раз сказали нельзя, то точно нужно. Марина сообщила нам о том, что ее отец сказал, что она может жить в этой квартире, но ничего менять она не имеет права, так как он уже создал идеальное пространство. Когда мы предложили Марине изменить место расположения рабочего стола, который был очень большим и перекрывал всю комнату, и выдвинуть из угла диван, она начала очень нервничать и говорить о том, что это все равно ничего не изменит. При чем здесь диван и стол и ее личная жизнь? Ей придется как-то объяснять эти перестановки отцу, а рассказать о том, что она приглашала в свой дом специалистов по психологии пространства еще страшнее. Поэтому лучше оставить все как есть и удалиться.

Все же Марина осознавала влияние на ее жизнь отца, может быть, не в полной мере. Конечно, у нее возникло сопротивление, как у любого другого человека, когда пришлось решать вопросы, которые она с удовольствием бы не решала. Например, обрести свое личное пространство, расставить

границы и сообщить о них своему родителю. Казалось бы, всего три пункта, но порой эти действия занимают годы. Одним актом, отодвинув стол и диван, решаются сразу несколько жизненно важных задач. Во-первых, ей пришлось сообщить о своем желании поменять обстановку, потому что ей так хочется. Что вызвало недоумение, что Марина может вообще «хотеть». Во-вторых, ей пришлось сообщить о том, что именно так будет в ее личном пространстве всегда – она расставляет границы и сообщает о них. Эта была точка отсчета, с чего начался новый этап ее жизни. Зависимость от родителя, как от «преследователя», невозможность расставить свои границы, отсутствие права на собственное «я» и свой выбор, все эти «символы несвободы» в пространстве занимали место мужчины, не позволяя ему появиться в ее жизни. Впоследствии она научилась принимать себя, адекватно оценивать свои таланты и способности, строить отношения без принесения себя в жертву, но это уже другая история.

Личное пространство – это тело, душа, энергия, память, чувства и переживания, это мысли и желания, это прошлое, настоящее и будущее. Отношение к своему личному пространству и отношение окружающих к вашему пространству говорят о том, какие позиции вы занимаете в семейной системе. Мы уже говорили, что психология пространства – это ряд осмысленных ритуалов с пространством, которые позволяют человеку перейти из одного состояния жизни в другое. Переродиться и возродиться в новом качестве. И как след-

ствие – жизнь, наделенная смыслом. Это не просто материальные ценности и исполнение желаний, это настоящая чаша Грааля – это значимость и смысл своей собственной жизни.

О мужчинах

Давайте теперь рассмотрим ситуации, в которых главную роль играют мужчины. Как для них выглядит пространство, в котором они не могут забрать свою волю, отделиться и занять свое место? Мы сейчас живем в удивительное время, феминизм начинает все больше набирать обороты и в нашей стране. Женщины освобождают себя от оков, отведенных им социальными ролями. Но как дела обстоят с мужчинами в реальности? Весь наш 15-летний опыт работы в психологии пространства показал, что у мужчин в доме нет своего места практически никогда. Если мы видим, что у мужчины в браке есть свое кресло, мы сразу спрашиваем: может, вы уже с кем-то работали, на чем основан такой выбор? А если мужчина сам захотел и купил его себе, то это решение явно было смотивировано сильными порывами его души, и мы радуемся за него, так как уверены, что у него в жизни все будет в порядке. Зная, что происходит в пространствах, мы можем смело заявлять, что дома у наших мужчин нет, они в большинстве своем живут в доме своих матерей, в пространстве женщин и детей.

Иерархия привилегий личных границ в семье выглядит так:

родители;

ребенок (здесь места с ребенком и матерью часто меняются);

жена;

и только потом муж.

Как на это реагируют мужчины? Жены уверены, что мужья не нуждаются в личном пространстве, но все чаще и чаще диваны и мужчины становятся неразделимы друг с другом. Если женщина заговаривает о том, что она хочет поменять свой диван, независимо от того, знаем мы или не знаем, есть ли у нее мужчина, мы с точностью можем быть уверены, что ей нужен другой мужчина и нынешний ее не устраивает. Знакомы ситуации с мужчинами и их гаражами, в которых они могут находиться часами? Это и есть их настоящие дома, где свобода воли и проявление себя не нарушаются никакой женщиной. Во всех этих случаях мужчина отказывается занимать свою позицию в семье, потому что его воля ему не принадлежит и он ищет место, где он может побыть таким, какой он есть, с тем, что ему нравится. Для него дом – это точно такая же работа, где он носит маску и выполняет обязательства. Мы очень рекомендуем и мужчинам, и женщинам, если эта история про вас, – обязательно создайте в доме личное пространство. Для мужчины очень важно, чтобы у него было место для отдыха без посягательств других членов семейства. Там должно быть удобное кресло, которое он выберет себе сам, или стол, если ему приходится работать дома. Иначе он займет диван и никогда не будет его покидать.

Мы думаем, что этого не хотелось бы никому, так как все прекрасно понимают, чем может это закончиться. Для примера мы вам расскажем несколько историй о клиентах-мужчинах, которые нуждались в отделении и создании собственных границ.

История про боксерскую грушу

Андрей – идеальный муж и семьянин с женой и маленькой дочкой, он единственный добытчик в семье. У него собственная небольшая продюсерская компания. Заработок хороший, но не тот, которого хотелось бы. Но больше всего он жаждал профессионального признания. Его жена – домохозяйка, занимающаяся ребенком. Андрей все позже и позже начал приходить домой, работа стала занимать у него все больше и больше времени. На нашем мастер-классе он рассказал, что у него в центре квартиры висит боксерская груша и жене это совсем не нравится. На самом деле Андрей снял бы грушу, но тогда у него не останется никакого влияния и значимости в этой семье. Боксерская груша в данном случае символизирует фаллос – право хозяина дома. Когда у мужчины нет внутреннего права осваивать собственную территорию, то есть владеть собой, своей жизнью и своей волей, то он начинает достаточно агрессивно это демонстрировать. Он вешает в центре квартиры различные символы «силы»: боксерские груши, железные тренажеры и штанги, шины на балконах и в коридорах, о которые все спотыкаются. Таким образом, это уже становится криком души – я в доме хозя-

ин! Обратите на меня внимание! Мужчина призывает, в глубине души понимая, что он бессилён против воли его «матери-жены».

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.