

18+

Яна Лейкина



Шпаргалки в Пути  
ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНИ

Яна Лейкина

**Шпаргалки в Пути.  
Психология жизни**

«Издательские решения»

**Лейкина Я.**

Шпаргалки в Пути. Психология жизни / Я. Лейкина —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-511031-2

В век, когда психология становится индустрией, хочется простого душевного разговора о важных в жизни вещах. О смысле и любви, об отношениях и балансе, о сложностях и решениях. Используя метафору жизни как Пути, автор предлагает особый жанр — путевые психологические заметки, написанные на частоте сердца. Автор этой книги — Лейкина Яна Владимировна, профессиональный психолог и коуч, известный эксперт в медиапространстве, делится сокровенными идеями, которые помогли тысячам людей.

ISBN 978-5-00-511031-2

© Лейкина Я.  
© Издательские решения

## Содержание

Вступление	6
О работе над собой	7
Мама в твоей жизни	9
О материнской нелюбви	11
Наследство от отца, или как быть папиной дочкой	12
Взрослые и дети	14
Все мы родом из детства	15
И снова о сказках	16
Люди-звезды	18
Люди-лебеди	19
Про журавлей	21
Павел Воля и Миша Озадаченность	23
А какой у тебя нос?	24
О комплексе «хорошего» человека	26
Как быть «хорошим» по отношению к себе?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Шпаргалки в Пути Психология жизни Яна Лейкина**

© Яна Лейкина, 2020

ISBN 978-5-0051-1031-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

Добрый день, дорогой читатель!

Рада, что у нас с тобой есть шанс встретиться.

Я – Яна Лейкина, профессиональный психолог и сертифицированный коуч, автор метода «Философия Пути», познакомиться с которым можно на сайте [leykina.yana.ru](http://leykina.yana.ru).

Данная книга – квинтэссенция моих размышлений в мире социальных сетей. Они были написаны либо по следам работы с клиентами, либо как резюме по ключевым жизненным аспектам. Понимаю, что каждый человек проживает свой Путь особым образом, но есть общее для всех: отношения с собой и к себе, отношения с родителями, профессиональное самоопределение, поиски смысла жизни и многое другое.

Вот поэтому и нужны подсказки-шпаргалки. Наверняка кто-то из вас их писал, кто-то пользовался чужими, а кто-то писал и не пользовался, но, пока писал, – знания волшебным образом структурировались.

Вот такими шпаргалками и хочу поделиться. Во многом написаны они от первого лица и отражают реальные ситуации.

## О работе над собой

1. Я работаю над собой давно, но почему-то...
2. Я работаю над собой с психологом уже пять лет.
3. Начну работать над собой.

**НЕ НАДО!!!** Не надо над собой! Давайте с собой!

И не работать, а принимать и любить! И расти, и расцветать! И творить, и совершенствоваться!

Когда есть любовь к себе, людям, Творцу, все раскрывается!

И таланты, и уверенность, и принятие.

И с самооценкой все нормально.

И психологическое равенство возможно.

И отношения выравниваются.

И жизнь торжествует, а не выживание.

Пожалуйста, давайте не будем больше в роли Буратино. Мы не из дерева! Мы живые! И не будем больше папой Карло для самих себя. Хватит строгать и пилить. И слушать всех подряд. Столько развелось лис Алис и Карабасов-Барабасов!

Социальные сети стали витриной, в которой мы презентуем «лучшую версию себя». Избитый образ, как будто речь идёт о компьютерной игре, а не о реальной жизни. Все больше замечаю, как коллеги заботливо поправляют, когда произношу слова «проблема», «жертва», «ошибка». А я, честно говоря, произношу их намеренно, чтобы напомнить: «Люди, ау! Мы живем в реальном мире, где есть все, в том числе много страшного и темного для нашего восприятия».

В чем-то мы уязвимы и беззащитны, в чем-то несовершенны. Но в этом и есть жизнь.

Любая работа с собой (не над собой) начинается с самопринятия. Тогда появляется энергия для совершенствования.



## Мама в твоей жизни

По сути, с этого вопроса начинается второй шаг в работе человека над собой в психологической работе.

«Мама – первое слово,  
Главное слово в каждой судьбе.  
Мама жизнь подарила,

Мир подарила мне и тебе», – поется в музыкальном фильме-сказке «Мама» с блистательной Л. Гурченко.

Да, через маму мы приходим в этот мир. И мама во многом формирует то поле, в котором зреет душа и формируется тело нового человека. Суть матери – любовь. Любовь, с которой она ждет и растит дитя. И через это – любовь, которую передает своему ребенку как способность жить с раскрытым сердцем. Очень трудно научиться любить вне поля материнской любви. Именно мать делает, если можно так сказать, прививку любви своему ребенку. А что значит любить свое дитя?

Предлагаю свою формулу материнской любви:

1. Безусловное принятие – «Мой ребенок самый для меня... родной, любимый, красивый, замечательный, талантливый (список можно продолжать).

2. Безусловная поддержка – «Я всегда на твоей стороне...»

3. Безусловная «отдача» – «Я для тебя, а не наоборот». Поток энергии со стороны матери должен быть направлен от матери к дитю. Вот почему опасно рожать ребенка «для себя», превращая его в свой энергетический ресурс. Вот почему первая задача матери – любить себя. Иначе она не сможет «не питаться» своим ребенком. А хуже, превращать ребенка в любящего родителя для себя.

С этим проявлением связана и свобода, которую мать учится давать своему ребенку. Сначала – психологически, уходя от пресловутого «мы» («мы пописали», «мы спим», «мы идем в школу»). Тогда у ребенка формируется сильная здоровая идентичность, появляется больше уверенности в собственных силах. А дальше свобода становится фактической. Она проявляется в уважении к решениям и выбору ребенка, в спокойной сепарации (отделении), в способности жить наполненной жизнью не только в роли матери.

Что самое лучшее мы можем сделать для своих детей?

1. Любить.

2. Быть примером счастья, любви, осознанности! Только личным примером мы влияем на их судьбу. Иначе не работает.

3. Учить жить.

Очень красивую инструкцию, как это делать, нашла в притче.

*За день до своего рождения ребенок спросил у Бога:*

*– Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен?*

*Бог ответил:*

*– Я подарю тебе ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе.*

*Ребенок задумался, затем сказал снова:*

*– Здесь, на Небесах, я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья.*

*Бог ответил:*

*– Твой ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив.*

*– О! Но как я пойму его, ведь я не знаю его языка? – спросил ребенок, пристально глядя на Бога. – А что мне делать, если я захочу обратиться к тебе?*

*Бог мягко прикоснулся к детской головке и сказал:*

*– Твой ангел сложит твои руки вместе и научит тебя молиться.*

*Затем ребенок спросил:*

*– Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?*

*– Твой ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.*

*– Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...*

*– Твой ангел расскажет тебе обо мне все и покажет путь, как вернуться ко мне. Так что я всегда буду рядом с тобой.*

*В этот момент с Земли стали доноситься голоса; и ребенок в спешке спросил:*

*– Боже, скажи же мне, как зовут моего ангела?*

*– Его имя не имеет значения. Ты будешь просто называть его Мама.*



## О материнской нелюбви

Сколько я встречаю душ, раненных материнским насилием.

И редко эти матери признаются, что не любят. Они любят как могут! Но сами не знают, что такое любовь. Потому что зачали их случайно. Потому что отец пил. Или бил. Или молчал. Потому что мама разрывалась от тоски и усталости. Потому что выживать надо было. И слёзы уходили в тихую агрессию, которая выместится потом на собственном дитя.

Не всегда ударами, хотя кто всерьёз принимал за побои затрешины и пощечины (((

– Я же тебя люблю, ребёнок!

– Чем любишь, мама? Когда ты обделена любовью? Когда ты сама не знаешь любви?

Мама, чем?

Во время работы клиенты иногда вспоминают слова, которые слышали в детстве от матерей. Уши вянут. Самое страшное, что мамы этого не помнят.

В их картине мира все нормально. Они растили детей. Как могли!

Мамы, знайте, ребёнок не перестаёт любить вас! Он перестаёт любить себя.

«Я битый ребёнок», – говорит прекрасная успешная взрослая женщина, которой жестко манипулирует пожилая мать. И ее субличность маленькой девочки ведёт ее в угол, где она навсегда виновата. Кто-то же должен...

Дорогие женщины, ну начните уже любить себя! Хватит передавать своим детям на генном уровне самоуничтожение и самоунижение! Ну сколько же могут взрослые дети прикрывать ваши ошибки? Они рождены, чтобы рай создавать на земле, а все собой закрывают ваши раны. И сами истекают кровью!

## **Наследство от отца, или как быть папиной дочкой**

Тема очень острая, особенно когда в постсоветском пространстве так распространен феномен отсутствующего отца – физически или психологически.

Или отца-тирана, обидчика мамы. Или когда отец стал идиолом.

Вариантов нарушений отношений с отцом может быть много – важно знать норму. Отец – значимая фигура, которая присутствует в жизни женщины, любит, ценит и защищает; первый «чужой», который облегчает сепарацию с мамой и выход во внешний мир.

При этом важно, чтобы отец воспринимался как живой человек со всеми особенностями и недостатками. Это позволяет женщине принимать и воспринимать мужчин реалистично.

Что же женщине нужно получить в наследство от папы?

Во-первых, посыл, что она женщина и что это хорошо (без сожаления, что не родился мальчик) и что она прекрасна и любима. Недаром говорят, что красота женщины на сетчатке глаз ее отца. Там же восприятие женщины как достойной любви.

Иначе – чувство пустоты и одиночества.

Во-вторых, главные мировоззренческие основы. Именно отец задает правила, критерии, оценки. «Что такое хорошо и что такое плохо» не только крошка-сын, но и крошка-дочь воспринимают от отца.

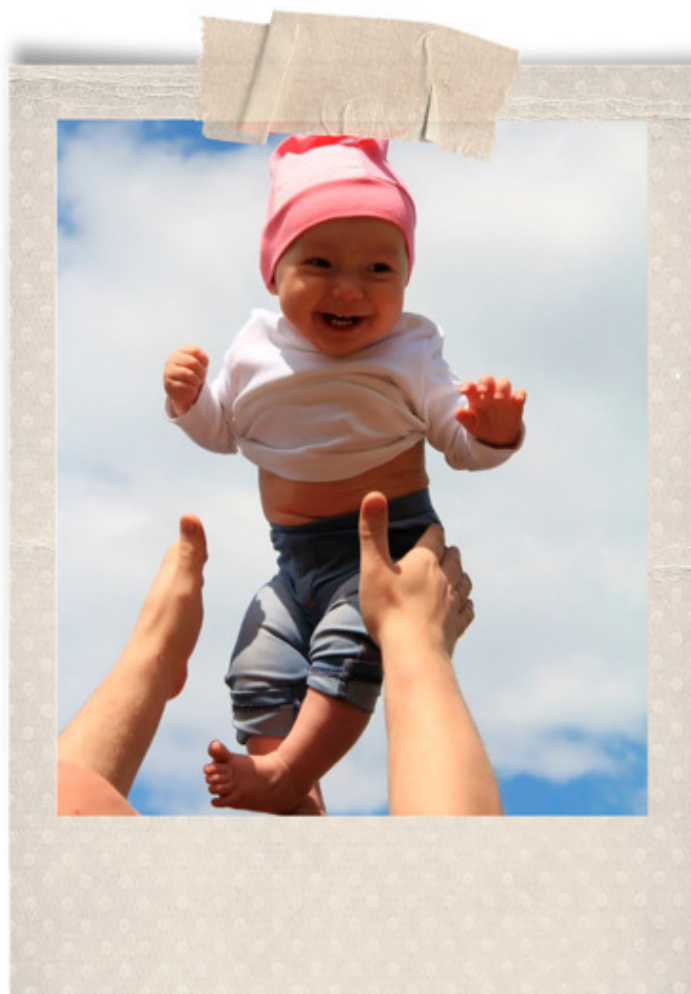
Иначе – своеволие и гордыня.

В-третьих, чувство защищенности и безопасности, защиту и опору. То, что мы, женщины, выражаем как желание «быть как за каменной стеной». Иначе – базовая тревога.

В-четвертых, право на свой Путь. Возможность идти вперед, пробовать и ошибаться, выбирать то, что нравится, говорить «нет», рисковать быть свободной в этом.

Иначе – низкая самооценка и страх.

Когда женщина приводит в гармонию отношения с отцом, она обречена на личное счастье. И это можно сделать в любом возрасте. Никогда не поздно!



## Взрослые и дети

К сожалению, я редко гуляю. Обычно бегу куда-то по делам, не очень обращая внимание на то, что происходит вокруг.

Но сегодня зацепилась сердцем.

По улице идет семья.

Бабушка.

Папа, который везет коляску с малышом.

И прекрасный пацан лет шести, весело приплясывающий от избытка энергии.

Говорят громко, поэтому слышно каждое слово. Пацан обсуждает, какой хочет велосипед.

Посредине обсуждения – морализаторский голос бабушки:

– Вот вырастешь – тогда заработаешь и купишь!!!

Прямо слышу знакомые интонации, когда гвозди вколачивают в гроб мечты.

А вокруг звонкий голос мальчишки:

– Почему потом? Я же в нашей семье не чужой? Я же родной! И зачем мне детский велосипед, когда вырасту?!

Обожаю новое поколение!



## Все мы родом из детства

Кто про что, а я про счастливую судьбу. В данном случае женскую.

Похоже, в выходные мы с внуком перечитали сказок. Поэтому уже третий день подряд во время работы с клиентами обращаюсь к сказочным персонажам. Вот и вчера анализировали успешные женские стратегии в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

В качестве ролевых моделей было интересно рассмотреть и сравнить два персонажа, чрезвычайно похожих между собой – социальным и семейным положением, возрастом, внешними данными и пр.

Это Настенька из «Морозко» и Золушка из одноименной сказки Шарля Перро. Обе девочки растут под гнетом мачех без отцовской защиты, имеет сводную сестру/сестер, обе заняты тяжелым трудом, добры и коммуникабельны.

Но вот разница. У Настеньки стратегия ТЕРПЕНИЯ, у Золушки – ЖЕЛАНИЯ.

Оказавшись в лесу в жгучий мороз... дальше цитирую по тексту:

«Девушка окостеневать стала, чуть-чуть языком шевелит: „Ой, тепло, голубчик Морозушко!“»

Каким-то образом Мороз сжалился над девочкой и еще щедро наградил ее. А вот дочке мачехи не повезло, та посмела протестовать и погибла. Как сложится судьба Настеньки после возвращения домой, неизвестно. Вряд ли мачеха будет к ней благосклонна, мягко говоря. Женское счастье пока ей обещает только тьяквань собаки под столом.

Золушка ведет себя несколько иначе. У нее есть огромное желание – поехать на бал. И она активно выражает свои эмоции – печаль и радость. Просит, соглашается, проявляет решительность и авантюризм, любезность и непосредственность. Она в живом контакте с собой и окружающими. Поэтому и с принцем все получилось.

Кстати, счастье и доброта – подружки. Поэтому после замужества Золушка взяла сестёр к себе во дворец и в тот же день выдала их замуж за двух придворных вельмож. Но до этого они искренне раскаялись.

О чем это я? Да о стратегиях, которые мы думаем, что выбираем. Но иногда они выбирают нас.

Вот, например, Красная Шапочка.

Красная Шапочка – это «хорошая» девочка. Она часто растет без отца и является залюбленным ребенком мамы и бабушки. Избегает конфликтов, боится обидеть, вежлива и доверчива. Ее инстинкт самосохранения несколько подавлен желанием заслужить и удержать любовь «хорошим поведением».

В жизни Красная Шапочка верит в сказки и надеется на чудесное спасение. А для этого нужно быть «хорошей», очень хорошей! И это желание становится важнее собственного комфорта. Поэтому Красная Шапочка проявляет терпение и понимание, замалчивает обиды, часто присваивает себе чувство вины (все из-за меня). В жизни она слишком много улыбается, слишком часто входит в положение другого человека, слишком долго терпит агрессию, подкрепленную манипуляцией.

И свою персональную исключительность позволяет проявлять себе либо символически (красная шапочка), либо действиями, направленными на помощь другим.

Кстати, Красная Шапочка подавляет свою женскую природу, ее Венера прячется в сундук. Ведь сексуальность и женственность могут помешать Красной Шапочке быть хорошей. И ее могут обвинить в эгоизме!

Так что, дорогие Красные Шапочки! Вспоминаем про красную помаду☺

И красные трусики!

## И снова о сказках

Детские сказки создают причудливый коктейль ожиданий и иллюзий про муже-женские отношения.

Как любую девочку меня интересовала **НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ**.

И мне помнилось, что в истории о деревянном мальчике она была. Прекрасная девочка с голубыми волосами. Умница и красавица! Конечно, Пиноккио не мог не влюбиться. С манерами там было вначале не очень, а потом Пиноккио послушался девочку и все было хорошо в конце. Причудливый винограет из Пиноккио и Буратино смешался в моей голове и создал социально желательную версию, как хорошие девочки перевоспитывают «плохих» мальчиков. И у них совет да любовь!

Как бы не так!

Оказывается, Мальвина, т. е. Добрая Фея, была старше Пиноккио на 1000 лет, хотя претендовала сначала на роль его сестрицы. А когда после спасения и излечения горькой пилюлей он исчез, Добрая Фея решила как следует проучить мальчика, инсценировав свою смерть в результате страданий от разлуки. Привет чувству вины у наших сыновей и мужей!

Но потом вновь происходит встреча Феи с Пиноккио, и она уже выглядит гораздо старше и выдвигает себя на роль матери, на что мальчик радостно соглашается. Следует серьезный переговорный процесс, в результате которого оговариваются условия трансформации из деревянного в живого, из хулигана в законопослушного сына и гражданина, и чудо происходит. Ура! Вот листаю знакомую сказку и думаю, сколько сотен раз я ее перечитывала в детстве. И какое противоречивое женское самоощущение и самопозиционирование, возможно, сформировала эта книжка.

Чувствуешь себя девочкой с голубыми волосами, которая с замиранием сердца ждет, когда ее возьмет за ручку/талию/коленку Пиноккио, а выглядишь Матерью Феей. И не Пиноккио пройти эту границу. Автора мне, автора!

А представляете, какое отношение к Женщине формируется у мальчика. Существа опасные и могущественные, лживые и хитрые. Конечно, они нужны, но лучше на расстоянии.

Безусловно, детское сознание гибче и легче, но любимые книги точно формируют устойчивые убеждения и паттерны.

Что хочется сказать на всякий случай? Важно «отстроиться»!

Для тех, кому отзывается, скажите: «Привет, я больше не Мальвина! Я жертвую голубыми волосами, т. е. совершенством и превосходством. И меняю их на способность восхищаться Пиноккио (не шалости, а подвиги) и принимать от него помощь и защиту».



## Люди-звезды

Бывают люди-звезды и люди-созвездия.

Люди-звезды всегда хотят быть в центре. Они главные, центровые, лучшие. Хватательный и соревновательный импульс определяет успех.

Им трудно быть в позиции на равных, т. к. чувство превосходства и гиперответственность за результат заставляют охранять и расширять свою территорию. Они готовы обучать и делиться, но «своих» и «порционно». При этом они способны создавать нечто уникальное и вносить огромный вклад в интеллектуальный и организационный прогресс.

Люди-звезды умеют вызывать восхищение публики и раздражение «близких». С ними хорошо на расстоянии, но рядом утомительно и одиноко.

Люди-созвездия дают рядом с собой место другим. Они даже сияют ярче не на пустом небосклоне, а когда рядом другие звезды. Они умеют объединять свой свет и создавать общее поле. Они могут быть не сразу заметны, в отличие от людей-звезд, но с ними теплее и надежнее. Мне кажется, люди-созвездия обладают большим интеллектом любви, т. е. способностью быть в любви и для любви – к себе, к миру, к окружающим, к природе, внутренней гармонией. Именно из этого состояния рождаются по-настоящему инновационные идеи, вокруг которых образуются целые школы и направления.

Кстати, про интеллект любви впервые прочитала у Джека Ма, крупнейшего китайского предпринимателя, который всего за 10 лет из переводчика превратился в миллиардера. Сам Джек Ма является прекрасным примером человека-созвездия.

И, наверно, у каждого из нас есть генетическая предрасположенность, кем проявиться – человеком-звездой или человеком-созвездием. Влияет темперамент, сила нервной системы, волевой и эмоциональный ресурс и пр.

Но можно делать ценностный выбор.

А что вам ближе: «звездность» или «созвездность»?

## Люди-лебеди

Среди моих клиентов много людей, которых я условно называю лебедями. Это очень чувствительные и талантливые люди, которые воспринимают либо себя гадкими утятами, либо окружающую действительность скотным двором, либо же – все вместе.

И такое восприятие препятствует их реализации в деятельности и налаживанию гармоничных отношений с другими.

Хочется поделиться формулами двух процессов, которые важно пройти.

Первый процесс – это процесс взросления.

Он начинается тогда, когда ответственность быть любимыми мы возвращаем себе. Ребенок этого не может сделать. Он живет в поле любви близких людей и учится любить и принимать себя через них. Взрослый – может!

Как только мы осознаем, что «до смерти любить тебя никто на свете не обязан» (Иосиф Бродский) без горечи и паники, мы можем взять эту задачу на себя. И учиться любить себя, принимая, заботясь, гордясь.

Безусловная любовь к себе без жалости и гордыни – это лучшее, что мы можем сделать для себя. С безусловной любви к себе начинается любовь к Творцу.

Далее мы учимся любить другое – мир, людей. Без любви к себе это невозможно – нам нечем! И тогда потребность любить людей без опыта любви к себе оборачивается страстным желанием помогать, служить, спасать! В результате разочарование и неудовлетворенность.

Если не пройден первый этап, любовь к людям оборачивается чем угодно: зависимостью, комплексом мессии, горькими обидами и заканчивается болезненным фиаско.

«Смотри пункт выше», – как будто говорит нам сама жизнь. – Начни любить себя».

Но и залипнуть на любви к себе нельзя. Иначе не будет поля для развития души.

Следующий процесс – научиться принимать любовь мира и людей с благодарностью и радостью. Но оставаться свободными и любящими. Это трудно – возникает множество искажений. Например, мы можем переложить любовь к себе на другого человека. Или хотеть, чтобы любящий компенсировал нам раны сердца, полученные ранее. Или нам трудно поверить и принять любовь – мы успели заморозиться.

Но все это решается.

Именно такая последовательность (она может быть одновременной) работы души создает поле любви, в котором раскрывается талант человека-лебедя.

Да-да, ему нужны для этого особые условия!

А второй процесс – процесс социализации.

И берегите ваши крылья, дорогие люди-лебеди!



## Про журавлей

Наверно, многие в детстве слышали: «Не витай в облаках, смотри под ноги». И вот это противопоставление пахло такой оценочностью.

Витать в облаках – это неправильно. Журавель в небо – иллюзорная мечта.

Стрекоза из басни – легкомысленная и ленивая – она все лето только пела.

Это воспринималось как неправильный полюс. Слишком нереалистичный, слишком романтический и вообще слишком.

Уверена, что некоторые с этим сталкивались.

Чтобы с этим справиться, как правило, выбираются две стратегии.

Первая – заземлиться в вульгарном смысле этого слова. Перестать мечтать, вписаться в быт, много пахать, все считать и контролировать, т. е. постараться послушаться и сломаться.

Вторая стратегия от обратного – бунт и отлёт. Принципиальный разрыв с земным. Форматы любые: дауншифтинг, рискованные духовные практики или то, что за них выдают, демонстративный отказ от радости потребления и пр.

Некоторые умудряются обе стратегии совмещать. Расколбас полный.

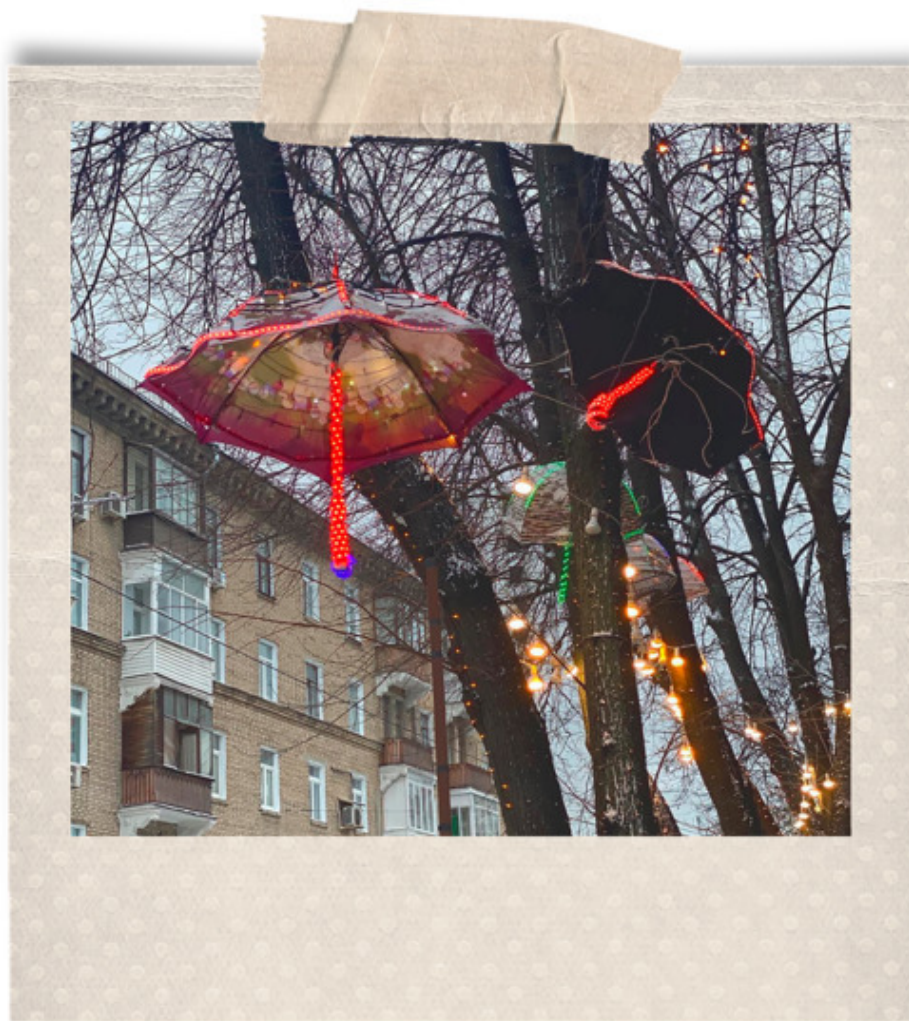
А другой полюс – смотреть под ноги, быть муравьем, довольствоваться синицей – чреват скукой и деградацией, отказом от мечты и возможностей. Жизнь подменяется существованием. Утешением становятся бутылка и сериалы. А ещё болячки – лечение хоть какое-то развлечение.

Грустно в обоих случаях. Дело в том, что в 3-м измерении мышление в основном было плоским и дуальным. Или – или. Хорошо – плохо.

Теперь, когда мы вырастаем, возможно объемное восприятие. Когда вместо ИЛИ появляется И.

И тогда мы говорим себе: «Есть земля и небо. И это единое целое. Вбирай их в себя. Соединяй их во всем. Не противопоставляй, а объединяй».

Только хорошо и плотно стоящий на ногах человек может строить крепкие воздушные замки. Не помню, кто это сказал. Но я с ним согласна.



## Павел Воля и Миша Озадаченность

Сразу хочу извиниться за использование имени уважаемого артиста. Это не больше, чем ассоциация, но уж очень подходящая.

На мой взгляд, все люди делятся на два типа: Павел Воля или Миша Озадаченность. Это деление не имеет никакого отношения к полу или возрасту.

Человек Воля обладает иллюзией свободы. Он воспринимается окружающими как человек свободолюбивый, стихийный, знающий себе цену и ни от чего не зависящий.

Миша Озадаченность, напротив, человек «долга», который считает себя очень порядочным. Он точно знает, что хорошо и что плохо, следует правилам и предписаниям. Он хороший, но почему-то вызывает не восхищение, а скуку.

Некоторым удается совмещать!



## А какой у тебя нос?

Вот вопрос, который занимает меня уже целую неделю после спектакля о Сирано де Бержераке.

Вечные сюжеты часто открываются по-новому. И я стала думать про нос Сирано с точки зрения физиогномики и психологии.

В целом физиогномика рассматривает целых 24 признака, относящихся непосредственно к носу, а это составляет около 576 различных вариаций. Если очень концептуально и упрощенно, то нос отражает проявленность человека, его эго. Кстати, на вопрос: «Какая часть лица вам нравится меньше всего?» – люди отвечают нос. И это косвенный признак того, что человек не совсем принимает себя.

Нос Сирано, безусловно, свидетельствует о его бурном темпераменте и яркой индивидуальности.

А меня заинтересовал нос как метафора. Ибо что такое нос Сирано в этом смысле? То, что в человеке отличает его от других? То, что выходит за рамки? То, что воспринимается как уродство? То, что привлекает внимание? То, что свидетельствует о неповторимости?

«Нос» – это зона индивидуальности, где сосредоточена наша уязвимость. И, наоборот, это наша уязвимость, где сосредоточена наша индивидуальность.

И, похоже, у каждого есть свой «нос». И человек недоволен какой-то частью своего тела, концентрируя на нем свое внимание, а иногда привлекая внимание и окружающих. Кому-то не нравятся губы, кому-то уши, кто-то переживает по поводу формы ног, кого-то смущают живот или бедра. Вариантов здесь бесконечное множество.

У меня, например, было два «носа» – рост и бедра. И подобно Сирано, осознавая свои «носы», я их воспринимала как уродство. Сутилась и избегала каблучков, чтобы быть меньше ростом, куталась в балахоны и всегда одевалась на более старший возраст, чтобы «прикрыть попу». И в результате такой стратегии по отношению к «носу» у человека растут комплексы и самолюбие. И человек видит реальность в искаженном виде, закрывая возможности.

Так, например, Сирано на земном плане не смог реализовать свою любовь к Роксане. Конечно, с принятием «носа» жизнь меняется в лучшую сторону.

Я не буду просить вас делиться вашими переживаниями по поводу «носа». Просто подумайте об этом! И пусть жизнь будет радостней и светлей.



## О комплексе «хорошего» человека

Как часто я слышу вопрос: «Почему страдают хорошие люди, а всякие...» (продолжение вы понимаете).

Пожалуй, это целый комплекс.

На уровне установок:

- чтобы тебя любили, нужно быть хорошим;
- относись к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе;
- ударили по правой щеке – подставь левую.

Все эти убеждения, понятые буквально, порождают идеалистическую установку зависимости от людей. И человек начинает себя вести в соответствии с ней. В результате формируется образ «жестокого» мира, или «Я ОКЕЙ, а МИР НЕ ОКЕЙ». И под эту картину мира подстраиваются события: «хороший» человек становится жертвой предательств и манипуляций, он страдает и помогает...

Другим, но не себе!

«Хороший» человек должен жить в «плохом» мире. Иначе, как он проявит свою «хорошесть»?

Основной мотив – спасать, помогать. Этот мотив обязательно заводит в треугольник, где кроме спасателя появляются и преследователь, и жертва. Причем этот треугольник разворачивается и во внутреннем мире человека.

Основная потребность – признание «хорошести» и награда – в виде спасения. Чаще всего «хороший» человек мечтает, что кто-то его защитит, возьмет на себя тяготы конфликтов, создаст пространство «золотого» века.

«Хороший» человек не умеет защищать свои границы, поэтому неосознанно размывает их вообще – в том числе и чужие.

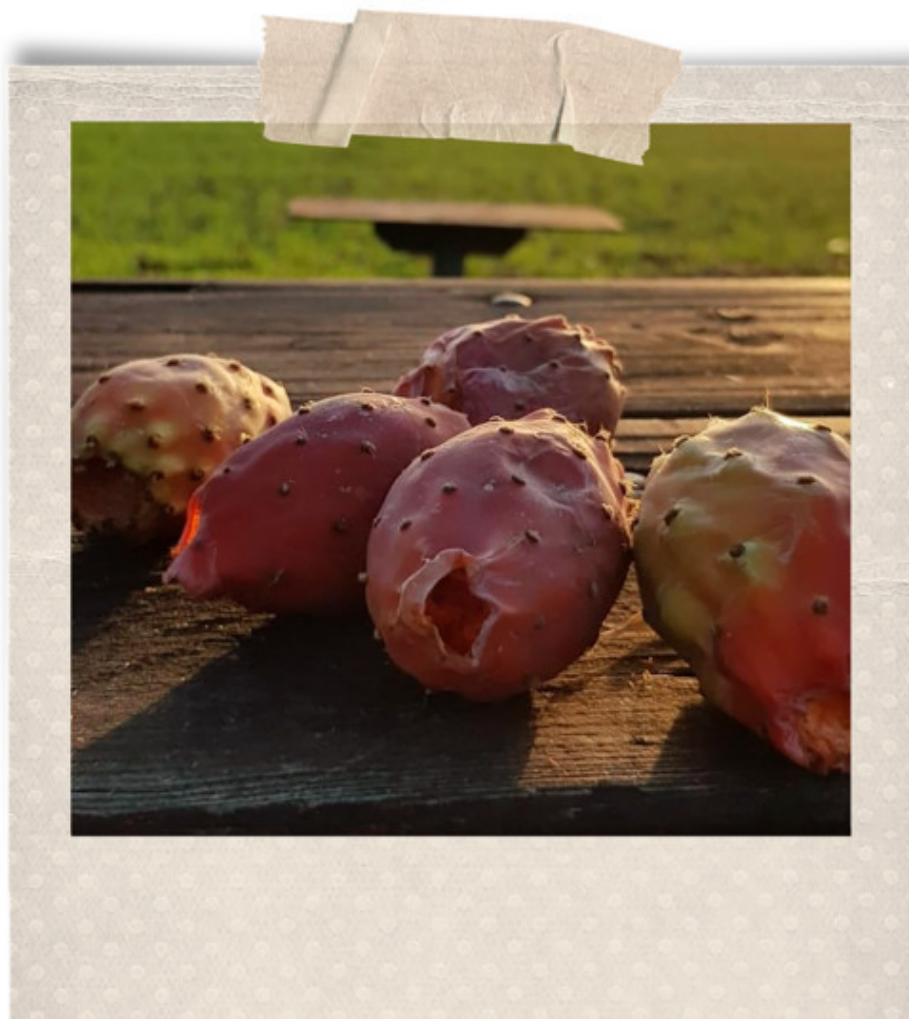
«Хороший» человек всегда поддержит в трудной ситуации, но не знает, зачем он нужен человеку, у которого все хорошо.

«Хороший» человек чаще всего выбирает аутоагрессию, отсюда могут быть проблемы со здоровьем и лишний вес.

«Хорошесть» – это категория детского сознания. Она и закладывается в детстве, и, если остается ключевым лейтмотивом, мешает человеку взрослеть.

Значит ли это, что я обесцениваю нравственность и доброе сердце? Нет, конечно!

Речь идет именно о комплексе «хорошего» человека, который служит и защитой, и способом психологического доминирования и самоутверждения.



## Как быть «хорошим» по отношению к себе?



После похода к остеопату пришла мысль. «Хороший» человек платит за свою «хорошесть» эволюционным напряжением.

На двери одного известного доктора висела табличка: «Лечу от всего». А внизу шариковой ручкой кем-то было подписано: «От всего не улетишь».

И задача «хорошего» человека в новое время – быть «хорошим» по отношению самому себе. Т. е. избавиться от напряжения, приняв свою «нехорошую» часть и интегрировав обе части в целостную структуру.

Гениальная подсказка от Чарли Чаплина на свое 70-летие. Речь «Когда я полюбил себя»:

«Когда я полюбил себя, я понял, что тоска и страдания – это только предупредительные сигналы о том, что я живу против своей собственной истины. Сегодня я знаю, что это называется «». **Быть самим собой**

## **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.