

ЮЛИЯ МАРИЧИ



ПРАКТИЧЕСКАЯ ХОУМ ТЕРАПИЯ



КАК СДЕЛАТЬ ДОМ
СВОИМ

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Юлия Маричи
Практическая хоумтерапия:
как сделать дом своим
Серия «Книга-тренд»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43253693

*Ю. Маричи. Практическая хоумтерапия: как сделать дом своим: ООО
«Издательство АСТ»; Москва; 2019
ISBN 978-5-17-115228-4*

Аннотация

Юлия Маричи – психолог, интегральный терапевт, хоумтерапевт, ведущая семинаров и тренингов. Уникальный специалист в области хоумтерапии, которая более двух десятилетий занимается работой с домашними пространствами многих людей, их гармонизацией и проведением очистительных церемоний. Вы держите в руках пошаговое руководство по преобразению своего дома и своей жизни через особое взаимодействие со своим домашним пространством. В этой книге гармонично сочетаются два подхода к дому: физический (расхламление и уборка) и тонкий (работа с психологическим состоянием, проведение церемонии очищения). В этом уникальность метода, который называется хоумтерапией.

Содержание

От автора. Как и для чего была написана эта книга?	5
Часть первая. От дома – убежища для выживания к дому – месту силы	18
Глава 1. Дом с начала времен и до наших дней	18
Глава 2. Дом – зеркало личной, семейной и родовой истории	23
Глава 3. Состояние перехода. Как выйти из разрушительных сценариев?	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Юлия Маричи

Практическая

хоумтерапия: как

сделать дом своим

© Юлия Маричи

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Я выражаю свою искреннюю признательность и благодарность за помощь в подготовке материалов книги Татьяне Минеджян, Наташе Ковч, Елизавете Святополк и Роману Атри. Без усилий, поддержки и действий этих людей данной книге не суждено было бы появиться на свет.

Черешневым Сергею Павловичу и Фаине Трофимовне, моим бабушке и дедушке, посвящается эта книга.

От автора. Как и для чего была написана эта книга?

В один прекрасный день ты открываешь глаза, окидываешь взглядом комнату и заодно всю свою жизнь и понимаешь – дальше так продолжаться не может и нужно что-то менять!

Совершенно неважно, что именно вам надоело в вашей нынешней жизни. В любом случае я приветствую вас, дорогой читатель.

Сейчас в это сложно поверить, но если то, что вы прочитали выше, имеет к вам отношение, возможно, вы переживаете один из самых знаковых и важных моментов своей жизни. И я искренне вас с этим поздравляю!

И пусть сейчас вам не понятны мои радость и воодушевление, все перемены начинаются именно с этого момента. Когда мы готовы менять и меняться, все вокруг начинает помогать нам.

Иногда самая большая проблема превращается сначала в вызов и задачу, а впоследствии становится нашей самой сильной стороной. Так произошло и со мной. Обстоятельства моей жизни сложились таким образом, что с 15 до 26 лет я в буквальном смысле была бездомной.

Этот тяжелый и болезненный опыт дал мне возможность

глубоко разобраться в теме дома и его значения в жизни. Я обнаружила, что через взаимодействие с домашним пространством человек может изменить и улучшить любую сферу своей жизни – будь то работа, отношения с людьми, реализация мечтаний и талантов.

В мире существуют различные системы упорядочивания домашнего пространства. Каждая из них несет в себе ряд особенностей и преимуществ, призванных помочь человеку навести порядок в доме и легко его поддерживать. Но мой опыт говорит о том, что причины возникновения беспорядка не относятся к внешним факторам, а лежат на тонком психологическом и энергетическом уровне.

Моим самым большим открытием в области домашнего обустройства стало то, что дом – это место, в котором мы проводим довольно много времени, спим, едим, любим или не любим друг друга, решаем какие-то вопросы, переживаем разные состояния. По этим причинам это место является для нас ключевым. И я обнаружила, что через взаимодействие с собственным домом мы можем существенно или полностью поменять любую сферу нашей жизни.

Я неоднократно наблюдала, как у людей происходили серьезные перемены к лучшему в жизни благодаря тому, что они уделили внимание особой работе со своим жилым пространством. Дом может помочь нам полностью преобразить нашу жизнь в том случае, если мы им занимаемся, имея знание и разобравшись, как правильно это делать.

В какой-то момент мне пришла мысль вместо отдельных консультаций поделиться своими знаниями с большим количеством людей и обучить их самостоятельным навыкам гармонизации своего домашнего пространства. Так был создан мой обучающий курс, который я провожу через интернет уже несколько лет подряд. Оказалось, подобный способ обучения гораздо эффективнее за счет групповой синергии, возможности поделиться впечатлениями и получить поддержку от единомышленников. Когда пришло время, следующим шагом стала эта книга, написанная для того, чтобы о методах хоумтерапии узнало как можно большее количество людей.

Раньше на вопрос, чем я занимаюсь, я говорила людям, что я доктор домов и квартир. Сейчас я чаще использую именно этот термин «хоумтерапия». На мой взгляд, он более точный и лучше передает смысл той обширной области, которой я занимаюсь.

Систему знаний, представленную в данной книге, условно можно разделить на две части. Первая посвящена домоводству, практическому знанию о том, как следует управляться со своим домашним хозяйством и сделать так, чтобы системы наведения порядка приводили к необходимым результатам.

Вторая часть включает в себя область тонких материй, которая подразумевает, что дом представляет собой биоэнергетическую станцию, и нам всем необходимо уметь не только физически управляться со своим пространством, но и

грамотно распоряжаться его энергией. В книге приводят-
ся практические инструменты, которые помогут научиться
приводить дом в порядок с точки зрения биоэнергетики и
сделать его местом силы.

Мировоззрение

То, что мы думаем о жизни и окружающем нас мире, при-
влекает к нам определенные обстоятельства, людей и ситуа-
ции. Поэтому я считаю важным написать несколько слов о
своем мировоззрении. Если вам созвучны следующие утвер-
ждения, возможно, нам с вами по пути.

Я существую в мире, а не отдельно от него. Мы все связа-
ны друг с другом. Неправильные связи – вот то, что нужно
исправлять.

Мы излучаем. Все наши мысли, слова и поступки остав-
ляют отпечатки в пространстве.

Мир многообразен: в нем существует не только то, что
можно рассмотреть физическим зрением.

Из всего разнообразия информации и инструментов я без
предубеждения беру и осваиваю те, что делают меня лучше,
укрепляют меня и расширяют мои возможности и границы.

Подобная неподвзятость расширяет мои возможности,
увеличивает силы. Ведь я выбираю, во что мне верить.



Дом – это отражение ваших взглядов и представлений о жизни.

Дом – является отражением тех, кто в нем живет.

Дом – это огромная сила. Он может помочь вам решить любые задачи.

Случайности не случайны, и эта книга поможет вам пройти путь перемен, в чем бы они ни заключались и где бы вы ни находились.

Я от всей души желаю вам прийти к по-настоящему своему дому и жить именно той жизнью, которой вы хотите.

Как пользоваться этой книгой

Вы держите в руках пошаговое руководство по преобразению вашего дома и вашей жизни. Это практическое издание, и оно потребует выполнения домашних заданий и применения полученных знаний на практике.

Для выполнения почти всех упражнений в этой книге желательно иметь при себе блокнот и ручку. В конце главы вы встретите вопросы, ответы на которые предлагается найти и записать. В процессе чтения и осмысления вы можете совершить какие-то открытия по предлагаемой теме.

Когда вы пишете ручкой на бумаге, – это самый лучший способ, во-первых, сформулировать как можно конкретней ваши цели и, во-вторых, привести их в реальность уже тем, что вы физически выражаете свои намерения черным по белому. Такая работа ценна, не пренебрегайте ею.

О пользе пауз

Материал в представленной книге требует последовательного освоения. Читайте книгу и выполняйте задания в комфортном для вас темпе. Возможно, вам потребуется отложить чтение и вернуться к нему спустя какое-то время. Пошаговое прохождение – это лучший способ получить видимый, измеримый результат.

Не стесняйтесь поставить чтение на паузу, если чувствуете, что вам требуется больше времени. Очень полезно также возвращаться к вашим целям и задачам, сформированным в начале книги. Довольно часто в процессе выполнения заданий человек осознает, что его цели поменялись или возникло новое понимание ситуации.

Для кого эта книга?

Книга предназначена для читателя, у которого существуют проблемы с наведением порядка, а также есть интерес к

церемониям очищения и методам работы с энергией домашнего пространства.

Она также будет полезна тем людям, которые годами не могут решить свои проблемы, даже не важно, в какой именно области, потому что через преобразование домашнего пространства можно разрешить большинство своих трудностей. Я бы также рекомендовала эту книгу тем, кто боится воздействия черной магии, и тем, у кого дома тяжелая, неблагоприятная энергетика.

Данная книга будет полезной, если вы:

- хотите поменять жизнь к лучшему, но не знаете, как;
- находитесь в сложной семейной ситуации: плохие отношения, тяжелая болезнь близкого человека;
- «Плюшкин» и не можете ничего выбросить;
- много лет живете в съемном жилье и не можете обзавестись собственным домом;
- устали от ведения домашнего хозяйства, вам надоела «бытовуха»;
- живете в «нехорошей» квартире (звали бабушку – не помогло);
- не можете решить проблему с работой, деньгами, любимым человеком, родителями, детьми, смыслом жизни;
- не понимаете, как сделать так, чтобы дома стало уютно;
- наблюдаете охлаждение отношений с супругом;
- сталкиваетесь с ссорами в семье и негативной атмосфе-

рой в доме;

- не успеваете убираться, все время бардак;
- идеальная хозяйка, которая надорвалась на ниве ведения домашнего хозяйства;
- чувствуете, что не в состоянии ничего контролировать, все валится из рук;
- не можете отделаться от чувства, что вы всем вокруг должны;
- хотите «стереть» с квартиры негативную информацию о тяжелых событиях (смертях, несчастных случаях) и информацию о проживании других жильцов.

Вам лучше отложить данную книгу, если вы:

- скептик и живете по принципу «если я чего-то не вижу, значит этого не существует»;
- имеете диагноз обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) в тяжелой степени.

Данная книга предоставит вам рабочие инструменты, с помощью которых вы сможете буквально обнулять пространство до чистого состояния, как будто в этом доме никогда никто не жил. Вы сможете производить серьезные преобразования тяжелой атмосферы после ухода людей из жизни. По итогам прочтения книги вы будете обладать возможностью работать с любым типом личного пространства, будь то дом, квартира или земельный участок как на видимом физическом уровне, так и на тонком энергетическом плане.

Полгода на изменение

Ремонт – это еще далеко не самое глобальное, что может случиться в результате прочтения данной книги. По моему опыту, у людей, которые активно включаются в работу со своим домашним пространством, происходят большие перемены к лучшему по прошествии примерно шести месяцев. Я убеждена, что, если у вас есть серьезная мотивация изменить что-либо в своей жизни, неважно в какой области, через полгода у вас абсолютно точно будут хорошие результаты. И даже такие, о которых вы, возможно, не могли помыслить.

Как была написана эта книга

Тему домашнего обустройства я изучаю уже много лет. Поначалу мой интерес был вызван церемониями, обрядами и ритуалами повседневной жизни различных народов.

Я столкнулась с тем, что во многих культурах существует понимание тонкого мира, так называемого мира духов, мира предков. Мне было важно понять, какие существуют правила взаимодействия и установления контакта с этим миром и как он влияет на энергию домашнего пространства. Параллельно с этим я обнаружила, что в нашей культуре, в отличие, скажем, от культуры Востока, вообще нет навыков об-

ращения с тонкой энергией, и поэтому практически нет никаких сохранившихся ритуалов. Нельзя сказать, что в нашей культуре люди знают, как правильно себя вести в различных жизненных ситуациях по отношению к тонкому миру. Например, в Индии церемония благословения дома проводится несколько раз в день и не прерывается из поколения в поколение вот уже несколько тысяч лет.

Все, что нам известно по поводу каких-то действий, связанных с домашним обустройством, – это либо то, что нам сознательно или неосознанно передали наши родители, либо какие-то приметы (пресловутая кошка, которую первой запускают в дом). На этом – практически все.

Как правильно осуществлять переезды и другие важные события в жизни, такие как свадьба, похороны, рождение детей? Все они так или иначе касаются домашнего пространства, в котором мы проводим огромное количество времени. Я заметила, что понимание того, как осмысленно вести себя во время подобных событий, чрезвычайно важных в жизни каждого человека, в нашей культуре практически отсутствует. В лучшем случае мы действуем на автомате, на уровне примет, объяснить смысл которых уже не в состоянии.

Впоследствии, изучив и освоив разнообразные церемонии очищения, довольно длительное время я проводила их для различных домов и квартир. Ко мне стали обращаться люди по совершенно разным поводам, начиная со случаев, когда в доме просто «плохо и тяжело» и заканчивая доста-

точно сложными ситуациями, когда происходили «паранормальные» явления в пространстве, вроде самовозгорающихся полотенец. Как правило, в подобных ситуациях приглашают батюшку для освящения квартиры. Порой этого бывает вполне достаточно, но иногда случается так, что через пару недель все возвращается на круги своя.

В своей жизни я придерживаюсь понимания, что совершенно недопустимо вводить людей в заблуждение в сфере тонкого мира. В теме так называемой белой энергетики и здорового развития очень важно исходить из того, что естественно для нашей природы и души. Не следует заниматься наведением морока в первую очередь на свой собственный разум и на собственную душу, а затем на души всех окружающих людей. На мой взгляд, в подобных ритуалах и действиях не может быть ничего достойного.

В результате проведения очистительных церемоний я получала множество положительных отзывов. Люди с удовольствием рассказывали, что моя работа помогала им на самом деле сдвинуться с мертвой точки в их проблемных ситуациях.

Получив большой объем опыта и практики, я пришла к пониманию, что вместо помощи каждому человеку по отдельности, я могу научить многих людей принципам домашнего энергетического обустройства и рассказать об осознанном и осмысленном подходе к своему жилью. Так возник обучающий курс по хоум-

терапии, а затем и эта книга.

Параллельно мне, женщине, стало интересно организовать ведение домашнего хозяйства таким образом, чтобы поддержка быта и управление им не поглощали бы все мое свободное время. Я полагаю, что любая женщина прекрасно понимает, о чем я говорю. К счастью, мы живем в то время, когда есть возможность нанять специалистов, которые могут взять на себя решение различных бытовых вопросов, а также появились замечательные технические устройства, облегчающие жизнь занятому человеку.

Я человек очень домашний, люблю превращать свое жилище в гнездышко. Мой муж, напротив, человек, к быту совершенно не привязанный. Обстоятельства сложились таким образом, что на какое-то время мы стали «кочевым племенем», и, приехав в очередную страну, было необходимо организовать свой быт за короткое время.

Через полгода мы уезжали на новое место, где мне предстояло все организовывать по новому. С годами у меня появился опыт, как делать это легко.

Часто я сталкивалась с тем, что человек живет в собственном доме так, будто он в гостях. Он уже взрослый, имеет собственную семью или живет один, но его квартира – копия квартиры родителей. Например, он завалил весь дом до потолка. Или, наоборот, моет полы два раза в день, а диван у него упакован в фабричную целлофановую упаковку, которую он не снимает со дня покупки этого дивана. Мне всегда

было интересно разобраться, почему так происходит.

Дополнительно я изучила то, что можно взять для практического использования в системах Васту и Фэн-Шуй. Сегодня существует много квалифицированных специалистов, владеющих подобного рода знаниями. Но еще буквально десять лет назад в этой теме невозможно было обнаружить что-либо серьезное. В основном все сводилось к странного вида амулетам и забавным рекомендациям. По этой причине у большинства людей сложилось достаточно скептическое отношение к Фэн-Шуй, а о Васту слышали немногие. Может и к лучшему, ведь, применяя какую-либо систему, имея о ней лишь поверхностное представление, мы вряд ли можем рассчитывать на положительный результат.

Цель данной книги – представить суть практических методов из этих диагностических систем, дополненных принципами работы с энергией, которые сможет использовать в повседневной жизни любой человек. Так как не у всех есть возможность тратить около пяти-семи лет на подробное изучение этих областей, мои рекомендации и инструменты для обустройства дома, основанные на собственном многолетнем опыте работы, могут быть легко использованы и применимы без специальной подготовки.

Часть первая. От дома – убежища для выживания к дому – месту силы

Глава 1. Дом с начала времен и до наших дней

Если посмотреть на историю развития человека до момента появления первых укрытий, шансов выжить на открытом пространстве у него было немного. Несмотря на проживание в теплом климате, нашим предкам приходилось искать укрытие от естественных врагов. Даже кочевые племена возводили временные укрытия, смысл которых состоял в значительной степени в защите от неблагоприятных погодных условий, от хищников и от других людей.

Функция дома с этой точки зрения с тех пор практически не изменилась, разве что хищных животных стало меньше, если речь идет о мегаполисах.

Назначение жилища практически не менялось за всю историю существования человечества. Однако сейчас требования к дому у нас значительно возросли. Важно не только, чтобы дом был местом, в кото-

ром мы можем укрыться от непогоды, врагов, опасности или дискомфорта. Нам стало важно восстанавливаться психологически. Дома должно быть интересно, красиво и удобно. В связи с развитием интернета для многих людей дом стал также дополнительным или основным местом работы.

Во многих культурах существует понятие дома как символического отображения материнской утробы. Это место, откуда мы выходим, полные сил для выполнения своих задач. Оно концентрирует в себе энергию защиты и восстановления.

Таким образом, основная функция дома с древних времен и по сей день заключается в обеспечении базовых потребностей человека: чувствовать себя под защитой, в безопасности, в тепле и уюте.

Что такое дом с энергетической точки зрения?

Любому человеку важно, чтобы в месте, в котором он живет, он мог эффективно восстанавливаться, чувствовать себя спокойно, получать энергию, для того чтобы действовать во внешнем мире и возвращаться обратно с «добычей». Жизнь достаточно сложна, и нам всем необходимо место, которое придает нам сил. Однако не всякий дом соответствует такому описанию. Не всегда домашняя обстановка организована так, чтобы дом стал для нас источником питающей и защи-

щающей энергии.

Вам наверняка известен знаменитый фильм «Матрица». Там есть один впечатляющий эпизод, когда Нео просыпается в капсуле и обнаруживает, что все люди рядом лежат в таких же капсулах и своей энергией через присоски к телу кормят мир машин. Но даже в подобной ситуации базовые потребности обеспечиваются: люди расслабленно лежат, им удобно, они ощущают себя в безопасности и получают питание.

Давайте представим свой дом как подобную энергетическую станцию, только не для подзарядки машин, а для своей собственной «подзарядки».

Если мы не получаем в собственном доме энергию защиты, безопасного отдыха и восстановления, если в нашем доме сложная обстановка и тяжелая атмосфера, то мы не сможем энергично действовать в социуме и быть эффективными в жизни. Вернее, сможем, но лишь до какой-то степени, пока у нас не иссякнет базовый запас природного здоровья.

Каждый дом индивидуален и не похож на другой

Наш дом является отражением нас и нашей личной истории. Все, что мы делаем, и то, как мы это делаем, так или иначе отражается на нашем домашнем пространстве. Это выражается в том, как выглядит наш дом, какая в нем обстановка, как мы общаемся в нем с другими людьми и что мы при

этом ощущаем.

В любом доме присутствует свой собственный уклад и своя атмосфера. Она складывается из наших действий, личных привычек, из нашего отношения к той или иной сфере жизни. Зачастую мы перенимаем свой уклад из родительской семьи в детском возрасте, когда этого еще совершенно не осознаем. В этом, так же как и во многом другом, мы берем пример со старших. Бывает, например, женщина – прекрасная хозяйка, у нее в доме уютно и красиво. Но при этом какая-то область домашнего хозяйства постоянно «хромает». Это, как правило, связано с тем, что в свое время она не обучилась этому у родителей. Скорее всего, потому что они сами не умели этого делать. Другой пример – женщина, у которой дома чистота и порядок, ненавидящая цветы. Сколько людей, столько и вариантов – ведь домашнее пространство является отражением нас самих и нашего взгляда на мир.

Естественно, у разных людей совершенно разные представления о том, каким должно быть их жилище. Для кого-то идеалом является дом в деревне, где есть возможность кататься на лошадях и проводить время на природе. Кто-то мечтает переехать на Манхэттен. Иногда человек хочет спокойной и умиротворяющей атмосферы, полной тишины, в которой можно отдыхать и восстанавливать силы. Напротив, другая женщина сказала мне: «Я не могу, когда дома тихо. Я хочу, чтобы вокруг бегали дети, собаки. Я люблю такую обстановку, когда вокруг бурлит жизнь, шум и гам. Вот тогда

я чувствую себя счастливой».

Кому-то необходима квартира. И желательно, небольшая, потому что тогда ее будет легче убирать и проще содержать в порядке. Да и счета за нее не будут астрономическими. Другой человек скажет: «Нет, только дом! На берегу реки и с видом на город...». Все эти представления очень сильно влияют на то, что мы на самом деле имеем и как именно живем.

Задание. Определяем цель

О каком доме мечтаете вы? Опишите в нескольких предложениях свое идеальное жилище.

Что для вас является более подходящим – дом или квартира?

Что вам не нравится в своем доме?

Что мешает вам жить в своем доме так, как вы хотите?

Что вы хотите изменить?

Глава 2. Дом – зеркало личной, семейной и родовой истории

Когда у человека возникают препятствия или помехи в организации домашнего пространства, то в первую очередь следует обратить внимание на его семейную историю. Это хорошая возможность обнаружить на практике, как то, что мы думаем о доме, влияет на наш образ жизни. Давайте посмотрим, как это происходит.

У каждого человека есть свои идеи и представления по поводу того, каким должен быть его дом. Иногда я слышу что-то вроде этого: «Огромный дом – это сложно. Его же надо убирать и тратить много денег на его содержание». Одна женщина сказала мне: «Сначала нужно завести семью. Вот когда у меня будут муж и дети, тогда мы и подумаем о собственном доме».

Очень часто в **своем домашнем пространстве, в основном бессознательно, мы пытаемся воссоздать дом своего детства.** Это не означает, что мы копируем всю обстановку полностью. Но зачастую, выбирая вещи и предметы для обустройства, выясняется, что это нам нравится, потому что этот предмет напоминает тот, который в детстве был у бабушки: «Когда я была маленькой, бегала у бабушки дома, там стояла такая тумба. И в моей квартире такая же стоит. Я только сейчас поняла, почему я ее купила, хотя живу с ней

уже много лет».

Мало что бывает случайным в этом отношении. В подобном ходе вещей есть как положительные, так и отрицательные моменты. Прекрасно, когда мы наследуем светлые воспоминания, полезные действия, повторение которых питает нас и придает нам сил. Но также зачастую мы заимствуем модели поведения, которые лишают нас энергии. Иногда мы воссоздаем обстановку и атмосферу родительского дома словно под копирку. Например, человек не умеет наводить порядок, не понимает, как управляться с бардаком, просто потому что в его родительском доме не придавали значения уборке. Таким образом, привычная среда воссоздается нами раз за разом независимо от того, удобна она или нет. Как это может проявляться? Во всяких мелочах, к примеру, в отсутствии привычки проветривать, раскрывать шторы по утрам, отчего в доме всегда полумрак. Можно много лет подряд не совершать эти простые действия. И это будет совершенно естественно, если такая атмосфера была у нас когда-то в детстве. Нам может не приходиться в голову, что подобные привычки отражаются негативным образом на нашем сегодняшнем состоянии.

По моему опыту, больше всего проблем с организацией жилья возникает у людей, предки которых пострадали в результате тяжелых событий, которыми полна история нашей страны. Это все те люди, которые переживали голод, войну, коллективизацию, раскулачивание и вынужденное переселе-

ние.

Представим людей, которые живут хорошо, можно сказать, зажиточно. В нашей стране после столыпинских реформ зачастую даже крестьяне жили небедно, имели хорошее, крепкое хозяйство, двор со скотом и прекрасно со всем этим управлялись. Внезапно к ним вторгаются, забирают буквально все, а их отправляют в Сибирь. Это невыносимый удар и огромный шок. Последствия таких событий в жизни потомков могут быть очень тяжелыми. Очень часто в результате в семье появляются установки подобного рода: «Сиди тихо, не высовывайся. Не показывай свой достаток. Ни с кем не знакомься и не разговаривай. В дом никого не приглашай». Безусловно, это естественные последствия стрессовой ситуации в судьбе людей, когда-то живших спокойно и внезапно потерявших все свое имущество.

Подобные случаи многочисленны в истории стран бывшего СССР. И они оказывают чрезвычайно сильное влияние на мироощущение последующих поколений.

Давайте рассмотрим различные примеры, которые помогут вам увидеть особенности вашей семейной истории.

Жизнь на чемоданах

Очень распространена ситуация, когда многие семьи кочевали и не задерживались в одном месте. Вовсе необязательно, что это были семьи военных. Бывают люди, у кото-

рых есть ощущение, что они постоянно «на чемоданах». Возможно, в истории их семьи произошло некое событие, когда предстояло значимое путешествие, но случилось непредвиденное, и поездка отменилась. А к этому путешествию очень долго и тщательно готовились.

Дети, наблюдая за тем, как живут в семье, запоминают и берут за образец то, что они видят, а не то, что им рассказывают и чему учат. В первую очередь они копируют именно то, что происходит вокруг них. Так называемое ощущение жизни «на чемоданах» складывается зачастую вовсе не всегда, когда нужно постоянно переезжать. Очень часто бывает так, что поездки планируются, но обстоятельства изменяются, и они не происходят. Бывает наоборот, люди не хотели уезжать, сниматься с места, но были вынуждены это сделать – вынужденные переселенцы. Впоследствии мы наблюдаем очень тяжелую семейную историю их потомков, потому что те неосознанно воссоздают подобные сценарии в своей жизни.

Другая крайность хорошо иллюстрируется следующим примером из жизни моей знакомой Светланы.

При любой возникающей возможности поехать в отпуск или путешествие она хваталась за голову и восклицала: «Как это я все брошу? Как смогу уехать в отпуск? Нет, я не смогу. Всю жизнь жила на одном месте, там и останусь».

Замечу, что при этом Светлана жила вдвоем с мужем без детей и домашних животных. Подобное убеждение весьма

характерно для деревенского жителя: «Как я все брошу? На кого я оставлю хозяйство? Кто будет смотреть за скотиной?». У некоторых людей очень крепка убежденность, что это все без них и дня не проживет.

Посмотрим на эмиграцию, которая также могла происходить у наших предков из-за стечения неблагоприятных обстоятельств. Представим, что человек решается на переезд внезапно и по серьезным основаниям. Например, началась война или случилась революция, поэтому люди были вынуждены покинуть свой дом. Или, напротив, они очень сильно хотели, но не смогли уехать. Позже у их детей неосознанно возникает сильное стремление кочевать в поисках места, где им наконец-то станет хорошо. Где им будет будто медом намазано, где будет та самая страна, которая их примет как своих. Зачастую подобные ожидания, к сожалению, в реальности не оправдываются.

Исследуя свою семейную историю, я обнаружила, что никто из моих родственников и предков не проживал в одном месте длительное время. Они постоянно находились в поисках лучшего места для жизни. Это классическая судьба мигранта. Потомкам таких людей сложно найти удовлетворение там, где они находятся. Они всегда будут стремиться искать лучшие условия. Это не является чем-то неправильным или плохим. Это может быть такой же закономерностью и для вас. Осознавая ее, вы сможете в какой-то момент остановиться. Ведь есть люди, которые проживают свою жизнь

как перекасти-поле, даже если уже и сами этому не рады.

Как часто переезжали ваши предки? Было ли это вынужденным или добровольным перемещением? А вы? Уже нашли свое идеальное место для жизни?

Наши бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки в основном жили в деревнях. У деревенских жителей существует определенный уклад. Вы можете легко представить деревенскую жизнь по многочисленным примерам в литературе и в кино, где она очень хорошо отражена. Возможно, у вас есть собственный опыт знакомства с подобным образом жизни. Ведь очень часто в нашей стране дети отправлялись в деревню к бабушке на лето.

Особенности деревенского уклада. Персональное и коллективное

Для деревенского уклада характерны две вещи: такого понятия, как личное, приватное пространство, практически не существует, а второе – это то, что в деревне все принято делать самим.

В деревне все живут очень открыто. Все про всех все знают. Кто пришел, кто ушел, кто у кого завелся, у кого муж появился, кто сейчас вот-вот родит, кто кого бросил, кто где работал, кто с кем поругался, кто кого обидел. В деревенской среде подобные новости – абсолютно открытая книга. Все открыто обсуждается и выносится на всеобщее обозрение.

Вследствие этого потомки людей, живших подобным образом, очень часто ощущают переизбыток внимания к своей персоне и хотят, чтобы их такой стиль жизни более не касался. Они стремятся жить изолированно в месте, где просто так, без приглашения, к тебе домой заявиться никто не может. В месте, где больше приватности, где ты не должен первому встречному-поперечному рассказывать, как у тебя дела, что ты сегодня готовишь, как у тебя там отношения с дочкой или сыном, или с мужем. Очень часто мы даже не отдаем себе отчет, почему, собственно, подобный образ жизни вызывает такое сильное отторжение. Например, исследуя свои убеждения, я обнаружила такое выражение: «Я не люблю колхоз».

Как вы понимаете, я в колхозе никогда не жила и не работала. И под колхозом я понимаю не буквально колхоз как таковой, а некое объединение, где всем до всего есть дело, где все очень настойчиво вторгаются в личное пространство. Мне, как интроверту, это совершенно не близко. Такой уклад, где люди стремятся к тому, чтобы обязательно что-то обсудить, устроить совещание, вынести какие-то общие решения и прочее... Я это все страшно не люблю и называю словом «колхоз». Когда я стала разбираться, я обнаружила, что жизнь в реальном коллективном хозяйстве принесла моим предкам много печали и горестей. Мои предки со стороны матери были зажиточными крестьянами. Бабушка по отцу была донской казачкой. Ее раскулачивали ее же одно-

сельчане. И в том, и в другом случае колхозное устройство ничего хорошего моей семье не принесло...

Быть может, поэтому я по характеру индивидуалистка. Я не люблю принимать у себя дома дальних родственников, вообще не люблю, когда кто-либо приходит в мой дом без приглашения. Внезапно появиться на пороге, даже общаясь раз в десять лет, характерно для деревенского уклада, и приехав в город, такой человек, не задумываясь, зайдет в гости. В то же время для городского жителя подобная ситуация – совершеннейший нонсенс.

Сейчас мы предпочитаем проводить встречи с родственниками на нейтральной территории и только самых близких приглашаем в гости. Такое отношение к подобным ситуациям – также результат определенных эпизодов семейной истории.

В деревне также все принято делать самим или просить о помощи соседей или родных. Моя бабушка считала большим позором то, что нужно вызывать сантехника или газовщика, потому что это все, оказывается, должен уметь делать «мужик». Некий абстрактный мужик. По бабушкиному представлению, мужчины рождаются в комплекте с ящиком с инструментами, а также умением этими инструментами пользоваться. Почему? Потому что в деревне – умеешь ты, не умеешь – быстро всему научишься. Это составляет основу бытовой жизни в деревне. Сегодня мы знаем, что есть специальные службы и можно всегда пригласить специали-

ста, который со своей работой справится гораздо лучше, чем муж.

Существуют ли у вас убеждения на тему того, что для мужчины «не круто» не уметь что-то починить? Кто и что в вашем доме должен обязательно уметь делать?

Гости и застолья

Многие люди стараются избегать больших застолий с бесконечными переменами блюд. Все мы знаем, насколько в Украине живет хлебосольный народ, который очень любит накрывать столы, наготовить пампушек, ватрушек, борщей, кулебяк – чего там только нет! Домашние празднества пышны и продолжительны. Есть люди, которые пресытились подобным образом жизни с детства. У них на подобные застолья, можно сказать, аллергия. Они совершенно иначе стараются организовывать свою кухню. Например, в японском стиле, минималистично, чтобы не было лишних предметов. И вообще не хотят думать о готовке. Они удивляются: «Зачем вообще готовить дома?». Считают, что гораздо лучше жить в таком месте, где можно выйти и совершенно недорого поесть, или готовят только по желанию. Для таких людей приготовление еды не должно быть ежедневной обязанностью, не говоря уже о каких-то застольях. Это тоже своеобразная отложенная реакция на то, что происходило в се-

мье. Может быть, ребенка закармливали в детстве. Тогда, став взрослым, он не будет стремиться готовить сам. Иногда – наоборот. В моей семье было заведено, что на праздник должно быть три вида пирогов – обязательно, и без этого праздник уже не праздник. Может быть, поэтому я очень люблю готовить?

Как вы относитесь к организации домашних торжеств?

Какие чувства у вас вызывает приготовление большого количества блюд?

Любите ли вы принимать гостей?

Давайте рассмотрим убеждение, что если к вам пришли гости, то вы обязательно должны позже из вежливости нанести ответный визит. Обратите внимание на то, кто приходит к вам в гости. Насколько часто это бывает? Как было принято у ваших бабушек, дедушек, мамы, папы? Что вы унаследовали из этого? А в чем вы поступаете совершенно противоположным образом?

Как вы реагируете на внезапный звонок в дверь? Радуетесь? Пугаетесь? Злитесь? Думаете: кого там черти принесли? Как вы считаете, чем вызвана ваша реакция?

Обратите внимание, как в вашей семейной истории «приращивались» или «отваливались» имущество и возможности. Кто кому в жизнь привнес какие обстоятельства? Например, бабушка пришла к деду совершенной бесприданницей,

а у него что-то было. Он с ней разделил имущество, и они создали крепкое хозяйство. Или дед или дядька проигрался в пух и прах, пустил по ветру состояние семьи, и дальше они кочевали, мыкались и так и прожили всю жизнь.

Если у вас за плечами негативная родовая история, то у вас будет страх присоединяться к любым здоровым идеям в семейных делах, потому что вы будете думать, что у вас обязательно все отнимут, отберут и никогда ничего не дадут. К примеру, ваш близкий человек приходит с какой-то перспективной инициативой: «Давай сделаем!» – а у вас по умолчанию возникает чувство страха и опасения, что все это может плохо кончиться: «Да чтобы я еще раз?!».

Или, наоборот, вы понимаете, что можете спокойно делиться своим имуществом. Потому что испокон веков по вашей женской линии его легко разделяли с супругом, и оно, напротив, от этого только увеличивалось, ничего плохого не происходило.

Во что вы верите? В то, что мужчины, которые приходят в ваш род, приносят вам карточные долги, неприятности и внебрачных детей? Или они приносят вам благополучие, развитие, новые страны и возможности? Женщинам в вашем роду можно доверять или они пустят все по ветру, потому что они вообще вертихвостки, мотовки и так далее?

Еще одно распространенное убеждение о том, что сначала следует создать собственную бизнес-империю, завести пятерых детей, найти надежного партнера и тогда уже можно по-

думать о доме. Такому человеку стоит спросить себя: «Может, поэтому я живу на съемной квартире уже 20 лет? При этом что у меня есть свое жилье, но в месте, которое мне не нравится. Но это все так сложно, такая ответственность. Не хочу со всем этим разбираться. А съемное не жалко. Если где-то что-то облупилось, отвалилось – ну и ладно. Это же не мое».

В этом случае мы наблюдаем подсознательное отношение к тому, что все, что связано с жильем, не по-настоящему, не всерьез. Для такого человека не так важно содержать дом в идеальном порядке, чинить, ремонтировать и организовывать под себя, выстраивать пространство и содержать его. Подобное осознание может пролить свет на то, почему человек не там, где он хочет быть, и не живет той жизнью, которой хотел бы жить.

Мы бессознательно храним память об этих эпизодах и проецируем свои опасения на близких, повторяя разрушительные программы предков. Подобные страхи и препятствия в психологическом плане я называю «помехами». Их особенно важно исследовать тем, у кого есть проблемы с жилищем – нет своего дома, тяжелые семейные ситуации, невозможно разобраться с самим собой или с близкими людьми. Обратите внимание, где вы транслируете свои убеждения, каким образом, дают ли они вам силу, счастье и помогают ли они вам жить. Если ответ окажется отрицательным, подумайте, какие мысли смогут стать альтернативой подоб-

ным убеждениям. Что может стать опровержением? Найдите другие примеры того, как вы хотели бы жить.

Поразмышляйте о следующих темах: «Почему я считаю, что дом – это обуза? Откуда это пошло? Кого я вижу в своем прошлом? Кто из моих предков по этому поводу причитал день ото дня?» или «Кто собирался уехать и не уехал? Почему у меня дома не обжито и постоянно собраны чемоданы, а когда я приезжаю откуда-то, я не тороплюсь их разбирать? Ведь все равно надо будет в скором времени опять куда-то собираться».

Задание. Находим убеждения и привычки, которые мешают вам жить так, как вы хотите

Исследуйте свою семейную историю. Запишите, как жили ваши родители, бабушки, дедушки, прабабушки и прадедушки. Где они жили и какой у них был уклад. Если вы хотите глубже понять истоки ваших проблем – разузнайте обстоятельства жизни своей семьи.

Проанализируйте то, как жизнь ваших предков повлияла на ваши представления о доме. Как эти представления отражаются на том, как вы сейчас живете?

Глава 3. Состояние перехода. Как выйти из разрушительных сценариев?

Анализ семейной истории может стать очень увлекательным исследованием. У потомков тех людей, которые были отправлены в ссылку, раскулачены, репрессированы и прочее, часто проявляется одно из бессознательных убеждений: «Дома все должно быть так, что если вдруг придут, то сразу должно быть видно, что с нас взять нечего, у нас ничего нет». Потомки уже во втором и третьем поколениях продолжают жить подобным образом, минимально обустривая свое жилое пространство, воссоздавая сиротскую обстановку, чтобы в случае чего они были в безопасности. Это совершенно неосознанные вещи. Никто в семье уже не помнит, что, как и почему, а просто говорят: «У нас так принято. У нас все в семье так делают».

Застревание в «состоянии перехода»

В тибетской традиции существует понятие «бардо», которое обозначает нахождение в состоянии перехода между двумя этапами, например между рождением и смертью, между бодрствованием и сном.

В широком смысле он означает промежуточное состояние вообще, любой интервал «между» чем-либо. Понятие нахождения в бардо созвучно тому, что я обозначаю как «состояние перехода».

Состояние «бардо», то есть состояние движения между некими условными пунктами или целями, между «здесь» и «там», сопровождает каждого из нас на протяжении всей жизни. Разница заключается только в том, действуем ли мы в происходящем по собственному выбору или, как говорится, «волею судеб».

В различии между этими двумя фактами и лежит основная сложность. Я уже приводила пример с семьей, которую внезапно лишили всего имущества и выслали в Сибирь. В этой и подобных этой ситуациях люди не имеют возможности подготовиться к предстоящим событиям, все происходит внезапно, и у них нет возможности определить точно, что именно им предстоит и что будет после.

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.