

Мануэла Арапова

Психология отношений в семье



Мануэла Арапова

**Психология отношений в семье.
Танец и целительные объятия**

«Свет»

2022

УДК 159.922.1
ББК 88.37

Арапова М.

Психология отношений в семье. Танец и целительные объятия /
М. Арапова — «Свет», 2022

ISBN 978-5-413-02606-9

Если в ваших руках эта книга, значит, у вас есть готовность действовать и улучшать отношения в семье. Вы хотите узнать, как можно договариваться со своими родными и близкими, используя слова и без слов. И, может быть, у вас пока ещё мало опыта в теме семейных отношений и много вопросов. Что делать, если отношения с близкими людьми раздражают и их придирки надоели? Какие есть различия в диалогах с мужчинами и с женщинами? Как общаться с родными, когда нет ни сил, ни вдохновения? Какие есть способы просить и отказывать без чувства вины? Как вернуть свою целостность и чувствовать себя уверенно? Мануэла Арапова делится своими профессиональными знаниями психолога и предлагает исцелить отношения взрослых членов семьи подобно красивому танцу. Все описанные в книге методики она уже благополучно использовала сама и щедро ими делится. Прочитав книгу, вы сможете наладить отношения в вашей семье, обрести уверенность в себе и душевный покой. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.922.1

ББК 88.37

ISBN 978-5-413-02606-9

© Арапова М., 2022

© Свет, 2022

Содержание

Предисловие	8
Вступление	10
Часть 1. Свой танец. Старт изменения отношений в семье	12
Глава 1. Старт перемен	12
Глава 2. Мотивация и вдохновение	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23



Мануэла Арапова
Психология отношений в семье.
Танец и целительные объятия

Посвящается целительным объятиям моей мамы, Горлиной Зинаиды Ивановны, с благодарностью и любовью.

«Самые тёплые объятия – когда обнимают душой и сердцем».
(Евгений Рябий)

«...лучшее лекарство от всех невзгод – это объятия близкого человека. Ты можешь быть подавлен, расстроен, разбит на тысячу кусочков... Но стоит ему тебя обнять, как все тут же становится на свои места. Кусочки складываются воедино. И ты – это снова ты... В объятиях своего близкого человека...»
(Олег Рой)

© Арапова М., 2022

© Амрита-Русь, 2022

* * *

Шаги к счастливым отношениям:

выбери «свой танец».
доверяй и расслабляйся.
научись красиво двигаться.
сохраняй вес на своих ногах.
точно следуй, куда приглашают.

Благодарности учителям

Без моих Учителей эта книга не смогла бы родиться.
Все эти люди своими уникальными профессиональными методиками вдохновили меня на изменения и я им сердечно благодарна:

Адыгейша
Катрина Аръе
Светлана Богданова
Марина Богомолова
Вероника Блумгрэн
Эмма Гримм
Ирина Гусинская
Наталья Лофиченко
Юлия Март
Элиза Морган
Ольга Найденова
Мария Райдер
Татьяна Рогова
Анастасия Савенкова
Ирина Сидорова
Ирина Татарникова
Андрей Андреев
Алексей Елисеев
Марк Коротких
Дмитрий Крупнов
Андрей Крупский
Валентин Шишкин

Предисловие

Я открываю дверь, и входит она. Пластика балерины – гибкая женщина в черном полупрозрачном платье. Рыжие волосы и подвижный рот, она то улыбается, то складывает яркие губы в трагическую усмешку. Надо же, а я думала, таких женщин больше «не выпускают», их просто нет в природе...

Мануэла обладает той красотой, которой, должно быть, обладали поэтессы Серебряного века. Она улыбочива и открыта, но за ее приветливостью скрывается личная глубина и драма. Она – «черная графиня» танца и психологии.

Впервые я услышала отрывки из ее книги на вебинарах, которые веду в рамках литературных курсов. И тогда меня поразила филигранная точность стиля, простота подачи того, что принято считать сложным. И – неожиданное совмещение тем: в книге Мануэлы танец переплетается с психологией, а отношения в близком кругу – с образом жизни – и автора, и читателя. Текст ритмичен, и, погружаясь в него, мы словно бы начинаем медленно кружиться в исцеляющем танце с Мануэлой, позволяя ей и вести, и показывать нам удивительные картинки из ее практики. Кстати, танец особенно хорошо чувствуется, когда автор читает вслух. Так что, если вы попадете на презентацию этой книги или на творческий вечер Мануэлы Араповой, обязательно попросите ее что-нибудь вам прочесть. Закройте глаза. И позвольте ее голосу и ее буквам унести вас в такие далекие и такие близкие миры, где взаимодействие между людьми подчиняется особой музыке слов и движений.

Бывает такое – он знаменит, он разработал свои элементы, он просто поразительно танцует, но... Но те, кто отваживается принять его приглашение, те, кого он берет за руку, кого обнимает за талию и кого ведет, – никак не могут под него подстроиться. Спотыкаются, сбиваются. Будто все мышцы деревенеют – от первого же прикосновения ослепительно яркой звезды. «Я плохо танцую. Я неудачница. Он – гений, а я не могу за ним угнаться», – знакомы вам такие мысли? Они возникают не потому, что вы действительно «не тянете». А потому, что не произошло нужного взаимодействия. Потому что хороший танцор оказался плохим партнером. Но вот – другой, может, не такой звездный, но он чувствует вас, понимает ваши возможности, оказывается способен их раскрыть и позволить вам выразить себя за несколько минут совместного полета по паркету. Что ж, это действительно ваш партнёр и его объятия исцеляют.

То же – и в отношениях. Научиться видеть и слышать человека, научиться его раскрывать, – это целое искусство. Но именно на этом основан метод – вернее, один из методов Мануэлы Араповой. Прочитав ее книгу, вы узнаете, что такое «кинетический имидж» и как с ним работать для успеха в диалогах без слов. Вы научитесь оценивать собственную многозадачность и находить ресурс там, где его даже не принято искать. А заодно и читать по лицам и по мимике. Но что особенно важно – вы научитесь лучше понимать себя, собственные желания, принимать себя, баловать себя и угождать себе, не нарушая правил танца современного социума. Узнаете, как достичь желаемых результатов в отношениях, и при этом останетесь со своими ценностями.

Известный итальянский философ Антонио Менегетти призывал менять положение вещей с помощью особой тактики: «ползти по миру змеей, оставаясь голубем в сердце».¹ Книга

¹ «Если хочешь исправить мир, надо взаимодействовать с ним, выжидая момент, когда можно будет и воздействовать на него, совершенствуя законы и обычаи. Надо сотрудничать с миром, не растворяясь в нем: ползти по нему змеей, оставаясь голубем в сердце. Наша внутренняя чистота нужна нам для вечности, но она смешна служителям системы. Лучшие должны выжить, чтобы продолжить процесс творения. Для мудреца в этом мире необходима двойная мораль. Если человек страдает от противоречия между законом этого мира и законом вечности, значит, в нем еще не родился мудрец. Когда он рождается, ему становится понятно, что никакая опасность не может угрожать тому, что вечно». Антонио Менегетти. «Мудрец и искусство жизни».

Мануэлы Араповой учит целительным объятиям – с семьей, с системой, с самыми разными мирами, учит танцевать, как бабочка, сохраняя в сердце не смиренного голубя, а, скорее, мудрую и зоркую сову.

Позиция Мануэлы – изысканная, мягкая и осознанная позиция современной женщины, которая действительно способна изменить отношения с близкими. Эта позиция даже приветствует конфликты, но только те из них, которые помогают найти совместные решения, увеличивая значимость друг друга. Эта позиция препарировывает неприятности и помогает их избежать, потому что негативный опыт вреден для развития. И однако эта позиция ничего не обесценивает, она помогает принять в себе самые разные стороны – и светлые, и темные. Использовать все многообразие своей личности для того, чтобы обнаружить свою благополучную нишу, чтобы выстроить свою жизнь в комфорте, в радости, с пищей для размышления, и, конечно, в танце. Позволить себе ритм, объем, страсть.

Я уже заканчиваю. А вы – переверните страницу. Вас приглашают на танец!

Светлана Богданова

Писатель, вольный культуролог, автор проекта «Пишу книгу со Светланой Богдановой».

Вступление

Погружаемся в причины написания книги, узнаём, как удобнее ее читать и легче выполнять практики.

Бери и делай! Хочешь – будь! Движение – жизнь! Не тормози... и так далее. Всё это слышали, видели, читали миллион раз, а толку мало... Как быть? Как не тормозить? Что делать то?

Уровень тревожности зашкаливает. Не один какой-то страх следует преодолеть, а переполненные бетономешалки вязкого ужаса!

Не вижу ясно, куда иду в своих отношениях.

Боюсь, что начну менять правила общения и не дойду до конца.

Ощущение тупика и отсутствия возможностей по разрешению конфликтов в семье.

Нет веры, что смогу найти понимание в своей семье.

Мне часто не везет и опять не получится изменить отношение с близкими.

Часто планирую одно, а случается другое, не все от меня зависит.

Не могу себя заставить начать общаться с родственниками.

Знакомы вам эти тревожные мысли?

И мне знакомы.

Не все, конечно. Но многие. Да, я тоже живой человек: и боюсь, и ошибаюсь, и волнуюсь, и просыпаюсь среди ночи, когда сильно встревожена.

Я решила преодолеть свой страх и написать эту книгу, потому что готова делиться! Все нереализованные возможности – слив энергии. Они, как гири, привязанные к ногам, тормозят и лишают радости.

Знаю точно, что эта книга может избавить вас от многих мешающих движению отягощений для радостного общения!

Книга включает в себя 5 частей и 21 главу.

Все части вместе составляют «танец» красивых семейных отношений. В каждой главе рассказывается об одном из «шагов» к комфортному общению и/ или благополучному решению конфликтов.

Главы начинаются с эмоциональных рассказов о моем личном опыте или моих клиентов, далее идет формулировка темы, методики и пояснения, как можно использовать эти методы для своих отношений.

В некоторых главах я рассказываю сразу несколько коротких историй-иллюстраций. В конце каждой главы есть практики и короткий вывод для закрепления материала.

Начинаю с истории о страхе нового, который иногда нас лишает возможностей.

Матвей не особенно интересовался конструкцией дверей, но лучше бы он этим озаботился.

С подающим большие надежды молодым скульптором, мы вместе летели в Москву из Флоренции.

Под шум мотора воздушного лайнера он и рассказал мне свою шокирующую историю. Я возвращалась с обучения дизайну интерьера в Университете Лоренцо ди Медичи, а он проходил недельную стажировку в скульптурной мастерской.

Матвея пригласили на мастер-классы к знаменитому Флорентийскому скульптору в последний момент взамен заболевшего старшекурсника.

Собирался впопыхах, взял с собой лишь пару свитеров и зубную щётку. Студент в восторге от мастера и от удивительных скульптур Флоренции. Хотя английский язык он знает плоховато, а итальянского языка вообще не понимает! Все 7 дней стажировки Матвей уходит из отеля рано и возвращается поздно. Комната ему досталась небольшая, но вполне уютная, хоть и без окон: вешалка, кушетка, столик, стул, зеркальный шкаф и просторная ванная комната с креслом.

Каждое утро, хозяин отеля и горничная смотрят на него глазами, как бильярдные шары! Они что-то говорят на непонятном для него итальянском языке. Матвей боится признаться, что не понимает. Он стыдливо улыбается и благодарно кивает, подобно китайскому болванчику.

Стажировка завершена. Пора ехать домой. Матвей зовёт горничную, чтобы та приняла номер: проверила, что халат и полотенца на месте. В открытую дверь его номера входит горничная и молча распахивает шкаф.

Матвей деревенеет на месте. Шкаф оказывается зеркальными дверьми в шикарную комнату с панорамными окнами!

Все дни Матвей прожил в прихожей люкса... Жил в роскошном номере с видом на Купол Брунеллески с шедевральными скульптурами и ни разу не поспал на роскошной огромной кровати! И уже не успеет ей попользоваться...

Он и представить себе не мог, что бывают такие номера в отелях. Матвей спал на узенькой банкетке, предназначенной для переодевания обуви. Свои свитера и джинсы даже не убирал в шкаф. Зачем? На стуле повесить проще.

Матвей заходит в комнату и видит панораму центра Флоренции. Его ноги подкашиваются, плечи трясутся, и глаза предательски щиплет от слез. Ему всего 18, это его первый выезд за границу. Он падает на пружинящий матрас, неожиданно подскакивает и начинает гоготать во весь голос! До икоты хохочет над упущенной возможностью. Мог бы целую неделю жить по-королевски! Он не знал, что надо всегда открывать все двери и пользоваться всем, что дает судьба.

Ты держишь в руках мою книгу, возможно, это тоже судьба?

Может быть, и ты живёшь сейчас в прихожей семейной жизни, дорогой мой читатель? Живешь и даже не подозреваешь, что за зеркальными дверьми – целый мир!

Мир твоих прекрасных отношений с близкими людьми и панорамными окнами новых возможностей общения со словами и без слов.

Предлагаю отправиться в путешествие по 5 частям этой книги.

С первой главы до двадцать первой будут открываться для тебя новые ресурсные шаги для достижения тех отношений, где ты себя почувствуешь по-королевски.

Часть 1. Свой танец. Старт изменения отношений в семье

Глава 1. Старт перемен

*«Иные недостатки, если ими умело пользоваться, сверкают ярче
иных достоинств».*
(Франсуа де Ларошфуко)

***Распаковываем собственную уникальность и свои внутренние опоры в общении с
близкими людьми. Определяем ведущие ценности и таланты в семейных отношениях.***



На днях меня позабавил рассказ одной моей знакомой. Она не виделась со мной 8 лет и была очень изумлена, что я никогда раньше не танцевала, и вдруг, первый раз ступила на паркет в 51 год. Ещё удивительнее ей было узнать, что сейчас я танцую почти каждый день.

6 лет я продолжаю брать уроки танцев регулярно и хожу в любимый танцклуб по 4–5 раз в неделю. За полвека активного общения с самыми разными людьми я никогда раньше не слышала, что занятия танцами могут вызвать удивление.

Сразу же спросила саму себя: «Я действительно так часто бываю на паркете?». На самом деле – да, и ещё чаще!

Увидела выражение «здоровое тело хочет двигаться» и решила, что это про меня. Чем больше двигаюсь, тем больше здоровых отношений с собой и моими близкими! Потому, что:

1) Я постоянно переключаюсь с одной деятельности на другую и чаще всего это танцы или пробежка. После сидячей работы за компьютером тело хочет двигаться! У вас разве не так?

2) «Лучший отдых – смена деятельности» – это тоже про меня.

Чередую активные прогулки, танцы, фитнес и сидячую работу, я не только больше успеваю сделать, но и получаю при этом максимальное удовольствие от всех процессов!

Ведь я занимаюсь тем, что умею и люблю.

И чем лучше умею, тем больше люблю.

За многие годы возвращивания своей внутренней опоры и распределения ежедневных активностей, для меня чередование дел уже вошло в привычку. Даже испытательные дни самоизоляции лишь слегка «качнули» мой ежедневный ритм. Поменялись только «инструменты» работы и отдыха, многие процессы перешли в он-лайн.

Внутренние опоры дают возможность сохранять самообладание даже на тонущем корабле.

Собраться и придумать план «Б», а не метаться, подобно испуганному зверьку, с палубы на палубу.

Сложно, но всегда можно объяснить человеку, у которого нет «внутренней опоры», что и как именно ему искать.

Ключевое слово – можно.

Выбор вариантов есть всегда!

Когда внутренних опор нет, человек опирается на железобетонные внешние опоры: государство, социальные группы, семью. Он чувствует себя весьма безопасно до тех пор, пока внешняя опора стабильна.

Как только она начинает раскачиваться, у человека может расти тревога и он спешит укрепиться за счет другой надежной опоры, а предыдущую подпорку, как правило, обесценивает.

Нормальная детская позиция.

Так ребенок себя оправдывает.

Но мы-то – взрослые, дорогие мои читатели!

Тестированием нашей «взрослости», как окончательной сепарации от родителей, я посвятила главу N3 в этой книге.

Там я подробно расскажу как стать родителями самому себе, своему внутреннему ребёнку, взять ответственность за свою жизнь и начать ей управлять по-взрослому.

Для тех, у кого «отделение от значимых взрослых» уже пройденный этап, тест из третьей главы станет подтверждением своих замечательных результатов.

Если у вас пока ещё сепарация от родителей вызывает сложности, то в главе № 3 разберёмся с ней вместе.

Дело в том, что брать на себя ответственность страшно только ребёнку. Знаю по своему опыту, что взрослому с этой ответственностью живётся не просто комфортно, а гораздо интереснее, труден лишь первый шаг.

Во взрослой позиции появляется уверенность в том, что ты абсолютно все делаешь верно, и имеешь безусловное право быть не идеальным. Всегда можешь находить выход из любого тупика.

Я поняла, что нашла опору внутри себя, когда увидела свои сильные и слабые стороны.

В тот момент я разрешила себе быть любой, начала ценить себя и свои достижения, перестала зависеть от сомнительных оценок недоброжелателей и научилась видеть возможности.

Если у человека внутри уже есть сильный внутренний родитель, который всегда поддержит, то жизнь становится захватывающим приключением!

Начинаем улучшение отношений в своей семье с определения ценностей.

Из разных способов работы с ценностями, мне больше нравится методика психолога Катрины Арье.

Я определяла свои ценности, следуя по шагам в ее программе «Мой паспорт». Эта программа посвящена определению своей жизненной миссии и предназначения. Выполняя тесты и задания, можно легко определить главные ценностные приоритеты для себя и своих близких. Расскажу об этих практиках в конце главы.

По мнению Катрин, если мы живем в соответствии со своим внутренним миром, то чувствуем себя уверенно и довольны своими действиями. Интересно, что количество энергии, которое у нас есть для достижения целей, базируется на собственном уровне радости.

Именно этот уровень определяется высшими человеческими ценностями и ещё тем, как эти качества проявляются в наших каждодневных событиях.

Катрин сравнивает главные ценности с внутренним компасом, по которому удобно сверять все свои шаги для достижения целей.

Список ценностей по материалам программы «Мой паспорт».

1. Закон. Сюда относятся этика, мораль и нравственность.
2. Развитие. Человек включается в закон Вселенной. Он уверен, что «все должно развиваться» и сам постоянно совершенствуется.
3. Изобилие. Важны общие блага и возможности, в том числе и собственное благополучие – оно является приоритетным.
4. Познание. Яркое стремление узнать окружающий Мир и свое место в нем.
5. Истина. Чувство справедливости и желание докопаться до сути помогает человеку в своем стремлении к правде.
6. Созидание. Есть интерес не только создавать новое полезное для себя и других, но также и улучшать существующее.
7. Творчество. Создание нового и уникального независимо от того, имеет ли это практическое применение, или нет.
8. Свобода. Для человека важно отсутствие каких либо ограничений – физических и ментальных.
9. Единство. Важны взаимодействия с другими людьми, теплые отношения с единомышленниками и опора на их поддержку.
10. Любовь. Неотъемлемой частью жизни являются близкие отношения с людьми своего круга и милосердие в самом широком понимании.
11. Борьба. Человек комфортно себя чувствует во всевозможных конкурсах и соревнованиях. Для достижения целей ему необходимо проявлять упорство и смелость.
12. Могущество. Двигательной силой для достижения результата является желание расширения своих возможностей и распоряжение разнообразными ресурсами.
13. Порядок и структура. Человеку легче жить по правилам. В организации своей деятельности он использует системный подход.
14. Единство и система. Осознание себя как части чего-то большего помогает достижению любых результатов. Таким людям близок системный подход к решению задач.
15. Баланс. Чувство меры и ощущение равновесия в любых процессах помогает проявлять себя талантливым дипломатом в самых сложных ситуациях.
16. Красота. Эстетические и вкусовые предпочтения играют ведущие роли при самых разных выборах: от сферы деятельности до чашки для чая. Любые решения принимаются легче с помощью визуальных образов.

С первого раза мне было сложно определить свои главные ценности. Например, творчество я сразу же записала в приоритеты.

Потом почтала внимательнее и поняла, что всю ту работу, которую я отнесла к творчеству, правильнее считать созиданием.

Для меня важно было с самого детства, чтобы все мои творения дальше где то работали. В дошкольном возрасте, рисовать в альбом мне было невыносимо скучно. Вот мастерить подарочные открытки и вручать их триумфально адресату – я просто обожала, ведь мой шедевр сразу же оценивался и вознаграждался.

В детстве я была чрезвычайно любопытна. Особенно интересным было общение старшего брата с его друзьями. Помню себя около 4 лет, к брату в гости приехали 2 красивые девушки и парень. Слышно было из-за закрытой двери, как они играют в настольную игру и залихватисто хохочут. Под пыткой непреодолимого любопытства, мне сильно хотелось попасть в их компанию, но меня не взяли.

Недоступная дверь в комнату брата притягивала как магнит. Только лишь ребята вышли на кухню перекусить, я сразу незаметно проникла в комнату и свернулась котенком под столом. Было страшно интересно. Меня переполнял восторг, смешанный с ужасом быть разоблаченной. Не помню, о чем они тогда разговаривали, но я ощущала себя супергероем фильма. Буквально после 5 минут в скрюченной позе, моя затекшая нога предательски шевельнула стол, и меня обнаружили.

Потом мое детское любопытство переросло в юношеское стремление к познаниям, обучению и новым увлечениям. Формулировка из списка ценностей: «Яркое стремление узнать окружающий Мир» относится ко мне на 100 %.

В той программе Катрин интересно и неожиданно прозвучали для меня слова о достоинствах и недостатках, о талантах и особенностях.

Объемно мы можем воспринимать себя и своих близких, только когда рассматриваем ценности совместно с набором этих качеств.

У всех нас есть множество талантов и способностей!

Полагаю, что нет смысла давать их список.

По мере взросления у каждого внутреннего ребенка, стремящегося к познанию, могут открываться все новые и неожиданные замечательные таланты.

Наши недостатки – это естественное продолжение наших достоинств, например:

1. Пессимизм – предусмотрительность.
2. Тревожность – осторожность.
3. Гнев – эмоциональная открытость.
4. Трусость – рациональность.
5. Жадность – бережливость.
6. Эгоизм – умение позаботиться о себе.
7. Упрямство – настойчивость.
8. Нерешительность – рассудительность.
9. Замкнутость – самодостаточность.
10. Безынициативность – исполнительность.

Расскажу историю из нашего семейного архива.

В ней рациональность девушки проявилась в виде рассудительности и нерешительности. Молодой мужчина в данной истории использовал креативность, а эгоизм трансформировал в заботу о себе и своих интересах.

Любовь к творчеству у меня стартовала за 7 лет до моего рождения. Именно в тот тёплый летний день 9 августа 1957 года в подмосковном лесу мой будущий отец был поражён физической силой стройной незнакомки.

Шелест веток смешивался с ароматом дымящегося на костре супа и приключений. Он не поверил своим глазам. Такая хрупкая девушка принесла на слёт сразу 2 рюкзака: свой и с палаткой.

Эдуард расправил плечи и потянулся. Главные радости его жизни – походить по лесам, окружать себя друзьями и выбирать самое вкусное. Турслет живописно раскинул разноцветные палатки среди сосен, студент поблагодарил друга за приглашение и ухмыльнулся своим смелым мыслям. Его друг у костра вовсю травил байки под распахнутые ресницы однокурсниц.

Эдик сфотографировал взглядом эту особенную девушку, подошёл ближе к костру и присел на брёвнышко рядом. Языки костра резко увеличились. Она моментально отстранилась от пламени и придвинулась к нему вплотную. Эдуард скривился от очередного борода того анекдота друга, а Зина заливисто рассмеялась.

Всегда хотел беззаботную хохотушку. Только с такой девушкой можно стать счастливым.

Разговоры запоем, безудержная смешливость, не может это быть все серьёзным. Физик, спортсмен, увлекается фотографией. Зина не поверила, что у костра встретила того самого, о ком каждая девушка мечтает в обнимку с подушкой. Просто просидели с дымящимся чаем до рассвета. Дрова догорели, и это знакомство ничего не значит.

– Ты понимаешь, что ты красивая! Я сделаю тебе самые лучшие фотографии в твоей жизни!

– Эдик, мне не нужны фотографии, всё, огонь догорел. Помоги свернуть палатку, пора домой.

– Отлично, помогу с удовольствием!

«Что это он так резко подскочил и переменялся в настроении?», – удивилась своим мыслям Зина и сразу забыла.

Они возвращались с подружками на электричке, снова хохотали, сидели на рюкзаках. Рюкзак с палаткой показался слишком твёрдым. Наверное, Эдик слишком плотно ее скрутил, объяснила себе Зина.

Палатку брали в аренду, и решили вернуть сразу, не заходя в общежитие. Принесли. Продавец попросил достать палатку из чехла-рюкзака и предъявить. Ещё пару минут и можно отдохнуть... Зина открыла рюкзак и пошатнулась. Внутри лежало пустое ведро. Да, обычное, жестяное.

Подняли на ноги всех знакомых, коварного студента-фотографа нашли в тот же вечер. Приехали за палаткой и остались на жареную картошку. Так, фирменным блюдом в нашей семье стала жареная картошка, а любимым отдыхом – прогулки и походы.

В 2,5 лет я начала ходить на лыжах в лесу. Звучит, конечно, гордо, технически это выглядело так: изобретательный родитель просверлил дырочки в загнутых концах моих лыж, достал туристический репшнур, продел в отверстия и впрягся в веревку.

Мои лыжи скользили за ним, словно сани за гнедым скакуном! Научилась сохранять равновесие и перебирать лапками сызмальства. Оглядываясь сегодня на обстановку вокруг, ещё больше ценю творческие детские навыки. Мое прекрасное наследство от изобретательных родителей: любую проблему можно решить креативно!

Творчество свойственно всем детям без исключения.

Дорогой читатель, призываю к помощи твоего внутреннего ребенка для выполнения теста по ценностям и талантам.

Поделюсь своими главными талантами на сегодняшний день.

1. Варю вкусный кофе.
2. Хорошо катаюсь на лыжах.
3. Прихожу вовремя на встречу.
4. Вдохновляю людей на действия.
5. Умею получать подарки от мужчин.
6. Создаю красивые цветочные композиции.
7. Нахожу, за что поблагодарить собеседника.
8. Красиво танцую танго даже с закрытыми глазами.
9. Способна найти креативные варианты решения проблем.
10. Быстро переключаюсь с одного вида активности на другой.

Практика

Выбираем 3 свои ведущие ценности на сегодняшний момент и определяем 3 ценности своего близкого человека. Можно это сделать по своему усмотрению или получить ответ от него лично.

Составляем список из 10 своих талантов и выбираем 3 главных. Аналогично действуем с талантами близкого человека. Выписываем, что ему ближе из списка по нашему мнению.

Определяем 3 своих «минуса» и переформулируем их в «плюсовые» качества. Желательно сделать для этого развернутое письменное обоснование. После исследования себя анализируем недостатки и достоинства другого человека.

Предлагаю выбрать в своем окружении 5–7 друзей или родственников и всем им задать о себе одинаковые вопросы:

1. С каким запросом или помощью ты бы ко мне обратился?
2. Какие мои 3 главные ценности?
3. Как я отношусь к другим людям?
4. Какие мои 3 самых ярких таланта?
5. Какие у меня есть недостатки?
6. Какое я произвожу впечатление на окружающих?

Запишите их ответы и посмотрите на них с исследовательской позиции, узнаете о себе много нового и интересного.

Выводы:

Внутренние опоры дают нам возможность сохранять самообладание и уверенность в том, что мы абсолютно все делаем верно и имеем полное право быть такими, какие есть.

Адекватная самооценка – это состояние, в котором нет желания с кем-либо себя сравнивать и критиковать.

Ценности, таланты и личные достоинства важны для того, чтобы понимать границы своего внутреннего мира и чувствовать себя уверенно в любом внешнем пространстве.

Ценности определяют наш уровень радости и являются ориентиром на пути к цели, а наши недостатки могут стать нашими «вишенками на торте».

Дорогой читатель, мы определили ценности и таланты, поздравляю!

Можем смело пользоваться ими как внутренними опорами.

В этой книге нас ждет движение к счастливым отношениям в семье еще по 20 главам, как по паркету.

Для красивого танца необходимо вдохновение.

Именно вдохновению и мотивации для достижения наших целей посвящена следующая глава.

Глава 2. Мотивация и вдохновение

«Цель не всегда нужно достигать, часто она служит лишь ориентиром».
(Брюс Ли)

«Чем внимательнее вы прислушиваетесь к внутреннему голосу, тем лучше начинаете слышать голоса внешнего мира».
(Даг Хаммаршельд)

Узнаем свои главные вдохновляющие идеи для успешных отношений. Расставляем приоритеты в своих желаниях с помощью сосредоточенной решительности.



Ведущая цель: Хорошо себя чувствовать в отношениях.

– Хочу похудеть, но у меня нет структуры, я не справлюсь. Боюсь начинать меняться, неизвестно что будет потом. Сейчас так много разных программ для похудения, но ведь никто не знает, какой будет у меня результат. У меня вообще нет дисциплины, я не могу делать что-то регулярно.

Мы с Викой знакомы несколько лет, я решила возразить и напомнила о случае, когда ее брат попал в больницу. Тогда она целый месяц покупала ему четко по списку лекарства и ежедневно его посещала. Вика сопротивляется моим доводам, оправдывается, что это для брата нужно было, а для себя она не может.

Ко мне обратилась за помощью женщина 44 лет. Никак она не может похудеть. Говорит, что не хватает силы воли. Решила я подсветить ей вопрос стройности с другой стороны.

– Помнишь, Вика, ты рассказывала, что была стройной и ощущала тёплую волну от внимания мужчин?

– Лучше не вспоминать, чтоб не расстраиваться! Просто я себе не принадлежу, меня могут о чём-то родные или друзья попросить – и я ими займусь, вместо себя.

– Виктория, давай честно – ты боишься стать стройной, здоровой и энергичной?

– Нет, просто я знаю, что у меня не получится завершить программу, могу только время потерять.

– Да, Вика, понимаю. Ещё не всё время потеряно, тебе его ещё терять и терять.

Вика избегает ответственности, так для нее безопаснее.

Если она другим помогает и что-то у нее не получается, Вике легко оправдаться. Она не виновата, от неё же не все зависит. Если отвечаешь за себя, то пенять не на кого.

Конечно, это типичная детская позиция. Почему детская? Потому что взрослых отношений без ответственности не бывает.

Страх женщины не завершить программу, на самом деле – страх любых изменений.

Такие люди боятся не только поражения и потерь, даже успех их порой пугает.

Принять себя нового по силам только осознанному человеку. Вика хотела похудеть, но у нее была совсем слабенькая мотивация, а вдохновения не было вовсе.

Что же такое мотивация и чем она отличается от вдохновения?

Главная мотивация в отношениях – легкость и удобство. Та самая легкость, которая возникает во время детской игры. В комфортных отношениях мы можем позволить себе «игровое хулиганство»!

Успех начинается с самооценки, а игра – с персонажей! Сейчас мои самые любимые персонажи: Джулия Ламберт и Томас Краун, знаете таких красавцев? Они для меня Королева и Король игры, игры под названием «жизнь».

«Мы – символы всей этой беспорядочной, бесцельной борьбы, которая называется жизнью. Говорят: игра – притворство. Это притворство и есть единственная реальность...», – утверждает Джулия Ламберт в книге Сомерсета Моэма «Театр».

Слова затрагивают серьезный вопрос правды. Бывает ли она или «вся наша жизнь – игра»? Талантливая актриса Джулия Ламберт, главная героиня книги, служит доказательством, что актерское мастерство отлично выручает не только в театре, но и в семейных буднях.

«Не делай паузы, если в этом нет крайней необходимости – но уж если сделала, тяни ее, сколько сможешь». Это правило работает не только на сцене. Драматургия нужна в нашей семейной жизни для ощущения полета, для легкости над облаками событий и тучами проблем!

Если возникла в семье ситуация, которая требует взаимного обсуждения, следует сделать паузу.

Взрослые люди всегда смогут договориться. Желательно, чтобы это случилось, не походя, не на бегу, а спокойно и в дружелюбной обстановке.

Джулия хороша собой, безмерно одарена, ее талант востребован и оценен, вышла замуж за любимого, поднялась из своего приземленного социального слоя до самого высшего общества. Она окружена друзьями и поклонниками. Богата, наконец! Умна, изворотлива, знает себе цену. Ну, вляпалась в историю с юнцом – так вышла же из нее не просто без потерь, а с победой!

Томас Краун – удивляет и поражает своей смелостью и находчивостью, даже некой дерзостью. Проявляет поведение человека, которому нужны достижения. Краун – мастер влияния.

И он стал мастером, потому что многим не доверяет. Краун никогда не отвечает на прямой вопрос, если есть такая возможность. Это ещё один приём влияния. У Томаса это постоянно.

По мнению персонажа, отличная стратегия – «если непонятно, что происходит, делай вид, что согласен и смотри внимательно по сторонам».

Он производит впечатление в разговоре, делая паузу перед ответом. В этом Томас Краун схож с Джулией Ламберт.

Такая привычка даёт весомость словам, держит внимание и создаёт интригу. Вообще, это своего рода соблазнение.

Лучшая фраза, которую женщина может услышать от мужчины, если оба они в сложной ситуации – «Разберёмся!».

Так же как в танце – похоже и в семье.

Именно в игре страх за последствия своего поступка постепенно сменяется изумлением, смешанным с восторгом.

Пусть и танцуют вместе с нами все будущие 19 глав книги эта особенная парочка: Джулия и Краун!

Танцуют и вдохновляют нас на изменения.

Что же мы выберем для счастливых отношений в своей семье: **вдохновение или мотивацию?**

Будет легче сделать выбор, если посмотрим на примерах, как выглядит мотивация и вдохновение для одних и тех же целей:

1. Цель: бегать по утрам.

Мотивация: Начинаю бегать по утрам, чтобы сбросить пару килограммов, нарастить мышцы и привлекательнее выглядеть в обтягивающей одежде. Хочу укрепить здоровье за счет дополнительного времени на свежем воздухе.

Вдохновение: Я в восторге от утренних запахов и звуков. Когда бегу вдоль реки, наполняюсь энергией красоты на весь свой творческий день, получаю колоссальное удовольствие от моего спортивного тела и легче осваиваю сложные фигуры любимого танго.

2. Цель: стать дизайнером интерьера.

Мотивация: Планирую работать дизайнером интерьера, чтобы вести свой блог в соцсетях, ходить на интересные встречи с поставщиками, повышать свою популярность, помогать людям жить в комфорте и больше зарабатывать.

Вдохновение: Хочу работать дизайнером интерьера, мне есть что предложить людям, я с детства люблю все украшать. Знаю правила организации пространства и могу помочь удобнее расставить мебель. С большим удовольствием занимаюсь подбором оборудования для проектов, ведь у меня со многими поставщиками дружественные отношения.

3. Цель: написать книгу.

Мотивация: Хочу структурировать свой опыт обучающих курсов и помочь людям избежать «моих граблей», на собственных примерах и примерах своих клиентов попробовать новый способ творчества.

Вдохновение: Отправить волну благодарности моим прекрасным учителям. Особенно тем из них, с кем сейчас редко встречаемся. Я считаю Учителями не только тех, у кого я проходила курс или тренинг – есть другие люди, которые вдохновляют на смелые шаги в новизну. Так, например, Марина Богомолова часто инициировала новые витки моего творчества. Именно она пригласила меня пожить у нее в Переделкино, в «писательской мекке». Там я получила предложение стать куратором в онлайн школе и мое менторство было целиком отражено в текстах. Благодаря Марине я впитала писательский дух и открыла для себя еще одну возможность творчества.

Мотивация часто связана с оценочностью.

Когда мы продумываем и прописываем мотивацию для достижения целей, произвольно может появиться страх что-то потерять.

Да, мотивация нужна и полезна. Но катализатором для реализации цели, все же, служит вдохновение.

Вдохновение больше исходит из сердца, чем из разума. Хорошо, когда для нас приоритетнее вдохновение, чем мотивация. Именно вдохновение снабжает наши проекты и цели жизненной энергией. Избавляет от строгих обязательств и подсвечивает возможности в качестве главной движущей силы. Я представляю себе вдохновение по желанию души – красивым парусником, а мотивацию и стремление к результату – ветром, который надувает паруса!

Силой, рождающей попутный ветер для парусника желаний, я называю **сосредоточенной решительностью**. Такая сосредоточенность есть у голодной медведицы, которой необходимо выкормить своих медвежат, у партнеров на танцевальном турнире для завоевания кубка, у студента на вступительном экзамене. Все они полностью вовлечены в процесс достижения своих желаний и ими движет решительная сила.

Мне легче сосредоточиться на результате с помощью вопросов: «**Для чего я хочу исполнить это желание?**» и «**Вместо чего я хочу исполнить это желание?**».

Составляю список ответов и из всех причин я выбираю самую убедительную, самую истинную вдохновляющую мотивацию.

Целью может быть предложение своей маме отдохнуть в необычном месте, помощь взрослому ребенку для получения нового образования или улучшение условий жизни для себя и своих близких.

Наше желание может сделать выход из проблем более легким или распространить среди членов семьи чувство взаимной поддержки и любви.

Интересно, что по опыту моих клиентов, за любыми их реализованными материальными желаниями стоят цели помощи людям.

Часто случается, что какое-то искреннее желание человека стать счастливым делает счастливыми и его самого, и все его окружение.

Происходит четкое понимание своих истинных потребностей.

Если тебя возмущает вопрос: «Для чего мне нужно исполнить это желание?», прими мои поздравления!

По моему опыту – ты на верном пути.

Возмущение возникает из ощущения своей уязвимости и голода в этой сфере интереса. Особенно ярко «чувство голода» у нас проявляется в тех случаях, когда от реализации желания зависит базовая безопасность.

Приведу пример. Ко мне на психологические игры часто приходят женщины, чтобы улучшить отношения со своими супругами.

Те из них, кто «обязан работать» женой и считают свое супружество чем-то временным, а вовсе не своей неотъемлемой частью, подобно стилю жизни, сложнее достигают результатов.

Те, кто вынужден сохранить супружество для материальной безопасности, благополучия своих детей или поддержания привычного образа жизни – легче.

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.