

К.Н.Борзенкова

18+



Одна минута в тишине, или
Как выжить в декрете?

Ксения Николаевна Борзенкова

Одна минута в тишине, или Как выжить в декрете?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63724586

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-98935-1

Аннотация

Эту книгу я пишу, когда нахожусь в декрете. Я проживаю абсолютно два разных состояния. Первый ребенок и второй. Сейчас принять то, что я мама мне гораздо проще. Больше осознаю моментов, которые происходят со мной и с другими девочками, которых я консультирую как психолог. Истории повторяются. Возможно, прочитав эту книгу, Вы в чем-то увидите себя, свою ситуацию и способы выхода из нее...

История Катрин поможет принять те изменения, которые происходят с женщинами после родов. Перейти из позиции выживания в область изучения себя, мира и нового опыта. Открыть в себе спящие таланты. Желаю Вам приятного прочтения, принятия себя и личностного роста в этот прекрасный период.

Содержание

Слова благодарности	4
Глава 1. Одна минута в тишине	6
Глава 2. Как выжить в декрете?	9
Глава 3. Закрытие родов	14
Глава 4 .Разговор с Андреем	16
Глава 5. Я в конфликте. Жизнь изобильна	19
Глава 6. Созерцай	23
Глава 7. Как создается картина мира, и формируются убеждения?	25
Глава 8. В поиске своих ограничивающих убеждений	29
Глава 9. Здоровые отношения	32
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Ксения Борзенкова

Одна минута в тишине, или Как выжить в декрете?

Слова благодарности

Благодарю свою семью за то, что помогаете моделировать ситуации, и находить способы выходить из них. Вы, мои самые главные учителя.

Благодарю всех девочек, чьи истории вдохновляли меня писать эту книгу. Каждый раз, после проведения психологической консультации, я понимала, как важно нам девочкам заниматься собой в любой период своей жизни, особенно в декрете.

Сколько слез пролито вместе, – и все это для того, что бы однажды, ты взяла эту книгу в руки, и поняла, что не одинока. Выход есть всегда и он внутри тебя.

Благодарю своих друзей рекламно-производственную компанию «Пеликан» pelican-rpk.ru за помощь в создании рисунков по гимнастике.

Благодарю Ольгу Пенькову [instagram: helga.penkovansk](https://www.instagram.com/helga.penkovansk) – художника и очень творческого человека, за рисунок на об-

ложке моей книги.

Глава 1. Одна минута в тишине

На что ты способна, если ты не можешь остановить поток своих мыслей? Твой мозг постоянно чем-то занят. Попробуй просто расслабиться и посидеть в тишине, в безмолвии. Отгони все мысли прочь. Думаешь это просто? Вовсе нет! Хотя бы 5 минут, да что там, попробуй 1 минуту в тишине. В этом и есть искусство медитации.

Закрываю глаза. Выравниваю свое дыхание. Слышу все звуки кругом. Холодильник щелкает, следом за звуком рождается мысль: «Когда же мы купим новый холодильник? Этот уже 20 лет отработал». Слышу звук машины на улице: «Разве в городе возможно медитировать? Это не реально! Я вот сейчас здесь сижу, а ведь у меня куча дел! Нужно покушать приготовить, а перед этим, продукты купить. Мне некогда сидеть просто так».

Мысленно отгоняю каждую всплывающую мысль. Как будто закрываю открытые страницы интернета в телефоне, – стираю одним пальцем. «Какое интересное сравнение, надо бы его записать!» Открываю глаза, вижу на столе чистый лист бумаги и рядом лежащую ручку, – искушение! Я не могу ему противостоять.

Вроде бы все мысли выписала, и даже похвалила себя за них. Теперь снова нужно время и настрой, чтобы вернуться в медитацию.

Тело говорит: «Мне неудобно так сидеть. Давай сначала гимнастику сделаем, а потом медитацию!»,— и я его слушаюсь.

Глаза говорят:— «Давай уберемся в комнате! На полу разбросанные игрушки».

Мозг говорит: — «Сейчас опять потратишь время на уборку, а на себя времени не останется. Быстрее делай гимнастику, пока доча спит».

Ищу компромисс...

Закон подлости какой-то. Когда хочешь остановить мысли, так сразу куча дел возникает. Когда нужны умные мысли, так их нет ни одной.

Делаю гимнастику, отвлек телефон, всплыли уведомления на новые видео. Как интересно, надо посмотреть!

Муж заглянул в комнату, проснулась дочь.

Классно помедитировала!

—Дорогой, я хочу сделать гимнастику и медитацию!

—А кто ж тебе не давал делать это? Ты же сегодня рано встала!

—Хороший вопрос!

Кто мне не давал медитировать? Мой мозг, мои мысли. Мои ли это вообще мысли, если я ими не управляю? Мои ли это реакции, если я ими не управляю. Мои ли это чувства, если я ими не управляю? А чьи тогда, если не мои?

Управляй своим вниманием, иначе кто-то начнет управлять им. Ты для кого-то свободный ресурс. Чувствую себя

ослом, идущим за подвешенной перед глазами морковью. В виде «моркови» очень часто выступает телефон, телевизор, интернет, реклама на улицах, новые вещи, гаджеты, покупки друзей. Начинаешь двигаться в сторону иллюзии, совсем забываешь, зачем ты здесь.

Очень хочу домой. К себе настоящей. Вернуться к своему источнику... Именно для этого мне и нужна медитация.

Глава 2. Как выжить в декрете?

Боже, этот крик! Да дай же мне наконец-то сходить в туалет! Почему я так должна мучиться? Муж-то утром на работу пойдет, он сможет от этого спрятаться, а я нет!! Мне все это терпеть еще не знаю сколько!

Хочу просто поспать! Просто полежать часа 2, что бы меня никто не трогал, что бы все про меня забыли. Хочу сладкого, жаренного и соленого. Торт+бургеры, жареная картошка и сгущенка в чай. Еще хочу бокал шампанского. Боже, как это мучительно! За что нам такие страдания!

–Ты что такая нервная, мне даже домой не хочется идти! – спрашивает меня Андрей.

Боже, как бы мне хотелось не прийти домой. Знать бы, что мой ребенок сыт и спокоен и в надежных руках,– я бы ушла.

По ночам вставать и кормить. Ну почему, почему мне эта доля досталась! Помощи никакой и внимания тоже! Я даже в зеркало на себя смотреть не могу. Кожа обвисла и растянулась. Что такое маникюр,– я не помню. Титьки болят, ребенок рассосал до крови. Может перестать кормить и перевести на смесь? Пусть и муж ночью встает и бутылочку делает, а я в выходные буду спать хотя бы ночь. Ну, или хотя бы по очереди. Так я смогу оставить дочу с бабушками и пойти в кафе погулять, выпить вина, потусить. Хотя, честно говоря, кроме сна, мне сейчас ничего не хочется.

Муж включил музыку громко.

–А че? Соня пока не спит, я хочу расслабиться.

–Я не хочу слушать музыку сейчас! Одень наушники, пожалуйста!

–Там звук плохой, я хочу нормально послушать! Я же не так часто это делаю.

–Я не хочу сейчас слушать музыку, я устала!

–Какая же ты все-таки раздражительная Катрин! – продолжая слушать музыку, через губу, сказал Андрей.

Я чувствую, что я медленно схожу с ума. Я ненавижу музыку, которую Андрей слушает. Меня она бесит! А он ее слушает очень громко на весь дом. Подхожу и выключаю компьютер.

–Мне это надоело!

–Дурра!

–Сам дурак!

–Иди Соню купать!

–Сама иди!

–Я не могу!

–Я тоже!

Сижу, рыдаю...

–Закрой дверь к себе, тебе не будет слышно музыки! – неистово орет Андрей.

И я закрываю к себе дверь, и ко всему, что происходит вокруг меня. Сижу, рыдаю в ванной.

–За что? Господи, за что? Как мне все это изменить? По-

чему он так со мной жесток? Я не хочу так. Я хочу жить счастливой жизнью!

–Перестань жаловаться! Ты сейчас сливаешь свой потенциал! Успокойся! Эмоции, – это сила, которую ты сейчас растрачиваешь попусту! – говорит мне внутренний голос. – Закрой глаза! Освободи свой разум от иллюзий! Подыши! Развдох, два-выдох. Чувствуешь, – становится лучше?! С каждым выдохом, ты отпускаешь негатив, переполняющий тебя. С каждым вдохом, ты наполняешься любовью к себе и к этому миру. Всего 1 минута, – 60 секунд из твоей жизни. 60 секунд покоя. Возвращаю себе свой баланс.

–Ты че там засела? Дочь мне оставила и ушла! Совсем обнаглела?

–Так! Только не вестись на провокации. Сейчас ты встанешь и выйдешь спокойно!

Открываю дверь в ванную. Главное сейчас ни с кем не разговаривать.

–Я с тобой разговариваю Катрин! Ты что, меня не слышишь?

Молча, смотрю Андрею в глаза.

–Я тебя тут что, ждать должен? Я Соню собрался купать! Я продолжаю молчать и выхожу из ванной.

–Важная персона! Закрылась она! – продолжает Андрей. Я не реагирую, смысла не вижу.

–Принеси мне полотенце.

Несу Андрею полотенце.

–А что нам одевать?

–Сейчас дам.

–Давай быстрее, мне так неудобно на руках ее держать.

–Оставайся в своем хорошем. Оставайся в своем хорошем. Оставайся в своем хорошем! Просто молчи и оставайся в своем хорошем!– продолжаю молчать и говорю про себя.

Муж наконец-то выговорился и спустил свой пар.

–Держи Соню! Дай мне, наконец-то, спокойно посидеть перед компьютером!

Цифровой аутизм. Уход в себя. Уход от меня, детей. У него своя тишина, которая имеет звук и отблеск одиночества. Андрей имеет на это право. Право побыть в тишине с самим собой. Но повышать на меня голос,– никто этого права не давал! Не буду ему сейчас говорить ничего. Успокоит-ся, – поговорим нормально, без эмоций. Эмоции,– это то, что может принести боль. На эмоциях нельзя принимать решения. Потом будешь жалеть. Успокой себя, успокой свой разум, свое эго. Успокой...

–Андрей, я хочу с тобой поговорить.

–Ага,– продолжает смотреть в компьютер.

–Через сколько ты сможешь?

–Сейчас досмотрю.

–Хорошо

Прошло 30 минут

–Когда закончится твое видео?

–Че, ты ко мне пристала?

–Я хочу поговорить!

Чуть позже расскажу о нашем разговоре.

Глава 3. Закрытие родов

Когда я лежала в больнице на сохранении, я узнала от одной нерусской женщины, как с ними обращаются после родов. Женщину пеленают и кладут в кровать на 40 дней. Все это время она не встает с кровати, только по нужде. Помощницы убираются, готовят поесть и кормят женщину. Дается время на восстановление своих сил. По-моему прекрасная традиция. Женщина смиряется с тем, что она стала мамой и все вокруг бережно к ней относятся. Ведь это стресс на всех уровнях, – на физическом, психологическом. У нас же в традициях, – женщина в поле родила, – завернула в подол и дальше пашет. Мы сами к себе так относимся, и позволяем мужчинам на нас ездит и унижать.

Важно ценить себя, любить и знать, что ты достойна лучшего!

Во втором декрете, я узнала, что существует такая процедура как «Закрытие родов». Женщине делают массаж травяными мешочками, пеленают, гладят везде, разговаривают ласково. Она как бы рождается сама в новом качестве, – становится мамой внутренне, принимает свою роль, отпускает свою боль, может поплакать, чего не смогла сделать в роддоме. Это своеобразный вход в материнство, – инициация. Это можно делать в любом возрасте, даже если ребенку уже 10 лет. Каждая мама достойна этого.

Но вернемся к разговору с Андреем.

Глава 4 .Разговор с Андреем

-Я хочу поговорить!

-Говори, – не отвлекаясь от компьютера, говорит Андрей.

-Я не могу так! Я хочу с тобой разговаривать, а не с компьютером!

-Как ты меня достала!

-Я тоже тебя люблю.

Андрей встает, выключает компьютер и начинает заглядывать по кастрюлям, потом в холодильник.

-Жрать хочу! Дай пожрать! Что у нас есть пожрать? Сначала добра молодца напои, накорми, спать уложи, а потом вопросы задавай.

- Андрей, я не баба-яга из сказки, и даже не теща, я твоя жена. Давай поговорим.

-Ну, че надо-то? Я жрать хочу! Ты донимать меня пришла? Я тебе говорю ЖРАТЬ ХОЧУ!!!

-Андрей, у тебя то одно, то другое. Открой холодильник, там суп есть.

-Налей мне супу, поухаживай за мной!

Я чувствую, что я сейчас взорвусь! Меня бесят эти манипуляции! Мол, если что-то тебе от меня надо, ты сначала сделай что-то для меня, а потом я придумаю, как уйти от этого разговора. Пробовали... Лучше вообще ничего не делать, что бы потом больно не было.

–Андрей, я жду тебя целый час! Ты меня отфутболиваешь! Сколько можно! Мне это не нравится!

–Это твои проблемы

–То есть, у меня нет мужа, и я живу одна, да?!

–Это ты так решила.

Чувствую, что крышка моего чайника сейчас закипит.

–Да чтоб у тебя доход увеличился! Да чтоб ты зарабатывал столько много, что бы мы отдыхали несколько раз в год за границей! Да чтоб у нас на все хватало денег!!!!

Мир не переделать, нужно менять себя. Если ты терпишь унижение, то это не муж плохой, это ты позволяешь этому происходить. Да, больно! Но по-другому ты не поймешь, что не любишь сама себя!

Недавно я где-то прочла или увидела видео о том, что, когда ты злишься, то спускаешь свою энергию в унитаз. А можно ее направлять в нужное русло, в свои цели. В свое благополучие и процветание. В ту цель, которую ты очень хочешь достичь. И я решила попробовать.

Через 3 дня, мне Андрей написал сообщение «меня уволили».

УПС...Видимо я очень сильно пожелала. Вот что значит сила намерения. Видимо на этой работе больше денег не получится заработать... Вселенная получила такое мощное послание от меня и придумала единственно верный вариант,—это уволить мужа с работы и найти ему новую!!!

Теперь я понимаю, почему, когда чего-то желаешь, то

нужно добавлять: «Пусть все произойдет самым гармоничным и безопасным способом на фоне общего благополучия, для меня, моих близких и всех остальных людей». Это своего рода система безопасности. Я ведь не озвучила сроки способы для Вселенной. Она выбрала свои.

Глава 5. Я в конфликте.

Жизнь изобильна

Мне знакомы 5 самых известных типов поведения в конфликте: избегание, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество.

Какой из этих вариантов выбираю я?

Я выбираю не вступать в конфликт. Иногда мне кажется, что если я вступлю в конфликт, то отношения после этого могут завершиться. Если я скажу ему всю правду, о том, что чувствую и как плохо он мне делает, то получу в ответ еще больше информации обо мне. Поэтому я молчу. Я в молчании закрываю глаза и пытаюсь удержать иллюзию, что все хорошо. Эта эмоция сейчас пройдет. По данным психологов, самая сильная эмоция длится 45 минут, а потом все проходит. Главное выждать это время. Какой смысл разговаривать с человеком, когда он перевозбужден или в ярости. Он сам себе в этот момент не принадлежит. Он во власти эмоций. Но возникает вопрос, как сделать так, что бы эта ярость не выливалась на меня?

Это старое убеждение уже не работает- терпит значит любит. Терпит,— значит позволяет! Терпит,— значит не любит себя. Другой вопрос принимает или нет эмоцию другого человека, относится гибко к его недостаткам.

Любовь не есть жалость. Любовь не есть терпение. Любить,— это не значит принадлежать кому-то. Ты моя жена,— ты должна. НЕТ! Я не в рабстве! Я человек и у меня есть право на свою собственную жизнь и решения в ней! Я имею права на все блага этого мира. Цвести, расцветать и распускать новые бутоны и формировать новые соцветия, наслаждаться этим солнцем, умываться утренней росой. Все блага для всех! Мы все равны, но не одинаковы. Мы все равны для Вселенной, но мы все разные, как цветы на поляне.

Есть цветы паразиты, которые существуют за счет других растений, например вьюн. Ему нужно зацепиться за кого-то и подняться, чтобы жить и цвести, при этом сковать собой то растение, за счет которого он поднялся. Или орхидея — это древесный паразит, который существует и цветет за счет ресурсов другого дерева и все восхищаются ею, даже не помня того на ком она растет.

Иногда мы сами позволяем этим паразитам себя сковывать, сжимать наш потенциал, губительно относиться к себе. Мы сами заводим дружбу с такими растениями. Нам сначала им очень хочется помочь, ведь они такие беспомощные и ничего не могут в этой жизни. А когда вьюн доберется до твоей макушки и сядет тебе на голову, то начнет внушать, своей жертве, что ты это паразит, а он — это мощное и высокое растение. Ты никто, а я все! За счет меня ты существуешь! Ты ни на что не способен. Это я тебя сделал. Не будет меня, не будет и тебя!

Когда тебя критикуют или вгоняют в чувство вины – значит тобой манипулируют!

–Я зарабатываю деньги! А ты их тратишь. Я имею право интересоваться, за какую стоимость покупать тебе молоко на рынке.

Постоянный контроль всего того, что я себе купила, по какой стоимости.

–Ванну после себя не выливай сынок! Либо я, либо мама будем после тебя мыться.

–Я забыл и вылил ванну.

–Ты понимаешь, что ты сделал сын? Ты просто спустил папины заработанные деньги!– отчитывает Кирилл Андрей

Или

–Зачем тебе в комнате столько света? Выключи верхний свет и сиди под настольной лампой!

Я всегда в такие моменты начинаю протестовать. Потому что для меня это реализация базовых потребностей человека . Не каких-то прихотей, а базовых потребностей. В еде, в свете. Мне кажется, что Андрей в этот момент говорит Кириллу: «не существуй». И я сражаюсь с ним за место под солнцем для сына.

–Сколько стоит налить ванну? Давай сядем и посчитаем.

Посчитали стоимость 1м3 и кол-во литров в ванной. Оказалось, стоимость воды в ванной 2р. А так как сын моется в неполной ванной, то итога меньше.

–На тебе 2 рубля и отстань от сына!

Иногда я чувствую, как в муже живет скупость и мышление бедняка. Нужно поменять мышление! Жизнь изобильна! Всего всем достаточно!

Если смотреть с точки зрения экологии и экономии пресных водных ресурсов, то я с ним соглашусь. Наверное, исходя из этого, я начала сама придерживаться правила мыться после детей. Хотя и редко это делаю. Или это влияние моего мужа на меня.

Глава 6. Созерцай

Я уйду в свою реальность, в текущий момент, иначе можно сойти с ума. Нервы на пределе, муж устал, дети делают что хотят. Медитация помогает прийти в себя.

Созерцай... Вся мудрость жизни заложена в природе...

Посмотри, как за одну только ночь муравьи могут построить целый муравейник и отложить кучу яиц.

Один маленький муравей ничего не сможет. А вот колония муравьев за одну только ночь может сделать невозможное. А на что способен один? Муравей может поднять больше своего веса. Может быть и мы можем? Или это противоречит законам физики? Почему поднять больше своего веса может каждый муравей, а человек нет? В чем разница? Муравей просто берет и делает, он не знаком с законами физики, а у человека есть отличная отговорка, – это невозможно. Люди либо жалуются, либо живут в мечтах. «О, вот когда я вырасту, когда я стану богатым, когда будет отпуск, когда рак на горе свистнет», – и кучу других условий ставят себе. Выдвигая некоторую стенку между собой и реальностью, уходя все глубже и глубже от своих целей.

Или

Жалуются на жизнь: «О, если бы я жил в другой стране, родился у других родителей, учился бы на другой профессии, зарабатывал бы больше. Каждое такое убеждение, свое-

образный кирпич в невидимой стене между собой и миром, между своим счастьем и собой.

Дело в том, чтобы достичь безусловной любви, человеку нужно самому разобрать эту стенку изнутри. Выйти из лабиринта собственных убеждений. Разобрать каждый кирпичик на пути к собственному счастью и изобилию. Переписать свой жизненный сценарий. Тогда станет легче, и ничего не будет бесить.

Глава 7. Как создается картина мира, и формируются убеждения?

В детстве картина мира формируется из обратной связи. Я делаю действие и получаю свой собственный опыт, одновременно понимая, можно так делать или нельзя.

У каждого есть свое восприятие мира... Мы проходим своеобразный путь в нашей голове и рисуем на нем маршруты, где указываем на нем опасные участки и зоны комфорта. Откуда берутся опасные участки?

От 0 до 1 года – «Брось каку!! Это нельзя брать», – наши опасности и табу изначально формируют нам наши родители.

–Нельзя есть картон, собачью, кошачью еду!

–Не тыкай в глазки пальцем кисе!

–Нельзя брать бьющуюся посуду!

–Там жига, горячо!

–Куда пошла? Иди сюда, одна (один) не ходи!

И малыш в своем восприятии рисует определенную картину мира, в которой выделяет опасные зоны для себя. Но каждый раз стремится проверить, а сегодня этот участок остался опасным или что-то изменилось? Если опасения родителей подкреплены негативным опытом ребенка, то он об этом запоминает глубоко и надолго.

Ребенок каждый раз проверяет свою картину мира: «А что в нем опасного, почему нельзя? Странное дело, почему маме и папе это можно делать, а мне нельзя? А попробую я как-нибудь так сделать, что бы родители не видели!» Если вдруг опасность подтвердилась, то это место или поступок в картине мира подкрашиваются определенным цветом запрета. Пока дитя не убедится в том, что это действительно опасно, он не сделает выводы.

В какой-то момент времени, малыш может для себя решить, что в его картине мира, абсолютно все опасно, что вообще жить опасно и от этого люди умирают. Но это происходит гораздо позже возрастом.

С течением времени, чадо перепроверяет свою картину мира. Особенно ярко это происходит в кризисы возрастов. «Я уже большой и сам знаю, как мне жить! С кем гулять, кого любить!» Рисует свои новые пути самостоятельно, потом возвращается с фразой: «Мама ты была права», либо находит для себя новые объекты на карте своей жизни.

Когда ребенок нарушает запреты родителей, то он переходит на другие этапы взросления.

В этом и заключается кризис возраста. Бунт против правил, старое должно отжить, новое появиться. Нарушая запреты, он обретает самостоятельность и подтверждает сам для себя свою взрослость. И родителям и детям в этот период очень сложно перестроиться и принять друг друга.

С течением времени у нас возникают возрастные кризи-

сы. Меняются ценности и мировоззрение. Что-то мы позволяем себе того, чего раньше не позволяли, что-то так и не можем себе позволить. Не можем преодолеть, какую-то свою внутреннюю планку, в деньгах, в отношениях, на работе... Есть какие-то убеждения родителей, которые мы просто для себя приняли и не стали их перепроверять.

В отношении успеха и денег:

– Много хочешь, мало получишь.

– Не жили богато, незачем и начинать

– Деньги даются очень тяжелым трудом

В отношении мужчин:

– Все мужики козлы.

– В нашем роду нет нормальных мужиков, все разводились.

– Мужчины только жрут и спят. Зачем мне домашнее животное?

– Мужчины не умеют любить

– Я должна угождать мужчине

– Мужчинам нравятся беспомощные женщины

– Мужчина стоит ровно столько, сколько его слова

Люди живут соответственно тем убеждениям, которые у них есть в голове. «По вере твоей, да будет тебе!» Получается, что именно так и происходит. Некоторые жизненные программы, установки и убеждения, мы приняли с детства от своих родителей и до сих пор их осуществляем. Некоторые из них применимы для нашей жизни, а некоторые уже нет.

Хочу пересмотреть свои установки. Какие из них мне мешают жить счастливо и помогают выходить из себя.

Глава 8. В поиске своих ограничивающих убеждений

Ограничивающее убеждение

Развивающее убеждение

Я не заслуживаю счастья.

Я имею право на счастье.

Счастье невозможно заслужить. Оно не зависит от внешних обстоятельств, – это наше внутреннее состояние. Никто не в праве нам дать счастье или забрать его. **Это право принадлежит нам по праву нашего рождения на Земле.** Это наш выбор, быть счастливой или нет.

Ограничивающее убеждение

Развивающее убеждение

Если я не работаю, значит, не могу себе ничего купить.

Я позволяю себе все, что я хочу.

В декрете, многие из нас, как будто бы регрессирую в свое прошлое, в котором многого не позволялось. *«Вот, вырос-*

тешь, заработаешь и купишь себе все, что захочешь!» – Знакомо?

Эта установка работает до сих пор. Вроде бы выросла, но, если вдруг я не работаю, то не могу позволить купить себе что-то стоящее. Или могу, только если буду долго выпрашивать и показывать свою ценность. То есть где-то в глубине души, я чувствую, что не достойна, так как я этих денег не заработала. Опять чувство вины, особенно когда муж говорит, что я много трачу денег. Я их не трачу, а инвестирую в себя, в наших детей, в тебя любимый.

Был период, когда муж не зарабатывал денег, у меня тоже включалась мысль, – значит, делай что-нибудь по дому (заслуживай). А у него нет такой установки для себя, что нужно заслуживать, и чувство вины не включалось. Делаю вывод, что это 100% моя установка и к мужу она не имеет никакого отношения. Нужно что-то менять в своей голове. Это не он такой плохой, это я в каждой его фразе слышу «заслуживай». При этом муж может вообще об этом и не думать.

Ограничивающее убеждение

Развивающее убеждение

Если тебе дарят подарки, то ты что-то должна

Я принимаю подарки с любовью и благодарностью

Кто-то хочет помочь в декрете, знает твое материальное

положение и дарит тебе подарки. Иногда очень трудно их принимать, если ничего не можешь дать взамен.

Я принимаю подарки от чистого сердца, – это воля того, кто мне их дарит. Меня можно любить просто так, я не обязана отвечать взаимностью, только по собственному желанию.

Когда я сталкиваюсь с ограничивающими убеждениями, я их выписываю и ставлю в план на проработку, как психолог. Потом работаю сама с собой, если не получается, то иду к коллегам. Каждому психологу нужен свой психолог и это нормально.

Глава 9. Здоровые отношения

– Слушай, вот я смотрю на твою жизнь и понимаю, что у меня все по-другому. Я не ссорюсь с мужем, хожу занимаюсь всем чем мне нравится, но так было не всегда. Сейчас я нахожусь в здоровых отношениях.

– В здоровых отношениях? А это как?– спрашиваю у своей соседке, сидящей со мной на лавочке. Соня в это время мирно спит в колясочке, Кирилл играет с друзьями.

–Понимаешь, этого за 5 минут не объяснишь. Это целая история. Вот, например, что такое уважение?

–Ну, это когда ты не оскорбляешь человека. Говоришь ему «здравствуйте», «пока», когда он приходит и уходит. Чай на стол подаешь, общаешься с его друзьями, когда они приходят. Если он ванну за собой не помыл или другие важные объекты в доме, то мягко, тактично ему об этом говоришь.

– Хорошо, а по каким критериям ты понимаешь, что тебя уважают?

–Ну, наверное, когда мне дают заниматься важным делом, т.е. со мной считаются...т.е. не только муж у нас главный в семье, потому что деньги зарабатывает...Когда муж понимает, что у меня могут быть свои интересы, он находит время посидеть с детьми, что бы я позанималась своими делами. При этом он не выражает свои эмоции по поводу того,

что я тебе одолжение делаю. То есть считается, а не считает, сколько времени он провел с Соней и теперь я ему это время должна. Он понимает, что мои интересы тоже важны для семьи, а не так, что вот: «Сиди с Соней, а я работал и устал» или еще лучше: «едь на дачу с детьми, а я один побуду». Уважение,— это когда мы позволяем, друг другу быть такими, какие мы есть, при этом, не оскорбляя друг друга, и не перетягивая одеяло на себя, кто из нас важнее. Неважно кто из нас больше денег зарабатывает.

—Ну вот, видишь, ты сама начинаешь понимать, что такое уважение. Хорошо, а уважение к детям? Как ты считаешь, что это?

—Я вижу иногда, как муж подходит к сыну, — а он, например, рисует сидит, — подходит к нему и говорит:

—Кирилл, ну-ка быстро встал и убрал у себя на столе!— бьет кулаком по столу

Кирюша дорисовывает свой рисунок, у него там мысль творческая и говорит.

—Сейчас пап!

—Прямо сейчас, я сказал, — и, хлопая кулаком по столу, начинает орать,— Либо ты сейчас убереешь свои игрушки со стола, либо я их выкину!

Кирилл начинает плакать, не понимая за что ему это. Ведь он сидел и спокойно рисовал. А Андрей еще больше раздражается от того, что по его приказу, сын все не бросил и не побежал делать, то, что хочет папа. А ведь он уже личность!

–А в себе ты такого не замечала никогда? – спрашивает меня моя приятельница.

–В себе труднее заметить. Мне кажется, я пытаюсь создать ситуацию, при которой всем хорошо.

–И тебе?

–Ну, мне не всегда... Для меня последнее время хорошо, – это когда никто не орет. Иногда просто хочется «заткнуть рот» самому орущему «ребенку» и тогда всем станет хорошо... Это я про мужа. Иногда я его воспринимаю вечно орущим ребенком и думаю, когда же он повзрослеет.

–Ну, вот видишь, вы как бы, не на равных в семье. Кто-то всегда выше, важнее, ему больше надо свое «Я» отстаивать. Сначала один больше, а потом другой больше. Постоянная борьба в семье... Друг друга травмируете и разрушаете. Здоровые отношения, – это отношения, которые способствуют внутреннему росту обоих. Когда присутствует поддержка, взаимопонимание и уважение, любовь и взаимный интерес.

У меня раньше было так, как ты рассказываешь, постоянная боль и трагедия. Я чувствовала себя дюймовочкой, которую украли из маминой колыбели и увезли в неизвестном направлении две жабы. Очень трудно было справляться с этой ситуацией...

Когда ты живешь с жабами, они тобой постоянно манипулируют и вызывают чувство вины. «Мы все тебе дали, – это самый завидный жених», – мол грех жаловаться. Посто-

янная критика, что бы ты не дай Бог не вспомнила, кто ты есть на самом деле. Ты дитя ароматных цветов, а не гнилого зеленого болота. «Ты должна служить нам и быть благодарной за все, что мы тебе дали». А по сути, не дали ничего, – украли из родимой колыбельки. Но ты же помнишь, чем закончилась эта история?

–Чем, – мне хотелось услышать вариацию истории в ее исполнении.

–Дюймовочка, после многих страданий, все же смогла обрести силу, и на ласточке улететь в другую страну. Изменившись сама, она изменила свое окружение, свою жизнь. Ей подарили ее собственные крылья, как символ эволюции духа, новых возможностей и заботы о ней. Она теперь стала той, кто она есть. Вот и я, словно дюймовочка, из маленькой девочки, которая не может ни с чем справиться, превратилась в фею с крылышками. Теперь я ценю и уважаю себя, своего мужа, и он любит меня.

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.