

Курт Теппервайн

## Психосоматика, отношения и здоровье



(Kurt Tepperwein "Krise als Chance. Wie man Krisen löst und zukünftig vermeidet", 2003)

Проблемы человеческих отношений, часто приводящие к серьезным заболеваниям, рассматриваются в книге с учетом неразрывной связи духа и тела, их взаимного влияния. Исцеление предлагается обрести на путях преодоления собственных предубеждений и духовного раскрепощения.

### Содержание

Предисловие

#### Часть I

1. Введение

2. Партнерство как область обучения

Общие положения

Общение

Терпимость

Честность

Ответственность

Свобода

Единство

Любовь

3. Как выйти из любого кризиса

Исходные условия

Что желательно?

Как мне действовать?

4. Психосоматика, отношения и здоровье

Психосоматика.

#### Часть II

Регистр 1. Фазы отношений и их значение

1. Одиночество

Не могу быть один

Я хочу быть один

Нет достойного  
Никому я не нужен  
Я в себя не верю  
Я никогда не влюблюсь

## 2. Знакомство

Всегда та же проблема  
Я отдаюсь целиком  
Не могу решиться  
Я боюсь, что меня оттолкнут  
Не желаю разочароваться  
Я так легко влюбляюсь

## 3. Совместное бытие

Любовь: Что же такое любовь? Никто меня по-настоящему не любит. Я не могу любить.  
Моя любовь так капризна.

Ревность: Меня терзает ревность. Мой партнер стесняет меня своей ревностью.

Верность: Мой партнер мне изменил. Я не придаю верности значения, а мой партнер не переносит неверности.

Общение: Мы не слышим друг друга. Я всегда хочу быть правым. Я не понимаю своего партнера. Я не переношу столкновений. Важнейшие правила удачного собеседования.

Сексуальность: Я больше не испытываю удовольствия. Я чувствую, что ко мне предъявляют чрезмерные требования. Мне мало. Наш секс скучен. Моему партнеру нужен только секс.

Деньги: Мне не нравится общность бюджета. Мне нужен богатый партнер. Я не могу ничего принять. Я не желаю зависеть ни от кого. Моему партнеру нужны лишь мои деньги.

Власть: Мне нечего сказать. Я не могу сказать «нет». Партнер выполняет все мои желания. Я не имею возможности делать то, что хочу.

Быт: Мы такие разные.

## 4. Расставание

Я не могу примириться с разлукой  
Мы непримиримы  
Я не хочу травмировать партнера  
Я не перенесу разрыва

### **Регистр 2. Чувства и их возможные последствия для организма**

Введение. Агрессивность. Безразличие. Беспокойство. Бессилие. Высокомерие. Грусть. Давление. Жажда мщения. Зависимость. Зависть. Изнеможение. Напряженность. Недоверчивость. Недовольство. Ненависть. Непонимание окружающих. Неприятие. Неуверенность. Неудовлетворенность. Обескураженность. Одиночество. Опустошенность. Отвращение. Отторжение. Паника. Повышенная требовательность. Раздражение. Разочарование. Ревность. Скука. Сомнение. Сострадание. Стеснение. Страсть. Страх. Стресс. Усталость. Холодность. Чувство собственной неполноценности. Ярость.

### **Регистр 3. Значение болезней. Что делать?**

Алкоголизм. Аллергия. Артрит. Артроз. Астма. Бесплодие. Бессилие. Бессонница. Близорукость. Болезни желчного пузыря. Болезни простаты. Боли в области затылка и шеи. Боли в ушах. Боль. Воспаление миндалин. Гастрит. Герпес. Гипертония. Гиперфункция щитовидной железы. Гипотония. Глаукома. Головная боль. Головокружение. Дальновзоркость. Депрессия. Диабет. Заикание. Запор. Зуд. Избыточный вес. Изжога. Импотенция. Инфаркт. Инфекции. Истощение. Кариес. Катаракта. Колит. Конъюнктивит. Косоглазие. Метеоризм. Мышечная атрофия. Мышечные спазмы. Насморк. Нервозность. Облысение. Опоясывающий лишай. Осложнение менструаций. Осложнения беременности. Охриплость. Парезы. Пародонтоз. Паховая грыжа. Переломы костей. Подагра. Полиартрит. Понос. Проблемы с межпозвоночными дисками. Проблемы с сердцем. Проблемы со спиной. Простуда. Псориаз. Рак. Рассеянный склероз. Расстройства кровообращения. Расширение вен. Ревматизм. Слабость соединительной ткани. СПИД. Сыпь. Тендовагинит. Тошнота и рвота. Тромбоз. Тугоухость. Угри. Фригидность.

## **Предисловие**

В своей практике я часто сталкивался с тем, что партнерские отношения — пролог создания семьи — распадаются, не успев по-настоящему начаться. Отношения так и не смогут развиваться, если каждый будет стремиться к максимуму удобств. Этому может способствовать и пугающее чувство неопределенного будущего, что нередко вызывает противодействие независимо от того, исходит ли это от партнера, вызывается ли особенностями отношений или жизненными обстоятельствами. Целью эволюции является не только удобство, но и прогресс и расширение границ внутреннего мира человека, развитие нашего сознания. В любом случае сопротивление включает в жизнь отрицательный опыт. Партнер, стало быть, никогда не является причиной моих проблем. Я сам являюсь их причиной, партнер лишь выявляет эти проблемы. Кажется, что другие доводят меня до болезни, но в действительности я заболел от возникающего у меня самого чувства сопротивления. А партнер лечит меня, предоставляя возможность ослабить это сопротивление.

Но прежде всего партнер помогает мне обрести подлинную любовь и тем самым познать свою истинную сущность. Партнерство — не единственный путь к этой цели, но один из самых прямых, к тому же потенциально это один из самых прекрасных путей. Эффективность наших усилий определяется лишь нашей открытостью и готовностью всецело отдаться этому стремлению. Осознанно совершив это действие, мы обретем великую возможность в процессе развития отношений, преодоления трудностей шаг за шагом приближаться к самим себе.

Партнерство — это путь, который проходят вдвоем, чтобы каждый из нас пришел к себе самому. Я счастлив представить вам ряд советов по преодолению кризисов в отношениях.

## ***Благодарность***

Выражаю особую благодарность моему другу и соавтору Карстену Гримбергу, который вдохновил меня и обогатил книгу сведениями по медицине, придав ей вид пособия в трудных жизненных ситуациях.

## **Часть I**

### **1. Введение**

Отношения в нашей жизни занимают центральное место. Лишь немногие предпочитают одиночество, избегая неприятных сторон партнерства. Любые отношения не свободны от кризисных фаз, и партнерство не является исключением. Трения могут возникнуть и в отношениях с коллегами по работе, и в спортивном союзе.

С какой силой противоречия влияют на душевную настрой, прекрасно знает каждый из нас. Но и наш организм не защищен от этих влияний. Обыденная речь точно выражает это обстоятельство: «Ты разбиваешь мне сердце», «Вздыхнуть не даешь», «Играешь на нервах» — вот лишь несколько примеров указаний на такую закономерность.

Но что же реально скрывается за этими образами? Каковы действительные связи между нашими отношениями и нашим здоровьем?

Ответ на этот вопрос мы дадим в этой книге, и вы поймете, что все ключи — в ваших руках.

Прежде всего эта книга должна послужить практичным и простым пособием. По этой причине большую часть книги занимают указатели, облегчающие поиск.

### ***Как пользоваться этой книгой***

Первая часть книги посвящена значимости отношений между людьми, что облегчает понимание их взаимоотношений и выявляет смысл встречи. Это даст нам универсальный ключ к успешному разрешению жизненных кризисов.

Вторая часть книги является прежде всего справочным пособием; она разделена на три регистра.

В *Регистре I* освещаются типичные проблемы человеческих отношений и указываются условия и пути их разрешения.

В *Регистре II* перечислены возможные последствия проблем человеческих отношений для здоровья. Здесь упорядочены описания по проявлениям негативных душевных состояний, сопровождающих кризисные ситуации.

*Регистр III* содержит перечень причин болезней и расшифровку симптомов с указанием необходимых действий.

Следовательно, вы можете в указателе соответствующего регистра отыскать описание проблематичной фазы отношений, сопровождающих ее чувств или интересующего вас заболевания.

Любой конфликт уникален и имеет специфические особенности. Он включает множество составляющих, каждая из которых несет важное сообщение. В рамках этой книги невозможно, конечно, входить во все подробности, да это и не имеет смысла. Целью книги являлось предложить подход к нахождению индивидуального решения проблем. У вас в руках ключ, при помощи которого вы сможете самостоятельно разрешить свои проблемы. Примеры, приведенные во второй части книги, указывают области применения рекомендаций, но прежде всего они предназначены для развития вашей способности правильно истолковывать сообщения, послания, содержащиеся в любом явлении и событии.

## **2. Партнерство как область обучения**

### *Общие положения*

«Есть ли в партнерстве какой-либо смысл?» Вот вопрос, над которым ломают голову философы. Даже если на этот вопрос ответить положительно, это повлечет за собой новый вопрос: «А в чем этот смысл?»

Как и всегда в жизни, ответ на вопрос зависит от индивидуальной точки зрения.

Например, при чисто материалистическом подходе партнерство в любом случае осмысленно. В прежние времена оно служило существенным основанием совместной жизни двух людей. Теперь это значение если не утрачено, то указывает, например, на преимущества супружества как регулятора.

Если продолжить рассмотрение на другом уровне, партнерство представится чрезвычайно обогащающим и тем самым исполненным смысла. Ведь оно связано с чувством защищенности, с нежностью, с доверием, — со всем, что мы принимаем близко к сердцу и считаем для себя полезным.

В этой книге мы рассмотрим вопрос о смысле партнерства в широком аспекте и мы рассмотрим этот вопрос не сам по себе, а свяжем его с вопросом о смысле жизни. Конечно, и последний можно также рассматривать с разных сторон и попытаться при этом прийти к общему знаменателю.

Начнем с общепризнанного и наиболее простого. Осмелюсь утверждать, что каждый человек стремится к счастью. Некоторые предпочтут воспользоваться другим понятием, таким, например, как удовлетворение, радость, блаженство и т. п. Но при этом всегда имеется в виду обозначить стремление, которое каждый ощутит в себе, как только задумается об этом и захочет определить свои чувства.

Мысли и действия каждого из нас в рамках имеющихся у него возможностей определяются стремлением к счастью. Поэтому в жизни мы склонны заниматься тем, что, как мы считаем, принесет нам счастье, и избегать того, что считаем для себя несчастливим. При этом действия могут быть самыми разнообразными. Одни копят силы, много работают или предаются аскезе, чтобы достичь нужного состояния. Другие убеждены, что воздержание не даст нужного эффекта, и пытаются заниматься лишь тем, что требует малых усилий, что легко дается и не приносит огорчений. Некоторые расслабляются, не веря или потеряв веру в то, что можно добиться счастья. Они пассивно выжидают, испытывают преимущественно негативные чувства и относятся к себе как к жертве.

С человеческой точки зрения (а только эта точка зрения и учитывается в данной книге, ведь все мы люди) смысл жизни заключается в обретении счастья.

Любое усилие, любое человеческое действие в конечном счете имеют своим источником это стремление. Все религии, все философии пытаются указать путь к удовлетворению этой жажды счастья. Пусть это не называется «быть счастливым», но определяется как совершенство, единство, бог, нирвана и т. п. Все это понятия, выработанные теми, кто достиг своей цели и пытается определить свое состояние. При этом очень четко выделяется то условие, что постичь эти понятия можно лишь приведя себя в данное состояние. К сожалению, множество людей не учитывают это обстоятельство и все еще спорят о боге, единстве, нирване и т. п.

Будем придерживаться того, к чему мы можем найти в себе сродство, что мы можем

почувствовать, оставив чистую теорию, способную лишь отвратить нас от самих себя. Все философии и религии сходятся в том, что в конце концов (если такой существует) можно достичь своих целей. К несчастью, относительно гарантий достижения желаемого в некоторых религиях и системах верований содержатся существенные оговорки и поставлены определенные условия. Если их выполнишь, будешь счастлив. Если не выполнишь, попадешь в ад или куда-то в аналогичное место. Условия с течением времени изменяются и приспособляются к определенным обстоятельствам и прежде всего к потребностям.

В этом общем выражении, в этой уверенности и убежденности в том, что все мы достигнем цели своих стремлений, заключается великая сила и великий дар всех философий, религий, верований и т. п. Они укрепляют наше стремление и наше доверие и тем самым подстегивают наш поиск. Эта важная составляющая поощрения нашей устремленности к счастью.

Понятно теперь, сколь важное значение приобретают названные изменения в ряде религий и систем верований: выстраиваются условия, определяющие, когда человек действует неверно. Эта возможность может оказаться тормозом, а человек не желает, чтобы ему мешали удовлетворять свои желания. Цель для него слишком важна, чтобы позволить себе свернуть с пути к ней и вместо обретения счастья оказаться в аду. Чем сделать ложный шаг, лучше вообще воздержаться и обеспечить себе уверенность и ясность, а затем уже действовать. Сомнения, колебания, равнодушие и бездействие — необходимые следствия такого подхода. Проблема заключается как раз в том, что ее невозможно разрешить теоретически. Бесконечное вращение в кругу своих мыслей в поисках ответов снова и снова возвращает человека к самому себе.

Как выглядит цель и как ее можно определить — совершенно безразлично, коль скоро удовлетворено наше желание. Это все, что нам нужно, и только это придает смысл жизни.

Стало быть, если партнерство имеет смысл, не противоречащий смыслу жизни, он может заключаться только в доставлении человеку счастья. Но что такое человеческое счастье? Что означает утоление его жажды?

Как мы уже установили, на эти вопросы не существует исчерпывающих и практичных ответов, поскольку такие вопросы невозможно понять, пока не достигнута цель. Почему же эти вопросы нас так интересуют? Может быть, причиной тому сомнение в истинности наших представлений о том, чего мы страстно желаем? В какой-то мере это так, сколько бы ни подкрепляли нашу веру все достигшие цели. Ведь нам прежде всего необходимо описание пути к нашей цели, к счастью. Нужно ясное указание действий и условий. За всем скрывается страх избрать неверный путь, зайти в тупик или потратить время на бесцельные блуждания, то есть совершить ошибку.

С путем к цели происходит то же, что и с ней самой. Отсутствует правильное понимание множества мудрых советов. Их невозможно понять до начала пути. Только в процессе движения приходит постижение. Пока же советы имеют к нам столь же незначительное отношение, как и понятия, описывающие цель (Бог, единство...). Отсутствует их внутреннее ощущение.

Итак, обратимся снова к самим себе. Будем послушны внутреннему голосу. Если мы ощущаем непреодолимое стремление, значит, мы сможем найти путь к его удовлетворению. Как раз об этом и толкуют все философии и религии. Я, конечно, могу отрицать этот путь, раз я его не хочу видеть, но он — во мне. Заглянем же внутрь себя. Там кроется стремление, чувство того, что вызывает желание. Прочие чувства — это голод, усталость, удовольствие, доставляемое собственными действиями, злоба и т. п.

Многие (и даже те, кто часто и подолгу занимается внутренним созерцанием) спросят себя, где же проходит путь, который мы в состоянии постигнуть. Но это именно он! Нужно лишь почувствовать и принять то, что заключается в нас самих. Пусть это будет мысль, злость, радость, гнев или благодарность — все равно, что именно, нужно это воспринять и прочувствовать. В этом все! Мы в качестве свободной сущности, каковой мы и являемся, решили пережить нечто определенное, что не обязательно осознавать. Пережив это, прочувствовав, мы достигнем своей цели. Мы снова решаемся на переживание, начиная новый виток. Такова игра.

Если же мы чего-то не хотим больше испытывать, хотя бы потому, что изменили точку зрения, мнения, — мы оказываем сопротивление, боремся против данных отношений. Мы больше не входим в жизненный поток. В этом причина всякого страдания: мы отрицаем переживание того, что сами выбрали. Но без того, чтобы пережить, прочувствовать, мы не можем от этого избавиться. Оно делается неотвязным, постоянно прорывается на первый план, стремясь осуществить первоначальные намерения.

Если же принять все, что предполагалось, и с готовностью пережить, все эти ограничения снимаются. Это подход, который подразумевается, когда говорят «Будь честен!», и точнее всего он

выражается формулой «Истина сделает вас свободными». Действительна только истина. И все, что я верно воспринимаю, действительно остается во мне и стремится лишь быть прочувствованным. Истина всегда проста. Не нужно делать ничего особенного. Таков путь к удовлетворению непреодолимого стремления. Что нас от этого отделяет?

Многое из того, что в нас заключено, мы не хотим чувствовать. Мы не хотели носить в себе ничего подобного, мы отрицаем ненависть, агрессивность, нетерпимость, но также и мощь, силу и т. п. Наши представления о том, какими мы должны быть, о том, что такое добро и зло, о том, какими бы нам хотелось или ни в коем случае не хотелось бы быть, — все это определяет, что мы принимаем и что отвергаем и переиначиваем.

Но все эти особенности мы храним в себе, и пока мы оцениваем, присоединяем то, что нам бы хотелось иметь, отвергая то, что нам не нравится, происходит частичное вытеснение. Оно-то и создает напряжение и предопределяет страдание.

Потенциал удовлетворения своих желаний мы несем в себе. Но если мы находимся в согласии с собой лишь отчасти, наше счастье тоже будет неполным. Необходимо познать всю целостность собственного внутреннего мира. Именно поэтому постоянно всплывает вопрос: «Кто же я на самом деле?» Этот вопрос неизбежен в процессе поисков самого себя: той части внутреннего мира, которая не осознана, поскольку вытеснена и нежеланна.

На эти решающие вопросы мы ищем ответ повсюду, забывая о том, что жизнь — идеальный учитель. Можно внешним образом постигнуть, что мы отрицаем в себе и что принимаем. Все, что мы не приемлем в других, считаем плохим, указывает на то, что мы считаем нехорошим в себе, и соответственно не желаем видеть. Мы безошибочно различаем все это в других, так как уверены, что это не имеет к нам ни малейшего отношения. Прекрасное заблуждение!

Каждый по собственному опыту знает, что иногда раздражают такие обстоятельства, которые в другое время были бы безразличны. Раньше нам мешали такие особенности, способы поведения, которые теперь не создают ни малейших проблем. Это со всей очевидностью показывает, что сила воздействия внешних обстоятельств и людских особенностей регулируется нами самими. Другой, «противник», служит лишь пусковым механизмом.

При этом замечательно также, что мы почти не воспринимаем тех особенностей, которые нам не мешают, а некоторые начинают нас раздражать лишь с течением времени. Вот и другой признак того, что причина воздействия других людей на нас, очевидно, находится в нас самих.

При более внимательном и добросовестном рассмотрении можно выявить закономерности нашей скрытности по отношению к другим людям. Люди, ведущие здоровый образ жизни, может быть, несколько фанатичные в наших глазах, мешают нам только тогда, когда они пробуждают в нас угрызения совести и воспоминания о собственной добродетели. В прочих случаях они нам столь же безразличны, сколь и люди совершенно развращенные. То, что нас многое раздражает в людях, которых мы не особенно ценим, определяется нашими собственными представлениями о привлекательных манерах, не допускающими подобного поведения. Почему некоторых так раздражают мнения, высказанные без прикрас? Потому что сами они не отваживаются сказать то, что думают.

В конечном счете, те, с кем мы общаемся, показывают нам, чего же нам недостает. Агрессивные чувства по отношению к другим всегда направлены на их носителя. Нетерпимость, ненависть, гнев и т. п. — то, чего всегда заслуживаем мы сами. А поведение, не дающее в целом хорошего самочувствия, рано или поздно становится причиной многочисленных заболеваний — это широко известно и признано.

Те особенности, которые мы одобряем в себе, не мешают нам в других. Тот, кто сознает собственную ненадежность и мирится с ней, способен примириться с ненадежностью ближнего.

Оборотная сторона медали, к сожалению, редко привлекает внимание. Принцип и здесь тот же. Окружающий мир многообразен, не ограничен лишь тем, что мы считаем неприемлемым. И в нашем подсознании хранятся не только особенности и склонности, которых мы теперь не желали бы иметь, но и такие, которые мы определили бы как положительные. Мы способны воодушевиться действиями людей, с нашей точки зрения особо одаренных: можем заявить, что любим таких людей. Мы стремимся приблизиться к ним, может быть, даже войти с ними в отношения, завязать связи и стать сопричастными их потенциалу. Часто мы называем это любовью, но, по правде сказать, это нужда. К несчастью, мы испытываем трудности, пытаюсь освоить как собственный потенциал те особенности, которые нам требуются. Нам не верится, что они принадлежат и нам, что мы носим в себе такой потенциал, что мы его заслуживаем и действительно можем сознательно подключить.

Признаем ли мы это или нет, наш мир отражает целостность нашего бытия. Если мы

восхищаемся людьми, влюбляемся в их особенности и характерные черты, — это всего только отражение нашего собственного бытия, даже если мы не хотим допустить такой возможности. В себе мы несем все, «негативное» и «позитивное», осознанное и неосознанное.

Любая оценка становится показателем того, что мы не принимаем какую-то часть себя. Соппротивление, отрицание, критика всегда направлены против их носителя. Любое «желание обладать», любая нужда — это непризнание собственных способностей. Так внешнее становится лишь зеркалом моего бытия. И зеркало показывает, что я не являюсь «целостным», и помогает мне обрести «целостность». Это и означает «становление единства» со всем миром. В таком единстве я смогу принять целиком свое бытие и выявить свой потенциал. Мое страстное желание исполнилось: я счастлив!

Стало быть, любое общение помогает нам распознать, что еще не принято нами как часть нас самих. Это определяет намерение, скрытое за целью партнерства: выявить, чем же мы являемся на самом деле.

Поскольку мы склонны избегать всего неприятного, мы избегаем многих людей. Тем самым мы отнимаем, конечно, у себя возможность внутреннего роста. Мы исходим из того, что другие ответственны за наше хорошее и плохое самочувствие. При этом оказывается, что искусство, бизнес, выражение или что-то еще, относящееся к жизненным проявлениям других, мне не подходят. Что-то нам мешает, кажется фальшивым, неправильным, дурным, неподходящим.

Многие не осознают этого и проецируют вовне то, что находится внутри их, перенося свои восприятия на других людей. «Это меня ранит!», «Ты меня разочаровал и предал!», «Ты виноват!», «Ты меня осчастливил!». Иногда это принимает другой вид: «Я должен остерегаться оскорбления, предательства, разочарований и т. п.!» Такие люди ощущают себя жертвой, они зависимы от первого встречного, от того, «посчастливилось» ли встретить подходящего партнера. Так возникают соответствующие отношения и заключаются союзы. А ведь все, кто нам попадаются, — «подходящие люди». Партнер, коллега, друг или враг — ведь любого из них мы выбираем, поскольку он нам нечто показывает и помогает «развить» что-то в себе, достать из глубины, чтобы мы могли яснее осознать, кто же мы на самом деле.

В этом смысл нашего бытия; вот что нам, собственно, нужно: выявление и собственное реальное бытие.

То, что в нас осознает эту закономерность, требует от нас встреч с людьми и выбора партнера, который бы лучшим образом содействовал достижению указанной цели. Тут не работают понятия «добра и зла» или «правильного и неправильного», предметы берутся такими, каковы они есть, не раскладываются по ящикам картотеки. И как раз это открывает нам возможность познать себя, перестать отвергать то, что в конечном счете принадлежит нам самим. Соппротивляясь, мы вредим собственному развитию. Точнее сказать, развитие происходит в любом случае. Наше высшее Я не занимается оценками и отбором. Развитию невозможно помешать. Происходит лишь то, что мы воспринимаем его болезненно, поскольку мы этого не желаем, прикладываем ко всему мерки и оказываем сопротивление. Вот причина страдания. Если бы мы оказались в состоянии готовности к переживанию, прекратили сопротивление, то мы познали бы, что не существует «добра и зла», «правильного и неправильного». В этом высшем состоянии сознания все едино, отсутствует система оценок, поэтому, очевидно, расширяются возможности влияния на внешний мир.

Такой переход, естественно, характеризуется постепенностью, и каждый из нас находится в какой-то точке этого пути. Чем дальше мы заходим, тем беззаботнее реагируем на так называемые внешние условия, тем бесстрашнее становимся и тем полнее развиваем свои способности формировать внешний мир. Мы действительно являемся творцами и становимся все более сознательными творцами нашего мира.

Рассматривая эту закономерность, мы выявляем существенную роль партнерства для нашего развития. Эти отношения начинаются состоянием влюбленности, фазой, когда мы видим другого только с лучшей стороны и ничто не может нас в этом поколебать. В это время возникают близость и доверие.

Лишь спустя долгое время мы начинаем воспринимать особенности, которые нам не очень нравятся. Но тем временем связь делается уже настолько прочной, что это открытие не в состоянии порвать ее. Мы примиряемся с тем неприятным, которое в прочих случаях не приемлем. Чем больше доверие, тем больше столкновений мы способны предотвратить. В этом великая ценность партнерства. Его значение в человеческой жизни для многих чрезвычайно поучительно.

Партнерство и брак не всегда можно считать удавшимися на том основании, что в них не возникает проблем и столкновений, хотя именно это и является целью многих людей. Иначе говоря, считается, что союзы и браки, в которых возникают проблемы и столкновения, нехороши. При этом исходят из предположений общества, пораженного страхом перед конфликтами.

Дело не в том, чтобы избегать определенных ситуаций, ссор или проблем, но, скорее, в том, чтобы найти к ним соответствующий подход. Наша жизнь подвержена постоянным изменениям, и партнерство не является исключением. Не исключено, что мы столкнемся с ситуациями, для нас новыми, и в первый момент не будем знать, как себя вести. Закрывать на это глаза — значит, скорее всего, провоцировать столкновения и проблемы, это не выход, а вытеснение и обострение. Рано или поздно отсюда возникнут непреодолимые конфликты, которых партнеры постараются избежать даже ценой прекращения отношений. Партнеры чувствуют себя неподготовленными и лишь поэтому боятся противостояния. Смысл партнерства не в том, чтобы при помощи другого создать себе прекрасную, удобную, бесконфликтную жизнь, но в том, чтобы содействовать обоюдному росту и использовать для развития как раз те различия, которые большей частью создают проблемы.

Предпосылкой для этого служит взаимное общение, непрекращающийся личностный двусторонний обмен. Дети умеют это делать как нечто само собой разумеющееся, если их не ограничивают окружение и воспитание. Они четко сознают, что их не удовлетворяет, спрашивают о том, что хотят узнать, и делятся с нами тем, что их волнует и представляется им важным. Большинство взрослых разучились так вести себя. Причин тому множество, но главная заключается в страхе перед конфликтами. Возникает боязнь быть отвергнутым и утратить привязанность. Но как раз к этому и ведет подобное поведение. Невозможность проявить себя предопределяет отчужденность, с течением времени взаимное общение так обедняется, что лишь внешне отличается от разрыва.

Если есть готовность к действительному постоянному взаимному обмену, то правила общения упрощаются. Прежде всего, оба партнера должны сознавать, что все их личные мысли и чувства — всего лишь мысли и чувства. Они не хороши и не дурны, не правильны и не ошибочны. То же самое относится к мыслям и чувствам партнера. У каждого человека есть собственная, уникальная точка зрения. С позиции рассмотрения партнерства как вспомогательного средства собственного развития, и всех жизненных обстоятельств, включая партнера, только как отражения нашего собственного бытия мы можем покончить со всякой критикой, с любым поползновением изменить других. Таковы предпосылки действительного общения. Только при этом возможно как следует вслушиваться. Становятся невозможными попытки одержать верх и вынужденные компромиссы. Вместе можно найти решение, при котором каждый останется победителем.

Если вы хотите поделиться чем-либо с партнером, то вы создаете для этого условия, а не ждете, пока случайно настанет нужное время и вы окажетесь в подходящем месте. Положитесь на себя и всегда говорите то, что думаете, и не скрывайте своих чувств. Побуждайте партнера к тому же, не живите в изоляции друг от друга. Если при этом действительно выявится, что вы друг другу не подходите, лучше сразу расстаться, чем тянуть пустые годы. Вы сами создаете возможность полноценного партнерства.

Способность всегда разделять мысли и чувства своего партнера, не оценивая их, чудесным образом приобретается в процессе общения. Без этой способности полноценное партнерство невозможно.

### ***Терпимость***

Множество проблем, возникающих в партнерстве, своим источником имеют убеждение в том, что партнер что-то делает неправильно, недостаточно хорош или обладает таким характером и так ведет себя, что это мешает гармонизировать отношения. Настроившись подобным образом, начинают критиковать и предпринимать попытки изменить партнера. Если это не удастся, рано или поздно следует разрыв.

Терпимость часто понимают превратно. Быть терпимым — не значит находить в другом великолепным все и восхищаться. Нужно принимать другого таким, каков он есть, будь он силен или слаб. Относиться к кому-нибудь нетерпимо — значит хотеть его изменить, другими словами, другой должен перестать быть самим собой. Но если быть последовательным до конца, это значит, что другой должен перестать существовать.

Терпимость предполагает принятие партнера и даже признание его совершенства именно в его



наличном состоянии. Прекращаются попытки чем-то его обогатить или как-то изменить его. Сознательно привлекая партнера, в надежде вместе с ним покорить новые вершины, следует признавать, что партнер — только зеркало собственного бытия, а значит, в каждый момент он является идеальным партнером.

В общении с партнером можно постичь, насколько далеко можно зайти в принятии самого себя. Если ты способен принять себя таким, каков ты есть, то не будешь пытаться изменить своего партнера. Терпимость нельзя практиковать, она возникает из любви к себе. В той мере, в какой любишь себя, ты терпимо относишься к своим ближним.

### *Честность*

В нашем обществе обсуждать эту тему особенно трудно. Высказываются по ней неохотно, ощущая, как правило, неловкость. Кто же может сказать про себя, что он совершенно честен? И все же у нечестности дурная слава. И это при том, что не существует общего подхода к честности. Неограниченная честность в ряде случаев трактуется как неразумие или бестактность, даже как опрометчивость. Во всех сферах нашей жизни присутствует «маленькая ложь». В деловой жизни это даже не называют нечестностью, но тактическим мероприятием, необходимость которого прямо пропорциональна успеху. Наша политическая хозяйственная система не могла бы существовать в присущей ей форме, если бы последовательно требовалась честность.

Как правило, честность связывают только со словесным выражением человека. Только неверное высказывание, ложь считается нечестностью. Действие, не соответствующее тому, что в данный момент требуется, редко рассматривается как нечестность. Улыбаются, когда, быть может, на душе грустно. Ярость и агрессивность загоняются внутрь, поскольку они неприличны взрослому, зрелому человеку. Принимаются приглашения, не доставляющие удовольствия, направляются поздравления с днем рождения, от которых тошнит. Все это также относится к теме честности.

Быть честным — значит не только говорить правду, но и во всем соответствовать истинному состоянию, выражать то, что имеет место на самом деле. Дурное настроение не маскируется улыбкой, а гнев и злость тоже могут выражаться открыто.

Предпосылкой честного поведения тем самым является признание и восприятие того, что именно имеет место. Многим людям это дается совсем не просто. Годами они не желали показывать своего беспокойства, гнева, своей грусти, маскировали их — не удивительно, что их восприятие искажено. Гораздо проще создавать и поддерживать нужную видимость, чем пытаться отыскать честные основания. Нападение — лучшая защита, так гласит народная мудрость, и, следуя ей, многие предпочитают нападать, но не уступать.

С понятием честности связан вопрос о мужестве допустить то, чего мы не хотим, перед последствиями чего мы, может быть, испытываем страх. Каждый нечестный поступок является выражением страха перед чем-то, что и питает этот страх. Естественно, мы находим множество разумных облегчающих причин для оправдания собственного поведения. Излюбленным является мотив «осмотрительности», ведь с окружающими действительно надо вести себя осмотрительно. Нельзя же ранить словами, хотя бы и правдивыми.

Но все это не отменяет того факта, что конечной причиной нашей нечестности является страх. Часто это страх отчуждения, страх потерять любовь. В основе своей эти страхи объединены в общей боязни выявить те или иные ситуации.

Вот почему честность представляет собой столь мощный вызов. Если мы хотим быть честными, придется противостоять всем этим страхам, от нас потребуется большое мужество.

Это неповторимый путь к истинному счастью. Мы сможем расстаться со своими страхами, когда противопоставим себя им. Только так мы поймем, что страхи бесполезны, что в действительности они не оправдываются. Честность разрешает проблемы.

Мы страстно желаем, чтобы нас любили такими, какие мы есть. Нам не хочется притворяться, делать то, что нам не свойственно. Но как же можем мы ожидать от других, чтобы они приняли нас такими, какие мы есть, если мы сами не делаем этого? Как могут они признать наше истинное бытие, если мы его не выражаем и не показываем? Нам хочется быть совершенно честными с людьми, которые нас побуждают и привлекают, но с гарантией, что те все равно будут нас любить. Но они смогут осуществить это, только если сами сделают такой же шаг и придут в согласие с самими собой. Многие так и ждут, чтобы первый шаг сделали другие.

В партнерстве это явление наблюдается постоянно. Так сделайте первый шаг, выставьте себя

перед партнером и побудите его к честности. Честность — основа доверия, а доверие — фундамент истинного партнерства. Доверие создает почву выявления всех сторон личности. Оно сообщает нам чувство, к которому мы стремимся: «Я могу оставаться самим собой, и меня таким будут любить».

Это чувство защищенности, с ним мы можем раскрепоститься и вновь наполнить себя энергией. Вот почему честность так важна. Там, где отсутствует честность, нет места доверию. Подрывается основа, на которой возможно удовлетворить наше стремление к защищенности. И мы не только не обогащаемся энергией, но наше партнерство отнимает у нас силы.

Партнерство обеспечивает оптимальные условия постоянно становиться честнее и все более соответствовать самому себе. Полноценная, многообразная любовь выдвигает такие вызовы, перед которыми мы в прочих случаях пасуем. Каждый кризис, каждый конфликт — это призыв к честности. Каждое «да», сказанное самому себе, на шаг приближает к утолению жажды.

Так же как мы носим в себе жажду свободы и счастья, мы носим в себе и путь к ним. Но если мы не принимаем того, что есть в нас и не выражаем себя, то как же мы достигнем цели? Наш потенциал может развернуться, только если мы дадим простор самим себе. Для этого нужно лишь сказать «да» самим себе. Ведь «Истина делает вас свободными».

### **Ответственность**

Случайно ли все, что существует, имеет свою причину? Что за причина лежит в основе всего?

В качестве случайных мы долгое время рассматривали предметы и явления, причины которых не в состоянии были обнаружить. В ходе дальнейшего исследования некоторые случайности отпадали, поскольку выявились их причины. Хотя в настоящее время мы еще не в состоянии объяснить все наблюдаемые явления, мы исходим из того, что каждое из них имеет свою причину.

Сходным образом мы ведем себя в личной жизни, в особенности тогда, когда попадаем в неприятные ситуации. Мы ищем причины такого положения, чтобы обрести возможность изменить его.

В партнерстве это большей частью проявляется в так называемой *ты-игре*, где вместо причины отыскивается вина:

- Ты виноват.
- Вечно ты суешься.
- Ты меня стесняешь.
- Ты мне не доверяешь.
- Ты не хочешь войти в положение.
- Ты не слушаешь.
- Ты хочешь только получать.
- Ты ставишь условия.
- Ты не хочешь принять меня таким, каков я есть.

Эту игру при желании можно продолжить. Любое проявление сводится к чему-то еще, и оценка исходит из убеждения в том, что партнер является причиной моего состояния. Вину на другого мы особенно склонны перекладывать в неприятных ситуациях, поскольку не желаем принять ответственность за них на себя. Но это бесполезно, сколько бы мы ни старались. Мы сами являемся причиной своего положения. Мы толкуем о вине, когда усваиваем неприятный опыт, и о творчестве, когда мы сознательно вызываем эти переживания к жизни.

Но то же относится и к приятным сторонам бытия, и тут мы можем похлопать себя по плечу, поскольку противоположная сторона не пострадает от упреков. «Ты меня осчастливил» — это ведь тоже проекция себя на партнера. Мы заключаем причину своего счастья в себе. Принятие ответственности на себя — существенный шаг в развитии человека. Когда-нибудь мы спросим себя, насколько мы сами являемся причиной своего состояния. Мы берем на себя ответственность за свои действия. Чем полнее мы осознаем, что сами предопределяем все, что с нами происходит, тем больше ответственность, которую мы берем на себя. Целью становится полная ответственность, осознание того, что мы сами являемся причиной всего, что переживаем. С одной стороны, это означает, что мы сами несем ответственность за собственное бытие. С другой стороны, это мобилизует мощный потенциал влияния на все события. В той мере, в какой мы принимаем на себя ответственность, и признаем себя причиной, возрастает и потенциал нашего влияния.

У множества людей возникают большие трудности с принятием на себя ответственности. Сталкиваясь со множеством неприятных ситуаций, чреватых серьезными проблемами, они теперь должны искать причину в самих себе. Этого они сделать не в состоянии, а выносливость их также

оставляет желать лучшего. Таким людям гораздо легче переносить тяжелые состояния, зная, что они ничего не могут сделать. Можно чувствовать себя жертвой и покорно нести бремя, возложенное судьбой.

Если же знаешь, что сам устроил себе все это, хотя и не в состоянии понять всего сплетения обстоятельств, то от тебя потребуются действенный подход и использования события как шанса. *Ты-игра* прекращается, нужно вести речь лишь о самом себе. «Ты меня ранил» превращается в «Я чувствую себя раненым». Обвинениям в этом случае нет места.

Если оба партнера несут ответственность, ищут причину конфликта в самих себе, то прекращаются поиски правых и виноватых и возникает подлинное партнерство. Взаимное развитие в процессе перерастания одной ссоры в другую заменяется взаимной поддержкой. Принятие на себя ответственности — предпосылка самореализации. Тот, кто ищет причин происходящего с ним во внешних влияниях, не в состоянии обнаружить собственный потенциал, не говоря уж о том, чтобы реализовать его.

Наше стремление к гармоничному партнерству в конечном счете приводит нас к принятию на себя ответственности. Иного пути избавиться от упреков, обвинений и взаимных обид не существует.

### ***Свобода***

Многие придерживаются того мнения, что понятия свободы и партнерства несовместимы. Человек либо остается одиноким и идет своим путем, либо он связан с партнером и должен идти на компромиссы. Некоторые не решаются на партнерство, так как не желают идти на компромисс. Им хочется всегда делать и позволять себе все, что угодно. Они охотно завязывают отношения, но поддерживают их лишь до тех пор, пока те не грозят перерасти во что-то серьезное. Они мирятся с отсутствием привязанности ради сохранения свободы.

Решение о желанности детей существенно зависит от воззрения на свободу. Многих пугают неизбежные обязанности. Другие страшатся эмоциональной зависимости. Полностью отдаваясь партнеру и раскрываясь перед ним, они познают свою ранимость. А испытывать боль они не желают ни в коем случае. Они чувствуют себя зависимыми. Если они любимы, то все в порядке. Но что будет, если чувства партнера изменятся и отношения станут для него нежеланными?

Из страха перед разочарованием и душевными травмами такие люди не допускают зависимости и предпочитают сохранять свободу.

Большинство при этом не сознает, что как раз идет на компромисс. С одной стороны, они ощущают жажду полноценного партнерства, а с другой — питают страх перед ним. Они пытаются оправдать оба чувства. Чем больше страх, тем ниже готовность вступить в партнерство. Считая себя свободными, такие люди не имеют к свободе никакого отношения.

Поскольку мы нуждаемся в партнере, постольку мы обязаны жить с этим компромиссом. Решение этой проблемы и связанная с этим свобода заключается в независимости. Только когда мы проникнемся сознанием того, что партнер — лишь зеркало нас самих и не в состоянии дать нам то, чем мы не обладаем, эта нужда исчезнет. Тогда придет конец всем столкновениям и конфликтам, коренящимся в наших ожиданиях. Наконец, другой может оставаться тем, что он есть. Мы можем предоставить ему свободу и взамен получим как дар собственную.

Если другой нам больше не нужен, чтобы заполнять собственные пробелы и удовлетворять наши нужды, то мы сможем воистину наслаждаться партнерством. Мы радуемся каждому мгновению, проведенному вместе, и не заботимся о том, будет ли и завтра столь же прекрасным. Теперь мы по-настоящему свободны и в каждый момент можем решать, что делать.

Для посторонних это может выглядеть компромиссом, ведь, может быть, вам придется содержать семью и покажется, что у вас есть все, кроме свободы. Но внутренне вы будете свободны. Мы радуемся сложившейся ситуации, но мы в ней не нуждаемся. В любой момент мы можем от нее отключиться. Мы порешили оставаться свободными и в любой момент мы можем решить иначе. Если мы не избегаем проблем, возникающих в партнерстве, то мы как раз и остаемся в поле свободы. Каждый конфликт приближает нас к независимости. Так партнерство помогает нам познать самих себя как совершенных свободных существ.

### ***Единство***

Поскольку во вселенной нет ничего случайного, то и встреча с партнером не может быть

случайностью. Более того, эту встречу мы сознательно приближаем, чтобы научиться чему-то вполне определенному, чему мы уже начали учиться. Ведь все мы, сознаем мы это или нет, стремимся обрести утраченное единство, и в этом раздвоенном мире осознание этого факта бывает болезненным. Вечный смысл партнерства — в непрестанном совместном и взаимном обучении тому, как достичь вожаделенного единства.

Жизнь человека, одаренного чувствительностью и духовно богатого, пронизана этой жаждой и наполнена поисками самого себя.

В этом раздвоенном мире мы живем лишь постольку, поскольку можем в дуализме обрести единство. Мы отделяемся от мира, чтобы обрести опыт жизни в области явлений. При этом мы забываем об исходном моменте. Все, что остается с нами, это стремление. Именно оно направляет нас к единству.

Важнейшим шагом к единству становится установление отношений с другим человеком, с тем, с кем мы можем слиться в нечто совершенное. В этом мире партнерство предстает символом единства, преодоления полярности. Полноценное партнерство — цель большинства людей. Сила, возникающая в таком единстве, выявляет себя в процессе зачатия новой жизни.

Мы стремимся к единению всем своим существом; из единения мы приходим и в действительности никогда с ним не расстаемся, мы лишь забываем о нем. Жажда единства толкает нас на поиски партнера. При этом мы ищем единения во всем, а не частичного совпадения.

Окончание периода раздельного существования и переход к совместному бытию является лишь видимостью. Раньше или позже мы будем потрясены сознанием того, что вожаделенное единство можно обрести лишь в себе самом. Партнерство является шагом на пути к себе. Но оно лишь поддерживает в поисках самого себя.

## *Любовь*

Вряд ли какое другое слово употребляется в столь разнообразных сочетаниях. И вряд ли какое другое слово вызывает столько непонимания.

Под любовью большинство людей понимает сильное чувство, проникающее до глубины души. Если кто-то возбуждает такое чувство — значит, он возбуждает любовь. Вместе с тем возбуждаются радость, эйфория, воодушевление, но также и боль, разочарование, грусть и страдание.

Это не имеет ничего общего с истинной любовью, а, скорее, соответствует состоянию так называемой влюбленности. И это замечательное чувство, но его не следует смешивать с любовью. Подлинную любовь можно описать словами лишь очень приблизительно, ее нужно пережить. Тот, кто любит, знает, что такое любовь.

Мы все хотим, чтобы нас любили — лучше всего, чтобы любили все. Отчуждение потому так сильно ранит, что является признаком того, что нас не любят. Но и здесь мы отмечаем внешние признаки того, что, собственно, находится в нас. Мы стремимся любить себя самих. Если мы оказываемся не в состоянии любить себя, мы ждем любви от других. Отчуждение от людей есть отражение недостатка собственной любви к себе. За всем стоит необходимость любить себя самих, принимать себя такими, каковы мы есть.

Поскольку мы нуждаемся в другом человеке, хотим изменить его, и этот другой может осчастливить нас или сделать несчастными — постольку мы не любим по-настоящему. Все это помогает постоянному развитию нашей способности любить и тем самым хорошо само по себе. Но с истинной любовью это имеет мало общего. До тех пор пока мы в своей любви еще что-то хотим изменить или пока любовь сама меняется, — до тех пор это еще не любовь. Поскольку любовь есть истина и не имеет обыкновения меняться. А пока мы остаемся в ее преддверии. Любовь проста. Нет необходимости ей учиться, ни нам, ни нашему ближнему, нужно только дать ей произойти. Любовь должна осуществиться, просто протекать. Любви нельзя обучиться и нельзя разучиться любить. Существуют задержки и помехи, которые надо преодолеть, чтобы любовь осуществилась в человеке и обрела жизненное проявление. Мы являемся любовью и любим, когда действительно являемся самими собой. Но поскольку мы заняты разыгрыванием ролей, живем, подчиняясь представлениям и привычкам, не соответствуем собственному истинному бытию, мы не можем и любить по-настоящему. Мы можем очень стараться захотеть научиться любви, можем твердить, глядя в зеркало: «Я люблю себя», но ничего не поможет, пока нет подлинности.

Но если мы действительно остаемся самими собой, мы любим. Нам не придется повторять это, учиться этому, не понадобится заботиться об этом. Любовь произойдет просто, потому что она является

нашей истинной сущностью, которая стремится выразиться везде и всегда.

Наша жажда счастья есть не что иное, как жажда любви. Когда мы любим, мы счастливы, а поскольку нашей истинной сущностью является любовь, то, значит, наше предназначение в том, чтобы быть счастливыми. Мы не нуждаемся ни в чем внешнем, чтобы уметь любить и быть счастливыми. Мы не зависим от каких бы то ни было условий, от правильного выбора партнера, нам нужно только раскрепостить себя, убрать помехи любви.

Именно поэтому партнерство является непревзойденной школой. Наше желание наполнить партнерство дает нам мужество и силы рассмотреть представившиеся проблемы и приступить к их решению. Партнерство учит нас терпимости, ответственности и честности. Оно ведет нас к независимости и к познанию нераздельности. Оно показывает нам, кто мы такие, и помогает нам реализовать свою подлинную сущность.

Любовь — высшая цель. Когда мы любим, наша жажда утоляется: мы истинно счастливы.

### **3. Как выйти из любого кризиса**

Существует универсальное решение всех наших проблем. Оно не зависит от того, как возникла проблема, связаны ли с ней другие люди или нет, материальна она или, скорее, духовна, будь то болезнь, супружеские ссоры — все это можно преодолеть принципиально одним и тем же способом.

Существует патентованный рецепт, и отдельные шаги к цели не представляют трудности. Как и все крупные жизненные явления, этот путь совершенно прост. Здесь нет никакого открытия. Этот путь известен на протяжении тысячелетий и широко используется умными людьми. Идея составляет основу многих старых преданий, но, как правило, остается непонятой. Нет, не потому, что она так сложна или ее трудно понять, просто люди не готовы воспринять ее и применить.

Но теперь пришло время, возвещенное пророками. Мир меняется очень быстро, а человек не отстает. Открытость людей все возрастает, и теперь они в состоянии воспринять это вечное решение во всей его полноте.

К цели ведут три шага. Если мы верим в то, что все происходящее служит на пользу нашему развитию, и признаем, что, пусть неосознанно, стремимся к собственному росту и самореализации, то у нас имеется предпосылка для нахождения решения. Она заключается в готовности принять на себя ответственность за свою жизнь.

#### *Исходные условия*

При возникновении любой проблемы, при любых трудностях, при возникновении кризиса, как бы все это ни проявлялось, прежде всего необходимо выявить реальное значение ситуации. Первый шаг состоит в, так сказать, системном анализе. Мы собираем прежде всего все так называемые факты в том виде, в каком они нам предстают. Сюда же относится и взгляд в прошлое. Мы собираем все, что может относиться к данной проблеме. Нам необходимо осознать собственные мысли, прежде всего свои убеждения, то есть то, во что мы верим и что связано с ситуацией. При этом важно быть предельно честным и придерживаться того, что действительно признаешь. Следует избегать отвлеченных рассуждений, обвинений и оценок. Следует выяснить факты, хотя бы наше восприятие и оставалось субъективным. Все приговоры, оценки и толкования следует вынести за скобки.

Такой первый шаг я наглядно представлю на примере кризиса, возникшего в партнерстве. Представьте себе, что ваш партнер ведет себя как чужой, хотя вы этого никак не ожидали. Вы испытываете разочарование, видя, как ваши отношения иссякают. Вы чувствуете, что вас предали, вы больше не доверяете своему партнеру. В разговоре с ним или ей вы заявляете, что ничему больше не в состоянии верить. Вы не знаете, необходимо ли пойти на разрыв или нужно полностью преодолеть свое возмущение; вы боитесь сделать ложный шаг.

Итак, приступаем к анализу ситуации. Для этого нужно просто задать несколько вопросов:

- Что происходит на самом деле?
- Как развивались события?
- Как я себя чувствую в данный момент?
- Что меня беспокоит именно сейчас?
- Что может произойти такого, чего я ни в коем случае не желаю?
- Происходило ли со мной когда-нибудь нечто подобное?

— Напоминает ли это другие ситуации? — Что было бы, если бы этого не произошло?

— Подвержено ли мое партнерство влияниям других людей или обстоятельств; в чем состоят эти влияния?

— Что мне в основном мешает в моем партнере?

— Что мне нравится в моем партнере?

— Что мне с давних пор хочется изменить?

— Что я не решаюсь сказать или изменить?

— Счастлив ли я в своем партнерстве?

— Удовлетворяю ли я в этом партнерстве самого себя?

Таков план ситуационного анализа. Аналогичный подход следует применять и к другим проблемам.

Следует еще раз отметить, что важно избегать всяческих истолкований, оценок и выводов. Вывод должен возникнуть естественно, вне определения его как добра или зла.

### ***Что желательно?***

Следующий шаг заключается в изучении того, что желательно изменить, а также в анализе способов изменения.

Кто не помнит обстоятельств, которые хочется изменить, и своего при этом бессилия? Понятно, что старое нежелательно, но неизвестно, как должно выглядеть новое. В столкновениях рождается нечто кажущееся приемлемым. Но на другой день все уже выглядит по-другому. Мы помним, что вчера все было ясно, а сегодня опять непонятно, как пойдут дела и сколько это будет продолжаться.

В подобной ситуации мы, естественно, ощущаем себя в тупике. Мы не можем продвинуться, потому что не знаем куда. Мы остаемся на месте или движемся по замкнутому кругу, не в силах решиться хоть на что-нибудь. Это похоже на то состояние, в котором мы оказываемся, когда не знаем, чего мы действительно хотим.

Для нашей жизни так важно, чтобы перед нами стояла ясная цель, чтобы мы знали, чего мы хотим. Для многих это во всех отношениях трудная тема. Несмотря на долгие поиски, эти люди не могут найти своей цели. Эта проблема связана не только с глобальным направлением нашей жизни, но и влияет на каждую ее сферу.

— Почему так происходит?

— Как нам постичь трудности на пути выявления собственных желаний?

— Как вообще возникают желания?

Прежде чем рассуждать дальше, важно обозначить препятствия к познанию собственных истинных желаний. Лишь избавившись от этих преград, мы сможем правильно воспринимать свои подлинные желания.

Многие склонны узнавать свои желания от других. Но так не годится. Только мы сами можем обнаружить собственные желания. Свои истинные желания мы находим только в себе, и то, что соответствует определенной ситуации, также обретается в нас.

Малейшее колебание в имманентности нашего желания, в собственных чувствах и в своем праве чувствовать именно так толкает многих на поиски ответа вовне. Мы снимаем с себя ответственность. Но тем самым не исчезает опасность ошибки. Если же происходит не то, что мы предполагали и чего мы желали, мы можем утешаться сознанием своей непричастности и ссылаться на полученные советы. В положении жертвы легче переносить неприятности, чем в сознании собственной к ним причастности.

Не имеет значения, в какой форме мы позволяем внушить себе, чего мы должны желать себе и чего нужно захотеть, что сделать. На нас могут влиять другие люди, воздействовать законы и предписания, религиозные или моральные догмы. Никто, кроме нас самих, не сможет сказать нам, чего мы реально хотим.

Другая проблема, неразрывная с поиском собственного истинного бытия, формулируется в виде вопроса: «А смею ли я вообще иметь собственную волю?» Мнения по этому поводу расходятся. Непонимание и разнообразные интерпретации старых преданий свидетельствуют о разнообразии точек зрения на «правильный путь» к счастью. Властные интересы различных институций и сообществ предопределяют такие ответы на эти вопросы, которые позволяют контролировать поведение принадлежащих к ним людей и манипулировать ими.

Во многих эзотерических рекомендациях и прочих писаниях можно найти различные мнения: «...отрешись от собственной воли (часто понимаемой как эго), и ты станешь свободным и счастливым»,

«...да будет воля твоя, а не моя» и т. п. Смирение как добродетель в этой связи также привлекалось часто.

Это не значит, что приведенные высказывания в сущности своей неверны, их следует поместить в надлежащий контекст. Но их предпочитают изымать из конкретных обстоятельств, чтобы использовать в определенных целях.

В общем виде можно описать воззрения этого толка следующим образом: собственная воля стоит на пути к тому, к чему стремишься (к счастью) и поэтому должна быть преодолена.

Когда мы говорим о собственной воле, предполагается, что имеются и другие воли. И им даются различные определения: «воля высшего существа», «воля жизни», «Божья воля» и т. п. Во всяком случае, это воля, отделенная от нас и не совпадающая с нашими осознанными желаниями. В нашей реальности очевидно проявление воли, отличной от нашей. Мы переживаем многое такое, что совершенно не отвечает нашим желаниям. Поскольку реальность не совпадает с тем, чего бы нам хотелось, должна существовать еще какая-то воля, отдельная от нашей осознанной воли. Кто или что представляет эту волю, во много раз превосходящую, по-видимому, нашу личную волю?

Здесь можно указать на две возможности. Либо это какая-то часть нас самих, не осознаваемая нами, либо это нечто, сугубо отличное от нас. В последнем случае мы не можем никак влиять на эту сущность. Для нашей жизни это означает, что наши желания сбудутся лишь тогда, когда они совпадут с желаниями отличной от нас инстанции. Поэтому нам необходимо постичь чуждую, сильнейшую волю, изменить в соответствии с ней свои цели — тогда желания наши сбудутся и мы обретем счастье. Значит, мы зависимы и можем надеяться лишь на то, что чуждая инстанция будет к нам благожелательна. Чтобы найти счастье, мы должны отказаться от собственной воли и принять желания чуждой инстанции. В любом подобном случае возникают расхождения между нашей волей и переживаемой реальностью. Мы не счастливы по-настоящему, потому что у нас остаются неисполненные желания. Мы не располагаем собственной волей.

В другом случае, если эта инстанция не отделена от нас и является лишь неосознанной частью нас самих (притом неотъемлемой), вырисовывается совсем иной путь к счастью. Не нужно отказываться от собственной воли, нужно лишь обнаружить свою истинную волю.

Конфликт, возникающий в данном случае, заключается в том, что кажущееся нам желанным не соответствует тому, чего мы действительно сознательно и бессознательно хотим. Чем полнее мы выявляем свои истинные желания, чем осознаннее мы действуем, тем более совмещается наша осознанная воля с неосознанной. Когда преодолевается их распадение, мы становимся сознательными и совершенно свободными творцами. Мы обладаем свободной волей, которую остается только развить и признать.

Многим кажется, что различие этих двух подходов практически несущественно. В обоих случаях мы более или менее несчастливы, поскольку фактические переживания расходятся с нашими проектами. Но здесь упускается из виду один существенный и решающий аспект. Цель достижима лишь тогда, когда она находится в пространстве возможностей. Если мы не верим в то, что обладаем свободной волей, и не считаем такое обладание возможным, мы никогда не почувствуем себя свободными, хотя бы в потенции и были таковыми.

Если же мы склонны считать свою волю свободной, то при наличии названного потенциала мы сможем его реализовать. Это было бы бесценным даром, окажись оно правдой!

Если мы теперь вчитаемся в старинные тексты и проникнемся старинной мудростью, то узнаем, что везде говорится о свободной воле, причем воззрения выражены очень мощно и разобраны бесчисленные возможности. Мудрецы толковали и толкуют о всеведущем, всемогущем и бесконечно любящем Боге, неразрывно связанном с каждым отдельным человеком. Все эти слова имеют лишь тот смысл, что ими человек укрепляется в вере в собственные возможности реализовать и усилить свой потенциал. Ведь из веры возникает реальность, а верить мы можем во что пожелаем. Наша вера, наши убеждения определяют нашу реальность.

Вера служит предпосылкой к тому, чтобы открыть собственную свободу и свои безграничные возможности. Затем остается открыть, познать и развить собственное истинное бытие.

Другим препятствием к постижению собственных истинных желаний является сомнение в возможности их исполнения. Нам, может быть, всего хочется, но это не значит, что мы это получим или сможем получить. Прежде чем мы позволим себе обнаружить свое желание, нам бы хотелось получить уверение в том, что имеется шанс его удовлетворить. Желания, в исполнение которых мы не можем верить, мы предпочитаем не осознавать. Это служит как бы защитой от разочарований. Желать чего-то, жаждать того, на обретение чего нет никакой надежды, — больно. Мы чувствуем себя беспомощными,

ощущаем себя жертвами. Мы впадаем в бездействие и лишаемся побудительных мотивов, ведь желания наши не могут сбыться.

Это чрезвычайно мудро устроено, ибо никогда мы не осознаем желания, для исполнения которого мы не располагаем возможностями. Чем сильнее наша вера в безграничность этих возможностей, тем точнее мы воспринимаем свои глубочайшие стремления.

И не грустите, размышляя о своих задушевных стремлениях, будьте уверены, что вы осознаете их лишь частично, поскольку вы в состоянии их осуществить. Оставьте все ограниченные подходы, размышления на темы «это не выйдет» и «это несбыточно». Загляните в свое сердце, чтобы узнать, чего вы действительно хотите: переменить работу, чтобы она стала для вас удовольствием, привести себя в нормальное состояние и обрести хорошее самочувствие, чтобы позабыть о том, что у вас есть тело. И когда вы отследите желание, которое покажется вам несбыточным, то будьте уверены: вы недооцениваете свой потенциал. Не оставляйте своего желания, и скоро вы осознаете свои способности его удовлетворить.

То, чего мы жаждем, — это мы сами. Мы желаем себе счастья, а счастливыми мы становимся, осуществляя свое истинное бытие. И каждое желание, которое мы в себе носим, приближает это истинное бытие. Желания даны нам не для того, чтобы испытать нас и ввергать в искушение. Это не входит в намерения всемогущего, любящего Создателя. Желания даны нам, чтобы нас осчастливить, помочь нам понять самих себя, направить свои стремления к своему истинному бытию. Поэтому разрешите себе хотеть, чтобы вы узнали, чего вы действительно хотите, вне зависимости от той или иной ситуации.

### ***Как мне действовать?***

Последний и решающий шаг сам по себе совершенно прост, как просты все великие жизненные истины. Он не нуждается в понимании, чтобы произвести нужное действие. Следует лишь применить рецепт. Но понимание внутренних взаимосвязей все же может понадобиться, чтобы не упустить ключевой момент. Пароль этого этапа: *честность!*

Это кажется так просто и все же требует тяжелой подготовки на протяжении человеческой жизни. Что значит честность, что подразумевается под этим словом? Имеется в виду аутентичность, когда говорят то, что думают, выражают то, что действительно внутренне ощущают. Это не означает, что надо высказывать все, что думаешь, и проявлять все свои чувства, но то, что наличествует возможность сделать это в любой момент, так как ничто тому не препятствует. Я могу решить для себя, что я хочу делать, и когда я это делаю, то действую честно, в согласии с собой.

В понятие честности входит и принятие мира таким, каков он есть, нежелание изменить что-то или отказаться от чего-либо. Это относится как к условиям жизни, так и к чувствам и мыслям. Честность — это готовность пережить все, что нам встретится, это готовность чувствовать.

Мы сами выбрали свою жизнь, хотя в настоящий момент можем и не осознавать того. Жизнь — это игра, в которую мы постоянно играем добровольно и где мы испытываем разнообразные состояния, вызванные сильными ощущениями, впечатлениями, т. е. переживаем. Когда переживание произошло, то игра начинается снова. В этом весь смысл жизни. Мы в чем-то убеждаемся, начинаем во что-то верить, поскольку наблюдаем определенные проявления интересующего нас объекта. Мы переживаем то, во что верим. Если мы во что-то не верим, то переживаем его несуществование. Всегда переживание связано с верой.

Теперь мы выбрали игру «Становление сознательности». Мы добровольно идем на дуализм, чтобы обрести опыт самих себя, чтобы познать себя такими, каковы мы суть реально. И в данном случае каждый переживает то, в чем убежден. Наши убеждения — единственное, что нас отличает. Мы — творцы!

Дело обстоит так же, как в случае с просмотром кинофильма. Мы решаем пойти в кино и выбираем из громадного множества фильмов тот, что нас интересует. Мы занимаем места в зале, фильм начинается, и мы вживаемся в предлагаемые обстоятельства, отождествляя себя с исполнителями. Мы действительно переживаем показываемые события. Мы смеемся, плачем, боремся вместе с героями, сочувствуем им. Чем глубже мы погружаемся в жизнь на пленке, тем слабее осознаем, что еще недавно стояли у кассы и выбирали эти самые переживания. Мы забываем, что являемся первоначалом собственных переживаний.

То же происходит и на громадной жизненной сцене. Многие позабыли, что сами являются творцами, что выбрали то, что переживают.



Иногда какой-то эпизод фильма не вызывает нашего сочувствия, мы зажимаем уши и закрываем глаза, хотя с нами лично ничего произойти не может. Точно так же поступаем мы и в реальной жизни, мы зажимаем уши и закрываем глаза, когда предстоящие переживания нам нежелательны. Мы заранее очерняем действительность.

Нечестность означает нежелание пережить то, что мы сами выбрали. С момента начала игры наше воззрение изменилось, теперь нам кое-что может показаться неприятным, мы не захотим больше в это ввязываться. Мы пытаемся переместить экран или отворачиваемся от него, или прикрываем его, но все напрасно. Наше сознание соответствует проекционному аппарату, а фильм, который запущен, соответствует нашим убеждениям. Все равно, на какую поверхность будет направлено сознание, нам в любом случае продемонстрируют наши убеждения. Отводить взгляд, когда нам не нравится увиденное, так же бессмысленно, как менять экран, когда нам не нравится фильм. Это ничего не изменит, как свидетельствует опыт множества людей, обладающих неустойчивым характером.

Мы создаем условия собственной жизни в рамках собственных убеждений, поскольку мы готовы пережить все, что с этим связано. Лишь в этом случае возможны изменения. Чем сильнее сопротивление ситуации, тем больше вероятность ее повторения. Нечестность — верный показатель сопротивления, тогда как честность свидетельствует о принятии жизненных обстоятельств и готовности пережить все, в них заключенное.

Что же нам мешает принять и пережить жизненные обстоятельства? Все то, что мы рассматриваем как дурное, фальшивое, злое, опасное и т. п., и с чем не желаем иметь в жизни дела. Причем различие между добром и злом определяется убеждениями. Фильм ужасов и любовный роман — лишь различные постановки. Проекционному аппарату все равно, что появится на экране. Зритель при этом будет испытывать различные чувства: радость, страх, соболезнование, злость и т. д., но с ним ничего не произойдет. То же самое и в жизни. Мы — наблюдатели и можем пережить все вне реального события.

Если же мы позабудем о своей наблюдательной роли, о собственном выборе своей жизни, у нас возникает страх перед тем, что с нами случится. Мы начинаем избегать некоторых ситуаций, чреватых неприятностями. Мы чувствуем себя в одиночку заброшенными в джунгли.

Лишь зритель, осознающий, что сам купил билет, может беззаботно отдаться потоку переживаний. Он знает, что с ним ничего произойти не может, что он может уйти, если не захочет этих переживаний, что можно выбрать другой фильм. Но он уйдет лишь тогда, когда фильм оставит его безразличным, потому что такой зритель хочет жить и чувствовать. Мы выбрали для себя напряженную и волнующую жизнь, ибо знаем, что с нами ничего не может произойти. Многие забывают об этом и тормозят жизнь, чтобы установить над ней контроль. Они боятся, что с ними что-нибудь случится. Но мы все — свободные и неограниченные творцы, переживающие собственное творение.

Все, что происходит в жизни, служит для постижения этой истины и в конечном счете помогает обрести счастье. Если мы отказываемся от честности, мы сами воздвигаем препятствия на собственном пути. Получается, что нам нежелательны те поощрения и возможности, которые содержатся в любой ситуации. Когда мы пренебрегаем честностью, мы задерживаем жизненный поток. Раньше или позже такая энергетическая блокада скажется на организме, и случится то, что мы называем болезнью. Стало быть, болезнь есть следствие нечестности. Нежелание принять обстоятельства рождает сопротивление, а последнее — синоним блокады. Сопротивление свидетельствует о страхе перед возможными неприятностями, а этот страх появляется лишь тогда, когда мы забываем, что сами определяем свою жизнь. Обладая верой в то, что с нами ничего не может произойти, мы можем отдаться потоку жизни, который кратчайшим путем легко повлечет нас к цели.

Честность решает все. Она является предпосылкой готовности переживать и чувствовать. Так преодолеваются все преграды и разрешаются все проблемы. Каждая проблема заключает в себе свое решение, а каждая болезнь — лечение, если мы согласимся на переживание.

Честность в любой ситуации обеспечит нам счастье. Ведь верно, что «истина освободит вас!»

#### **4. Психосоматика, отношения и здоровье**

Влияют ли наши отношения непосредственно на наше здоровье? В какой связи находятся наши отношения с нашим здоровьем и самочувствием?

Прежде чем вплотную заняться этим вопросом, следует для лучшего понимания ввести несколько основных терминов из области медицины. Когда в этой книге речь идет о болезни и здоровье,

при этом имеется в виду не только телесное состояние, но человек в целом, в единстве тела, души и духа. Эти уровни нераздельны, что снова и снова доказывается повседневной жизнью.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как физическое, душевное и социальное благополучие. Разберемся в этом определении. Исходя из него болезнь является просто неблагоприятием. Многим такое толкование, согласно которому каждый человек так или иначе болен, представляется слишком узким. При ближайшем же рассмотрении болезнь приобретает совершенно иное значение, и подход к ней, ее причина и смысл предстают в ином свете. Каждый человек несет в себе стремление к счастью. Это означает, что в любой ситуации, на любом уровне необходимо хорошее самочувствие. И для каждого эта цель потенциально достижима. Все в нас приспособлено к достижению этого состояния совершенного здоровья, целостности, счастья. Поэтому болезнь — не зло, напротив, она помогает нам исцелиться. Так же как и здоровье, болезнь не имеет множественного числа. Не существует нескольких «здоровий», но не существует и болезней как множества. Оба понятия определяют формы состояния человека как целостности и не относятся к отдельным частям последнего.

Исходя из определения здоровья как благополучия на всех уровнях можно выявить меру влияния на него отношений между людьми. Что резче и чаще всего выбивает нас из колеи, как не конфликты расхождения во мнениях, ссоры, непонимание и т. п. Будь то на работе, во время занятий спортом, дома в семье — везде, где люди бывают вместе, — мы сталкиваемся с ситуациями, в которых нам неудобно, в которых мы не чувствуем себя хорошо.

### *Психосоматика*

В 1818 г. немецкий врач Хайнрот обнародовал вывод, согласно которому органические заболевания коренятся в нарушениях психической деятельности. В то время он был просто осмеян своими коллегами, и не за тривиальность своего воззрения, а за то, что считал возможным рассматривать психосоматику, как тогда назвал он свой подход, как раздел медицинской науки.

Неспособность распознать за видимостью сущность не нова. Еще в V в. до н. э. Сократ утверждал, что не существует телесной болезни, отделенной от душевной, а Платон, знаменитый ученик Сократа, сетовал: «Большая ошибка совершается там, где телесные и душевные болезни лечат разные врачи. Ведь тело неотделимо от души».

Но эта ошибка повторяется постоянно. Вместо того чтобы подходить к лечению комплексно, изучать тело, душу и дух в их совокупности, углубляют специализацию, «расчленяют» человека все более дробно. Если вообще считать психосоматику возможной, следует дать ей научное обоснование. Не является ли достаточным доказательством то, что мы краснеем, когда смущаемся, плачем в печали. Можно побледнеть от ужаса и заболеть «медвежьей болезнью» от сильного волнения, а волосы могут стать дыбом от какого-то сообщения. Все душевные переживания проявляются телесно. То, что волнует душу, волнует и тело, и такие воздействия мы можем расценивать положительно или отрицательно, они могут довести нас до болезни и страданий или вернуть нам здоровье и осчастливить нас.

И все же многие отрицают психосоматику, притом тем же парадоксальным способом, каким воспользовался один врач, заявивший на одном из конгрессов: «Как только услышу эту чепуху про психосоматику, у меня начинаются спазмы в желудке...»

Не только на этом примере можно показать, насколько точно речь отражает связь самочувствия и телесных симптомов: «Я сыт тобой по горло!», «Ты вгонишь меня в гроб!», «Это у меня в печенках сидит!», «От тебя тошнит!», «Ты действуешь мне на нервы!» и т. д.

Что отличает психосоматику от обычного подхода к болезни? Обе системы исходят из события, т. е. из причины болезни. Главный вопрос, который при этом задается: «Почему?» Найдя причину, выбирают метод воздействия. В конечном счете, болезнь — нечто неприятное, то, чего по возможности следует избегать, от чего надо избавляться.

С вопросов, встающих после этого «почему», мы входим в область основной проблемы — наших мыслительных привычек. В норме мы сводим весь нажитый опыт к причинам. То, что мы воспринимаем, есть порождения причины. Она предопределяет действие заранее. И мы строим цепи причинно-следственных зависимостей, в которых каждая причина является следствием предыдущей. Так, вы можете прочесть эту книгу, потому что вы ее купили. Вы купили ее, потому что увидели на прилавке и она вас заинтересовала. А заинтересовала она вас, потому что... эту цепочку можно продолжить до тех пор, пока не натолкнешься на вопрос, на который не знаешь ответа. В этот момент потребуются специальные исследования, чтобы найти объяснение.

Такая каузальная мыслительная концепция для большинства людей является единственным

ключом к объяснению мира. Поэтому повсюду отыскиваются причины различных проявлений с целью выявить связь событий. Но не это является подлинной основой такого стремления. Что дало бы человечеству знание о тончайших связях и мельчайших составляющих вселенной? Это знание ничего не изменило бы, все осталось бы по-прежнему. Побуждением к поиску причин служит надежда при помощи понимания получить возможность управлять событиями. Мы хотели бы изменить то, что нам не нравится, в том направлении, которое кажется нам полезным. Если я знаю, почему не нахожу партнера, что в моем поведении является тому причиной, то я могу внести соответствующие коррективы и тогда найду партнера.

В этой каузальной картине мира каждое явление имеет причину. Поэтому не только имеет смысл, но и прежде всего необходимо выявлять причины причин. Как легко себе представить, это ведет к выяснению причины за причиной, но никогда не приводит к выявлению последней причины, поскольку у той окажется своя причина. Мы вовлекаемся в нескончаемую цепь вопросов, которую приходится либо обрывать на известном пункте, объявляя полученный результат абсолютной истиной, поскольку дальнейшее не представляет интереса, либо остановиться перед неразрешимой загадкой.

Другой способ рассмотрения, из которого исходит, в частности, психосоматика, предполагает поиски причин не в прошлом, но в будущем. При этом оперируют понятием целевой причины и исходят из того, что любое проявление, любое событие в основе своей имеет цель. Явление содержит информацию, идею цели, к которой направлено его будущее развитие.

Примером подобной связи может послужить строительство дома. Вначале существует намерение будущего владельца построить дом. Исходя из него он выбирает архитектора, который разрабатывает проект. Затем закупается строительный материал, нанимаются рабочие и возводится дом.

Можно было бы сказать, что дом стоит на своем месте потому, что строители при помощи машин определенным образом сочетали строительные материалы. Можно продвинуться еще на шаг в цепочке умозаключений и сделать вывод, что причиной дома является архитектор, разработавший проект, по которому действовали строители.

Но подлинной причиной является идея хозяина дома, его желание построить дом. Если строительный материал пропадет, то намерение построить дом обусловит приобретение другого материала. Если откажется архитектор, найдут другого. Но если хозяин вообще изменит свое намерение и отменит решение строительства дома, то дома не будет. Не будет ни обращения к архитектору, ни покупки стройматериалов, ни найма рабочих. Желание хозяина в будущем жить в этом доме вызвало все прочие явления — архитектора, рабочих, машины и стройматериалы. Так же точно любая вещь, любое проявление содержат намерение или идею. Другими словами, все имеет свой смысл!

Важно уяснить себе, что намерение, замысел — это то, что позволяет произойти всему происходящему, иначе, это мотивация или стремление осуществиться. Все остальное — средства для осуществления замысла. Другой пример ярко подтверждает это: не кисть, краски и холст являются причиной картины. Замысел художника воплощается в картине, используя их как вспомогательные средства.

Поэтому очевидно, что нет смысла бороться со вспомогательными средствами, чтобы помешать достижению цели. Замысел обретет другие средства для своего осуществления.

Вот объяснение тому, что столь прогрессивная медицина не в состоянии искоренить болезни, о чем свидетельствует статистика, регистрирующая устойчивый уровень заболеваемости. Хотя изменилась картина болезней и множество заболеваний, свирепствовавших в прошлом веке, нынче подавлено, число больных людей не уменьшилось.

Организм — носитель информации и выражает стоящую за ним идею. Тело само по себе никогда не заболеет или не выздоровеет, поскольку на нем, как на экране, отражается соответствующее сообщение. На него проецируется сознание. Само по себе тело не способно ни к каким действиям. Если мы действительно поймем разницу между болезнью и симптомом (признаком болезни), то коренным образом изменится и наше отношение к болезни. Симптом перестанет быть целью, которую надо уничтожить, но превратится в помощника, даже в друга на пути к здоровью, к истинному, цельному здоровью. Симптом может нам рассказать о том, что надо делать, что изменить, если мы, конечно, понимаем язык своего тела.

Болезнь имеет смысл. Замысел определяет картину болезни и соответствующие средства для выполнения намеченной цели. Поэтому нет пользы в том, что подавляют посредников, таких как вирусы, микробы, грибки, или избегают их. Первоначальный замысел найдет других посредников для достижения намеченной цели.

Единственной возможностью приобрести реальное влияние остается постижение смысла,

намерения, заключенного в происшествии и следование ему. Противостоять данности, бороться с ней — значит только затягивать время. Внешне это не выглядит провололочкой, так как всегда есть с чем бороться, что отрицать. Борьба бывает напряженной и забирает много сил. О настоящем благополучии в такой ситуации нечего и говорить. Это сопротивление, в которое мы часто вовлекаемся, выражает наш страх. Боязнь неблагоприятной ситуации, грозящих бед, неспособности совладать с событиями.

Сопротивление является, собственно, причиной болезни. Оно блокирует жизненный поток. Многие целостные подходы к лечению описывают болезнь как помеху в энергетической системе. Говорят об энергетических блокадах, что в телесном смысле соответствует перекрытию жизненного потока. Механизмы вытеснения рано или поздно приводят к органическим блокадам, которые мы называем болезнями. Чтобы избежать каких-то переживаний, мы используем множество механизмов и возможностей, которые предоставляет повседневная жизнь. Некоторые прибегают к алкоголю, чтобы забыться, или курят. Другие заглушают свою тоску работой до часу ночи, иначе втягиваются в судебную волокиту и т. д. Почти все можно использовать, чтобы спрятаться от чего-то. Это объясняет, почему не каждый, кто курит, пьет или переедает, болен. Если всем этим наслаждаются, а не используют это, чтобы забыться, то такие привычки не приводят к болезни. Это состояние характеризуется независимостью от указанных раздражителей и возможностью обойтись без них.

Чтобы преодолеть сопротивление, стоящее за всеми пристрастиями, необходима вера в то, что в конце концов с нами ничего не произойдет. Нам легче будет подавить сопротивление, если мы поверим, что за угрозой как раз скрывается большая для нас выгода. Такой настрой поможет нам с готовностью принять ситуацию и не препятствовать ее замыслу, стало быть, достижению цели. Если же мы недоверчивы, не согласны с тем, что все происходящее содействует нашему собственному развитию, увеличивает радость жизни, ее наполненность и нашу свободу, то мы чувствуем себя жертвами. Безуспешно пытаемся мы избежать изменений или взять их под свой контроль, изъять тот опыт, который не отвечает нашим представлениям или причиняет нам боль. В конечном счете мы вынуждены бываем признаться, что такое сопротивление бесполезно.

Стало быть, для поддержания собственного развития нам необходимо принимать каждое мгновение таким, каково оно есть. Это прежде всего означает непредвзятое восприятие ситуации, отказ от фильтрации впечатлений. Каждое мгновение должно быть пережито. Для того оно предназначено, и если вы с готовностью отдаетесь ему, вы не покидаете потока жизни. И жизнь для вас беззаботна и легка. Постигнув названные закономерности, мы с легкостью удержимся на волнах жизни, ведь мы знаем, что все имеет свой смысл. И изменения содержат возможность улучшений.

Доверие, то есть принятие выгодного для нас замысла, согласие с соответствующими ему средствами, так называемыми условиями жизни — все это в нашем распоряжении. Мы все время ищем понимания, но при этом вместо переживания занимаемся умствованиями и подпадаем под власть великого «Почему». Но и это имеет свою положительную сторону. Ведь понимание усиливает доверие, столь значимое для беззаботности. У детей есть доверие, им не нужно понимание, чтобы не вмешиваться в события. Они переживают все без сопротивления, поэтому их развитие не нарушается, достигает цели. Они не понимают и все же развиваются.

Но то же относится и ко взрослым. Вопреки множеству мнений, нам не нужно понимать событие, чтобы оно произошло. Развитие идет просто. Но чтобы высвободить его, необходимо доверие. И поскольку понимание укрепляет доверие, то мы теперь попытаемся понять значение своих жизненных обстоятельств, используя психосоматику, и получить информацию о замысле, который кроется за всеми перипетиями жизни.

## **Часть II**

### **Регистр 1. Фазы отношений и их значение**

В последующих главах будут освещены проблемы отношений во всех своих фазах. Как и в жизни, мы начнем с фазы одиночества, пройдем фазу знакомства, перейдем к собственно партнерству и завершим расставанием. Особое внимание будет обращено на присущие этим фазам трудности, проблемы и конфликты. Мы рассмотрим условия, определяющие различные ситуации, и выявим зависимости, помогающие расшифровать послание, которое несет каждая проблема. Любая ситуация чревата замыслом и выражает его. Названное послание позволяет распознать смысл события и тем

самым определяет решение проблемы.

Как и было заявлено в начале этой книги, каждая проблема уникальна, поскольку определяется множеством различных составляющих. Поэтому наши советы следует расценивать лишь как побуждения найти соответствующее решение для вашей собственной задачи.

## 1. Одиночество

В нашей жизни одиночество имеет совершенно особое значение. Как и партнерство, оно составляет часть жизни. Мы являемся на свет одиночками и такими же покидаем его. Пусть у нас множество друзей, пусть мы счастливы в браке, — время от времени наступают моменты, когда мы чувствуем себя совершенно отъединенными. Мы ощущаем себя наедине с собственными проблемами и знаем, что тут нам никто помочь не в состоянии.

Некоторые любят одиночество, но большинство боится его. Люди не чувствуют себя способными остаться наедине с жизнью, не говоря уж о том, чтобы обрести в одиночестве счастье. Поэтому нет ничего удивительного, что такие люди делают все возможное, чтобы не остаться в одиночестве хоть на миг, а если им это не удастся, они полагают, что жизнь их разбита.

В раздвоенном мире оба полюса стремятся слиться в единое целое. Непреодолимая сила влечет мужчину и женщину друг к другу, и они стремятся образовать партнерство.

Чтобы достигнуть этой цели, нужно сначала познать и признать свою внутреннюю сущность, независимую от внешних обстоятельств. Все условия в том виде, как они нам предстают, мы создали сами — осознанно или нет. Чтобы жить счастливо и полно, вам нужен не данный партнер и не те условия, что мешают достижению вашей цели. Пониманию этого обстоятельства препятствует, с одной стороны, то, что человек продолжает ощущать себя жертвой (иногда это очень приятно и просто). Но с другой стороны, в каждом человеке заложен, быть может, нераскрытый запас свободы, которая ждет своего воплощения. Мы творцы, а не приспособленцы!

### *Не могу быть один*

Действительно лишь немногие из нас в состоянии перенести одиночество. Это не означает способности пробыть в одиночестве несколько часов или дней, но умение быть счастливым помимо других. Большинство нуждается в других и не в состоянии обрести счастье в одиночку. Оставшись в одиночестве, такие люди испытывают беспокойство, стремятся отвлечься. Многие оказываются так нестойки, что ищут партнера для повседневной жизни. Они не хотят и не могут быть одни. Даже если отношения в совместной жизни создают им большие трудности или вообще не отвечают их желаниям, они предпочитают пойти на компромисс, но не расстаться.

#### *Что за этим стоит?*

В одиночестве, в отсутствие отвлекающих моментов, на поверхность души всплывает все, о чем большей частью знать нежелательно. Вытесненные страхи, неизжитые конфликты используют предоставленную возможность и требуют внимания. Приходится либо заняться всем этим, либо спастись бегством. Один перепархивает от связи к связи, другой напивается и т. д. Тот, кто не желает подобных отклонений, сделает лучше, если не будет оставаться наедине с собой, не будет слишком в себя углубляться. Лучше всего найти партнера, который может разделить твои увлечения. Подобное партнерство основано на отрицании. В нем не говорят «Да — совместной жизни», но «Нет — одиночеству!». В подобной ситуации партнеры зависят друг от друга и готовы на обоюдные жертвы. Каждый делает то, чего требует другой, поскольку страх одиночества сильнее ограничений, налагаемых партнером. Постарайтесь осознать, что «Я не могу быть один» всегда значит «Я не хочу быть один».

#### *Что делать?*

Одиночество — задача, вставшая хотя бы один раз в жизни перед каждым человеком и которой избежать невозможно, всегда требуется решать. Это не значит, что надо становиться отшельником, довольствоваться лишь собой; такое одиночество — не мучительная отчужденность, не изоляция. Это путь к свободе. При первой возможности уходите в такое одиночество. Используйте часть своего свободного времени, может быть, даже часть отпуска, чтобы побыть наедине с собой. Сначала это может показаться непривычным и потребует определенной решимости, чтобы сразу не сбежать. Продержитесь — и вскорости наедине с собой вы не будете одиноки. Вы полюбите это состояние всего-в-себе.

## ***Я хочу быть один***

Действительно, существуют одиночки, которые не нуждаются в других людях, чтобы удовлетворить свои потребности. Такой человек счастлив сам с собой. Его можно узнать по тому, что он никогда не бывает один, без сопротивления вступает в партнерство, может жить в полноценном партнерстве. Он сохраняет мирный настрой и будучи один, и вступая в отношения с людьми. Он усвоил, что все, что он ищет, содержится в нем самом. Он сам для себя идеальный партнер.

Но чаще встречаются мнимые одиночки. Таков любой, кто одинок, не имеет партнера и утверждает, что хочет быть один. В действительности он его избегает — панически боится партнерства.

*Что за этим стоит?*

Независимость предполагает способность быть счастливым как в партнерстве, так и помимо него. Если человек предубежден против партнерства, он не свободен по-настоящему.

Некоторые из тех, кто утверждает, что им лучше одним, не осознают, что жаждут полноценного партнерства. Они не хотят признаться в этом, так как непримиримо относятся к обстановке партнерства. Они утверждают, что им гораздо лучше одним, что партнерские отношения им помешают или что у них нет на это времени. Некоторые говорят, что от партнерства одни неприятности, что оно только злит и ничего не дает. «По крайней мере, в одиночку я могу спокойно практиковать и не обязан возиться с партнерскими сложностями», — можно услышать от некоторых эзотериков.

Но это не свобода, это — бегство. Истинные причины, по которым многие люди избегают партнерства, скрываются.

Страх перед близостью в ее различных аспектах большей частью подталкивает к такому бегству. Известно, что в партнерстве рано или поздно придется показать себя, хотя бы и с лучшей стороны. Тут разыгрывается комплекс неполноценности, пробуждается боязнь оказаться несостоятельным, неуверенность в своей сексуальной привлекательности и прежде всего нечестность. «Захочет ли партнер остаться со мной, когда узнает, что я собой представляю? Может быть, он отвернется с отвращением, совершенно разочаруется». Такие и подобные им мысли терзают многих.

*Что делать?*

В этой ситуации прежде всего важно уяснить себе собственную точку зрения. Поставьте перед собой вопрос: «Желательно ли мне партнерство?» и используйте некоторые побудительные меры, чтобы найти на этот вопрос ясный положительный или отрицательный ответ. Прежде всего, отбросьте все ограничения, запреты, отговорки и моральные предубеждения. Затем изобразите себе партнерство, каким вы можете его себе представить, чтобы оно вам понравилось. Раскрепостите свою фантазию, считайте, что все позволено. Можете даже изменить при этом собственные особенности.

Когда найдете искомую форму, почувствуете, что такое партнерство вас привлекает, то открыто признайте себя сторонником таких отношений. Ваше решение открыться для таких человеческих связей мало-помалу сформирует у вас убеждение, столь отрицаемое вами прежде, в необходимости создать полноценное партнерство.

## ***Нет достойного***

Кто не искал идеального партнера, удовлетворяющего все потребности и желания? Некоторые нашли такого, большинство же ищет всю жизнь.

*Что за этим стоит?*

У некоторых формируются настолько завышенные ожидания относительно будущего партнера, что неудивительно его поиски в течение всей жизни. В каждом кандидате вскорости обнаруживается нечто противоречащее представлениям. Эти поиски совершенства отталкивают от партнера. Высокие требования в действительности вы предъявляете самому себе и оказываетесь не в состоянии их удовлетворить. В той мере, в какой вы сами обманываете собственные ожидания, не в состоянии удовлетворить их никто другой.

Если вы посвящаете свою жизнь ожиданию идеального партнера, вы, собственно говоря, стремитесь смягчить непредвиденный и неконтролируемый риск любви и партнерства. Такая стратегия делает жизнь довольно скучной. Пока в вашем представлении рисуется идеальный партнер, вы играете в беспроигрышную лотерею, не рискуя разочароваться.

Некоторые нарочно так завышают требования, чтобы избежать партнерства. Они вовсе его не желают, потому что боятся. Может быть, они не желают разочаровываться или страшатся близости и

любви. То, чего они больше всего хотят, возбуждает в них страх. Они меньше всего осознают, почему они бегут от этих отношений. Поэтому вина за неисполнение желаний перекалывается на других или на судьбу.

*Что делать?*

Идеальный партнер — это всегда тот, к кому нас больше всего влечет. Любая связь приближает нас к самим себе. В этом смысл партнерства. Мы можем быть уверены, что в этом смысле жизнь всегда заботится поставить нас в идеальные ситуации и столкнуть с нужными людьми.

Предоставьте себе на некоторое время покой, составьте описание того, чего вы ожидаете от партнера, перечислите свои к нему требования. Точно опишите его внешность, его поведение, взгляды, образование, интересы. Проще сказать, нарисуйте свою мечту во всех подробностях, назначьте время встречи — одним словом, все-все-все. Будьте основательны, не забудьте ничего, ни малейшей мелочи.

Как только вы это сделаете, позабудьте все это, отвлекитесь буквально от всего. Отделите себя от излюбленных представлений и постройте образ подлинно идеального партнера «самого по себе». Позаботьтесь о том, чтобы перед вашей встречей были исключены все представления, которые в реальности имеют ограничения. Совершенно освободитесь от них, ведь любое предубеждение отделяет вас друг от друга.

Если после этого вы почувствуете к кому-то влечение и вас привлечет человек, совершенно не отвечающий вашим представлениям, вы как раз можете быть уверены, что он полностью вам подходит — хотя бы это и казалось не безусловно удобным и внешне не являло бы полной гармонии.

Смысл партнерства в том, что партнер сталкивает меня с моими недостатками. Другими словами, другой показывает мне мою неосознанную часть, чтобы я ее познал и принял. Конфронтация с партнером должна в конечном счете направить меня к самому себе, помочь мне обрести «собственное Я». Поэтому партнер, который помогает мне в этом, — всегда идеальный партнер для меня и для себя.

Не является особым искусством полюбить себя в том, кто отвечает идеалу. Но громадного внутреннего преодоления требует санкция на влечение к тому, кто совсем не оправдывает ожидания.

### ***Никому я не нужен***

Давно уже вы ждете и ищете человека, с которым бы могли жить в партнерстве. Свое свободное время вы сознательно планируете так, чтобы расширить насколько возможно круг своего общения. Вы посещаете спортивные занятия по вечерам, а свой отпуск проводите в большой компании в надежде встретить человека, с которым вместе пойдете по жизни. Но никто не встречается. Если вы кого-то наметите, он вас знать не хочет или порывает с вами после первых встреч. Вероятно, вы даже обращались к посредникам, но безуспешно. Вы разочарованны, ощущаете беспомощность и полное бессилие. Никому вы не нужны. Ваша самооценка стремительно снижается.

*Что за этим стоит?*

«Я никому не нужен» означает как раз то, что вы отвергаете самого себя, таким, каков вы есть. Ваши партнеры по общению отражают ваше внутреннее состояние. Внешним образом рисуют они ваши внутренние убеждения о вас самих. Если вы сами не считаете себя достойным любви, вы ясно поймете это по тому, что никто не хочет с вами общаться.

*Что делать?*

В этом случае также первым делом надо вспомнить, что вы сами создаете себе ситуации со всеми их внешними условиями, чтобы чему-то научиться, чтобы развиваться. И когда урок, заключенный в данной ситуации, полностью усвоен, ситуация может измениться, но не раньше.

Спросите себя, захотели бы вы в партнеры самого себя. Если нет, то попытайтесь выяснить почему. Когда вы выявите соответствующие обстоятельства, вам представятся две возможности. Либо вы измените то, что вас не удовлетворяет, либо, что, конечно, проще, вы признаете, что не соответствуете собственным идеальным представлениям, и примете себя таким, какой вы есть. Если вы хотите, чтоб вас полюбили, а сами себя не любите, вам придется долго ждать. Никто не воплощает все совершенства и никто не смог бы жить с совершенством. Покажите другим, как можно любить себя со всеми кажущимися слабостями, ведь к этому все стремятся. Тогда вам не надо будет мучиться от того, что никому не нужны, вы, скорее, замучитесь выбирать из тех, кому будете нужны.

### ***Я в себя не верю***

«Всегда, когда появляется кто-то, кто обратил на меня особое внимание и объясняется мне в

любви, я испытываю страх и держу претендента на почтительном расстоянии. При этом я очень хочу иметь партнера».

У многих дела обстоят именно так, но не все это осознают.

*Что за этим стоит?*

Все мы более или менее страшимся любви. То, что нам желаннее всего, к чему направлены все наши стремления, возбуждает в нас сильнейшую боязнь. Многие просто не в состоянии вынести того положения, когда придется столкнуться с влечением и любовью. Любовь может все переменить и потрясти. В той мере, в какой мы открываемся ей, любовь преобразует все сферы нашей жизни. Любовь — кратчайший путь к счастливому бытию, ведь она вбирает все, исключает оценки и учит нас переживать все с доверием. Вот причина того, что вас так часто избегают. Любовь сдержат невозможно, там, где любовь, скрывать нечего. Такое большей частью неосознанное чувство заставляет многих прятаться от любви. То, что такие люди определяют как любовь, — чаще всего проецированные страхи, желания, ожидания, потребности, порывы обладать и тому подобные устремления. Если эти люди и вступают в отношения, то не раскрываются в них по-настоящему, не пускают в себя. За видимостью скуки и тому подобного, чем обосновывают разрыв, в действительности кроются бессилие и разочарование.

*Что делать?*

Главным требованием в этом случае представляется беззаботность. Нужно снять контроль и подготовиться показать себя во всей полноте. Любовь не оценивает склонности, мысли, способы поведения и страхи. Честность и мужество, необходимые, чтобы раскрыться во всей полноте, — вот то, чего ищет большинство людей. Обладатели такого мужества привлекательны, поскольку они желают именно такой жизни, желают подлинности. Такие люди дают почувствовать свою отвагу оставаться самими собой. Сделайте этот шаг, соберите свое мужество, покажите себя. Тогда вы покажете себя достойным любви, привлечете к себе людей и любовь.

### ***Я никогда не влюблюсь***

Влюбленность опьяняет, а для многих остается верным указателем истинного партнера. Если отсутствует влюбленность, нет того чувства полного одушевления другим, жизни только им, возникает сомнение в собственном выборе. Поэтому ждут встречи с человеком, возбуждающим именно это чувство, но такой встречи все не происходит.

*Что за этим стоит?*

Прекрасное настроение влюбленности невозможно создать, оно возникает само по себе, если к тому имеются предпосылки. Влюбиться — значит испытывать воодушевление кем-то или какой-то особенностью объекта влюбленности. Могут привлекать те или иные качества, пусть это и не находит разумного объяснения. Воодушевляться чем-то, влюбляться можно только в те особенности, которых пока не обнаруживаешь у себя и которые желал бы иметь. Но мы в себе заключаем все особенности. Значит, влюбляясь, мы как раз сталкиваемся с тем, что еще предстоит открыть в себе.

На пути многих встают их ожидания. До того как разрешить себе влюбиться, мы требуем от партнера, чтобы он выполнил некоторые предварительные условия. Это попытка контролировать чувства. Чем выше ожидания, тем меньше вероятность влюбиться.

Другие же имеют точное представление о влюбленности, но это чувство может быть очень разнообразно. Многие из тех, кто поддерживает длительные отношения и при этом счастливы, никогда не проходили через фазу полного воодушевления и эйфории.

*Что делать?*

Отбросьте свои представления о том, какими должны быть люди, с которыми вы встречаетесь. Поймите, что все кажущиеся людские несовершенства свидетельствуют о вашей самокритике. Все, чего вам не хватает в других людях, чего вы от них ждете, показывает вам, как вы обращаетесь с самим собой.

Если вы вновь обретете веру в то, что вам встречаются именно те люди, какие надо, и никаких других, то вы сможете влюбиться.

Прочтите также раздел «Нет достойного».

## **2. Знакомство**



Если мы расположены к партнерству, то постоянно сталкиваемся с по-видимому необъяснимым явлением: с магией привлекательности.

Привлекательность — волшебное качество: какой-то человек может нас вдохновлять, а другой оставляет равнодушными. Здесь действует закон духовного резонанса. Подобное притягивается подобным. Страх притягивает то, чего мы боимся. Предчувствие радости вызывает то, что нас радует. Каждый в состоянии привлечь лишь то, что соответствует его настрою в данный момент, поэтому и чувствуем мы, что некоторые люди нас привлекают, а другие вовсе нет.

Главным моментом в фазе обоюдного знакомства является передача и прием сообщений, коммуникация. Сообщения бывают не только словесные, красноречивее всего изъясняется тело, в частности, при помощи мимики и жестов; значимы также сообщения, содержащиеся в поведении, и символические сообщения.

Когда знакомятся потенциальные партнеры и усиливается их взаимный интерес, они охотно посылают друг другу многозначительные сообщения. Таким образом они осуществляют медленное сближение, избегая травм, ведь множественность смыслов всегда оставляет лазейку. Поэтому не заявляется прямо и однозначно о мыслях и чувствах; сообщение оформляется так, что его всегда можно истолковать по-иному. Медленно бредут ощупью, выявляют реакцию другого, чтобы либо повернуть назад, либо продолжить путь. Уверенности не прибавляется, ситуация продолжает оставаться напряженной и щекотливой.

Каждой из сторон предоставляется возможность по-разному истолковать посланное сообщение. Тем самым дается простор и таким истолкованиям, которых не предполагал пославший сообщение. Здесь причина множества недоразумений. Их потом можно проследить и в давно установившихся отношениях.

Личность того, кто принимает сообщение, определяет способ его истолкования. Если ваша новая знакомая не приглашает вас на праздник в кругу своих друзей, а вы из этого заключаете, что недостаточно хороши, то лишь ваша низкая самооценка ведет к такой интерпретации.

Многозначная коммуникация служит, стало быть, прикрытием. При завязке отношений такой подход многим может сослужить хорошую службу, но следует всегда иметь в виду вопрос о целесообразности продолжительности его применения. Разве не стремление к открытости и не желание быть действительно самим собой в громадной степени наполняют наше стремление к жизни вдвоем? Поэтому не забывайте, что должен наступить переломный момент, когда вы себя покажете без прикрытия.

### ***Всегда та же проблема***

Знакомо ли вам чувство потрясающего однообразия ваших контактов? Те, у кого широкий круг общения, редко не испытывают подобного чувства хотя бы временами. Немало мужчин, которых привлекают женщины одного и того же типа: они всегда влюбляются в красивых, властных, язвительных и известных своей неверностью женщин. Если не с самого начала отношений, то очень скоро эти партнеры делаются очень несчастны. И чем хуже им в обществе возлюбленной, тем крепче они держатся за эту связь.

Все друзья узнают заигранную драму, когда вновь пылко влюбленный, преисполненный надежд, рассказывает о своем новом увлечении в полном убеждении, что «теперь все будет совершенно по-другому». Никакие мудрые советы и предупреждения на него не действуют. На вопрос, почему бы ему не влюбиться разок в милое сердечное существо, следует стандартный ответ: «К сожалению, такие меня совершенно не интересуют!»

Есть женщины, которые всегда влюбляются в недостижимых мужчин. Они выбирают либо женатых, либо гомосексуалистов, либо иностранцев. Вариантов множество, но все они имеют то общее, что с партнером мечты невозможно соединиться. Интересно, что это становится ясным если не с первого, то со второго взгляда. Страдания не мешают предпринимать аналогичные попытки. Постоянство этой схемы поистине впечатляет.

### ***Что за этим стоит?***

Любые отношения являются полигоном для отработки подходов к единству. Если мы и не осознаем структуры тех связей, которые обеспечивают этот процесс, и поэтому относим его к области бессознательного, он происходит в нас. Мы создаем те или иные ситуации до тех пор, пока не научимся тому, чему должны научиться. Это относится ко всем сферам жизни, не только к партнерству. Лишь наше представление определяет случившееся как дурное. Рассудок подыскивает аргументы,

оправдывающие новые попытки. Сопротивление мешает нам пережить то, что мы себе устроили.

Мы решаем, что нам нравится переживать, потом уже переживаем. Если мы склонны переживать то, что связано с сопротивлением, мы будем воссоздавать излюбленную ситуацию во всех подробностях, пока не научимся изживать ее и извлекать нужный опыт. Тем самым мы усвоим частицу себя, которая была от нас отделена. Мы еще на шаг приблизимся к целостности, к единству.

*Что делать?*

Если вы осознали указанную закономерность, то к следующей попытке подойдите по-другому и приложите все старания, чтобы научиться тому, что вам нужно. Осознайте, что ситуация предоставляет вам шанс, что с вами ничего не может произойти. Выясните, что вас отталкивает, что вам мешает. При оценке какая-то часть вашего существа отрицается. Считайте своего партнера своим другом, который показывает вам, что вы сами в себе отрицаете, и помогает вам вернуть любовь к самому себе со всеми вашими особенностями. Если ситуация больше не вызывает у вас сопротивления, можете быть уверены, что задача успешно решена. Тем самым вы признаете, какую громадную услугу вам оказал ваш партнер.

### ***Я отдаюсь целиком***

Каждый из нас, конечно, желал бы показать себя с лучшей стороны, в особенности когда нужно привлечь интерес избранника. Разными путями мы стремимся сообщить: «Я чудесный человек, тот самый, кто Тебе нужен».

Но некоторые так этим увлекаются, что создают отношения, в нормальном состоянии для них не подходящие. Они терпеть не могут прокуренных пивнушек и все же до поздней ночи засиживаются в баре. Она все ему покупает, чтобы ему понравиться, а он считает, что это ей свойственно и что он выполняет ее желание.

*Что за этим стоит?*

Многие стремятся исходя из представления о том, что особенно нравится партнеру, в любом случае угодить ему, отодвигая свои потребности на задний план. Хотя они говорят, что хотят доставить другому радость, но чаще всего они хотят ему понравиться, возвыситься в его глазах. Так действовать заставляет их недостаточно высокая самооценка. Они думают, что без прикрас не удовлетворят любимого человека. Страх быть отвергнутым является в данном случае движущей силой.

Если ваши старания увенчались успехом и вы завоевали партнера для себя, то это стремление превзойти самого себя какое-то время сохраняется, а затем верх берут старые привычки. Следствием становится разочарование. «Таким я его не видела», — слишком часто можно услышать в этом случае.

Какое противоречие! Вы же строите партнерство с целью жить в любви и согласии и оставаться самими собою. Но вы являетесь иным, стремясь привязать к себе партнера, а затем постепенно открыть свое истинное лицо.

*Что делать?*

Выясните, почему вы так поступаете, признайте, что такое поведение не соответствует вашей цели. Человека, которого вы стремитесь завоевать такими средствами, вы принуждаете к этому приспособляться. Но вы ведь хотите не этого. Не ждите, пока другой начнет раскрывать свою сущность, сделайте первый шаг. Покажите себя целиком и тем самым предоставьте партнеру шанс последовать вашему примеру.

### ***Не могу решиться***

Люди, нерешительные вообще, сталкиваются с привычными трудностями и в сфере партнерства. Либо они колеблются в выборе между двумя претендентами, либо не уверены, действительно ли выбранный человек — тот самый, единственный.

Как правило, эти люди пытаются уклониться от решения, передоверив его другим. Они спрашивают советов или сознательно или неосознанно создают такие обстоятельства, при которых решения принимают заинтересованные лица. Некоторые просто устраниваются, предоставляя жизни самой решать. Их девизом становится поговорка «Жизнь мудрее нас», прикрываясь которой они ничего не решают сами.

*Что за этим стоит?*

Из страха совершить ошибку и принять на себя за нее ответственность многие пребывают в бездействии. Они ищут аргументы, облегчающие выбор, и перебирают возможности и соображения,

касающиеся последствий решения. Этим достигается что угодно, кроме ясности. Они никогда не обретут ее, сколько бы ни искали, ведь они вовсе не хотят ее найти. Бессознательно эти люди избегают ясности, ведь достигнув ее, надо на что-то решиться, а этого они как раз и не желают.

*Что делать?*

Если вы не можете решительно поступить в каком-либо случае, значит, перед вами встает задача принять на себя большую долю ответственности за собственную жизнь. Осознайте тот факт, что вы не в состоянии поступить неправильно. Любая ситуация — оптимальный учитель, которого мы призываем для собственного развития. В жизни речь идет лишь о том, чтобы расти и познавать, кто же мы в действительности, а для этого всякие обстоятельства оптимальны.

Нам бы хотелось большей уверенности, поэтому мы размышляем, как лучше поступить. Многие мрачно смотрят на собственное положение и пытаются найти оптимальный путь его изменения. Такие поиски могут продолжаться долго, ведь они сравнимы с беготней по кругу.

Но уверенности, которую мы ищем, не существует. Нам не дано знать, что произойдет, но мы можем довериться будущему, считать, что все будет к лучшему. Все, что нам встречается в жизни, в конечном счете служит собственному нашему развитию, хотя бы нам и пришлось испытать нечто неприятное.

Итак, если вы не знаете, как себя повести, потому что точно так же не знаете, что из этого выйдет, вы все же в состоянии оставаться честными и вести себя сообразно самим себе. Как злит то, что все идет не так, как предполагалось, а вы к тому же вели себя нечестно. У вас отнимается даже возможность похвалить себя за справедливость.

С названной точки зрения не следует избегать в жизни ничего. Такая стратегия приведет к парадоксальному результату. То, на что направится ваше внимание, само повлечется к вам. Уточним на небольшом примере. Постарайтесь не думать о слоненке. Не вышло? Его образ будет перед вами, пусть зачеркнутый, пусть с меткой «нет». Так в жизни бывает со всем, чего мы не хотим. Оно притягивается.

Решимость — составляющая свободы, к которой мы так стремимся. Если вы сможете избавиться от страха сделать что-то не так, то вы будете решаться радостно. Станьте творцом, которым вы и являетесь, и примите на себя ответственность за свое творение.

### ***Я боюсь, что меня оттолкнут***

Страх быть отвергнутым скрыт во многих проблемах: «Я слишком застенчив», «Не решаюсь показаться таким, каков я на самом деле», «Не знаю, как себя вести» и т. п.

В процессе ухаживания возможность быть отвергнутым присутствует постоянно. Сам по себе разрыв вовсе не плох. Он говорит лишь о том, что тот, кем я интересуюсь, не интересуется мной, но может быть и наоборот.

*Что за этим стоит?*

Ощущение, что недостаточно хорош, чувство собственной неполноценности — причина боязни быть отвергнутым. Многие не принимают себя такими, каковы они есть, и боятся, что другие их тоже отвергнут. Поэтому они стремятся выставлять себя исключительно в лучшем свете, скрывать все, что им кажется недостойным. То, что другие люди от вас отдаляются, указывает на ваше собственное неприятие самого себя.

*Что делать?*

Важен ваш подход к отторжению. Если женщина отклоняет ваше предложение пообедать вместе или мужчина обещает позвонить, но забывает, то вы можете усмотреть в этом вопрос самоуважения. Но лишь от вашего истолкования зависит вывод о вашем достоинстве. Такие ситуации возникают по многим причинам. И даже если кто-то знает вас не желает, это не означает, что вы должны относиться к себе как к дурному, уродливому, недостойному человеку. Или вы оцениваете всех, с кем встречаетесь, только на основании их несоответствия вашим вкусам или желаниям?

Чтобы выяснить, насколько ограничивает вас страх быть отвергнутым, нужно совершенно честно ответить на следующие вопросы:

- Нужен ли мне алкоголь или нечто подобное, чтобы избавиться от зажатости?
- Предпочитаю ли я оставаться в кругу старых знакомых, не избегаю ли новых знакомств?
- Открыт ли я ветру перемен, готов ли сменить работу, увлечение, окружение?
- Не вызывает ли у меня страха мысль о новой встрече, новой любовной связи?
- Вступаю ли я в новый контакт лишь тогда, когда бываю полностью удовлетворен собой, то есть при идеальных условиях?

— Не ограничивается ли областью моей фантазии большинство сторон любви, раз я боюсь разочароваться реальностью?

Вам нужно немедленно выйти на бой с этим страхом. Еще никто не умирал от того, что кто-то другой им не интересуется. Может быть, этому другому вы не понравились именно в данный момент по каким-то причинам, может быть, он сам слишком застенчив и предпочитает прятаться. А как вы победите боязнь отверженности, если вы постоянно избегаете контактов? Не принимайте на свой счет, если кто-то не сможет или не захочет с вами общаться.

Есть очень полезное и увлекательное упражнение: сознательно коллекционировать отказы. Заговаривайте с людьми в надежде получить отказ. Вы будете поражены, не получив отказа в случаях, когда были в нем заранее уверены.

Когда вас отталкивают, нужно уметь это переносить. Варианты бегства в постель, в пьянство, обжорство, глазение на экран в конечном счете вам не помогут, хотя вначале и приносят облегчение. Действительно поможет вам обладание искусством любить самих себя. Чем больше вы себя принимаете реально, тем больше вы себя любите.

### ***Не желаю разочароваться***

Этот страх многие считают оправданным, так как часто в своей жизни испытывали разочарование. Прежде чем решиться на что-то новое, они пытаются предугадать возможные последствия. Они очень осторожны, внезапность им практически незнакома.

#### *Что за этим стоит?*

В действительности такие люди в большинстве не сознают, что сами вызвали разочарование. Мудрость речи и здесь дает точный ориентир. Разочарование есть развенчание очарования. Но вместо того, чтобы констатировать: «Я очаровался», заявляют «Меня разочаровали». Другими словами, виноват кто-то еще.

В конце концов, это наши неудовлетворенные ожидания вызывают разочарование. Многие не осознают собственных ожиданий. Они ищут некое чувство, с которым партнер должен к ним отнестись. Если чувства не возникает, они испытывают неудовлетворенность и разочарование. «Что-то в этом не так, как мне думалось», — обычное следствие такого подхода, а иногда заключают: «Это не тот партнер, что мне нужен», причины ищут везде, только не в себе самом. Большинство не в состоянии принять на себя ответственность за собственное разочарование. А ведь это единственная возможность действительных изменений.

#### *Что делать?*

Прежде всего признать, что вас никто разочаровать не в состоянии. Вы очаровываетесь сами тем, в чем вас так ранит разочарование. Признайте, что вы предопределили ситуацию и примите ответственность на себя. Не забывайте, что тут нет виноватых, нет плохих и хороших, а есть лишь доказательство вашего авторства. Поэтому вы в состоянии изменить ситуацию. Если вы создали эту, можете создать и другую.

Снимите ответственность с партнера — и вы сразу получите возможность по-иному строить настоящее и будущее. Вы зависимы от бытия и действий своего спутника. Вы переживаете то, во что верите, но в любом случае вы сами подвели под переживания базу.

Осознайте и свои ожидания. Лучше всего потратить полчаса на составление списка тех условий, которые вы надеялись обрести в партнерстве, и качеств, которые вы жаждали обнаружить в партнере. Целью этой операции является устранение всех предположений, чтобы лишить почвы разочарование. Так и так у вас идеальный партнер и идеальное партнерство. В его настоящем виде оно превосходно подходит для достижения ваших истинных целей.

### ***Я так легко влюбляюсь***

Влюбленность — самое окрыляющее и страстное чувство в мире. Когда мы им охвачены, мы хотим, чтобы так было вечно. Мы вдохновляемся человеком, вызвавшим это чувство, и верим, что он действительно волшебник. Некоторые способны влюбляться чуть не ежедневно и тем создают себе хлопоты.

#### *Что за этим стоит?*

Чем выше наша способность воспринимать те особенности других людей, которые нас привлекают, тем чаще мы влюбляемся. Если же мы обратим внимание прежде всего на себя, на

собственные мысли, заботы, задачи и т. п., то сможем воспринять лишь немногие из вдохновляющих особенностей прочих людей.

В действительности влюбленность имеет очень мало общего с тем, в кого влюблены. Мы воспринимаем его красоту и ослеплены теми или иными его особенностями, но нас опьяняет связь с нашей собственной чудесной сущностью, отражаемой партнером. Именно это окрыляет нас, позволяет отбросить все заботы, пробуждает в нас силы, о которых мы не подозревали, научает творить чудеса.

Тот, кто этого не сознает, видит причину своего счастья в другом человеке, в том, в кого влюблен. Другой — источник счастья. В этот момент появляется стремление привязать подателя счастья к себе, чтобы увековечить свое состояние. Учащаются приемы этого сильнодействующего наркотика, появляется зависимость. Страх утраты подстегивает восхитительное чувство влюбленности. Теперь влюбленный полностью покоряется тому, кто возбуждает его страсть, ведь никто другой на это не способен.

*Что делать?*

Когда вы влюблены, следует прежде всего наслаждаться этим чудесным чувством. Но и здесь нужно взять ответственность на себя и признать себя автором ситуации. Усвойте, что вы воодушевлены собственной сокровенной сущностью, и не тревожьтесь, если она вас воодушевляет очень часто. У вас для того есть все основания. Используйте эту возможность и разверните те особенности, что вас воодушевляют. Вы носите их в себе, и они стремятся составить часть вашего осознанного бытия. К несчастью, многие с большими усилиями сознаются в том, что они чудесные существа. Чувство неполноценности замедляет раскрытие чудесных возможностей. Но и это — лишь вопрос времени, в конце концов каждый познает свою волшебную сущность. Таково предназначение каждого. Влюбленность оказывает на этом пути большую помощь. Когда мы влюблены, мы вкушаем закуску к основному блюду — любви к себе самим. Поэтому наслаждайтесь влюбленностью и знайте, что на самом деле вы влюблены в себя.

### **3. Совместное бытие**

#### **Любовь**

Большинство людей считает любовь делом случая, везения. Неудачникам любовь не дается. В любом случае на нее нельзя или почти невозможно влиять. Такие люди не знают, что любовь — это искусство, к которому внутренне расположен каждый из нас и которое можно без конца совершенствовать.

Многие интересуются лишь той частью любви, которую получают. Они прежде всего хотят быть любимыми и мало заботятся о том, сколь выражена их способность любить. Если они о чем и стараются, так это о том, чтобы сделать себя как можно более достойными любви. С этой целью одни приукрашивают себя, гримируются, тренируют тело, модно одеваются и призывно благоухают. Другие стремятся преуспевать, делают дорогие подарки, наращивают эрудицию и осваивают духовные методы беспронимательного возбуждения и поддержания любви.

Когда же им встречается тот, кого они считают возможным полюбить, они, как правило, в действительности не любят, они любят что-то. У них есть основания для любви. Партнер особенно красив или богат, или обольстителен — или даже все сразу — вот почему они так любят. Без этих условий нет и любви. Любовь таких людей обусловлена. Что же они, собственно, любят? Не человека, но его особенности, то, что этот человек им дает. К этому можно добавить уверенность, защищенность, высвобождение, чувство, что тебя любят, признание и многое другое, не имеющее с истинной любовью ничего общего. Все это различные виды зависимости. Пока у нас есть основания любить кого-то, мы не любим его по-настоящему.

Многие ищут любви, не зная, что это, как она выглядит и как ее распознать. Прежде всего они не знают, как любить себя. Три волшебных слова «Я люблю тебя» повторяются часто, но большей частью при этом имеется в виду «Я нуждаюсь в тебе» или «Не покидай меня». Значит, подлинная любовь еще не найдена.

Многие в партнерстве ищут любви лишь потому, что неспособны любить самих себя. Но если я не могу полюбить самого себя, я не смогу полюбить и никого другого, лучше сказать, я могу любить другого лишь настолько, насколько я в состоянии любить себя. Любовь к себе есть мера нашей

способности любить других. Без любви к себе не может быть любви к ближнему. Это предполагает также способность быть счастливым в одиночку. Нам не нужен другой, чтобы чувствовать себя любимым, раз мы любим себя сами. Мы высвобождаемся из зависимости. Пока мы нуждаемся в другом, мы не свободны по-настоящему. Избавившись от страха одиночества, мы обретаем способность предоставить партнеру больше свободы. Лишь тогда становится возможной истинная любовь, ведь ее нельзя заключить в рамки и остановить. При первой попытке сделать это любовь погибает, а во многих партнерствах она давно погибла. Осталась привычка.

### ***Что же такое любовь?***

О любви столько написано и сказано. Сделано множество попыток описать любовь словами, объяснить ее. Но любовь нельзя объяснить, ее нужно испытать. Поэтому все сказанное далее останется лишь попыткой приоткрыть дверь в область опыта.

Любовь — наша истинная сущность. Она делает нас счастливыми и дает нам все, в чем мы нуждаемся. В глубине души об этом знает каждый, и поэтому все ищут любовь. Ищут везде, в работе, дружбе, увлечениях, удовольствиях, в семье и прежде всего в партнерстве. Там, вовне, любви найти невозможно. Любовь находится в нас, и только там можно ее найти. Внешний мир может указать мне лишь этап моих поисков. Чем более я познаю и признаю самого себя, тем больше я себя люблю, люблю своего ближнего и тем чаще встречаю любовь во внешнем мире.

Любовь независима от внешнего мира, ей не нужны условия, чтобы распуститься. Любовь ничего не хочет менять, она знает, что все в совершенном порядке. Любовь наслаждается самой собой и признает себя во всем, она испытывает себя. Способность человека любить является показателем его душевной зрелости. Партнерство помогает развить эту способность, поскольку воздвигает препятствия. На пути к совершенному партнерству нам открываются возможности познать, чего нам недостает, чтобы жить истинным бытием, любовью.

### ***Никто меня по-настоящему не любит***

Знакомо ли вам чувство, что всем только что-то от вас надо, но никто вас не любит действительно?

*Что за этим стоит?*

Я мог бы спросить: а почему вас должны любить? Вероятно, многие бы ответили «Потому что так прекрасно быть любимым. Я чувствую себя достойным любви. Любящий человек скажет мне, как я хорош, и мне будет хорошо. Меня поддержат, помогут мне в трудных ситуациях, у меня будет чувство, что я не один. Что меня понимают».

С точки зрения других преимуществ партнерства, все это для большинства людей весомые основания желать, чтобы их полюбили. При таких ожиданиях не удивительно, что разочарование не заставляет себя ждать. По-другому и не бывает. Такой исход недвусмысленно свидетельствует о собственной причине. Ее надо искать не в других, а в самом себе. Совершена попытка получить от другого то, чего сам не в состоянии дать. Недостаток любви к себе и самостоятельности должен был восполнить партнер. Но вместо этого он лишь точно отразил то, что мы не желали видеть. Он сделал с нами то же, что мы сами делаем с собой.

Мы хотим, чтобы другой нас любил, и того же самого он хочет от нас: он дает нам столь же мало, как и мы ему.

*Что делать?*

Мы привлекаем именно этого партнера, чтобы с его помощью выявить свои недостатки. Когда мы признаем этот факт и примем на себя ответственность за все переживаемое, за все, что явилось плодом нашей деятельности, — мы сможем изменить ситуацию. Если же мы займемся поисками виновных, мы не поймем себя, почувствуем себя жертвой — мы по доброй воле уничтожим собственный творческий потенциал и все останется по-старому.

Проникнитесь требованием, вытекающим из создавшейся ситуации, дайте себе сами то, что хотите получить от партнера. Если вы любите себя, обходитесь с собой любовно и с пониманием, то вы привлечете и партнера, который вас полюбит и поймет.

### ***Я не могу любить***

Некоторые думают, что они не способны полюбить, и ежедневно получают тому подтверждения. Либо друг, либо партнер заявляет им об этом; бывает, что безрадостная жизнь убеждает их в отсутствии любви в большинстве их действий.

*Что за этим стоит?*

В действительности каждый может полюбить. Вся наша сущность — чистейшая любовь, которая только жаждет излиться. Лишь когда вы признаете, что каждый человек — совершенство именно в своем настоящем виде, вы сможете действительно познать этого человека. Тогда ваша любовь изольется свободно, от вас не потребуется никаких усилий. Нет ничего прекраснее истинной любви, в ней — вся полнота жизни.

Мы прекратим критиковать других только тогда, когда покончим с самокритикой. Тот, с кем мы имеем дело, как бы он ни был на вид уродлив, — лишь зеркало, которое мы держим перед собой. Чтобы разобраться в себе, мы бессознательно привлекаем людей с такими особенностями, которые еще не интегрировали в свое бытие. Лишь перестав критиковать себя, признав себя совершенством, мы сможем принять ближних такими, каковы они есть. «Я не могу полюбить» — это значит, что я не люблю самого себя. Это ключевой момент. Обретите любовь к себе. Проникнитесь убеждением, что вы не делаете ничего неправильного и никогда не делали. В вас нечего критиковать. Вы сами по себе совершенно не нуждаетесь в изменениях. Настроившись таким образом, вы сможете встречаться с другими людьми, воспринимая их во всем их своеобразии. Вы сможете полюбить каждого человека.

### ***Моя любовь так капризна***

Кому не знакомы перепады чувств, нередко настигающие нас? Только что радовался предстоящей встрече с человеком, а встретившись, вовсе не рад и хотел бы уйти домой. Не то чтобы действительно плохо себя чувствовал, нет, сам потом себя ругаешь. Многие подозревают, что сами предопределяют свое состояние, и упрекают себя за непостоянство чувств.

*Что за этим стоит?*

Если вы считаете, что не имеете права плохо себя чувствовать — а так считают многие, — вы будете уклоняться от неприятных переживаний. Из опыта вам известно, что вас ценят лишь тогда, когда у вас все хорошо и вы веселы. Вы стремитесь уклониться от одной из сторон своего бытия. Но подобное сопротивление приводит к обратному результату. То, что вы вытесняете, выступает на поверхность как раз тогда, когда это вам меньше всего нужно. Ваша система оценок и строгое разделение хорошего и плохого предопределяют ваше поведение.

*Что делать?*

Осознайте, что все переживаемое вами не является каким-нибудь нарушением. Конечно, это прекрасный и важный шаг, когда принимается на себя ответственность за собственную жизнь и признается, что ее условия предопределяются нами самими. Но это отнюдь не будет означать, что совершена ошибка, если результат наших усилий не соответствует нашим желаниям. С тем же успехом можно наказывать ребенка, сунувшего руку в огонь. Вы создали ситуацию неосознанно, но стремились к лучшему. Поэтому вас не за что критиковать. Окружающим нравится, когда все идет гладко, они не любят неудачников, но это лишь потому, что они сами не в состоянии признать собственные негативные привычки.

Конечно, может исчезнуть новорожденная радость жизни. Но это такое же чувство, как боль, грусть, и лишь наша оценка этих чувств предопределяет страдание.

Любовь говорит: «Это так, как оно есть». Любовь предполагает положительный ответ каждой ситуации, признание всего таким, как оно есть. Ваша любовь изменчива не из-за колебаний чувств. В изменчивости повинна оценочность, преграждающая течение любви. Если вы примете себя самого со всеми своими чувствами, то вы примете все и в другом человеке и ваша любовь изольется беспрепятственно.

## **Ревность**

### ***Меня терзает ревность***

В нашем обществе собственников почти само собой разумеется требовать всего партнера для одного себя. Как можно делать исключение, если вся остальная жизнь строится на обладании и

признании. Если чувство собственника примешивается к любви, это неизбежно приводит к возникновению ревности, что осложняет жизнь и любовь.

«Ревность — страсть, торопливо создающая страдания».

Внешне поведение ревнивого человека выглядит следующим образом. Если у него отсутствует прямое основание ревновать, он отыскивает таковое и, как правило, успешно. Причины ревновать для него всегда реальны, хотя бы это были только его собственные домыслы. Соответствующее поведение осложняет отношения и раньше или позже приводит к тому, чего стремятся избежать. Хотя многие ревнивцы об этом знают и пытаются контролировать себя, они не могут избавиться от ревности. Им неизвестны ее истинные причины.

*Что за этим стоит?*

У многих за ревностью скрывается страх потерять партнера. Те, кто не желает в этом признаться, предпочитают обвинять партнера, если его поведение дает пищу для ревности. «Ты обещал никогда не покидать меня», «Ты говорил, что любишь меня» — так или примерно так звучат жалобы. В зависимости от характера ревнивца возникает отчуждение или наблюдаются вспышки ярости. Преобладает ориентация на формы проявления чувств, принятые в обществе. «Неверность свидетельствует об отсутствии добродетели, это дурная черта характера» — такие рассуждения помогают, например, отвлечься от самого себя и переложить вину за создавшуюся болезненную ситуацию на партнера.

Обвинив партнера в собственном плохом самочувствии, ревнивец с чистой совестью мнит себя жертвой и уклоняется от ответственности. Боязнь потерять партнера бывает столь велика, что буквально парализует некоторых людей. Они делаются неспособны ни к чему. Они теряют интерес ко всему. Представление о том, что другой уйдет из их жизни, повергает их в панику. Они чувствуют, что отмирает часть их самих, и сопротивляются этому всеми силами.

Эта возможность потери со всеми ее ужасными последствиями вызывает ревность даже в те периоды, когда для нее нет совершенно никаких причин. Находится масса причин для недоверия. И в конце концов происходит то, чего так боятся. Такое поведение рано или поздно разрушает всякую связь.

Помимо страха потерять партнера, за ревностью кроется и другая причина. Многие оценивают распад партнерства и состояние покинутости как неудачу. Для таких людей это значит «Я недостаточно хорош». Этому чувству неполноценности они, естественно, пытаются помешать. Значит, не следует допускать, чтобы тебя покинули.

*Что делать?*

Ревность — это чувство, и само по себе оно ни дурно, ни хорошо. Лишь в связи с тем, как с этим чувством обходятся, оно оказывает соответствующее воздействие на наше поведение и состояние. Если я осознаю, что причина лежит во мне, что она заключается в страхе утраты, в моей зависимости и чувстве неполноценности, то партнерство не пострадает. Напротив, если партнера рассматривать лишь как возбудителя чувств, а не как виновника события, это может поддержать партнерство на определенном этапе. Готовность полагать причину в самом себе может содействовать изменениям. Не потребуется органических симптомов, чтобы указать на необходимость по-иному отнестись к себе и в себе же искать решения своих проблем. Если же мы не захотим признать этого факта, то наш организм рано или поздно отчетливо укажет, где необходимы изменения. В соответствии с нашей реакцией появятся нужные симптомы.

Стало быть, если вам хорошо знакома ревность, откройтесь в ней своему партнеру. Это совершенно в порядке вещей, испытывать страх потери и чувство собственной неполноценности. Только надо признать, что это ваши собственные чувства и что именно ваши убеждения и оценки эти чувства вызывают. Тогда вы не найдете никакой вины в партнере, а поймете, что он является только поводом. Позднее вы почувствуете к партнеру благодарность за то, что он вам помог избавиться от вредного настроя.

Одного не следует забывать никогда: если человек действительно принадлежит вам, то вы не можете его потерять, а если он больше не принадлежит вам, то вы не сможете его удержать. Не нужно и пытаться, ведь это лишь отнимет силы, но не воспрепятствует разрыву, а только повредит вам.

### ***Мой партнер стесняет меня своей ревностью***

Некоторые косвенно страдают от проблемы ревности, поскольку партнер или другие стесняют этих людей своей ревностью.



### *Что за этим стоит?*

Как всегда, если нам что-то мешает в других или в себе, — это признак какого-то несоответствия. Другой человек — лишь повод для выявления проблемы, но никогда не причина. Причина всегда заключается в нас. Другой в состоянии лишь показать нам то, что еще не развито в нас или не воспринято нами.

Это может быть проявленная ревность, чувство неполноценности или страх потери, которых мы сами не желаем замечать. По этим причинам многое, как правило неосознанно, придают своим отношениям особый характер.

Контроль, которому нас подвергают другие, является отражением нашего самоконтроля. Мы стараемся проконтролировать свое поведение, чтобы избежать неприятных ситуаций, но это же делают и ревнивцы.

### *Что делать?*

Если вам, стало быть, приходится иметь дело с ревнивым человеком, вы должны задать себе следующие вопросы:

— В чем я сам себя стесняю?

— Чего я себе не позволяю?

— Ревнив ли я сам, нет ли у меня боязни потери или чувства своей недостаточности для партнера?

— Полностью ли я откровенен или всегда имею лазейку, которую партнер, осознанно или нет, ищет?

Когда вы понимаете, что сами являетесь причиной вызываемой вами ревности, то вам больше не потребуется ревнивец, чтобы указать вам на ваши недостатки. Загляните в самих себя, и вы сможете постигнуть эту закономерность, что откроет путь к изменениям.

## **Верность**

В нашем обществе тема верности является одной из наиболее спорных. До последних лет неверность в партнерстве, связь на стороне безусловно рассматривалась как зло и грех. Это одностороннее воззрение в настоящее время меняется, многое иначе смотрят на это и соответственно ведут себя.

Верность всегда будет служить мерилom любви. Пока партнер лишь думает о неверности, все в порядке. Лишь когда он приведет свои замыслы в исполнение, он докажет, что в его любви наличествуют несоответствия. Лишь немногие имеют право утверждать, что никогда и в мыслях не изменяли партнеру. Многие не решаются говорить на эту тему, по крайней мере с партнером, хотя фривольные мысли посещают почти каждого.

### *Мой партнер мне изменил*

Эта ситуация многим причиняет сильную боль. Они чувствуют, что их предали. Партнерство внезапно предстает им в ином свете, доверие исчезает, и все, что бы с этого момента ни сказал и ни сделал партнер, воспринимается скептически. Многие уходят, не желая знать «предателя», другое в ярости набрасываются на партнера с обвинениями.

### *Что за этим стоит?*

В этой ситуации страх утратить друга особенно велик. Даже если отношения складываются не лучшим образом, верность для многих означает «Я бы хотел быть с тобой». Лишь неверность позволяет заподозрить до этого, быть может, затаенный страх. Боязнь остаться наедине с собой, страх существования, опасения по поводу будущего, — все выступает на поверхность.

За громадным разочарованием у многих кроется утрата доверия. Последнее является основой истинного партнерства, в котором можно быть самим собой.

### *Что делать?*

Признайте, что партнер своей изменой вызвал в вас нечто, давно хранящееся в глубине вашей души. Это событие подняло скрытые качества на поверхность. Вы сами привели себя в такое состояние, которое позволяет сделать дальнейший шаг в развитии. Партнер не виноват в вашем состоянии. Если вы это признаете и постигнете себя как причину своего состояния, то поймете, что именно вызывает ваши страдания, и сможете изменить ситуацию. Тогда вы постигнете, что лишь ваши убеждения и оценки

заставляют переживать те или иные события как приятные или болезненные.

### ***Я не придаю верности значения, а мой партнер не переносит неверности***

Относительно верности мнения резко расходятся. Нередко отношения строятся на том, что эта тема замалчивается. Если же «это» произойдет, все воспринимается как катастрофа. Некоторые партнеры говорят о своих потребностях, но решения, удовлетворяющего обе стороны, не находится.

*Что за этим стоит?*

Если ваш партнер не терпит дележа в плане сексуальности, то вы должны спросить себя, как далеко вы можете себе позволить зайти в этой области. Другой человек всегда служит для нас зеркалом и показывает нам то, что мы еще не открыли в себе сами. Абсолютно ли чиста ваша совесть при мысли о неверности? Может быть, вы боитесь потерять партнера, который проявил нетерпимость в данном вопросе.

*Что делать?*

Прежде всего, важно, что вы отстаиваете свои потребности. И в этом вы правы. Спросите себя, почему вам понадобился секс вне партнерства. Может быть, вы недостаточно удовлетворены или ищете подтверждения своей состоятельности. Может быть, вам слишком скучно с партнером или вы не хотите перед ним действительно раскрыться. Во всем этом нет ничего плохого, все это в природе человека. Поговорите со своим партнером откровенно, поделитесь своими мыслями. Только так вы сможете прийти к общему мнению. Может случиться и так, что вам придется сделать выбор между партнерством и свободой.

### **Общение**

Многие проблемы коренятся в недостатках общения. Это не значит, что люди мало общаются, но многие совершенно не владеют искусством истинного общения. Картину дополняют взаимное непонимание и предубеждения. Не удивительно, что в этой области отношений возникает так много недоразумений.

Коммуникации осуществляются не только при помощи слов; невербальное общение (язык жестов и символов) занимает очень много места и может быть столь же неверно произведенной или неверно понятой.

### ***Мы не слышим друг друга***

Бывает, что неоднократные многочасовые беседы не приводят, по видимости, ни к какому результату. В сущности собеседники как бы говорят один мимо другого. Этот факт и отражается в речевых определениях такой ситуации. То, что мы произносим, не доходит до собеседника, а, так сказать, скользит мимо него.

*Что за этим стоит?*

Ваш собеседник не настроен на ту волну, на которой ему послано сообщение, и не может воспринять его. Иногда дело заключается в том, что тот или иной способ общения не обусловлен заранее и является неожиданностью, поэтому сообщение остается непонятым. Но в большинстве случаев принимающий сообщение вообще не настроен на прием. Он настроен лишь на излучение. Другими словами, он совершенно не интересуется тем, что ему сообщают. Он вовсе не слушает и лишь пытается склонить собеседника к своему мнению. Он хочет достичь своей цели, но не заинтересован в реальном обмене. Желание настоять на своем — выражение неуверенности в себе и чувства неполноценности. Только тот, кто не доверяет себе, жаждет убедить других, заставить их думать и делать то, что ему нужно, чтобы тем самым самоутвердиться.

*Что делать?*

Если вы часто попадаете в описанную ситуацию, вам следует обратить внимание на то, чтобы действительно вслушиваться в сообщения, передаваемые во время бесед и обсуждений, а не пытаться переубедить собеседников. Если вы заметите за собой стремление доминировать в общении, значит, вы пытаетесь замаскировать собственную неуверенность. Когда вы убедитесь в этом и поймете, в чем дело, вам не понадобится больше подавлять собеседников. Поскольку собственная неуверенность стала вам понятна, вам нет нужды ее прикрывать. (см. также «Важнейшие правила удачного собеседования».)

## ***Я всегда хочу быть правым***

(см. «Мы не слышим друг друга»)

## ***Я не понимаю своего партнера***

Многие действительно стремятся понять партнера. Это касается не только слов и объяснений, но и поведения. Но все попытки не приводят к пониманию, что повергает в грусть.

*Что за этим стоит?*

Понимать другого человека, постигать разумом, почему этот человек так себя ведет и думает, — все это возможно лишь до известной степени. Для полного понимания мы должны располагать всем опытом этого человека с придачей его бессознательного, то есть того, что он сам не осознает. Поэтому речь идет не о том, чтобы постигать человека рассудочно, а о том, чтобы принимать его сердцем. И лишь когда я этого не желаю, не хочу ощущать другого человека, тогда я пытаюсь объяснить его себе рационально. Но рассудок ограничен, поэтому и способности восприятия ограничены.

## ***Я не переношу столкновений***

И ссориться надо умеючи, хотя многие не владеют этим искусством. Для многих ссора — синоним дисгармонии, которой они избегают во всех случаях. Мы живем в обществе, страшаемся конфликтов, столкновения считаются чем-то первобытным, а дипломатичность и готовность к компромиссам слывут добродетелями. Поэтому любое противостояние пытаются сгладить, маскируют улыбкой клокочущую ярость.

*Что за этим стоит?*

Основой любого столкновения служит различие во мнениях. Тот, кто умеет бороться, отстаивает свое мнение, даже если оно не нравится собеседнику. В этом заключается проблема для большинства людей. Тому, чье мнение рознится от принятого, грозит отлучение, которое страшит многих. Выражение «Я не переношу столкновений» маскирует мысль «Я их не желаю» — из страха оказаться в изоляции. Каждый хочет, чтобы его любили. Чем больше зависимость от любви других, вызванная нелюбовью к самому себе, тем живее стремление погасить любой конфликт.

*Что делать?*

Осознайте, что лишь боязнь отлучения побуждает вас избегать конфликтов. В конечном счете вы таким своим поведением заслужите не любовь, а отчужденность. Вы достигнете как раз противоположного тому, к чему стремитесь. Не будучи сами в себе уверены, люди предпочитают общаться с теми, кто стоек в своих убеждениях и высказывает свои мнения откровенно. Будьте мужественны, выскажите то, что думаете, и вы увидите, что вас не отвергнут даже тогда, когда вы рассчитываете на решительный отпор. Решает не то, «что» вы скажете, но «как» вы это сделаете.

## ***Важнейшие правила удачного собеседования***

1. Создайте подходящую для себя атмосферу и позаботьтесь о том, чтобы вам не мешали.
2. Не торопитесь. Лучше всего распланировать разговор так, чтобы вас не прервали раньше времени.
3. Отвлечитесь от всего, что не относится к предмету разговора.
4. Обеспечьте условия беспрепятственного выражения мнений. Высказывания, однако, не должны превращаться в нескончаемые монологи. Условьтесь о том, что при желании заговорить вы подадите определенный знак. Для тренировки говорите поочередно по три минуты, причем собеседник должен только слушать.
5. Говорите исключительно от собственного имени, выражайте собственные чувства и мысли и не ссылайтесь на собеседника. Избегайте *Ты-игры*: «Ты сказал, что предпочел бы...», «Ты не можешь...», «Ты вечно только...» и т. п. Не «Ты меня обидел», но «Я ощущаю обиду».
6. Тщательно выслушивайте своего собеседника и переспрашивайте, если чего-нибудь не поняли. Избегайте поспешного «Да, да, понимаю, что ты имеешь в виду».
7. Постоянно помните о том, что собеседник точно так же, как и вы, стремится к счастью, не хочет отчуждения, ищет мирного решения и так же, как и вы, жаждет удовлетворить свои потребности.

## **Сексуальность**

В партнерстве, и прежде всего в браке, сексуальность является областью самых острых конфликтов. Значение сексуальности проявляется и в частоте, и в многообразии связанных с ней проблем. Многие ощущают неудовлетворенность в этом отношении, но не знают, как преодолеть накопившиеся помехи. Многочисленными исследованиями доказано, что полнота сексуальной жизни необходима для здоровья и хорошего самочувствия человека. Сексуальность относится к исходным человеческим потенциям. Она обеспечивает сохранение жизни людей на Земле. Многие болезненные симптомы исчезают при разрешении проблем в этой области.

### ***Я больше не испытываю удовольствия***

Подобная усталость не должна быть продолжительной, но чаще всего она наступает периодически. В редчайших случаях причины бывают органическими, большей частью здесь действуют факторы психики.

*Что за этим стоит?*

Кризисы в партнерстве или неудовлетворенность отношениями часто связаны с сексуальной усталостью, которая, однако, как по волшебству испаряется за рамками партнерства. На сексуальных отношениях очень сильно сказываются повседневные трудности и заботы. Стресс, длительные перегрузки, а также внезапные помехи убивают радость.

*Что делать?*

Если вы не испытываете удовольствия в сексуальных отношениях, то для вас это не составит проблемы в том случае, когда вы в этом удовольствии не нуждаетесь. Вы рассматриваете это лишение как помеху, очевидно, это вас заботит. Вы можете не осознавать этого, а если речь идет о мимолетных нарушениях, вас это не должно заботить. Но если это чувство овладевает вами, вы должны поискать причину. Со всей откровенностью ответьте на вопрос, удовлетворяют ли вас соответствующие отношения. Является ли ваша половая жизнь с этим партнером полноценной или лишь возбуждает неутоленные желания? Если верно последнее, поговорите с партнером. Эти темы не следует обсуждать поспешно и сбивчиво, нужна точность. Поверьте в себя: может быть с вашим партнером дело обстоит так же, и он только ждет, чтобы вы сделали первый шаг.

Если же причины находятся за рамками партнерства, то со всей серьезностью отнеситесь к совету выявить тех или то, что отнимает у вас энергию, и изменить соответствующим образом свою жизнь. Тщательно пересмотрите свой быт и свою в нем роль. Может быть, вы с давних пор носите в себе неразрешенный конфликт, который, выявив, сможете ликвидировать.

### ***Я чувствую, что ко мне предъявляют чрезмерные требования***

Потребности в этой сфере очень различны, бывает, что один предпочитает секс по утрам, а партнер в это время к нему не расположен и хочет отложить удовольствие на вечер. И не только во времени, но прежде всего в частоте половых актов наблюдаются очень различные потребности. Поэтому не удивительно, что в партнерстве постоянно возникают проблемы этого рода и многие чувствуют, что партнер предъявляет к ним чрезмерные требования.

*Что за этим стоит?*

Чувство чрезмерности требований партнера может возникнуть только в том случае, если имеется представление о правомочности его притязаний. Представьте себе партнера, который всегда бы испытывал удовольствие одновременно с вами. Тогда и речи не могло бы быть о чрезмерности требований. То, что вы с партнером испытываете удовольствие в разное время, совершенно естественно. Если вы не способны сопротивляться, понятно, что вы будете ощущать подавленность. Подлинные причины ее заключаются, стало быть, в вашей неспособности сказать «нет». Может быть, вам кажется, что истинная любовь заключается в постоянном желании и его удовлетворении, поэтому вы не решаетесь отвергнуть притязания партнера. Но у большинства здесь скрывается страх испытать отчужденность, страх утратить любовь, а может быть, и партнера, положив предел его желаниям.

*Что делать?*

Поговорите на эту тему с партнером, но не бросайте ему упреков. Для поддержания хороших отношений очень существенно умение разбираться в чувствах партнера и разделять их. Покажите

пример и поделитесь своими нуждами — даже если это потребность сказать «нет». Иногда «нет» означает «да» самому себе. Секс лишь тогда полноценен, когда ему отдаются телом и душой. Поэтому не идите тут на компромисс. Если партнер не захочет пойти вам навстречу, это прежде всего его проблема, и он должен искать выход. Но неверность самому себе с целью ублажить партнера не является решением проблемы. Да это и невозможно, ведь, не отдаваясь телом и душой, вы предаете партнера.

### ***Мне мало***

Как бывают люди, обремененные чрезмерной требовательностью, бывают и те, кто жаждут больше удовольствия, чем дает им партнер. Эта неудовлетворенность для некоторых представляет действительно серьезную проблему, решения которой они не в состоянии постигнуть. Они не хотят ни принуждать партнера, ни расстаться с ним. Не нужно им и удовлетворение «на стороне», так как их сексуальные желания возбуждаются именно партнером.

#### ***Что за этим стоит?***

Что же представляет из себя то, чего вам недостает? Действительно ли это сексуальная удовлетворенность, которой вам нужно больше? Или вам недостает чего-то, что вы компенсируете сексом? Если ваш партнер слишком скуп в этом отношении, вам необходимо понять, что за недостаток тут коренится. И здесь внешнее свидетельствует о внутреннем. Недостаточная готовность партнера указывает на вашу неготовность выявить действительный дефицит. Ваша неудовлетворенность — признак внутреннего недостатка, который вы хотите сгладить на сексуальном уровне.

#### ***Что делать?***

Поставить себе цель выявить тот недостаток, который проявляется в сексуальной неудовлетворенности. Простейший метод — сжиться с недостаточной удовлетворенностью, принять то, что дает жизнь. Стало быть, не надо бороться со своим чувством и с обстоятельствами, но нужно признать и принять их. При этом внутренний недостаток, который прежде компенсировался сексом, проявится отчетливее и будет осознан. Он лишь ждет, чтобы его почувствовали. Он проявится во всей своей полноте. Вспомните о круговороте жизни: вы, осознанно или нет, выбираете нечто вами переживаемое и воспринимаемое. Как только вы это пережили, цель выполнена, возбудитель отключается. Поэтому прекратите сопротивляться и с готовностью действительно проживите уготованное вам.

### ***Наши секс скучен***

В начале партнерства таких проблем, по-видимому, не возникает. Взаимное воодушевление и новизна вызывают все, кроме скуки. Но быстро возникает привычка. В постели происходит всегда одно и то же, возникает желание оживить отношения. Некоторым кажется, что так и должно быть, другие меняют партнера, считая прежнего неподходящим.

#### ***Что за этим стоит?***

Человеческие отношения подразумевают постоянный рост, самоизменение и приближение друг к другу. Это относится и к сексуальности. Как только минует фаза влюбленности, меняется и качество сексуальности. Если мы не меняемся, рано или поздно возникает привычка, а с ней скука. Боязнь отчуждения и противостояния удерживает многих от того, чтобы признаться партнеру в своих желаниях. Возможная ссора или расхождение во мнениях нанесут вред отношениям. На этот риск трудно пойти. Лучше поставить на беспроигрышный номер, примириться с компромиссом, чем вызвать конфликт с непредсказуемыми последствиями. И живут двое вместе, обуреваемые, быть может, одним желанием, не решаясь его высказать. Жаль, они могли бы быть счастливы. Хотя информированность и открытость в этой сфере существенно возросла, все еще многие считают свои желания не совсем нормальными и стесняются их высказать. За всем этим кроется боязнь отчужденности.

#### ***Что делать?***

Если мы хотим, чтобы ваше партнерство было полноценным, от нас требуется полная раскованность, готовность к изменениям, к преодолению трудностей и отстаиванию своих чувств. Если мы на это не пойдем, ничего не изменится. Отношения, в частности сексуальные, проникнутся скукой. Поговорите с партнером о своих неудовлетворенных желаниях — хотя бы это и грозило конфликтом. Не существует гарантии, что ваше партнерство будет длиться вечно. Напротив, вы уже сейчас знаете, что когда-нибудь расстанетесь. Единственное, что может гарантировать жизнь, — это отсутствие

гарантий. Отстаивайте свои желания, они в порядке вещей, живите полноценной жизнью.

### ***Моему партнеру нужен только секс***

«Моему партнеру ничего не нужно, кроме моего тела», — так или примерно так выражается неудовлетворенность того, кто на это жалуется. У таких людей совсем другие представления об отношениях, множество неудовлетворенных потребностей.

*Что за этим стоит?*

Вы выбрали партнера, чтобы вместе с ним чему-то научиться. Он может показать вам лишь то, что вы носите в себе, но не желаете видеть. Вы жалуетесь на то, что партнер лишь хочет от вас чего-то, не спрашивая о ваших желаниях. Но он лишь отражает ваш внутренний настрой. Таковы и ваши настроения, которых вы не желаете признать, которым вы сопротивляетесь. Вам бы хотелось, чтобы партнер считался с вами, у вас есть определенные представления о том, каков должен быть партнер, каким он, соответственно, быть не должен.

*Что делать?*

Истинная любовь ничего не требует от любимого, она принимает его целиком. Это не означает, что вы обязаны делать все, чего от вас ожидают. Если вам это не подходит, скажите «нет». Но не ждите от партнера, что он изменится. Если вы познаете и признаете собственные стремления и ожидания, не оценивая их, то вы сможете от них освободиться. В той мере, в какой вам это удастся, изменится и ваш партнер. Причина заключается в вас, и вы в состоянии изменить положение.

### **Деньги**

Значение, которое придается деньгам в нашем мире, выдвигает их на видное место и в партнерстве, прежде всего в браке. Пары, не живущие вместе, обычно имеют и отдельный бюджет, редко сталкиваясь с трудностями в этой области, но при совместном проживании и единой кассе деньги могут вызвать осложнения. Больше всего проблем у семей с детьми, где лишь один добытчик, причем другой супруг заботится о детях, доме и обо всем тому подобном. В случае развода денежный вопрос может стать болезненным. Основные проблемы личности, такие как, например, самооценка, многообразно связаны с деньгами.

### ***Мне не нравится общность бюджета***

Некоторые пары относятся к деньгам просто. Тот, у кого есть деньги, платит; когда деньги иссякают, издержки берет на себя другой и т. д. Другие, напротив, высчитывают каждую копейку, отдельно оплачивают питание и вносят квартплату в соответствии с занимаемой каждым из них площадью.

*Что за этим стоит?*

Тот, кто выступает против общности кошелька, боится, что деньги будут израсходованы неверно или растратированы. Такой человек опасается, что дает больше, чем получает. Некоторые стремятся таким путем избежать возможных конфликтов. Общая касса означает необходимость согласований, владения искусством твердого отказа, что сопряжено с неудовольствиями. При отдельном бюджете эти трудности легко отменяются. Желать разделения кассы — означает прежде всего не полагаться по-настоящему на партнера. Либо относительно партнера еще не принято окончательное решение, либо отсутствует готовность разделить с ним все. Это касается как сильных людей, так и слабых, как случаев избытка денежных средств, так и недостатка в них. Деньги в этом отношении служат символом отдачи и получения.

*Что делать?*

Если партнер желал бы объединить свои денежные средства с вашими, а вы еще к этому не готовы, выясните причины своего состояния и честно изложите их своему партнеру. Не существует причин, не понятной по-человечески, как нет и таких, которых следует стыдиться. Доверьтесь своему партнеру. Если вы боитесь, что вас будут использовать, то осознайте, что вся энергия, которая вложена в добычу этих средств, вернется к вам же. Отданное и полученное всегда уравнивается, быть может, не тем способом, какой вы себе представляете, и не сразу. Если же у вас преобладает боязнь конфликта или вам приходится признать, что вы не хотите довериться, то вам нужно принять решение о

последующем ходе дел. Если вы найдете в себе мужество и переменитесь, вы сможете обрести счастье. Вы не сможете смягчить конфликт, потому что носите его в себе, и пока он не разрешен, он будет проявляться постоянно. Внешнее всегда отражает внутреннее.

### ***Мне нужен богатый партнер***

А кому бы он не пригодился? Но как раз тем, кто жаждет этого больше всего, беспрестанно попадают неимущие партнеры. Желание обрести богатого партнера объяснимо с учетом стремления разом покончить со множеством житейских проблем, что возможно при великодушии такого партнера, из чего обычно исходят в расчетах. Это как бы выигрыш в лотерею, освобождающий от забот.

*Что за этим стоит?*

На самом деле, с действительной проблемой не хотят в этом случае иметь дела или, быть может, не сознают ее. Недостаток, который хотят восполнить таким выигрышем в лотерею, — это недостаток самоуважения. Внешне он проявляется в форме недостатка денег. Нам это не нравится, и мы пытаемся изменить положение. Если мы не доверяем себе настолько, чтобы сделать это самостоятельно, мы пытаемся найти внешнее решение: выиграть или найти богатого партнера. Как и всегда в жизни, внешний недостаток указывает на внутренний.

*Что делать?*

Задаться целью постигнуть собственные возможности решить свои задачи, не подпадая под зависимость от других. Препятствия этому пониманию и тем самым вашему преуспеванию заключаются в ваших убеждениях. Если, например, вы не верите, что добьетесь чего-либо, то вы должны обрести соответствующий опыт. В момент выбора цели все скрытые убеждения всплывают на поверхность сознания, и тогда их можно изменить. Почему вы не можете добиться того, чего добились многие? Верьте в себя, следуйте своим действительным желаниям! В вас есть все, чтобы их осуществить.

### ***Я не могу ничего принять***

Многие живут стесненно, а когда появляется кто-то, желающий уделить им от своего благосостояния, они не могут принять этого дара. Удивительно, что как раз нуждающиеся не могут ничего принять.

*Что за этим стоит?*

Убежденность в том, что они недостойны, недостаточно хороши, не заслужили, — причина таких внешних проявлений недостаточной самооценки. Жизненные обстоятельства отражают внутренний настрой этих людей. Этот настрой побуждает их не принимать ничего в подарок, потому что они этого не заслужили. Даритель символизирует жизнь. Жизнь тоже хочет подарить нам всю свою полноту, но, к сожалению, мы не можем ее принять. Большинство считает, что их желания если вообще достойны исполнения, то только после тяжких мучений. Соответствующие переживания становятся результатом их свободного выбора.

*Что делать?*

Поймите, что лишь ваши убеждения мешают вам жить всей полнотой жизни. Не пытайтесь их искоренить, не обращайтесь на них внимания, а перенесите его на свои душевные желания, сознавая, что вы в состоянии достигнуть всего. Отдача и получение всегда уравниваются. Умение принять — предпосылка умения отдать. Радуйтесь, когда вам что-то предлагают, принимайте с благодарностью. Вы порадуете истинного дарителя. Неистинный даритель, желающий лишь спекулировать на том, что вы не примете, тем самым станет истинным. Принимайте то, что вам дают, это будет выгодно всем.

### ***Я не желаю зависеть ни от кого***

Если у вас появятся дети, оба супруга не смогут проводить на работе целый день. Как правило, женщина частично отказывается от работы по найму, чтобы посвятить время семье. Соответственно, финансовое обеспечение, осуществляемое мужем, она ощущает как свою от него зависимость. Бывают пары, в которых один из партнеров принимает участие в бизнесе другого. Страх разрыва нередко проявляется в форме обремененности финансовой зависимостью. Не удивительно, что многие стремятся избегать таких положений.

*Что за этим стоит?*

Там, где недостает доверия, преобладают попытки контролировать жизнь. Чем больше страх перед грядущим, тем влиятельнее мысли о гарантиях. Начинаются попытки регламентации жизненных условий, всеобъемлющего наблюдения и исключения неожиданностей. Такой недостаток доверия многим навеивает мрачные мысли и побуждает людей биться в поисках решения, вместо того, чтобы следовать велениям своего сердца. Гарантий не существует, и невозможно избежать проблем. Напротив, вы притягиваете все, чего стремитесь избежать. И чем отчаяннее вы против этого боретесь, тем скорее оно вас одолеет.

*Что делать?*

В действительности вы никогда не бываете зависимы. Вы сами выискиваете подобные переживания, так же как выбирают игру, которой увлекаются. Может быть, в разгаре игры вы и позабудете, что сами ее выбрали. В игре с вами реально ничего не происходит, так же как и в жизни. Вы не можете ошибиться, ведь игру не испортишь. Нет ничего правильного или неправильного. Если вы оказываетесь в ситуации принятия решения, спросите себя, что же с вами может произойти в худшем случае. Как правило, выясняется, что все не так страшно. Нередко самым мучительным является страх совершить ошибку. Помните: не существует неверных решений. Поэтому следуйте велениям своего сердца и доверяйте жизни.

### ***Моему партнеру нужны лишь мои деньги***

Состоятельных людей часто посещает мысль о преимущественно материальной заинтересованности партнера. Такие люди проникаются скептицизмом и тщательно рассматривают потенциального партнера с указанной точки зрения. Но редко кто отрекается от своего богатства, чтобы обрести истинно любящую душу.

*Что за этим стоит?*

В жизни не бывает случайностей, и все внешние проявления отражают внутреннее бытие. Все является частью нас. Люди, которые, по видимости, интересуются лишь нашими деньгами, показывают нам, что именно они не признают и не принимают в себе. Если вы любите себя, то вы будете любимы. Если вы встречаете людей, которые любят лишь ваши деньги, спросите себя, не любите ли вы свои деньги больше, чем самого себя. Те, у кого много денег, но кто действительно любит себя, обладают иным опытом. Они не боятся своих денег, но это не значит, что они позволяют использовать себя.

*Что делать?*

Разберитесь совершенно беспристрастно в своих отношениях к собственным деньгам. Насколько они для вас важны? Сможете ли вы жить, если потеряете их? Что вы любите в себе? Составьте список своих качеств, которые считаете хорошими, которые вы любите. Тогда вы сразу поймете, что в вас любят люди. Не бойтесь, если список окажется совсем коротким. Так обстоит дело с большинством людей, хотя это не значит, что не надо ничего менять. Признайте свои мнимые слабости и полюбите их. За это любимы многие. Это привлекательно, ведь желанно для каждого. Тогда вас полюбят таким, каков вы есть, простят вам ваши деньги, т. к. они составляют вашу особенность.

### **Власть**

Если отношения между людьми подразумевают какую-нибудь форму зависимости, всегда возникает вопрос о власти. Игры со властью не так уж и дурны, они указывают лишь на то, что отношения еще не установились на основе совершенной независимости и любви. Но ведь все трудности партнерства именно для того и предназначены, чтобы, преодолевая их, шаг за шагом приближаться к этой цели. Властные игры проводятся на всех уровнях и, как правило, разыгрываются бессознательно, ради удовлетворения желаний и потребностей. Строго говоря, с властью связано любое условие, выставленное партнеру, любое желание изменить его. Если вы осознаете, что каждое чувство и каждая мысль сами по себе являются выражением нашей неимоверной мощи, так как они создают реальность, то поймете, что каждая мысль о человеке и каждое к нему чувство на него влияют. Поэтому мы можем распорядиться своей властью к выгоде для человека, которого мы любим таким, каков он есть.

Высочайшая молитва в мире — молитва о неприкосновенности личной свободы. О ней сказано: «Молитесь и будете услышаны», можно, конечно, спросить себя, почему жизнь, духовный мир, всеблагий Господь не дали просто человеку того, в чем он нуждается для счастья. Ведь Богу известно, в чем люди нуждаются, зачем еще молиться? Именно потому, что каждый наделен свободной волей. Без



желания ничего не происходит. Если человек по каким-то причинам решает об этом позабыть, это ничего не меняет в деле его свободы. Поэтому наша задача состоит в постоянном напоминании об этом и в выдвигании свободной воли на первое место. Когда мы осознаем, что каждый человек, пользуясь безграничной властью своей свободной воли, сам создает свои жизненные условия с целью приобрести опыт, — мы прекратим попытки переделывать людей. Мы сможем тогда восхищаться плодами человеческого творчества и любить человека таким, каков он есть.

### *Мне нечего сказать*

Приятно иметь партнера, который ни в чем не противоречит, не возражает и покорствуется всем твоим желаниям. Велик соблазн использовать его для собственной выгоды. Такая позиция не обязательно выражает беззаветную любовь, но часто встречается в реальной жизни. Тому, кем помыкают, может быть и не так приятно. Он чувствует, что его используют, и не знает, как поступить. Любая попытка изменить ситуацию пресекается в зародыше и влечет за собой разочарование и безнадежность.

#### *Что за этим стоит?*

Многим нравится, чтобы решения за них принимал кто-то другой. Тогда им не приходится нести за них ответственность. В партнерстве большей частью кто-то один в определенной мере несет ответственность за другого и таким образом играет так называемую доминирующую роль. Но если этому не положены пределы, можно дойти до того, что опекаемый лишится права голоса. Некоторым очень нравится безответственность, но со временем и они ощутят стеснение. Если это чувство возобладает, появится неудовлетворенность. Спросите себя, почему вы ничего не решаете и не хотите принять на себя ответственность за собственную жизнь? Из страха ошибиться. Ведь тогда придется признать неправильность своего решения.

#### *Что делать?*

За все, что вы делаете, вы всегда несете ответственность. Если вы уступаете право решать кому-то другому, то за это вы тоже несете ответственность, поскольку соглашаетесь на эту уступку. Невозможно принудить себя, лучше сознательно взять на себя ответственность. Ошибиться также невозможно, так как понятия правильного и неправильного в этой сфере неприменимы. Вы стремитесь избежать неприятностей. Вот почему вам так тяжело принимать решения. Но все, чего вы хотите избежать, вы притягиваете к себе, чтобы усвоить, что лишь наши оценки разделяют события и предметы на приятные и неприятные.

Если в ваших партнерских отношениях нет места возражениям и вы хотите изменить ситуацию, вам надо решиться и подготовиться к неизбежным последствиям. Решитесь принять на себя ответственность за собственную жизнь, ответственность, которую вы так или иначе все равно несете, — но принять совершенно осознанно. Решитесь вернуть себе осознанную самостоятельность собственных решений. Постигните то обстоятельство, что вы располагаете властью определять собственную жизнь, тогда принятие решений доставит вам радость.

### *Я не могу сказать «нет»*

Тому, кто не в состоянии отказать, живется нелегко. Всем не угодишь. Это могут подтвердить те, кто пытались. Уклоняться от возможности сказать «нет» — значит попадать в нежелательные ситуации по собственной инициативе. Даже если все идет сравнительно гладко, окружающие довольны и хвалят милого и постоянно услужливого человека, тот чувствует внутреннюю неудовлетворенность. Вечно угождая другому, пренебрегаешь собственными потребностями. С течением времени эта неудовлетворенность накапливается, нарастает напряжение.

#### *Что за этим стоит?*

Если не можешь сказать «нет», это значит, что ты не хочешь сказать «нет». Потребность в признании со стороны других столь велика, что пытаешься всем угодить. Представляется, что тебя полюбят лишь тогда, когда ты будешь отвечать ожиданиям и желаниям других. «Нет», сказанное партнеру, может лишить тебя любви и признания, поэтому следует всячески избегать отказов. К этому у многих добавляется неуверенность в своем праве отказывать, в праве иметь собственные желания. Для тех, кто осознал свою неудовлетворенность и хочет изменить положение, это серьезные вопросы.

#### *Что делать?*

Осознайте, что отказы вам потому даются так тяжело, что вы не принимаете себя со всеми

своими особенностями. Если вы сами себя признаете и полюбите, вам не понадобится завоевывать признание и любовь других. Любить себя — значит обращать внимание на свои потребности. Все ваши желания и потребности законны, поэтому не надо их подавлять. Конечно, может случиться, что кому-то не понравится ваш отказ, но ведь это не значит, что он будет вас любить, если вы будете всегда соглашаться. Окружающие люди служат вам зеркалом. Если вы любите себя, то и вас будут любить. Если вы не обращаете внимания на собственные потребности, то и другие будут их игнорировать. «Люби своего ближнего, как самого себя» — это не столько требование, сколько закон. Лишь когда вы полюбите себя, вы сможете полюбить ближнего.

### ***Партнер выполняет все мои желания***

Для некоторых это желанное состояние, но большинству это не интересно. Добившись, иногда в жаркой битве, покорности партнера, они обнаруживают, что это скучно.

*Что за этим стоит?*

В любой проблеме партнерства задействованы двое. Сказать, что у одного из партнеров есть проблемы, к которым другой не имеет никакого отношения, но страдает от них, было бы неверно. Если ваш партнер покорствуется всем вашим желаниям, а вам это мешает, то это проблема, которую вы создали себе сами. Вы допустили, чтобы партнер играл эту роль, и должны извлечь урок из такой ситуации.

*Что делать?*

Особенность или поведенческая установка, против которой вы восстаете, — как раз та самая, которую вы отвергаете в самом себе. То, что вы столкнулись с подобными внешними обстоятельствами, то есть с предложенными вашим партнером, требует их признания и принятия вами. Тем самым вы сможете оправдать их в своем партнере и, может быть, изменить. Спросите себя, что же такое в действительности то, что вы отвергаете. Является ли это перекаладыванием ответственности и контроля, чего вы не позволяете себе? Хотелось ли бы вам самим дать себе передышку и позволить собой покомандовать? Может быть, вы в данный момент хотели бы отдаться течению жизни, передать другим контроль, так как не совсем себе доверяете? Готовы ли вы устраниваться? Если вы выделите те свои убеждения, которые создали обременительную ситуацию, вы поймете и ее происхождение. Внешний возбудитель станет излишним, и это позволит изменить положение.

### ***Я не имею возможности делать то, что хочу***

Хотя считается, что нравы Средневековья изжили себя, находится еще достаточно пар, отношения которых напоминают игру в господина и раба, а не общения равноправных свободных людей. Но и в эту игру можно играть только вдвоем. Без раба господин невозможен, а без господина невозможен раб. Господину обычно хорошо, от него редко услышишь жалобу, а раб страдает от притеснений. Рабу предписываются законы общественной жизни, способы препровождения свободного времени, определяется круг знакомств — вообще все, что он смеет себе позволить. «Если ты не..., то...» — явное или подразумеваемое предупреждение о последствиях.

*Что за этим стоит?*

Если вы чувствуете, что вашу свободу ограничивают, считаете, что вам не дают делать то, что вам хочется, я должен указать вам здесь на вашу ошибку. Может быть, вам так кажется, но в действительности все обстоит иначе. За формулой «Я не могу» обычно скрывается «Я не хочу». Естественно, вы можете делать, что хотите, если вы готовы нести за их последствия ответственность. Если же страх перед возможными последствиями очень велик, то вы предпочитаете расстаться со свободой. Осознайте лишь, что вы сами приняли такое решение.

*Что делать?*

Вам хотелось бы получить свободу в своих действиях, но вам мешает страх перед последствиями. Поэтому нужно преодолеть такой страх. Изберите ситуацию и составьте список возможных последствий своих действий. Если получится так, что в список попадут лишь негативные результаты, позаботьтесь дополнить его всем тем положительным, что повлечет за собой ваше решение. Если учитывать только негативные последствия, это обречет вас на пассивную роль. Если вы решились изменить свое положение и готовы принять на себя возможные последствия своего решения, то откровенно расскажите партнеру о своих проблемах и о своем решении. Может случиться, что все обернется не так, как вы ожидали. Не забывайте о приятных возможностях. То, на что направлено ваше

внимание, обычно и происходит. Вам нужно создать ситуацию, в которой вы научитесь постоять за себя, доказать верность себе. Едва вы решились вступить на этот путь, внешняя ситуация, которой вы стремитесь управлять, отпадает. Она выполнила свою задачу и может измениться.

## **Быт**

### ***Мы такие разные***

«Она никогда не завинчивает тюбик с зубной пастой», «Он разбрасывает вещи по всему дому», «Вечно она устает», «У него всегда музыка на полную громкость» и т. д. В любом партнерстве находятся такие различные предпочтения и способы поведения. Чем партнеры ближе друг к другу, чем больше времени они проводят вместе, тем эти обстоятельства существеннее. Некоторые отмечают такие проблемы, но рано или поздно они их почувствуют. Как ни ничтожны кажутся эти мелочи поначалу, они подорвали отношения во многих случаях.

#### *Что за этим стоит?*

На пути к единству мы постоянно ощущаем не интегрированный в себя противоположный полюс, который предстоит встроить в себя и признать. Все, что мы воспринимаем как отдельное от себя, рано или поздно предстоит усвоить. Поэтому мы привлекаем столь отличных от себя людей. Это не значит, что мы должны им уподобиться, мы должны лишь осознать, что носим в себе все эти особенности. И мы не можем ни отречься от них, ни возвеличить их. Нужно принять то, что есть, и полюбить.

#### *Что делать?*

Охотнее всего отмечают мелкие, по видимости несущественные проблемы, из-за которых не стоит ссориться. К несчастью, тем самым они не снимаются, а лишь вытесняются. Накапливаясь и сочетаясь с другими мелочами, они способны переполнить чашу. Нужно разрешать мелкие несогласия, чтобы они не переросли в крупные раздоры. Чем дольше вы оттягиваете обсуждение назревшей темы, тем острее она становится. Поэтому не откладывайте, а обсуждайте все мелочи сразу же.

Как только проблема конкретизировалась, на первое место выдвигается вопрос о терпимости к отличиям. Партнер имеет такое же право на свои привычки, как вы на свои. Тут никто не лучше и не хуже. Критикуя другого, вы критикуете свои привычки. Обсудите с партнером все несоответствия. Не обвиняйте его, но скажите о том, что вам мешает, с чем вы не можете согласиться. Некоторые привычки столь различны, что бывает трудно найти компромисс. Но если оба стремятся найти решение, оно будет найдено.

## **4. Расставание**

Каждое расставание похоже на смерть и входит в жизнь, так же как и рождение. Это земной круговорот начала и конца, рождения и умирания. Мы расстаемся с родительским домом, с друзьями, с работой, переезжаем — и каждый раз это как бы встреча со смертью. Чем значимее утрата для нашей жизни, тем тяжелее к ней привыкнуть. Партнерство для многих находится в центре жизни, поэтому распад его становится самым болезненным переживанием. Хотя мы знаем, что всякие отношения когда-нибудь прекращаются, хотя бы через много лет, вместе с жизнью, лишь немногим удается отделить боль разлуки от страдания.

### ***Я не могу примириться с разлукой***

Хотя расставание решено или партнерство окончательно распалось уже давно, тот, кого покинули, не желает с этим примириться. Делается все, чтобы вернуть партнера. Может получиться и так, что все попытки оставлены, но в глубине души теплится надежда на возобновление отношений.

#### *Что за этим стоит?*

Примириться — значит признать произошедшее необратимым. Жизнь — это изменение, процесс непрерывного роста. Некоторые пытаются воспрепятствовать изменениям, но в конечном счете такие попытки обречены на неудачу. Тратится много сил, и возникают лишние страдания.

Быть покинутым для многих означает, что они недостойны, что от них отказались. Такие люди

изо всех сил стараются вернуть расположение партнера, чтобы увериться в том, что они все-таки достаточно хороши. Они обвиняют себя или перекладывают ответственность за случившееся несчастье на партнера.

Иногда тяжесть расставания усугубляет и страх одиночества. Длительные отношения создают убеждение в невозможности жить в одиночку.

Может присутствовать и страх вообще остаться без партнера. В любом случае это собственная проблема покинутого, не имеющая прямого отношения к другому партнеру. Многие не желают этого признать, объясняют свои страдания великой любовью, привязывающей их к партнеру или не позволяющей отказаться от него. По их определению, любовь — это зависимость, нужда в другом человеке. Истинная любовь возвращает партнеру свободу, ведь ей ничего от него не надо.

*Что делать?*

Осознайте, что в действительности вы не нуждаетесь в другом человеке, и спросите себя, почему вы не хотите его отпустить. Не осуждайте себя за страхи и чувство неполноценности, которые иногда выступают под видом оскорбленной гордости. Используйте шанс, предоставляемый вам жизнью, и сделайте еще один шаг к свободе. Поймите, что другой не сделал ошибки, так же как и вы. Он, как и вы, пытается обрести счастье. Если вы что-то критикуете в партнере, это значит лишь, что вы не признаете этого в себе. Доверьтесь жизни, с вами не произойдет ничего, что не принесло бы вам пользы, с чем вы не справитесь.

### ***Мы непримиримы***

То, что какое-то время представлялось гармоничным, может быстро перерасти в беспощадную войну. Так распадаются пары, с самого начала проникнутые уверенностью, что с ними не может произойти ничего подобного. После длительных препирательств по поводу раздела имущества чувствуется, что не осталось ничего общего. Каждый из партнеров подавлен несправедливостью требований другого. Редко удается найти решение, действительно удовлетворяющее обоих. Остается лишь разочарование, а то и ненависть.

*Что за этим стоит?*

Проблемы, возникающие при разводе, указывают на то, что задача, поставленная отношениями партнеров, еще не выполнена. Все, что годами не обсуждалось, не выяснялось, не может больше оставаться под спудом.

*Что делать?*

Если вы не в состоянии примириться с партнером, прежде всего следует тщательно проанализировать ситуацию. Осознайте, что вы сами поставили себя в это положение, в которое включен и партнер, что вам следует извлечь из этого урок. Ни вы, ни партнер не совершили никакой ошибки. Виноватых нет. Вызовите партнера на разговор и совершенно откровенно опишите ему свои мысли и чувства. Поделитесь своими обидами, своим разочарованием, гневом или своей грустью. Говорите только о себе и избегайте любой формы перекладывания ответственности на партнера. Попросите партнера, чтобы он в свою очередь рассказал о том, что его волнует, не пытайтесь доказать свою правоту или переубедить собеседника. Для вас не столь важна откровенность партнера, сколько выявление того факта, что вы оба виноваты в равной степени. Если вы это признаете, вы сможете найти удовлетворительное решение.

### ***Я не хочу травмировать партнера***

И тем, кто сам принимает решение о прекращении партнерства, этот шаг не всегда дается легко. Партнер всегда был вам близок, вы не хотите причинить ему боль, ранить его. Вы предпочитаете не сообщать партнеру о своих намерениях и выждать, пока все не разрешится само собой.

*Что за этим стоит?*

Не желать причинить боль другому — очень благородно, но, к сожалению, это редко бывает истинной причиной промедления. Как правило, за этими прекрасными мотивами скрываются страх отчуждения и отвращение к конфликтам. Партнер может выразить свое разочарование, свой гнев, может разразиться упреками, а со всем этим сталкиваться не хочется. Эта линия поведения оправдывается и собственными сомнениями в правильности этого шага, в собственном желании разрыва, стремлением не обострять проблему и убеждением в необходимости сохранить союз. Боязнь причинить боль другому отражает лишь наш страх перед грядущей собственной травмой.

### *Что делать?*

Что бы ни было истинной причиной ваших колебаний, вы должны честно обо всем рассказать партнеру. Если вы действительно желаете облегчить его участь, не оставляйте неясностей и будьте откровенны. Поделитесь своими страхами и сомнениями, расскажите, почему так долго откладывали разговор. Поймите, что ваша неуверенность — не исключение, тогда вы не будете осуждать за нее партнера. В действительности вы не можете ранить партнера. Вы можете послужить лишь поводом, а ранит себя каждый сам. Покажите партнеру, проявив честность и откровенность, что он может вам доверять, что вы, несмотря на намерение расстаться, его любите. Тем самым вы облегчите боль расставания. Вы не возбудите в нем чувства изгоя. Так вы реально поможете партнеру.

### ***Я не перенесу разрыва***

Некоторые просто не в состоянии пережить распад партнерства, даже смерть партнера. Они носят в себе горе годами и не способны вступить в новые отношения. Они делают все возможное, чтобы забыть прошлое, но не могут от него избавиться.

#### *Что за этим стоит?*

Мы связаны с другим человеком, поскольку мы носим в себе чувства привязанности и отчужденности. Оба чувства связывают наше внимание. Если мы забудем, что другой лишь показывает нам то, что мы носим в себе, но не желаем принять, то мы попадаем в зависимость от этого другого. Мы убеждены в своей потере, если нас покинули. Но терять никто не хочет, поэтому многие так стойки в своих привязанностях. Так же обстоит дело и в том случае, когда мы кого-то не можем простить. Это свидетельствует о нашем неумении простить себя, об отрицательной оценке какой-нибудь своей особенности. Поскольку мы не принимаем самих себя и не прощаем себе, мы не в состоянии отпустить грехи другим.

#### *Что делать?*

Поймите, что вы никогда не совершаете ошибок, что в любой ситуации вы поступаете лучшим образом. По прошествии времени, конечно, легко судить, но и в гуще событий вы ведете себя правильно, так, как лучше всего для вас. Если вы осознаете, что жизнь служит только вашему развитию, достижению свободы и счастья, то вы сможете признать, что даже эта ситуация — большой шаг в указанном направлении. Любовь к себе, согласие с собою дают нам возможность любить всех людей. Вы должны признать, что ваш партнер не совершил ошибки, и тогда прощение станет само собой разумеющимся.

Может оказаться действительно полезным через некоторое время вновь встретиться с партнером и откровенно обсудить с ним то, что продолжает вас обременять и от чего вы не в состоянии избавиться. Если это невозможно или нежелательно, напишите письмо. Не обязательно его посылать, уже в процессе написания вы почувствуете облегчение. Прощение — это признание, что все в порядке. При этом само собой возникает избавление.

## **Регистр 2. Чувства и их возможные последствия для организма**

### ***Введение***

В этом разделе описаны, по-видимому, отрицательные чувства и их возможное воздействие на организм. При этом отобраны наиболее распространенные ощущения, описания которых упорядочены по алфавиту. Естественно, состояние чувств небезразлично для телесного благополучия. Следует также учитывать, что воздействия на организм многообразны.

Сюда относятся, во-первых, сила и продолжительность чувств, во-вторых, и это главное, отношение к ситуации. Можно принять чувство как таковое и выразить его, можно восстать против него, счесть недопустимым и вытеснить. Перечисленные возможные последствия следует понимать не как необходимую закономерность при появлении определенных чувств, но как возбуждения вследствие определенной на них реакции. Поэтому раздел и назван «Возможные последствия». Длительные и постоянные чувства могут вызвать хронические заболевания, в то время как непродолжительные бурные всплески чувств чаще приводят к острым расстройствам. Естественно, все переживания могут и не вызывать заметных органических изменений, поскольку многое зависит от их восприятия.

Как обходиться с такими чувствами, подробно описано в третьем регистре этой книги.

Одновременно вы можете почерпнуть из первого регистра советы о поведении в конкретной ситуации.

### ***Агрессивность***

Агрессивность — очень действенная и управляемая сила. Подход к ней зависит от того, является ли она созидательной или разрушительной. Боясь собственной силы, многие подавляют свои возможности. Иногда давление оказывается столь велико, что агрессивность прорывается по любому мельчайшему поводу и приводит к непредсказуемым последствиям. Вы удостоверяетесь в страхе перед собственной силой и еще больше стараетесь подавить ее.

#### *Возможные последствия для организма*

- проблемы с зубами
- расстройства функций желчного пузыря
- хронические расстройства желудка
- изжога
- гипертония
- мигрень
- повышенная опасность несчастных случаев.

### ***Безразличие***

Безразличие может иметь множество причин. Может быть, все происходящее нас не затрагивает, нам скучно, мы остаемся ко всему холодны. Часто это может означать, что безразличный к окружающему человек поглощен решением какой-то проблемы (осознает он это или нет), а все остальное кажется ему несущественным.

#### *Возможные последствия для организма*

- слабость соединительных тканей
- гипотония и нарушения кровоснабжения
- проблемы с легкими
- физическая слабость, утомляемость
- депрессия
- снижение сопротивляемости организма.

### ***Беспокойство***

Беспокойство в той или иной мере знакомо всем. Оно может быть предвестником радости, сопровождать волнующее переживание, заботу, боязнь. Но всегда в беспокойстве присутствует оценочность и связанные с ней ожидания и страхи. Успокоиться можно только внутренне и лишь тогда, когда не только примешь, но и воистину полюбишь себя.

#### *Возможные последствия для организма*

- расстройства пищеварения
- проблемы с желудком
- озноб
- проблемы с сердцем
- нарушения кровообращения
- снижение сопротивляемости организма.

### ***Бессилие***

Это чувство часто сопровождается полной опустошенностью. Ощущается такая слабость, что дела не могут идти так, как бы хотелось, в то же время исчерпываются мотивации и иссякают стремления. Часто это является следствием постановки немотивирующей цели. Представления подменяют сердечные желания.

#### *Возможные последствия для организма*

- проблемы с кровообращением: гипотония, головокружения
- повышенная утомляемость
- проблемы с зубами и деснами

- проблемы с осанкой
- депрессия
- летаргия
- заболевания дыхательных путей
- снижение сопротивляемости организма.

### ***Высокомерие***

Надменность — не всегда следствие завышенной самооценки, ведь все мы совершенные чудесные существа, обладающие безграничными возможностями. Высокомерие проявляется, когда считают себя в чем-то выше других. Неполноценность и высокомерие имеют своим источником сравнение и оценку.

#### *Возможные последствия для организма*

- проблемы с осанкой
- заболевания суставов
- заболевания дыхательных путей
- расстройства функций печени
- повышенная опасность несчастных случаев
- проблемы со зрением.

### ***Грусть***

Чувство грусти вызывается многими поводами. Не только потеря близкого человека, но и разочарование, беспомощность и неудача могут дать толчок этому чувству. Все данные ситуации отмечены серьезностью их восприятия. Появляется ощущение чего-то нехорошего, чему невозможно противостоять. В основе лежит оценочность и состояние жертвы.

#### *Возможные последствия для организма*

- нарушения осанки
- проблемы с зубами и деснами
- понижение сопротивляемости организма
- гипотония
- проблемы с сердцем
- расстройства пищеварения
- слабость соединительных тканей
- синусит.

### ***Давление***

Давление ощущается, когда возникает необходимость что-то сделать. Оно усиливается, когда мы не знаем, что должны и в состоянии делать. Чувство несоответствия и убеждение в необходимости завоевать признание своими успехами вызывают у некоторых людей подавленность.

#### *Возможные последствия для организма*

- расстройства сна
- мигрень
- проблемы с желудком
- нарушения кровообращения и расстройства сердечной деятельности
- тошнота и рвота
- проблемы с пищеварением
- бесплодие
- перенапряжение
- болезни позвоночника и межпозвоночных дисков.

### ***Жажда мщениа***

Жажда мщениа и ненависть тесно переплетены. Им, как правило, предшествуют обманутые ожидания и разрушенные представления. При этом редко осознается собственное состояние жертвы.

Все чувства, проецируемые вовне, всегда касаются нас самих. Ненависть и чувство мести всегда направлены против их носителя, хотя бы он в этом не признавался.

*Возможные последствия для организма*

- снижение сопротивляемости организма
- заболевания печени
- кожные заболевания
- расстройства желудка
- рак
- болезни желчного пузыря
- повышенная опасность несчастных случаев.

***Зависимость***

Чувство зависимости часто возникает из страха одиночества. Считается, что в одиночку не справиться. Это просматривается и на уровне материальных нужд, и в периоды кризисов. Многие не осознают всего объема проблем, чувствуя лишь, что нуждаются в другом человеке, не могут без него обойтись.

*Возможные последствия для организма*

- мигрень
- гипотония
- острые и хронические заболевания органов дыхания: затрудненное дыхание, кашель, грипп, бронхит
- хронические запоры
- ревматизм.

***Зависть***

Зависть указывает на наличие такого чувства, будто чего-то от жизни недополучаешь. Единственное, что вызывает представление о недостаточности получаемого, — наше убеждение, что мы этого не заслуживаем, недостойны. Не желать, чтобы другой нечто получил, значит не желать того же себе. В соответствии с этим мы ощущаем недостаток жизненных даров. Стало быть, недоброжелательство обращается на нас самих.

*Возможные последствия для организма*

- исхудание
- нарушения пищеварения
- проблемы с желудком и с желчным пузырем
- изжога
- заболевания зубов
- болезни сердца
- кожные болезни
- снижение сопротивляемости организма.

***Изнеможение***

Чувство изнеможения может охватить тело и душу или ограничиться чем-то одним. Душевное истощение со временем неизбежно приводит к телесному. Напряжение и сверхтребовательность при стремлении достигнуть поставленной цели или жажда соответствовать каким-то представлениям являются причиной изнеможения.

*Возможные последствия для организма*

- усталость
- расстройства аппетита
- боли в конечностях
- мигрень
- напряжение и мышечные судороги
- проблемы с кровообращением
- расстройства пищеварения



- проблемы с осанкой
- снижение сопротивляемости организма.

### ***Напряженность***

Чувство напряженности может вызываться волнением, заботой и погоней за успехом. Последняя создает давление вследствие собственных наших ожиданий и представление, которое всегда является внутренним, хотя бы выступало как исходящее извне.

*Возможные последствия для организма*

- мигрень
- спазмы в области желудка и кишечника, расстройства пищеварения
- гипертония
- мышечные судороги и напряжения.

### ***Недоверчивость***

Многие не осознают, как они недоверчивы. Все, что происходит вне условий полного доверия, сопряжено с большей или меньшей недоверчивостью. Там, где нет доверия к себе, возникает недоверчивость к самому себе. Это «нет» жизни и самому себе жаждет превратиться в «да», чтобы раньше или позже не сказаться на организме.

*Возможные последствия для организма*

- снижение сопротивляемости организма
- проблемы с печенью и с желчным пузырем
- мигрень
- напряженность
- проблемы со зрением и со слухом.

### ***Недовольство***

Только тот, кто чувствует, что все действительно идет хорошо, что незачем куда-то рваться и ничего плохого случиться не может, поскольку давно достигнуто совершенство, — только такой человек живет в мире с собой. Чувство недовольства, как правило, связано с собственной ситуацией или с собственной личностью. Будучи не в состоянии справиться с противоречивыми требованиями, начинают жаждать перемен. При этом отсутствует конкретное представление о том, что нужно делать.

*Возможные последствия для организма*

- депрессия
- повышенный аппетит и избыточный вес
- проблемы с сердцем и кровообращением
- мигрень
- снижение сопротивляемости организма
- расстройства дыхания
- зажатость и проблемы с осанкой.

### ***Ненависть***

Ненависть, как правило, связана с агрессивностью. Это чувство может быть следствием разочарования, обманутых ожиданий, но может и не иметь видимых причин. Ненависть может быть направлена на других людей, на себя самого, на ситуацию. В состав этого чувства входит энергичное отторжение, сопротивление и часто беспокойство.

*Возможные последствия для организма*

- кожные заболевания: зуд, экзема, аллергия
- острые и тяжелые расстройства пищеварения
- сердечные заболевания
- нарушения функций желчного пузыря
- изжога
- проблемы со зрением

- мигрень
- геморрой.

### ***Непонимание окружающих***

Если другие тебя не понимают, это ощущается достаточно болезненно. Но почему они обязаны понимать тебя? В основе желания быть понятым лежит потребность в признании и боязнь отчуждения, что и отражается в стремлении посвятить окружающих в свою жизнь.

*Возможные последствия для организма*

- мигрень
- проблемы с кровообращением
- болезни органов дыхания
- избыточный вес и повышенный аппетит
- запоры.

### ***Непрियाтие***

Чувство отторженности от окружающих всегда является результатом отторженности от самого себя. Убеждение в том, что ты недостойн любви, что ты должен измениться, влияет на каждую мелочь бытия. Создаются многочисленные ситуации, когда человек страдает от неприятия его окружающими, что должно послужить оправданием чувства неполноценности. Со временем большинство страдающих от отчужденности замыкается в себе, отдаляются от всех и избегают новых или даже любых контактов с другими людьми.

*Возможные последствия для организма*

- депрессия
- расстройства кровообращения: гипотония, проблемы с сердцем
- кожные заболевания: аллергия, нейродермит
- заболевания зубов и десен
- проблемы с пищеварением: нерегулярный стул, понос
- расстройства функций желчного пузыря
- болезни органов дыхания.

### ***Неуверенность***

Чувство неуверенности в конечном счете всегда возникает в результате размышлений о «правильном» и «неправильном». Допускается возможность вести себя, говорить и решать правильно или неправильно. Поскольку никогда нельзя предусмотреть всех последствий своих действий или слов, мы и вынуждены чуть не жить с этим чувством, исходящим из указанного предположения.

*Возможные последствия для организма*

- снижение сопротивляемости организма
- нарушения функций печени
- заболевания дыхательных органов
- проблемы с осанкой
- проблемы с межпозвоночными дисками
- острые расстройства пищеварения
- мигрень.

### ***Неудовлетворенность***

Если результат не соответствует ожиданиям, мы чувствуем себя неудовлетворенными. Необходимо побуждение для дальнейших действий и изменений с целью достижения желанной цели, но возможны и проявления разочарования и немотивированные поступки. В последнем случае у нас иссякает творческая энергия, мы делаемся все пассивнее. В отношениях это со временем ведет к разрыву.

*Возможные последствия для организма*

- депрессия

- летаргия
- усталость
- боли в конечностях
- болезни сердца
- расстройства желудка.

### ***Обескураженность***

Чувство обескураженности почти всегда сопутствует недостатку доверия. Слабое доверие к жизни и обстоятельствам, в свою очередь, является показателем отсутствия доверия к самому себе. В жизни это, естественно, ведет к неудачам. Следствием становится разочарование, если не признают во всем собственной творческой роли.

#### *Возможные последствия для организма*

- депрессия
- гипотония
- заболевания зубов и десен
- расстройства функций желчного пузыря
- телесное изнеможение
- снижение сопротивляемости организма.

### ***Одиночество***

Одиночество открывает путь к безразличию. Это чувство отделенности от всего, оцениваемой как страдание. От чувства пребывания наедине с собой отличается только оценкой, поскольку само состояние некоторыми воспринимается как очень приятное, а другими, наоборот, как крайне неприятное. В одиночестве всплывает все, о чем стараешься забыть, поэтому многие избегают этого состояния.

#### *Возможные последствия для организма*

- легочные заболевания
- депрессия
- запоры
- спазмы
- избыточный вес, но возможна и потеря аппетита и истощение
- усталость.

### ***Опущенность***

Чувство опущенности большей частью является признаком предстоящих перемен. Нынешнее бытие не удовлетворяет больше, и в жизнь должно вступить что-то новое. Недостаток доверия к жизни, боязнь нового, жажда гарантий часто мешают этому новому или оттягивают его приход. Точно так же действует и стремление побороть чувство опущенности, свидетельствующее о процессе развития.

#### *Возможные последствия для организма*

- проблемы с сердцем
- нарушения кровообращения
- снижение сопротивляемости организма
- проблемы с осанкой
- нерегулярный и неустойчивый стул
- потеря аппетита и истощение
- повышенный аппетит и избыточный вес
- депрессия
- нарушения функций печени.

### ***Отвращение***

Отвращение является выражением нашего интенсивного сопротивления чему-то. Нам предстоит столкнуться с чем-то, что для нас ни в коем случае неприемлемо. Мы мгновенно отстраняемся.

Индивидуальные различия свидетельствуют о том, что отвращение всегда выражает личное отрицание, стало быть, оценку. Это в большинстве случаев совершенно не осознается, не возникает даже мысли подвергнуть сомнению свои убеждения и представления.

*Возможные последствия для организма*

- тошнота и рвота
- затрудненное глотание
- понос
- болезни печени
- кожные болезни: проявления в виде экземы и аллергических реакций.

### **Отторжение**

Отторжение — обостренная форма неприятия. Это не только чувство недовольства чем-либо, но и невозможность иметь с данным явлением что бы то ни было общее. Но и в этом случае мы наблюдаем лишь внешнее проявление. Отторжение от людей свидетельствует об отторжении от самого себя. Представления и ожидания, связанные с собственным бытием и поведением, приходят в противоречие с реальностью.

*Возможные последствия для организма*

- депрессия
- расстройства кровообращения и сердечной деятельности
- кожные проявления в виде нейродермита и аллергических реакций.
- проблемы с зубами и деснами
- проблемы с пищеварением: нерегулярный стул
- расстройства функций желчного пузыря
- тошнота и рвота
- заболевания дыхательных органов
- проблемы с почками.

### **Паника**

Паническое чувство возникает в ситуациях или в мгновения большого страха. К нему относится страх утраты партнера или даже собственной смерти. Охваченные паникой, мы теряем всякий контроль над собой. Мы не можем смягчить это чувство и в определенный момент не сознаем, на что мы способны. Это состояние требует громадных затрат энергии, а впоследствии мы ощущаем изнеможение и истощение сил.

*Возможные последствия для организма*

- изнурение
- боли в конечностях
- напряжение и судороги
- понос
- тошнота и рвота
- гипертония.

### **Повышенная требовательность**

Чувство повышенной требовательности к себе не всегда сопряжено с истощенностью, с изнурением, оно может возникнуть при выполнении новой работы, при решении какой-то проблемы или при размышлениях о предстоящих переменах. За этим чувством скрывается недостаточная уверенность в своем умении владеть ситуацией, чувство собственной неполноценности, а часто и сомнения в собственной безопасности, так как любая перемена сопряжена с неизвестностью.

*Возможные последствия для организма*

- депрессия
- расстройства пищеварения, понос
- острые респираторные заболевания
- расстройства сна
- заболевания суставов

- проблемы с осанкой
- напряжение
- мигрень.

### ***Раздражение***

Чувство раздражения является либо следствием забот и страха, либо неосознанных ожиданий, которые за ними скрываются. Раздражение может быть связано и с радостью ожидания чего-то прекрасного, особенного и приятного. В любом случае организм активизируется и приходит в более или менее длительное состояние беспокойства.

*Возможные последствия для организма*

- расстройства сна
- проблемы с желудком
- понос
- гипертония
- боли в сердце
- повышенная опасность несчастных случаев
- дрожь
- напряжение.

### ***Разочарование***

Разочарование всегда является следствием ожиданий и представлений, которые не получили подтверждения. Чем выше ожидания, тем сильнее разочарование в случае, когда что-то идет по-другому. большей частью разочарование сопровождается чувством собственного бессилия. Чувствуешь себя не создателем ситуации, а жертвой.

*Возможные последствия для организма*

- депрессия
- болезни придаточных полостей
- грипп
- бронхит
- кашель
- проблемы с сердцем
- острые расстройства пищеварения.

### ***Ревность***

За ревностью обычно скрывается страх утраты и опасения по поводу собственной полноценности. Недостаток доверия есть признак неуверенности в себе. Страх потерять партнера ведет к беспокойству, может вызвать даже панику и полную потерю контроля над собой.

*Возможные последствия для организма*

- расстройства сна
- проблемы с пищеварением и расстройства желудка
- потеря аппетита и истощение
- мигрень
- проблемы со спиной.

### ***Скука***

Чувство скуки возникает при отсутствии цели. Беспокойство, которое при этом появляется, исходит из стремления быть занятым. Вместо того чтобы понять эту важную фазу как сигнал к обновлению и обрести покой, многие ищут отвлечения. Нередко также бегство от повседневности и сопровождающей ее безмятежности.

*Возможные последствия для организма*

- депрессия
- проблемы с кровообращением

- расстройство функций желчного пузыря
- проблемы с кожей и волосами
- снижение сопротивляемости организма
- усталость.

### ***Сомнение***

Сомнение сродни неуверенности. Но, будучи охвачен сомнением, человек испытывает дополнительное давление в случае необходимости принять решение или начать какое-то дело. Стремление хоть к какой-то определенности и боязнь совершить ошибку — вот причины, по которым сомнение занимает прочное место в жизни многих людей.

#### *Возможные последствия для организма*

- напряженность
- мигрень
- потеря аппетита
- расстройства пищеварения, ведущие к нерегулярному стулу и поносам
- проблемы с кровообращением
- повышенная опасность несчастных случаев
- проблемы с желудком
- болезни печени
- заболевания суставов.

### ***Сострадание***

Как сказано, мы страдаем кому-то или входим в чье-то положение. В отличие от сочувствия, мы оцениваем событие негативно, применяя категории дурного, ошибочного, злого или даже ужасного. Следовательно, чувство сострадания — следствие наших оценок. Если мы отвлечемся от собственных представлений о должном и недолжном, мы будем сочувствовать, но не страдать.

#### *Возможные последствия для организма*

- депрессия
- расстройства желудка
- проблемы с почками
- заболевания суставов
- проблемы с осанкой
- ревматизм
- проблемы с сердцем.

### ***Стеснение***

Это чувство часто возникает в связи с переменами, а иногда используется как необходимая движущая сила. Если не расширять собственных границ, внутреннее давление может возрасти настолько, что это скажется на организме. В дальнейшем, однако, можно ощутить безразличие, скуку и утрату радости жизни, в особенности если не желают менять партнерские отношения из страха или по другим причинам.

#### *Возможные последствия для организма*

- гипертония или гипотония (в зависимости от фазы)
- спазмы
- осложнения с дыханием
- почечные заболевания
- проблемы с пищеварением, в особенности запор
- слабость соединительной ткани
- напряжение.

### ***Страсть***

Это всеобъемлющее чувство. Оно не оставляет места ни для чего другого. Тому, к чему мы

относимся со страстью, мы отдаемся всецело. Это воодушевляет нас и придает нам сил. Нередко за этим скрывается попытка достичь цели любыми средствами. Тогда страсть отнимает у нас силы, ведет к перенапряжению и страданиям.

*Возможные последствия для организма*

- расстройства сна
- нарушения пищеварения и понос
- расстройства кровообращения
- болезни печени.

### ***Страх***

Это чувство имеет множество лиц и соответственно множество телесных форм выражения. Существует страх одиночества, потери, болезни, нужды, отчужденности, смерти и т. д. За всеми страхами, однако, скрывается боязнь не справиться с определенной ситуацией. Этот страх является основой всех прочих.

*Возможные последствия для организма*

- пониженная сопротивляемость
- гипертония
- сердечные заболевания
- астма и другие хронические заболевания органов дыхания
- расстройства пищеварения: проблемы с желудком, нерегулярный стул, понос
- затрудненное глотание
- болезни зубов
- мигрень
- нарушения осанки
- проблемы с глазами и со зрением
- нарушения слуха
- повышенная опасность несчастных случаев
- болезни почек.

### ***Стресс***

Он возникает, когда мы чувствуем, что обстоятельства нам не подвластны. Мы теряем перспективу, не можем найти решения или полагаем, что нужно приложить больше усилий для достижения результата. Именно в человеческих отношениях это чувство обязанности сделать еще что-то, чтобы достичь или избежать чего-то, приводит к стрессу.

*Возможные последствия для организма*

- расстройства сна
- проблемы с желудком
- гипертония
- расстройства пищеварения
- выпадение волос и шелушение кожи
- острые респираторные заболевания
- мигрень
- зажатость
- проблемы с сердцем.

### ***Усталость***

Это чувство может быть не только телесным. Иногда дело ограничивается душевной усталостью, причем тело только отражает это состояние. Это указывает на пресыщение и необходимость перемен. Слишком много нашей энергии потребляется в сферах, не имеющих общего с нашими истинными желаниями. Если мы займемся удовлетворением последних, то почувствуем прилив энергии.

*Возможные последствия для организма*

- напряженность
- боли в конечностях

- гипотония
- запоры
- болезни почек и мочевого пузыря
- слабость соединительной ткани
- повышенная опасность несчастных случаев
- пониженная сопротивляемость
- депрессия.

### ***Холодность***

Это чувство многие затрудняются описать. Оно представляет собой смесь равнодушия, утраты радости жизни, беспомощности и грусти. Возникновению холодности предшествуют обычно многочисленные разочарования. В отношениях между людьми это чувство развивается часто при нежелании вмешиваться. При этом никого не впускают в себя, дистанцируются.

#### *Возможные последствия для организма*

- проблемы с почками
- боли в сердце
- депрессия
- усталость
- телесная слабость
- гипотония
- респираторные заболевания
- зажатость
- ревматизм.

### ***Чувство собственной неполноценности***

Многие носят в себе это чувство, выражая его более или менее сильно. Интенсивность выражения зависит от времени. Убеждение в собственной неполноценности мы доказываем в разнообразных жизненных ситуациях, где нас постигают неудачи, наши ожидания не оправдываются или возникают сравнения с другими людьми, по видимости неблагоприятные для нас.

#### *Возможные последствия для организма*

- депрессия
- нарушения осанки
- слабость соединительных тканей
- пониженная сопротивляемость
- гипотония
- нарушения функций печени
- проблемы с желудком
- заболевания зубов и десен.

### ***Ярость***

Это всецело захватывающее чувство. Нами весьма трудно переносится потеря контроля над собой хотя бы на момент. Ярость либо вспыхивает от сильнейшего разочарования, либо является следствием бессилия, доводящего до отчаяния. Часты и комбинации этих причин. Ярость стремится обрести исход, и чем больше мы пытаемся ее контролировать и подавить, тем сильнее она сказывается на организме.

#### *Возможные последствия для организма*

- расстройства функций желчного пузыря
- проблемы с желудком
- изжога
- заболевания зубов
- геморрой
- респираторные заболевания
- проблемы с сердцем



- напряженность и судороги
- рак
- проблемы с почками и с мочевым пузырем.

### **Регистр 3. Значение болезней. Что делать?**

#### ***Алкоголизм***

Алкогольная зависимость не осознается многими больными и не воспринимается как болезнь. А последствия алкоголизма могут быть очень многообразны. Начинается с общего беспокойства, расстройства нервов и хронического гастрита и часто доходит до болезней печени и почек. Довольно распространены такие последствия алкоголизма, как суставные заболевания, импотенция и хронические мозговые расстройства.

Как и любая мания, алкоголизм — результат неудачных поисков. То, чего не удастся обрести в быту, компенсируется потреблением алкоголя. Спасаясь бегством в иной мир, пытаются найти средство переносить жизнь. Это помогает на время забыть собственную неудовлетворенность и нерешенные проблемы. Но именно поэтому проблемы не находят решения. Неуверенность в собственных силах заставляет больного вытеснять стоящие перед ним проблемы, а не решать их. Алкоголь предоставляет такую возможность.

#### ***Что делать?***

Усвойте, что нет неразрешимых проблем, также и для вас. Никогда вы не попадете в ситуацию, справиться с которой было бы вам не по силам.

Уясните себе, от чего вы бежите. Понаблюдайте за собой, отметьте, когда, где и как вас тянет выпить. Это позволит вам выделить подлинную проблему. Располагая уверенностью в своих силах, вы быстро найдете решение без посредства алкоголя. Ваше доверие к самому себе возрастет, и алкоголь вам уже не понадобится.

#### ***Аллергия***

Аллергики демонстрируют неадекватную реакцию на малейшие раздражения. Это сказывается как на духовном, так и на телесном состояниях. Организм лишь отражает процессы, протекающие в сознании. Тот факт, что организм не реагирует на признанные аллергены, если аллергика подвергнуть наркозу, доказывает это утверждение. Аллергик обороняется от некоторых жизненных обстоятельств, он не желает входить с ними в контакт.

Характерные особенности аллергии символизируют области сопротивления.

#### ***Сенная лихорадка***

Речь идет о сверхчувствительности к цветочной пыльце. Последняя символизирует оплодотворение и размножение, то есть сексуальность. Не случайно молодые люди, впервые сталкиваясь с этой темой или с ее проблемами, заболевают сенной лихорадкой.

#### ***Аллергия на кошачью шерсть***

У кошек чрезвычайно самостоятельный характер. Они делают, что хотят, и всегда живут собственной жизнью. Люди, страдающие аллергической реакцией на кошачью шерсть, часто не позволяют себе того, чего им хочется. Они сопротивляются своим желаниям, либо считая их эгоистичными или аморальными, либо не желая принять на себя ответственность за собственные поползновения и потребности. В то же время кошка из-за своей ласковости и откровенности желаний стала символом женской сексуальности и преданности. Аллергическая реакция может быть направлена и против этих особенностей.

#### ***Аллергия на домашнюю пыль***

За этим скрывается сверхчувствительность к видимой нечистоте, то есть оценочное суждение о

чистом и нечистом. Собственные чувства, мысли, особенности воспринимаются как нечистые и отвергаются. Это духовное сопротивление и эта сверхчувствительность проявляются в аллергической реакции на пыль в доме.

*Что делать?*

Любая защитная реакция предполагает страх перед могущим совершиться злом. Следует понять и признать наличие предпосылок, оценок и недоверия. Прежде всего надо от них отрешиться. Аллергия — всегда требование отбросить предубеждения и сказать «да» тому, что есть на самом деле. Собственные мысли, желания и чувства ищут выражения, а они соответствуют собственной реальности, а не нашим предположениям и оценкам. Доверьтесь жизни, отважьтесь пережить нечто новое и познать совершенство в, по-видимому, несовершенном. Сопротивление означает «нет», любовь говорит всему «да».

### ***Артрит***

Подвижность тела ограничивается при возникновении артрита, или заболевании суставным ревматизмом. Суставы затвердевают, утрачивают гибкость. Телесная скованность отражает духовный настрой. Артрит указывает на негибкость сознания. Готовые мнения и оцепенение чувств проявляются в этой болезни. Именно пожилые люди не желают менять своих мнений и соответственно страдают от артрита. В этом случае они полагают, что знают жизнь, вместо того чтобы открыто взглянуть на реальную действительность.

*Что делать?*

Жизнь — это динамический процесс, но изменения могут происходить лишь при наличии готовности к ним, способности к самоизменению. Только так обеспечиваются развитие и рост. Точно так же, как физическое тепло размягчает тело, душевная теплота помогает застывшему и негибкому духу. Любовь означает принятие жизни, доверчивую к ней открытость. Отвлечитесь от своих представлений о правильном и неправильном. Истинная любовь не может существовать в мире догм и предубеждений, она живет только Здесь и Теперь. Духовная гибкость — предпосылка телесной.

### ***Артроз***

Артроз — прогрессирующая форма заболевания суставов. Кроме затвердения и болей, наблюдается деформация суставов. Тот, кто надолго застыл в своей духовной негибкости и неподвижности, получает болезненное напоминание о необходимости выбираться на правильный путь. Упрямство может привести к деформации суставов. Так жизнь пытается указать путь к свободе и счастью, к которым внутренне стремится каждое существо. Страх не справиться с неизвестной ситуацией у некоторых людей тормозит это стремление.

*Что делать?*

Как и при артрите, необходимо воспринять сообщение, призывающее довериться жизни и допустить изменения. Попытайтесь выяснить, почему вы сопротивляетесь изменениям и каким именно. Какой страх скрывается за этим? Откройтесь возможностям, обозначающим другие пути к добру. Допустите, что и другие представления и мнения имеют право на существование и могут быть полезны. Такая духовная установка даст возможность жизни осуществить изменения — к вашей пользе, в чем вы скоро убедитесь.

### ***Астма***

Слово «астма» по-гречески означает стеснение в груди. Это аллергическая реакция, свидетельствующая о сверхчувствительности организма к внешним раздражениям. Сужение дыхательных путей, отек и выделение слизи приводят к затрудненному дыханию, вызывают чувство страха за свою жизнь. Астматические приступы происходят, как правило, в типичных ситуациях и символизируют неприятие определенных событий и особенностей. Спазм, наблюдаемый у больного, призван удержать то, что он имеет, и не впустить ничего нового. Стеснение и страх неотделимы друг от друга. Астматик демонстрирует страх перед откровенностью, судорожно задерживая дыхание, но также и страх перед новым, неизвестным, всем тем, чего не желает принимать.

*Что делать?*

Страх есть убежденность в своей неспособности справиться с ситуацией. Избегая контактов,

человек стесняет себя. Простор моря и высота гор помогают больному. Столь же эффективно помогает ему и снятие ограничений и признание того, против чего он боролся. Никогда человек не попадет в ситуацию, требующую от него непосильных затрат энергии. Каждому достается бремя, которое он в силах нести. Сознание укрепляет доверие к себе, и возрастает готовность к принятию ситуации. Первый шаг — всегда самый трудный, но когда он сделан, все остальное дается легче. То, что отвергаешь во внешнем мире, является частью твоего собственного бытия, против которого ты восстаешь. Точно определите ситуации, в которых возникают приступы. Это укажет вам, чего именно вы не приемлете в себе. Любовное принятие этих особенностей сделает излишней и преувеличенную защитную реакцию.

### ***Бесплодие***

Бесплодие указывает на неподготовленность женского организма к рождению и воспитанию ребенка, хотя бы женщина и выражала желание его иметь, не сознавая указанной неготовности. Это может быть связано с ее страхом забеременеть и возможным плохим исходом. Боязнь бытовых неурядиц, повышенной ответственности, ограничений, которые ребенок накладывает на жизнь супругов, может быть причиной бесплодия. Другой причиной может стать обусловленность желания стать матерью, например, при попытке привязать к себе партнера или в стремлении избавиться от безрадостных условий жизни и работы.

#### *Что делать?*

Ребенок требует со стороны родителей всей полноты внимания и готовности отодвинуть собственные желания на задний план. Честно ответьте на вопрос, готовы ли вы к этому полностью и каковы истинные побуждения вашего желания иметь ребенка. Если вы выявите побочные побуждения, то сможете от них избавиться, тем самым ликвидировав причины неорганического бесплодия.

### ***Бессилие***

Для этого расстройства характерно ощущение собственной немогущности. Больной лишен сил. Он теряет то ощущение, которое тесно связано, как все знают, с собственными силами. А данное ощущение свидетельствует о возможности действовать. Тот, кто не признает в себе этой возможности, хочет ускользнуть от ответственности. Он предпочитает чувствовать себя жертвой, а не творцом собственной жизни. За всем этим скрывается недостаток доверия к себе, страх ошибиться, неуверенность в своем праве действовать. Этот внутренний конфликт маскируется бессилием.

#### *Что делать?*

Вы — творец жизни. Является ли ваше творчество сознательным или нет, дела почти не меняет. Вы не можете уйти от ответственности за свою жизнь. Примите же эту ответственность на себя сознательно. Иногда она кажется тяжелой. Приходится принимать решения, последствия которых ускользают из-под нашего контроля. Гораздо легче переложить вину на других или на жизненные обстоятельства, ведь и без того приходится преодолевать столько трудностей. Но ведь в том-то и состоит истинная свобода: мы свободные существа и можем сами выбирать, что мы испытаем и переживем.

### ***Бессонница***

Ночь в этом полярном мире является полюсом, противоположным дню. Она символизирует тень, смерть, бессознательное, а для многих и зло, подземный мир. Во сне призраки оживают, появляется все, что вытеснено из сознания. Расстройства сна указывают на неосознанный страх перед этими теневыми зонами. Признается только сознательный полюс существования, а ночь, бессознательное — отвергаются. Но мы не можем отделить это от себя, все это — принадлежит нам. Поэтому без сна нельзя долго жить. Подлинное длительное недосыпание встречается редко. Организм впадает в нужное ему состояние сна, при необходимости и днем. За сонливостью же — а бывают великие сони — большей частью скрывается бегство от жизни. Страх смерти — частая причина нарушений сна. Они распространены и среди тех, кто не в состоянии отвлечься от собственных мыслей, угнетен неразрешимыми проблемами, не желает ни на мгновение терять контроль над собой. Прочие причины, такие как пристрастие к возбуждающим напиткам, шум и т. д., просто свидетельствуют о внутреннем настрое.

#### *Что делать?*

Снотворное не разрешит проблем. Эти средства не влияют на причину расстройства, и поэтому легко установить, что качества обретенного с их помощью сна неудовлетворительно. Если вы страдаете от расстройства сна, вам необходимо найти истинную причину. Примите теневую сторону жизни и укрепите свое доверие к ней. Перед отходом ко сну выберите время, чтобы подвести итоги дня. Все незавершенные труды, нерешенные проблемы и непринятые решения следует отставить, перенести на следующий день. Запишите, что вы хотели бы сделать завтра и вообще в будущем, чтобы больше не думать об этом.

### ***Близорукость***

Страдающий близорукостью не в состоянии ясно различать удаленные предметы. Стало быть, близорукость свидетельствует о недостатке предвидения. Это можно объяснить страхом перед будущим или нежеланием смотреть вперед. Особенно часто это явление встречается у молодежи, которая интересуется лишь тем, что непосредственно ее окружает, и не заботится о будущем. В норме наше зрение рассчитано на перспективу. Лишь напряжение мышц позволяет разглядеть то, что слишком близко. Стало быть, при отсутствии напряжения мы видим дальше собственного носа, тогда как напряженность сужает наш кругозор. В то же время близорукость принуждает обратиться к самому себе и к своему ближайшему окружению.

#### *Что делать?*

Следуйте требованиям болезни и выявите причины, мешающие снять напряжение и взглянуть вдаль. Чего вы не хотите видеть? Что удерживает вас в мире мелочей, не дает охватить целое? Если вы слишком привязаны к себе, многое в этом чудесном мире от вас ускользнет.

### ***Болезни желчного пузыря***

Желчь служит для вывода из организма вредных веществ и для расщепления питательных. Болезни желчного пузыря связаны с подавлением агрессивности. Когда агрессивность прорывается, говорят, разливается желчь. Агрессивность жизненно важна для нас и предопределяет очень энергичный образ действий. Желчь участвует в механизме агрессии, но она столь же важна для желудка, как и соляная кислота. Без воздействия желчи мы не в состоянии по-настоящему усвоить пищу. Лишь подход к трудностям, проблемам и конфликтам с позиции силы предопределяет эффективную переработку. Если же мы не пользуемся этой силой из страха перед ней, она застаивается, создает внутренние разрушения, а при выбросе причиняет и внешние. Камни в желчном пузыре — сконцентрированная, окаменевшая агрессивность. Страх перед отчуждением часто становится причиной подавления собственной агрессивности.

#### *Что делать?*

Пользуйтесь своей силой! Как только она дает о себе знать, надо ей воспользоваться. Эта сила окажет вам большую помощь, доверьтесь ей. Если вас, как говорят, на что-то позовет, пусть это произойдет. Вы ощутите раскованность. Поскольку вы выражаете собственные чувства, вы не можете никого ранить. Самое большее, вы можете дать толчок к тому, чтобы другой ранил сам себя. Но многие будут вам благодарны за побуждение также предоставить простор собственным силам.

### ***Болезни простаты***

Простата — это мужская половая железа. Значит, ее болезнь свидетельствует о конфликте в партнерстве или в области секса, так как одно трудно отделить от другого. Вне зависимости от вида заболевания, оно обычно выражается в затрудненном мочеиспускании. В духовно-душевной сфере это соответствует слабой способности отвлекаться. Таким образом усугубляется внутреннее давление. Частые позывы на мочеиспускание отражают настоятельное требование расслабиться.

#### *Что делать?*

Выясните, в каких областях партнерства и сексуальности у вас отсутствует согласие. Согласуете ли вы свои желания и потребности с реальностью? Затруднения могут быть преодолены, если вы отрешитесь от своих представлений о партнерстве и сексуальности. Дайте простор именно тому, что заключено в вас и тем самым во внешнем мире. Если вы оставите сковывающие вас представления, исчезнет внутреннее давление и болезнь станет излишней.

## ***Боли в области затылка и шеи***

При подобных осложнениях, как правило, ограничивается подвижность головы. Взглянуть в сторону или назад становится невозможно без боли. Смотреть можно только в одном направлении, вперед. Это признак негибкости и ограниченности взглядов, упрямства. Боли доказывают, что такое поведение не приносит пользы.

### *Что делать?*

В какой сфере своей жизни вы в настоящий момент демонстрируете застой? Когда вы обращаете внимание лишь на то, что перед глазами, и не учитываете того, что расположено справа и слева? Обдумайте причины такого поведения. Нет ли у вас страха оказаться несостоятельным или что-то утратить? Может быть, вы нетерпеливы? Ослабьте напряжение, пусть ваше поведение будет более гибким. Оглянитесь вокруг: может быть, есть другие возможности и пути достижения цели.

## ***Боли в ушах***

Если мы чего-то не желаем слышать, то у нас могут заболеть уши. Если болит правое ухо, значит, мы не желаем попасть в какую-то ситуацию. Мы не желаем и слышать об этом. Боль в левом ухе указывает на нежелание прислушиваться к внутреннему голосу. Мы не подчиняемся самим себе и слишком большое значение придаем внешним сигналам. Под внутренним голосом понимается голос собственного сердца.

### *Что делать?*

Спросите себя, чего вам не хочется слышать и почему. Не ищите рациональных решений, ведь они не предусматривают будущего. Спросите свое сердце. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Это самый компетентный советчик, он всегда желает вам счастья.

## ***Боль***

Боли всегда сигнализируют о необходимости изменений. Каждое движение и выражение коренится в сознании. То же относится и к телесной или душевной боли. Речь идет о том, что назвали какие-то изменения. Боль считается чем-то неприятным, нежелательным, жизнеотрицающим. Это отрицание нужно превратить в утверждение. Локализация, продолжительность, интенсивность и характер боли свидетельствуют о соотношении стоящих за ней проблем.

### *Что делать?*

Обезболивание означает закрепление отрицательного отношения, и воздействие его прямо противоположно ожидаемому. Может быть, телесная или душевная боль на время утихнет, но ведь причина ее не исчезнет. Прежде всего надо предоставить себе шанс вылечиться. Если вы примете свою боль, вы тем самым примете то, что вы отвергали. В момент принятия роль боли сыграна, она может исчезнуть.

## ***Воспаление миндалин***

Миндалины выполняют защитную функцию, задерживая то, что не должно попасть в организм с пищей и воздухом. Может произойти значительный отек миндалин, что мешает глотать и вызывает острую боль. Воспаление миндалин указывает на борьбу с чем-то, на нежелание что-то принять. Что-то становится поперек горла, не воспринимается. Мы уклоняемся от конфликта. Безболезненное глотание свидетельствует о готовности что-то принять и усвоить.

### *Что делать?*

Какое противоречие вы отстраняете от себя? Против чего вы в настоящий момент боретесь? Выяснив эти обстоятельства, вы должны исследовать подоплеку своего поведения. Что заставляет вас уклоняться от данных обстоятельств? Чаще всего боязнь не совладать с ними, страх совершить ошибку. Как только вы окажетесь в гуще конфликта, вы сразу поймете, что мешало вам разрешить проблему. В процессе переживания вы осознаете необоснованность своих страхов. В действительности с вами не может произойти ничего дурного.

## ***Гастрит***

Желудок является органом пищеварения, в процессе которого участвует желудочный сок. При неправильном рационе питания стенки желудка непрерывно раздражаются. Но желудок реагирует и на наши проблемы, страхи, ненависть, агрессивность и заботы. Как неблагоприятно воздействие на этот орган слишком горячей или слишком холодной пищи, так и продолжительное нахождение в экстремальной ситуации приносит ему вред. Длительное раздражение, имеющее место в состоянии стресса, мы не в состоянии выносить бесконечно. Гастрит указывает на то, что мы восприняли нечто непереносимое или столкнулись с обстоятельствами, вызывающими длительное раздражение.

*Что делать?*

Не глотать все подряд, разобраться с конфликтными ситуациями, тогда их легче будет переносить. То же относится к таким по-видимому негативным чувствам, как ненависть, ярость, агрессивность, если вы пытаетесь о них забыть. Спросите себя, почему вы себе не доверяете, не смеее выразить обуревающие вас злые чувства. Часто причиной тому становится страх перед отчуждением и ваша негативная оценка этих чувств. Ненависть, ярость и злоба столь же свойственны жизни, как и радость с любовью, эти чувства — составная часть этого полярного мира. Все, что я отрицаю, притягивается ко мне. Лишь когда я признаю все частью самого себя и приму как должное, я смогу избавиться от страданий.

### ***Герпес***

Хотя почти каждый является носителем соответствующего вируса, заболевание возникает лишь при определенных обстоятельствах. Некоторые вообще не болеют, тогда как других постоянно мучает типичная «простудная» сыпь. Уже одно это доказывает, что не вирус является истинной причиной болезни. Сыпь выступает на губах, ограничивающих ротовое (входное) отверстие. Это символизирует отвращение и неприятие некоторых предметов и обстоятельств. Поэтому сыпь появляется каждый раз, как затрагивается тема, которую предпочитают не затрагивать. Аналогично в форме высыпаний проявляется и подавленная внутренняя агрессивность. Часто за этим скрываются сексуальные проблемы. Герпес на слизистых оболочках половых органов в особенности ясно о них свидетельствует, поскольку этот случай связан со стыдливостью.

*Что делать?*

Понаблюдайте, при каких обстоятельствах выступает сыпь. Чем точнее вы их выявите, тем яснее станет вам, что вызывает у вас отвращение и неприятие. Если вы вините внешние влияния, поймите, что они лишь отражают то, что вы отрицаете в себе. От вас требуют примирения с собственными мыслями, желаниями и чувствами. Разрешите себе удовлетворение своих сексуальных потребностей — в них нет ничего нечистого.

### ***Гипертония***

В норме кровяное давление повышается, когда повышаются нагрузки на организм. Когда работа завершена, организм переходит в фазу покоя и давление снижается. Длительное повышение давления указывает на постоянную готовность к погоне за успехом. Человек все время находится под прессом требования преуспеть и не дает себе роздыха. Он либо движим чувством собственного несоответствия и необходимости его преодолеть, чтобы оправдать определенные ожидания, либо вообще не желает никакого отдыха. Создается внутреннее давление, поскольку имеется представление о должном и о том, чего требуют другие. Человек не позволяет себе роскоши быть самим собой. В действительности он не решается на это, боясь, что будет отвергнут. Многие не решаются оставить себя в покое, чтобы не всплыло то, что они предпочитают хранить под спудом. Неосвоенные ситуации, проблемы, страхи требуют внимания. Нежелательность соответствующих чувств, боязнь не совладать с ними удерживает многих в фазе активности. Они долго находятся под давлением.

*Что делать?*

Если вы готовы к переменам, разрешите себе покой. Распланируйте каждый свой день, отведите определенное время, когда вы останетесь наедине с собой и ничто не будет вас отвлекать. В это время не следует читать газет, делать уборку или смотреть телевизор, но не надо и спать. Отправьтесь на прогулку или уютно расположитесь дома и углубитесь в себя. И выявится все, что привнесено вами в постоянную гонку за успехом. От вас требуется принять самого себя таким, каков вы есть, со всеми чувствами и кажущимися слабостями. Отбросьте представления о том, каким вы должны быть, и обретите мужество жить и любить по-своему.

## ***Гиперфункция щитовидной железы***

Гормоны, вырабатываемые щитовидной железой, активизируют обмен веществ во всем организме. Активизируется дыхание, пищеварение, сердечная деятельность, кровообращение. Щитовидная железа поддерживает жизнедеятельность, обеспечивает бодрость. Она, так сказать, создает в организме потребность в собственной продукции. Поэтому и поражает больных названным заболеванием волчий голод, раз они, очевидно, не могут получить нужной энергии. Гиперфункция становится символом вожделения и ненасытности. Ясно, что нельзя удовлетворить потребность очевидно негодными средствами. Если искать вовне то, что можно найти только внутри, можно проискать долго.

### ***Что делать?***

Поймите, все, что вы ищете, обретается в вас самих. Внешнее всегда отражает внутреннее. Направьте свое внимание вглубь себя и оставьте внешние поиски. Любое вожделение, любое устремление — это всегда поиски самого себя. Только в себе можно действительно удовлетворить любую потребность. Подлинный мир и истинное счастье вы найдете лишь в себе самом.

## ***Гипотония***

Пониженное давление в течение продолжительного периода указывает на то, что имеет место несоответствие между активностью и пассивностью. Состояние подавленности, вероятно, продолжалось достаточно долго. Организм показывает, что такое состояние для него нежелательно. Больной ощущает постоянную усталость, слабость, он не может сосредоточить внимание. Гипотоник уклоняется от всех ситуаций, связанных с давлением. Он избегает конфликтов, столкновений и проблем до того момента, пока не будет совершенно обессилен. Причина заключается в его представлении о гармонии как об отсутствии давления, ссор и трудностей, но у больного может наличествовать и страх не справиться с проблемой. Недостаток уверенности в себе предопределяет пассивность.

### ***Что делать?***

Если телу необходим определенный объем движений, чтобы избавиться от гипотонии, то гораздо важнее для этого соблюдать активность в духовной области, где в конечном счете и решаются вопросы состояния организма. Осознайте, что вы уклоняетесь от реальных конфликтов, и решите, нужно ли вам скорректировать свое поведение и тем самым избавиться от телесного недуга. Принимая решение, вы осознаете, что причиной вашей пассивности является недостаток веры в собственные силы. Никакая задача, никакая трудность из тех, что вам предстоят, не может превысить вашей способности с ними справиться. Продвигайтесь вперед постепенно, начните с решения мелких проблем, чтобы укрепилась ваша уверенность в собственных силах. Вы увидите, что для вас нет неразрешимых задач.

## ***Глаукома***

Это заболевание характеризуется повышением давления внутри глазного яблока, что ведет к сужению поля зрения. Больной смотрит на мир как бы сквозь трубочку. Повышенное внутриглазное давление указывает на внутреннее давление, от которого страдает пораженный этой болезнью. Застой чувств выражается в перекрытии слезных каналов. Больной не может плакать, слезы не находят выхода. Чтобы не сталкиваться с проблемами, он в качестве защитной меры ограничивает собственное поле зрения. Эти шоры символизируют боязливость. Чаще всего тут имеет место неизжитый конфликт, уход или смерть близкого человека.

### ***Что делать?***

Отвернувшись, не решишь никакой проблемы, в особенности застарелой. Проблема дает о себе знать, чтобы наконец началось какое-то движение. Каждая трудность заключает в себе возможность расширения сознания, которого она требует. Найдите в себе мужество приблизиться вплотную к проблеме с целью решить ее. Приготовьтесь активно встретить неприятности — их переживание расширит ваш кругозор.

## ***Головная боль***

Острые головные боли свидетельствуют о чрезмерном преобладании мыслей над чувствами. Мы

пытаемся мысленно решить проблемы вместо того, чтобы спросить совета у собственного сердца. Представление о должном сильнее доверия к собственным чувствам. Такой настрой приводит к перенапряжению, головная боль свидетельствует о сильном внутреннем давлении, вызванном стремлением привести мир в соответствие с собственными предначертаниями. Стремление к совершенству непокорно чувствам, оно предвзято. Все такие намерения, мысли и представления возникают в голове, они рассудочны. Поэтому в голове создается давление, объяснимое как естественная реакция организма. Бремя мыслей становится болезненным. Хронические головные боли свидетельствуют о постоянном давлении, которое испытывает больной. Но он сам создал это давление, поскольку восстает против собственных чувств и пытается решить свою проблему чисто рассудочно.

Причиной головных болей может стать и подавленная сексуальность. Это связано с попыткой интеллектуальной переработки проблем, возникших в этой области, и уклонением от ощущений, связанных с реальными чувствами и потребностями. Создаются предвзятые мнения и система оценок собственных действий. Непригодность такого подхода доказывается головной болью. Рассудок — очень важный инструмент, но нельзя давать ему диктаторские полномочия. Сердце, средоточие любви, — вот истинный центр человека. Только под его руководством мы можем достичь счастья и мира.

#### *Что делать?*

Создайте равновесие головы и сердца. Отбросьте предубеждения, не думайте о том, каким вы должны быть и что обязаны делать. Если вы снимете давление, то и голове станет легче. Вы должны жить не для оправдания чьих-то гипотетических ожиданий. Ваше сердце и ваши чувства подскажут вам истинные желания и помогут вам обрести настоящее счастье.

### ***Головокружение***

Страдающий от головокружений утрачивает равновесие и ориентацию. В глазах у него мутится и кружится. Все эти телесные явления совершенно точно определяют стоящую за ними проблему. Ситуация предъявляет к больному требования, которые его подавляют. Ему недостает пронизательности, чтобы определить свое отношение к проблеме и направление, в котором необходимо двигаться. Утрачены твердые ориентиры. Кажется, что земля уходит из-под ног.

#### *Что делать?*

Если речь идет о единичном случае, все определяется конкретной ситуацией. Когда же приступы головокружения учащаются, это перерастает в общую проблему. Тот, кто не в состоянии держаться на ногах, не хочет встать на собственные ноги. Не позволяйте обстоятельствам сбить вас с ног, управляйте ситуацией. Найдите опору в себе самом, в уверенности, что вы, как и всякий другой, справитесь со своими проблемами. Нет проблемы, которую вы не в состоянии решить. Вам не нужна поддержка и не требуются советчики.

### ***Дальнозоркость***

Это болезнь прежде всего пожилых людей. Вблизи лежащие предметы делаются неясно различимы. То же проявляется и в процессе мышления. Давнее прошлое помнится хорошо, а мимолетные мысли ускользают. Оба симптома свидетельствуют о том, что пожилой человек перестал жить настоящим. Его внимание переместилось в прошлое и в будущее, разделилось между воспоминанием и предвидением.

#### *Что делать?*

Спросите себя, сколько вы оставили себе жизненных радостей и на каких уровнях вы покончили с жизнью. Почему вам не хочется приблизить настоящее? В любом возрасте жизнь ставит перед нами задачи, решение которых приносит радость. Как и раньше, все, что вы делаете, служит дальнейшему развитию. Вам стоит пересмотреть свои представления об осмысленной жизни и отказаться от тех, которые блокируют новые возможности осмысления. Такие возможности имеются и ждут, чтобы вы ими воспользовались. Каждое мгновение жизни содержит такую возможность и может быть прожито осмысленно и счастливо.

### ***Депрессия***

В зависимости от силы и временной продолжительности депрессия может сопровождаться различными симптомами. Расстройства пищеварения, нарушения сердечной деятельности и



кровообращения, головные боли — самые распространенные проявления депрессии. Состояние духа характеризуется вариациями отчужденности от жизни: ослаблением желаний, замкнутостью — вплоть до полного отключения и мыслей о самоубийстве. Явным признаком болезни считается недовольство жизнью, в той или иной степени знакомое всем людям. Депрессия поддерживает это состояние, больной настроен пессимистично, отвергает надежду на улучшение, демонстрирует боязнь и разочарованность. Внутренне он борется с таким своим настроением.

Депрессия подавляет. Давление создается либо вытесненными в подсознание помыслами о желанном переживании, либо непосредственно самим больным, соответственно воспринимающим собственные жизненные обстоятельства. Человек, пораженный депрессией, не позволяет себе жить так, как хочется. Это, естественно, убивает радость жизни. Представление о хорошем и дурном, оценочность суждений препятствуют обнаружению и воплощению чувств и желаний. Часто встречается и боязнь промахнуться, отказ от стремления к цели из страха грядущих разочарований. Большинство больных не осознает, что в основе расстройства лежит недостаток доверия к себе. Они предпочитают перекладывать ответственность на внешние жизненные обстоятельства или на объективные условия, что дает им возможность ощущать себя жертвой. Многим приносит облегчение возможность спрятаться от сознания собственной причастности к случившемуся.

#### *Что делать?*

Радость жизни возможна лишь в условиях желанности и полноты того, что делаешь. Спросите себя, что бы вы предпочли делать, чего вам действительно хотелось бы от жизни. Если вы затем выясните, что вам мешает, то это окажутся страхи и недостаток уверенности в своих способностях достичь желаемого. Носить в себе жажду и чувствовать, что никогда не удовлетворишь ее, — это может довести до депрессии. Но это будет нарушением воли Творца, создавшего свободное существо, чтобы оно наслаждалось счастьем. Обретя веру в себя, вы можете оставить борьбу с депрессией, которая лишь обостряет болезнь. Позвольте себе впасть в депрессию. Это поможет вам преодолеть препятствия на пути к свободе и радости жизни.

### **Диабет**

Диабет называют также сахарной болезнью. Точнее было бы назвать ее сахаровыводящей, поскольку организм больного не в состоянии перерабатывать сахар. Углеводы обеспечивают организм энергией. При диабете недостаток гормона инсулина не позволяет сахару попадать из крови в клетки тканей. Сахар — символ любви. Сладостями компенсируется ее отсутствие. Но если любовь и принимается, нет жизненной энергии для ее усвоения. Ее невозможно оценить по достоинству. Диабетик не выносит привязанности и любви, хотя жаждет их. Бессознательно он отвергает любовь, так как считает себя недостойным ее. Он не любит сам себя и не в состоянии принять любовь.

#### *Что делать?*

Спросите себя, заслужили ли вы безграничной любви к вам жизни, достойны ли вы того, чтобы все ваши желания выполнялись. Можно ли вас любить таким, каков вы есть, или вам в чем-то надо измениться? Обретите любовь к самому себе. Поймите, что ничего в вас менять не надо, что вы совершенны. Детей, как правило, любят за то, что они не критикуют, а ведь им не все удается. Дети не оценивают себя, но, упав, встают, может быть, заплачут, а может, засмеются и просто продолжают жить. Мы любим их за то, что они любят самих себя. Духовно мы все дети, мы отличаемся от детей лишь тем, что оцениваем и критикуем. Это столь же бессмысленно, как осуждать ребенка, обжегшегося о плиту. Поймите, что вы не заслуживаете критики, ни со стороны других, ни от самих себя. Так вы обретете любовь к себе и ко всему существующему.

### **Заикание**

Заика поражен страхом перед напором застывших чувств и собственных потребностей. Он пытается их подавить и контролировать все, что от него исходит. Поэтому речь его утрачивает плавность, становится отрывистой, разорванной и невнятной. Попытки контроля не осознаются. То, что говоря с людьми, которым заика доверяет, он испытывает меньше трудностей, доказывает, что он боится обнаружить то, что скрывается за заиканием.

#### *Что делать?*

Боязнь оказаться недостаточно хорошим часто лежит в основе этого расстройства. Но теоретическими рассуждениями с болезнью справиться невозможно. Нужно вселять в заику мужество и

постоянно побуждать его делиться своими мыслями и чувствами. Только преодолев боязнь отчуждения, поняв, что он, каков он есть, заслуживает человеческого отношения, заика сможет излечиться. Тогда выражение того, что заключено внутри, станет беспрепятственным, речь делается плавной.

### ***Запор***

Невозможность извергнуть отходы переваренной, переработанной пищи свидетельствует о трудностях с высвобождением как на материальном, так и на нематериальном уровнях. В конечном счете все определяет неспособность к отделению на уровне духовном. Страх утратить что-то важное или с чем-то расстаться слишком рано, как правило, характерен для людей, страдающих этим расстройством. Это приводит к болезненному застою, на что организм реагирует мучительно затрудненным выделением кала. Прежде всего следует обратить внимание на избыток накопленных переживаний и чувств.

#### *Что делать?*

Убежденность в том, что прошлое влияет на настоящее, заставляет многих цепляться за пережитое. Поэтому запор так часто составляет проблему. Прошлое, так же как и будущее, заключено в каждом мгновении настоящего. Не обращайтесь столько внимания на прошлое, но извлекайте все, что заключено в каждом мгновении настоящего, и живите в соответствии с этим принципом. Вы творец, а не хранитель!

### ***Зуд***

Зуд, как правило, возникает на поверхности кожи, обеспечивающей контакт организма с окружающей средой. Все, что жаждет выйти наружу, привлекает к себе внимание. Зуд указывает на требование наконец выпустить то, что зажато внутри, на поверхность. Мы чешем в голове, когда задумываемся; так же точно требует выхода и признания то, что нежелательно нам. Почесывание символизирует раскапывание или выскребание чего-то на поверхность. Какая-то тема волнует. Я не могу остаться к ней равнодушным, это меня раздражает и вызывает зуд.

#### *Что делать?*

Раздражение требует заниматься проблемой и искать ее решения, пока оно не будет найдено. Зуд не только не прекратится, но он усилится, если лечить его только на телесном уровне. Потребуется иной подход: на уровне сознания.

### ***Избыточный вес***

Избыточный вес образуется, когда потребляется больше пищи, чем это необходимо. Чувство внутренней пустоты часто пробуждает аппетит. Процесс питания создает у многих людей ощущение приобретения. Они забывают свои разочарования, страхи, грусть, раздражение. Поэтому говорят о «жоре со страху» и «жировой защите». Но душевный дефицит не заполнишь едой. Останется любовный голод, потребность в признании, в нежности. Некоторые создают защитный слой, окружающий телесноеместилище чувств, желудок. Такие люди боятся травм. Недостаток доверия к жизни и страх недополучить от нее ввергают их в заблуждение. Они берут то, что могут получить, а это приводит в конечном счете к опустошению. Недостаток любви к себе пытаются компенсировать внешними средствами.

#### *Что делать?*

Те, кто живут в полноценном партнерстве, чувствуют себя защищенными, получают достаточно любви и нежности, редко страдают от ожирения. Но не это является решением. Все это только признаки любви к самому себе и постижения внешней любви. Требование принять себя и признать, что не делаешь и не сможешь сделать ничего дурного, является основным для излечения. Доверьтесь жизни, в действительности с вами ничего не может произойти, вам не нужны гарантии и дополнительная защита.

### ***Изжога***

Изжога вызывается излишком желудочного сока, попадающего в пищевод, что предопределяет чувство жжения в груди и в горле. Желудочный сок создает необходимую для пищеварения агрессивную силу. Избыточный его выброс доказывает, во-первых, что мы столкнулись с действительно

важной проблемой, а во-вторых, что для ее решения необходима известная агрессивность. Избыток желудочного сока свидетельствует о стесненной агрессивности. Это делает жизнь кислой.

*Что делать?*

Покончить с пассивностью, применить собственные силы для решения проблемы. Даже при конфликтах многие отступают из страха перед столкновением и разрывом отношений. Но при возникновении изжоги требование однозначно: преодолеть себя, иначе вы внутренне себя поедите.

### ***Импотенция***

Причины импотенции являются органическими лишь в редчайших случаях. Именно в сексуальной сфере влияние психики на организм проявляется особенно четко. Неосознанное отвращение к партнерше может быть одной из причин, но за этим может скрываться и отвращение к женскому полу вообще. Причиной импотенции могут быть и опасения за собственную состоятельность, то есть мужская составляющая расстройства. Чувство вины, ощущение грязи и аморальности стоят на пути наслаждения как у мужчин, так и у женщин. Но чаще всего проблема создается давлением представлений о мужской мощи, угнетающих многих мужчин. Повсюду он узнает, что должен безоглядно дарить любовь. Эти призывы, кстати, суть выражения комплекса неполноценности в образе супермена. Возникает стремление что-то доказать своей партнерше и прежде всего самому себе. Это давление и страх оказаться несостоятельным приводят именно к тому, чего из всех сил стремятся избежать: к несостоятельности.

*Что делать?*

Прежде всего необходимо выявить убеждения, приводящие к импотенции. Лишь разрешив себе спастись, признав это нормальным, можно избавиться от страха. Может быть, с вами это никогда не повторится, но даже если и будет случаться время от времени, то перестанет быть проблемой. Поговорите с партнершей о своих желаниях, чувствах и проблемах. Полное наслаждение вы испытаете лишь при обоюдном доверии. Избавьтесь от предвзятости и безоглядно отдайтесь своим чувствам. Они обновят и расцветят физическую любовь.

### ***Инфаркт***

Инфаркт может поразить как мозг, так и сердце, а предопределяется он спазмом или закупоркой кровеносных сосудов. Это приводит к недостаточному кровоснабжению и к омертвлению соответствующих участков тканей. Последствия инфаркта головного мозга (апоплексии) очень многообразны, но все они требуют изменения образа жизни. Односторонность мышления, ведущая к параличу половины тела, предопределяет болезнь и должна быть исправлена. Инфаркт миокарда указывает на не востребованность некоторых чувств. Чаще всего за этим скрывается подавленность и неудачная переработка жизненных трудностей в период после потери любимого человека или расставания с ним.

*Что делать?*

Необходимо избавиться от односторонности. Откройте те области своей жизни, которые вас не вполне устраивают, где нужны перемены. Оглянитесь на свое прошлое. Если в нем обнаружится что-нибудь из того, что хочется задним числом исправить, — это послужит указанием на неизжитый конфликт. Вне зависимости от своей формы, воспоминание заключит в себе нечто из того, что вы сами себе не прощаете. Упреки и обвинения, обращенные к другим, отражают самообвинения. Покончите с прошлым. Нет ничего, в чем вы или кто другой могли бы ошибиться.

### ***Инфекции***

Любая инфекция возбуждает в организме столкновение, маленькую войну, поджигаемую мельчайшими возбудителями. Нарушение равновесия вызывает бурную реакцию, слабая сопротивляемость, на которую накладывается инфицирование, связана с нарушением душевного равновесия. Совокупность всех этих обстоятельств предопределяет воспаление. Тот, кто уклоняется от столкновений, осознает их на организменном уровне. Любая инфекция указывает на неизжитый душевный разлад. Часто болезнь помогает разрешить проблемы на всех уровнях. Болезнь вынуждает нас сохранять покой, в котором отчетливо вырисовывается конфликт, а столкновение невозможно отместить. Характер конфликта предопределяет и локализацию инфицирования, то есть поражаемый

орган или часть тела, охваченную воспалением. Острое воспаление обозначает острую проблему, тогда как хроническое течение болезни указывает на наличие отложенных надолго задач.

#### *Что делать?*

Если вы не обратитесь к конфликту добровольно, организм болезненно напомнит вам об этом. Уделите время и силы реальному рассмотрению своей проблемы. Спросите себя, в каких сферах жизни ощущается несоответствие, и выясните, почему вы до сих пор отметали конфликт. В конечном счете все сводится к внутреннему противоречию, на что и указывает воспаление, отражающее во внешних жизненных обстоятельствах внутреннее состояние.

### ***Истощение***

Истощенные люди отрицают все земное. Они питают высочайший идеал чистоты, поэтому отвращаются не только от еды, но и от сексуальности. У женщин, болезненно стремящихся похудеть, часто встречаются нарушения менструального цикла и боли при менструациях. Они боятся близости и предпочитают одиночество. То немногое, что они едят, — сладости, отбивающие аппетит. Такой настрой исходит из убеждений, которые нередко вступают в противоречие с потребностями организма. Многие из больных в действительности жаждут удовлетворить все свои потребности, но не позволяют себе этого, ибо такое удовлетворение не соответствует их высоким идеалам. Иногда сильнейший голод пересиливает их установки. Тогда для восстановления чистоты они вызывают у себя рвоту. За любым преувеличенным отрицанием скрывается стремление. Представления и ценности не допускают последнего. Голова желает контролировать сердце.

#### *Что делать?*

Предпосылкой исцеления в любом случае является готовность действительно нечто изменить. Больная должна осознать, что все, внешне отрицаемое ею, внутренне влечет ее. Счастье и мир, к которым стремится каждый, можно найти лишь целиком приняв и полюбив себя. Признайте свои потребности, они даны вам жизнью и являются частью совершенного творения. Прочувствуйте себя, воспримите свои желания — это указатели на пути к счастью. Поймите, что ваши потребности не препятствуют осуществлению вашего идеала чистоты. Наоборот — это чистые потребности, нечистыми они становятся только в процессе их оценки. В мире нет ничего нечистого, мы сами грязним его.

### ***Кариес***

Кариес отнимает у зубов твердость. Зубы нужны для измельчения пищи и подготовки ее к пищеварению. Недостаточная твердость зубов свидетельствует о нестойкости желаний. Нет готовности к противостоянию, к проявлению твердости, к активному сопротивлению. Если мы не используем своих возможностей и избегаем трудностей, это отражается на состоянии организма, который утрачивает способность перерабатывать вещества, проникать в них, «вгрызаться» — возникает кариес. Теперь можно питаться только мягкой пищей. Проблемы и трудности сделались непреодолимы.

#### *Что делать?*

Если вы осознаете, что проблемы с вашими зубами связаны с вашими отношениями к конфликтам, вы поймете, что делать. Вгрызайтесь. Нет неразрешимых задач и проблем. Найдите в своем сознании предубеждения и страхи, мешающие вам погружаться в проблему. Начните с небольших задач, которые вы прежде отметали, и на них укрепите веру в свои силы. Организм оплатит вам здоровьем и одарит вас пронизательностью.

### ***Катаракта***

Вследствие нарушения обмена веществ при катаракте происходит помутнение хрусталика глаза. Оно может возникнуть внезапно и столь же внезапно исчезнуть. В зависимости от тяжести заболевания более или менее нарушается зрение. Другими словами, при катаракте «мутится в глазах». Невозможно ясно различать предметы. Это один из способов бегства от проблем, о чем и свидетельствует состояние организма. Недостаток доверия к себе и боязнь не справиться с проблемой застилают глаза.

#### *Что делать?*

Пересмотрите все сферы своей жизни и найдите такие, что вас не удовлетворяют. Это может быть и общая неудовлетворенность, уже долгое время сопутствующая вам. Взгляните на жизнь широко раскрытыми глазами и выявите мешающие вам частности. Станьте лицом к лицу с проблемой и начните

ее разрешать. Решение есть всегда, но находится оно лишь при желании его найти.

### ***Колит***

Наряду с болью при испражнениях колит характеризуется кровянистыми выделениями из кишечника. Больной «выбрасывает часть своего тела». Это указывает на несамостоятельность, подчиненность позиции и подходов к болевым ощущениям. Это происходит не добровольно, а под воздействием страха. В общем случае это страх перед отчуждением или перед возможностью совершить ошибку, заставляющий отдавать часть себя, вместо того, чтобы поддерживать собственную целостность.

*Что делать?*

В каких областях своей жизни вы в себе сомневаетесь? Где вам недостает сил постоять за себя? Когда вы приспособливаетесь к другим? Если вы поймете, что причина болезни — в недостатке доверия к себе, вы сможете выявить и свои страхи, те что определяют ваше поведение. Присмотритесь к тем последствиям, которых вы опасаетесь, когда приходится постоять за себя. Многие думают, что окажутся в одиночестве, если будут любить себя, тогда как дело обстоит как раз наоборот. Все, кто не доверяют себе, тянутся к людям, имеющим смелость постоять за себя.

### ***Конъюнктивит***

Конъюнктивит мешает правильно видеть предметы. За любым неумением всегда скрывается, быть может, неосознанное, нежелание. Итак, чего вы не хотите видеть? Какой конфликт стремитесь смягчить, закрывая на него глаза? Каждый внешний конфликт соответствует внутреннему противоречию. С чем вы не согласны, какую реальность не хотите воспринять? Чего вы не признаете в самих себе?

*Что делать?*

Выявите, на что вы закрываете глаза, и спросите себя, почему вы не хотите этого видеть. Чего вы боитесь? Поверьте в то, что вы в состоянии справиться с любой ситуацией, что любое событие чем-то вас одарит. Откройте глаза и со всей честностью загляните в себя. Примите себя таким, каков вы есть.

### ***Косоглазие***

Одного познания вещей недостаточно для жизни. Только выявление связи вещей позволяет нам ориентироваться. Пространственное зрение обеспечивает пара глаз, воспринимающих соотношения с двух точек зрения и обеспечивающих полноту картины. При косоглазии эта способность утрачивается. Согласованность движений правого и левого глаза нарушена, и пространственное зрение практически потеряно. В то же время в глазах начинает двоиться, поэтому приходится зажмуривать один глаз, чтобы обеспечить хоть какое-то восприятие. То же самое происходит и с духовным зрением такого человека. Он способен воспринять лишь одну точку зрения и отрицает все прочие взгляды. Поэтому его взгляд на вещи крайне ограничен.

*Что делать?*

Болезнь обозначает требование расстаться с застывшими воззрениями и посмотреть на жизнь с разных позиций. Только связь всех точек зрения даст реальную картину жизни.

### ***Метеоризм***

На телесном, как и на духовном уровне это расстройство сигнализирует о невозможности правильной переработки воспринятого. Возникает внутреннее давление, которое может быть очень болезненным. Испускание газов приносит облегчение. Часто метеоризм происходит от принятия неподходящей пищи, причем реакция определяется широким спектром индивидуальных различий в этом отношении, а также восприятием различных впечатлений на уровне духовном. Если обилие восприятий не подкреплено возможностями их переработки, мы испытываем внутреннее давление и беспокойство.

*Что делать?*

Избавьтесь от внутреннего давления, возникшего от вашей чрезмерной к себе требовательности. Вы увидите, что вас обременяет. Перерабатывайте воспринятое последовательно, шаг за шагом, не

пытайтесь всего достигнуть рывком. Это верно как для внешнего, так и для внутреннего мира. Поймите, что менять ничего не надо. Все хорошо и совершенно так, как оно существует. И вы в том числе! Такая установка ликвидирует давление; изменения и происшествия будут легки.

### ***Мышечная атрофия***

Если мышцами не пользуются, организм их редуцирует. Этим доказывается, что и сознание не желает двигаться. Внутренняя неспособность действовать, отвращение при мысли о необходимости столкнуться с кем-то или с чем-то выражаются телесно. Пожилые люди, не желающие умственно развиваться, учиться и поэтому утрачивающие гибкость, явно выражают свою установку мышечной атрофией.

#### *Что делать?*

Поймите, что организм требует от вас активности, участия в жизненных коллизиях. Если вы к этому готовы, то вам не страшны расстройства, связанные с пассивным поведением. Недостаток доверия к себе, боязнь оказаться несостоятельным или сомнение в характере действий часто определяют расстройство. Начните шаг за шагом укреплять собственную уверенность в себе, чтобы не отказываться сразу от дел, предъявляющих к вам, как кажется, непосильные требования. Мышечная тренировка также займет не один день. Излишнее напряжение вызовет боль.

### ***Мышечные спазмы***

Мышцы обеспечивают подвижность тела. Спазмы мышц препятствуют нормальным движениям, очень болезненны и на них расходуется масса энергии. Организм указывает нам на внутренний спазм, часто связанный с достижением наших целей. Как односторонняя нагрузка определяет судорожное сокращение мышц, так и односторонность мышления часто становится на пути к цели. Судорожные усилия достичь цели делаются бесполезны, требуют массы энергии и могут сказаться очень болезненно. Мышечные спазмы привлекают внимание к этому обстоятельству и вынуждают снять напряжение.

#### *Что делать?*

Есть ли в вашей жизни области, в которых достижение цели сопряжено с принуждением и отвращением? А может быть, вы стремитесь к цели без уверенности в успехе? Если у вас часто бывают мышечные спазмы, вы должны задать себе такие вопросы. Проверьте свои намерения, обоснуйте собственные побуждения. Выясните, исходят ли ваши движения из сердца или становятся продуктом оценивающего рассудка. Изберите путь, подсказанный сердцем.

### ***Насморк***

Это признак перегруженности. Когда мера переполняется, течет через край, из носу. При насморке нужно отступить. То, что сознательно или бессознательно не позволялось, теперь становится требованием организма. Нос, символ тонкого восприятия и контакта с внешним миром, указывает на наличие конфликта в области человеческих отношений, «Я тебя на дух не переношу» — свидетельствует застывшая в речи народная мудрость, что и подтверждает заложенный нос.

#### *Что делать?*

Насморк свидетельствует о внутреннем очищении. Картина болезни всегда указывает на лечение. Удовлетворите требование своей болезни, ослабьте давление. Чего вы больше не в состоянии терпеть? Не сами ли вы давите на себя, тогда как надо прислушаться к своим истинным потребностям, даже если они не отвечают вашим представлениям.

### ***Нервозность***

Это состояние внутреннего беспокойства. Ощущаются порывы и позывы к деятельности, но энергия безадресна. Так же, как кофе возбуждает кровообращение и повышает тонус, нервозность интенсифицирует обмен веществ в организме. Постоянно ощущается внутреннее давление в связи с тем, что действительность не такова, как нам бы хотелось. Мечутся в поисках решения проблем или мучительно приспособливают запросы к действительности. Нервозность вызывается страхом неудачи в сочетании с влечением к совершенству. Отсюда постоянное давление (даже в случае удач все могло бы удалиться еще лучше, да к тому же вырастают новые задачи с теми же осложнениями).

### *Что делать?*

Прежде всего надо покончить с идеалистическими представлениями и с перфекционизмом. Если вы в каждый данный момент делаете все, что в ваших силах, надо успокоиться, хотя бы ваши ожидания и порывы тому пытались препятствовать. Если вас тревожат внешние требования, следует осознать, что они лишь отражают ваш внутренний настрой. Спросите себя, зачем вам хочется быть таким совершенным. Почему бы не позволить себе роскошь время от времени ошибаться. Боязнь критики и отчуждения — это признак внутреннего неприятия самого себя. В конечном счете от вас требуется признать себя совершенным и чудесным существом и полюбить себя.

### *Облысение*

Выпадение волос вызывается многими как телесными, так и духовными причинами. Поскольку волосы — символ жизненной силы, следует спросить себя, каким образом мы ее поддерживаем. В то же время волосы — антенны духа, то есть символ нашей связи со своим высшим бытием. У людей рассудочных этот контакт выражен слабее. Они полагаются на мысль и не используют эти антенны. Поэтому мужчины лысеют чаще женщин. Облысение свидетельствует о духовно-душевной линьке. Волосы укреплены в коже, которая постоянно обновляет их. Когда змея меняет кожу, а многие звери обновляют мех к зиме и весне, это доказывает способность к развитию. На запоздалое развитие указывает выпадение волос. Отторгается то, что еще не должно отпадать.

### *Что делать?*

Если вы — человек рассудочный и страдаете от облысения, вам настоятельно необходимо овладеть интуицией, снять ограничения рациональности при подходе к решению поставленных перед вами задач. Приглядитесь: не слишком ли вы держитесь за старину, не уклоняетесь ли от поиска новых подходов. Доказано, что выпадению волос препятствует потребление проростков пшеницы, семян подсолнечника и разных орехов. Символически все это связано с ростом и изменением, поскольку несет в себе зародыш жизни.

### *Опоясывающий лишай*

Раздражение спинномозговых нервов вызывает это заболевание, которое проявляется, в болезненной сыпи, выступающей выше поясицы, чаще на одном боку. Кожа — контактный орган человека, она символизирует внешнюю границу, через которую мы соприкасаемся с миром. Нервы обеспечивают связь внутреннего и внешнего, души и тела. Больной нуждается в контакте, ищет его, но страх и недостаток веры в себя удерживают его.

### *Что делать?*

Выявите границы вашего общения с людьми. Чего бы вам больше всего хотелось, как выглядят эти контакты в идеальном варианте? Какие связи вам желательно установить? Насколько действительность отличается от идеальной картины? Если разрыв велик, стоит поразмыслить над его причинами. Вы осознаете, что эти причины заключены в вас. Это откроет вам пути к изменениям.

### *Осложнения менструаций*

Многие женщины страдают от болей и нарушений во время менструаций. Это указывает на неосознанное отрицание какого-либо аспекта женского бытия. Тело дает четкие указания на необходимость осознания назревших перемен. Фактором запуска заболевания может послужить отрицание женственности вообще или неприятие материнской роли. Последняя символизирует смирение и готовность претворить собственную волю в силу порождения нового.

### *Что делать?*

Если вы страдаете от названных расстройств, вам следует честно пересмотреть собственное отношение к женскому бытию. Не забывайте при этом, что жизнь вас не хочет наказать, она хочет вам помочь познать свое истинное бытие, чтобы вы обрели счастье. Спросите себя и о том, полноценна ли ваша сексуальная жизнь, смее ли вы обнаружить собственные потребности и желания. Отстаивайте свою женственность, и все расстройства этого рода станут излишними.

### *Осложнения беременности*

Они указывают на неосознанное сопротивление ситуации. Это не обязательно отвращение к ребенку, но, как правило, неприятие изменившихся условий. Изменяется фигура, другими делаются ритмы работы и жизни, многое становится недоступно. Внешние изменения отражают внутреннее развитие. Почти любая беременность и любые роды связаны с такими конфликтами и проблемами, и они, естественно, отражаются на состоянии организма. Происходит не только рождение ребенка, но и обновление матери.

*Что делать?*

Не осуждайте себя за отрицательные мысли и телесное сопротивление. Это совершенно в порядке вещей и указывает на требования сложившейся ситуации. Примите не только беременность и ребенка, но и свои трудности и страхи. Готовьтесь к самоизменению, к погружению в совершенно новый мир, тогда все неприятные признаки и болезненные указания не будут нужны.

### ***Охриплость***

Голос — главное средство общения. Посредством речи передается не только осознанное говорящим содержание того, что он хочет выразить, но и много другой информации. Легко распознать настроение говорящего. Хрипота вызывается раздражением голосовых связок. Последнее возникает при несоответствии голоса настроению, когда либо изо всех сил сдерживаются, либо без умолку говорят, где бы надо промолчать. Раздраженные голосовые связки соответствуют раздраженному состоянию духа. Многие считают, что крик — нечто примитивное и недостойное взрослого человека. Если нет потребности кричать, нет и необходимости сдерживаться. Но тот, кто переживает внутреннюю бурю, а внешне спокоен, просто не верен себе. Он не дает выразиться своему истинному бытию. И здесь, как правило, скрывается страх отчуждения.

*Что делать?*

Пользуйтесь своим голосом, чтобы честно выразить свой настрой, тогда у вас не будет захватывать дух, вам не страшны будут раздражения голосовых связок. Когда же говорить нет настроения, надо помолчать.

### ***Парезы***

Каждый телесный паралич связан с духовной обездвиженностью. Пострадавшая часть тела служит указателем на вид духовного паралича. Если парализованы ноги, это означает, что больной не желает духовно продвигаться. При левостороннем параличе больной не желает прислушиваться к своим чувствам или не хочет их выражать. Если парализована правая сторона тела, больной не признает доводов рассудка и отрицает внешние аргументы. Лицом мы обращены к жизни. Парезы лица указывают на нежелание показать себя.

*Что делать?*

Паралич свидетельствует о неосознанном решении отказаться от контроля над подвижностью определенных частей тела. За этим всегда стоит страх перед возможными последствиями движений. Выясните, чего вы боитесь. Например, при лицевых парезах спросите себя, что вы хотите скрыть. Осознайте себя творцом любой собственной жизненной ситуации. Каждая болезнь — не только выражение духовного настроя, но и в то же время путь к исцелению. Тело может быть поражено необратимо, а на духовном уровне достигается выздоровление.

### ***Пародонтоз***

Ткани десен должны удерживать зубы и обеспечивать им возможность измельчать пищу. Это первая стадия переработки пищи, стало быть, названные органы контактируют с внешней средой. Пародонтоз, заболевание десен, при котором нарушаются указанные их функции, указывает на нарушения во внутреннем настроении. Больному недостает крепкой хватки, чтобы успешно справляться с жизненными задачами. Чувствительные шейки зубов обнажаются и при контакте с внешним миром реагируют болезненно.

*Что делать?*

Заболевание указывает на состояние духа, при котором отсутствует желание конфронттировать с жизненными проблемами. Спросите себя о причинах такого настроя. Почему вы уклоняетесь и не желаете по-настоящему «вгрызться» в проблему? Преодолейте внутреннее сопротивление и страхи и



займитесь своими проблемами вплотную. Не бойтесь конфликтов, используйте их для собственного роста.

### ***Паховая грыжа***

Грыжа возникает при чрезмерном давлении в брюшной области. Это часто происходит при перенапряжении и при поднятии тяжестей. Преодолевая себя, доводишь себя до надрыва. В переносном смысле это означает, что человек не созрел для психического давления. Грыжа может указывать на заносчивость.

#### *Что делать?*

Необходимо осознать душевное бремя, до которого больной, очевидно, не дорос. Давление в конечном счете создаем мы сами. Это результат наших мыслей, оценок и убеждений. Если мы для себя недостаточно хороши, не принимаем себя такими, каковы мы есть, то мы создаем давление, поскольку хотим быть иными. Жизнь постоянно побуждает нас принять самих себя и полюбить. Все проблемы заключаются в неспособности сделать это.

### ***Переломы костей***

Кости — самая твердая субстанция тела. Они придают ему форму и поддерживают его, обеспечивая многообразие движений. До некоторой степени костная ткань сохраняет эластичность и противостоит разнообразным нагрузкам. Костный перелом символизирует разрыв с прежней ситуацией. Даже будучи по видимости вызван внешним воздействием, внутренне он связан с разрывом связей. Если мы внутренне застыли, ожесточились, утратили гибкость, мы становимся подвержены надломам. С возрастом все люди в той или иной степени утрачивают гибкость. Это выражается и телесно, кости становятся хрупкими, опасность переломов возрастает. Внутренняя поддержка теряется. Перелом вынуждает нас сохранять покой. Движение в прежней форме становится невозможным. Покой предоставляет возможность осознать разрыв отношений.

#### *Что делать?*

Следуйте требованиям своего тела, которые заключаются в разрыве с прежними способами действия. Выявите области негибкости своего реагирования. Осознайте причины таких своих подходов и с доверием и мужеством прислушайтесь к своему внутреннему голосу.

### ***Подагра***

При этом заболевании мочевая кислота с током крови приносится в суставы и откладывается там в кристаллической форме. При движении происходит раздражение, возникает воспаление. Постепенно образуются подагрические узелки, подвижность ограничивается вплоть до отвердения суставов. Тело утрачивает гибкость. В переносном смысле можно сказать, что больной держится за то, с чем должен расстаться. То, за что он держится, указывает на духовную негибкость. Он не может и не хочет расстаться с прошлым и часто испытывает трудности при прощении обстоятельств и других людей. За этим всегда скрывается самообвинения и неспособность простить самому себе.

#### *Что делать?*

Осознайте, что любая критика означает самокритику. Выясните, что или кого вы не в состоянии простить. Поймите, почему вы ведете себя именно так, чего вы не можете простить самому себе. Вы не виноваты, вы не совершили никаких ошибок, а всегда делали то, что в ваших силах.

### ***Полиартрит***

Хотя полиартрит ограничивает подвижность тела, у большинства больных отмечается повышенная активность. Характерна поза прилежного, скромного, почти жертвенного работника. Эта вынужденная активность отражает повышенные моральные требования к себе. Причина данного настроения, как правило, заключается в недостатке доверия к себе и в боязни отверженности. Это духовная узость и неподвижность, и она диктует застывшую позу. Телесная малоподвижность и негибкость как признак полиартрита, стало быть, выражает духовную установку. Вынужденное поведение вызывает агрессивность, которая, не будучи выражена, блокирует тело.

#### *Что делать?*

На всех уровнях вам сигнализируют о необходимости снять ограничения. Речь идет прежде всего о самоограничивающих представлениях: каким быть и что делать. Они вызывают страх столкновений, боязнь отчужденности, страх перед возможностью ошибки. Если вы и дальше будете стремиться угождать другим, ограничения лишь возрастут. Примиритесь с самим собой, хотя бы это и значило иногда необходимость отказать другим.

### ***Понос***

При поносе организм теряет жидкость, утрачивает телесную и духовную гибкость. Кроме того, пища усваивается не полностью. Часть ее выделяется в непереваренном виде, и необходимые питательные вещества не поступают в организм. Понос свидетельствует о нежелании иметь дело с определенными предметами. Страх не справиться с чем-то или предположение, что это для нас не годится, как правило, диктуют подобный подход. Переживаемое усваивается неправильно, хочется от этого опыта избавиться, а это связано с потерей гибкости. Хронический понос указывает на нежелание соприкасаться с жизнью. При этом теряется много полезного.

#### ***Что делать?***

Так же как и при лечении тела, необходимо начать с легкоусвояемых ситуаций, чтобы постепенно подготовиться к нормальному течению жизни. Ставьте перед собой поначалу небольшие проблемы, решая которые вы обретете уверенность в себе. Каждый последующий успех будет укреплять эту уверенность, а ваша боязнь не справиться постепенно исчезнет. Чувствовать себя вровень с задачей — воистину приятно.

### ***Проблемы с межпозвоночными дисками***

Позвоночник — несущая конструкция, он испытывает на себе всю тяжесть тела. Строение позвоночника двойственно: твердое тело позвонка, воплощающее мужское начало, и мягкий эластичный межпозвоночный диск, обладающий качеством женственности. При выпадении межпозвоночного хряща душевное напряжение столь велико, что женственные компоненты вынуждены смягчать мужественные. Это вызывает сильнейшую боль, поскольку мягкая ткань не выдерживает давления твердой. Односторонность приводит к утрате гибкости, вплоть до потери подвижности. Мужество и женственность должны уравниваться.

#### ***Что делать?***

Давление на психику, предопределяющее выпадение межпозвоночного хряща, является следствием неуравновешенности. Мужество в одиночку не в состоянии решить все проблемы, оно усиливает давление. Лишь когда в игру вступает женственность, интуиция и чувство, задача поддается решению. Изолированная рациональность бессильна. Больной должен больше внимания уделять собственным чувствам, к чему его вынуждают боли, вызываемые заболеванием. Следует подкреплять женственность. Это требование обратиться к себе и прислушаться к голосу сердца.

### ***Проблемы с сердцем***

С незапамятных времен сердце было символом любви. Это сила, подстегивающая жизнь. Как сердце — мотор тела, любовь — мотор нашего истинного бытия. Без любви нельзя жить. Сердце гонит жизненную силу по всему телу. Сердцем невозможно управлять по желанию, рационально. Так же невозможно контролировать любовь. Тесную связь сердца с чувствами отражают многие речения: «сердце бьется от радости», «сжимается от страха», «мы принимаем что-то близко к сердцу», «сердце радуется». Мы говорим о сердечном холоде, о бессердечии и добросердечии.

Прежде всего, на эмоциональные потрясения сердце чутко реагирует изменением ритма. Все сердечные расстройства происходят из-за невнимания к собственным истинным чувствам. При инфаркте миокарда происходит омертвление отдельных участков тканей вследствие недостаточного их кровоснабжения. Это опасно для жизни. Это далеко зашедшее выражение и явный призыв обратить внимание на сердце. Тот, кто не слушает своего сердца, тому оно дает о себе знать. Многих от следования голосу сердца удерживает страх. Людями владеют предвзятые мнения и убеждения, не позволяющие дать простор своим истинным желаниям, осуществить их. Любовь, наша истинная сущность, ведет нас как раз туда, куда направлены наши глубочайшие стремления. Но голова не знает, как туда пойти. Поэтому сердце, любовь не позволяют, чтобы ими руководила голова, и это очень

хорошо. Недостаток веры в любовь вызывает у многих колебания перед вступлением на путь сердца.

*Что делать?*

При любой проблеме с сердцем следует прежде всего пересмотреть свою жизнь. Что вы сделали до конца, чего не сделали, что бы вам хотелось изменить, чего вам действительно хочется? Если вы честно и откровенно ответите на эти и все подобные вопросы, устранив «если» и «но», то вы, вероятно, осознаете, чего вам действительно хочется, но о чем вы не позволяете себе мечтать. Уделите внимание своим истинным потребностям и чувствам, прислушайтесь к ним, к своему сердцу. Поймите, что лишь недостаточная уверенность в себе удерживала вас от этого до сих пор. Любая проблема с сердцем — требование полюбить собственную истинную сущность, самого себя — следовать голосу сердца.

### ***Проблемы со спиной***

Позвоночник — колонна, поддерживающая тело. Он служит выражением нашего внутреннего настроения. Ту или иную осанку мы сохраняем непроизвольно в соответствии со своим духовно-душевым состоянием. Спина несет нагрузку, и проблемы со спиной часто указывают на перегруженность. Она может иметь место в любой сфере жизни, и все эти явления связаны с внутренним перенапряжением. Некоторые люди обременяют себя излишней к себе требовательностью. Вместо того, чтобы облегчать себе жизнь, они осложняют ее. Это ориентация на идеал и совершенство. Такая ноша становится неподъемной.

*Что делать?*

Вы снимете с себя тяжелое бремя, если откажетесь от представлений о должном. Спросите себя, зачем взваливать на себя такую ношу и почему бы не облегчить жизнь. Что мешает вам наслаждаться жизнью, жить легко? Пересмотрите все требования, которые вы к себе предъявляете, и все задачи, которые вы перед собой ставите, и откажитесь от тех, которые не доставляют радость сердцу. Иногда все дело заключается в подходе к проблемам или в побуждениях. И высокие цели достигаются легко.

### ***Простуда***

Простуда поражает прежде всего органы дыхания. При посредстве дыхания мы вступаем в контакт с окружающей средой. При простуде этот контакт нарушается. Мы либо не воспринимаем запахов, так как заложен нос, либо из-за распухших миндалин не можем говорить. Это проблема общения, на что указывает и характер заражения. Мы заболеваем из-за кого-то. Нарушается равновесие внутренних и внешних коммуникаций.

*Что делать?*

Следует обратить внимание на то, к чему вынуждает болезнь, и принять предложенные обстоятельства. Если мы не в состоянии говорить или высокая температура требует постельного режима, нужно пойти на это и прервать течение повседневности. Это требование собрать силы и заглянуть в себя. Внешние коммуникации нарушаются, чтобы вы позаботились о внутренних.

### ***Псориаз***

Наружный слой кожи подвергается шелушению, что обеспечивает обновление защитного покрова. Кожа служит границей, отделяющей нас от внешнего мира, и в то же время образует контактную поверхность. При псориазе происходит избыточное ороговение эпителия, что свидетельствует о повышенной потребности больного в защите. Он стремится отгородиться от мира и других людей. Страх перед травмами, разочарованием и отверженностью заставляет больного держаться от жизни в стороне. На деле же он стремится к близости, теплу, признанию и симпатии. Разрушение ороговевших участков кожи уничтожает защитную броню и делает больного ранимым, уязвимым.

*Что делать?*

Как всегда, симптомы указывают способ лечения. Самоизоляция и заключение себя в броню не являются решением проблемы. Панцирь раскалывается, что требует от больного открыть себя. Не существует тех гарантий, к которым он стремится. Осознайте, что причиной вашего изоляционистского поведения стал недостаток веры в себя и страх быть отвергнутым. Вы вовсе не недостойны людского общества, что бы вы об этом ни думали. Раскрывайтесь медленно и постепенно, делитесь и обменивайтесь мыслями и чувствами. Чем большую вы обнаружите честность, тем большую

признательность, теплоту и любовь вы заслужите.

### ***Рак***

Это заболевание характеризуется неконтролируемым разрастанием и умножением клеток пораженного органа. Они разносятся с кровью в другие участки тела, где образуются метастазы. Клетки раковой опухоли отнимают у организма питательные вещества и затрудняют функционирование органов тела. Раковые клетки своим разрастанием предопределяют собственную гибель, так как смерть больного лишает их жизненных ресурсов. Такое поведение характерно для цивилизованного человека вообще, поэтому столь большое распространение раковые заболевания получили в соответствующих странах. Эгоистическое поведение человека, стремящегося лишь к собственной выгоде, обусловлено забвением собственной неотделимости от мира. Если мы отнесемся к природе как к инструменту нашего обогащения, мы придем к печальному концу. Рак на организменном уровне отражает потребительский характер сознания больного. Раковая клетка не осознает себя частью целого и не предвидит, что поражение организма коснется ее.

#### ***Что делать?***

Осознайте, что вы являетесь частью целого. Все, что приносит вам внешний мир, вы усваиваете. Вы неразрывно связаны со всем. Локализация и характер опухоли должны помочь вам выяснить, где наличествует разрыв с целым и определить пути его преодоления. В раковой клетке управляющий центр, ядро, приобретает громадное значение. Аналогично, установки больного характеризуются избытком рациональности. Сердце, любовь оттеснены на задворки. Любовь — символ единства. В ней ключ к исцелению. Излечиться от рака можно лишь вспомнив о своем сердце. Не случайно сердце — единственный орган, не подверженный раковым заболеваниям.

### ***Рассеянный склероз***

Поражение рассеянным склерозом проявляется в ограниченной подвижности тела, заторможенности и слабости мышц. Эти явления обнаруживаются внезапно, ухудшение протекает неравномерно, толчкообразно. Состояние организма отражает отвердение и застывание духа. Неподвижность и непререкаемость распространяются на воззрения. Некоторые темы больной может рассматривать исключительно в одном аспекте, он не в состоянии проявить гибкость. Это поведение настолько сильно выражено, что с первой же встречи с больным вас обдает холодом. Но в прочих отношениях больной может принадлежать к совершенно противоположному человеческому типу. Оцепенение и жесточенность охватывают только часть его жизни.

#### ***Что делать?***

В болезненной форме рассеянный склероз привлекает внимание к необходимости покончить с духовным оцепенением. Любая жесткая установка предполагает отрицание прочих подходов, непризнание других жизненных сфер. Больной категорически отказывается от части собственной жизни. Это следует осознать и избавиться от предубеждений и страхов, предопределяющих описанную позицию.

### ***Расстройства кровообращения***

Кровообращение необходимо для распределения крови по телу, что символизирует распределение жизненной энергии. Нарушения кровообращения всегда указывают на застой жизненной энергии. Пониженное кровяное давление свидетельствует о недоиспользовании энергии. Отсутствуют побуждения к действию. Постоянно низкое давление говорит об утрате радости жизни и об отвращении к любой деятельности. Напротив, гипертония свидетельствует о сверхактивности. Ни тело, ни душа не находят покоя. Это свидетельствует либо о подавляющем стремлении к успеху, желании нечто доказать себе и другим, либо о бегстве от собственных проблем. При видимой активности и занятости насущные проблемы не получают решения.

Периферические расстройства кровообращения в области рук указывают на нежелание вплотную заняться ими или на боязнь не справиться и недоверие к себе. Заболевания нижних конечностей свидетельствуют об отказе от дальнейшего развития или о неблагополучии наличного состояния.

При сосудистом коллапсе кровь скапливается на периферии организма и жизненно важные органы не получают достаточного питания. Сильный эмоциональный толчок или потрясение приводят к

расстройству всей системы. Те, кто быстро изнемогают, обладают неустойчивым внутренним равновесием. Они считают себя неспособными к решению своих проблем и защищаются бессилием. Они ощущают слабость и беспомощность.

### ***Расширение вен***

Больные вены не в состоянии обеспечить необходимого для тока крови напряжения. Жизненный поток затрудняется, имеют место застои и спазмы. Все это указывает на внутреннюю судорожность и утрату гибкости. Ослаблена и сопротивляемость.

#### *Что делать?*

Чтобы жизненная энергия могла распространяться беспрепятственно, необходимо научиться быстрее приспосабливаться к переменам. Для этого нужна некоторая гибкость. В то же время нужно достаточное количество жизненной энергии, чтобы достичь своих целей. А для этого нужно уметь сосредоточить напряжение в определенных участках. В каких жизненных сферах вы не проявляете достаточной гибкости, то есть вам недостает ясности и выносливости, чтобы достичь своей цели?

### ***Ревматизм***

Ревматизм — обобщающее понятие для нескольких заболеваний, характеризующихся болезненными изменениями суставов, тканей и мышечного аппарата. Болезни могут быть острыми и хроническими и в разной степени ограничивать подвижность. Ревматики испытывают трудности при возникновении так называемых негативных чувств, то есть таких, которые они сами оценивают как плохие, незрелые, недостойные человека. Все большее распространение таких заболеваний указывает на общую проблему нашего общества, в котором ярость, зависть, разочарование и агрессивность отвергаются.

Такая позиция выражается в склонности к критике. Вместо того чтобы признать названные чувства и дать им выход, их отрицают и вытесняют, не обнаруживая. Эта неизрасходованная энергия приводит к перенапряжению организма, а затем к энергетическому застою. Это соответствует отложению продуктов обмена веществ в суставах и тканях человека, приводящему к ограничению его подвижности вплоть до обездвиженности, что отражает духовную заторможенность. Больной ревматизмом любит все оценивать и придерживается жестких представлений о добре и зле. Поскольку он сам не в состоянии подняться до таких высоких моральных норм, он обременен еще и дополнительным чувством вины, которую пытается компенсировать излишней услужливостью и жертвенностью.

#### *Что делать?*

Путь к излечению — выражение чувств, предоставление им простора, а не их подавление и накопление. Научитесь честно воспринимать свои чувства и быть такими, какими вы себя ощущаете. Лишь когда вы с готовностью признаете всего себя, включая так называемые теневые стороны, которые на самом деле не несут ни добра, ни зла, вы сможете выразить свои чувства. Прекратите критиковать. Вы критикуете лишь себя. Вы совершенны в наличном виде. Найдите в себе мужество жить полной жизнью, проявляя все стороны своего бытия.

### ***Слабость соединительной ткани***

Это заболевание проявляется в состоянии кожи, контактного органа человека. Плотность кожи уменьшается. Любой внешний толчок приводит к кровоподтекам. Организм повышенно чувствителен к толчкам. Поэтому заболевание приводит к повышенной ранимости. Поскольку нет опоры в самом себе, ранит любой внешний толчок. Критика травмирует. Нарушения соединительных тканей свидетельствуют об отсутствии внутренней твердости и недостатке доверия к себе.

#### *Что делать?*

Обретите внутреннюю устойчивость, вместо того чтобы постоянно ориентироваться на окружающих. Тогда внешние толчки не будут столь губительно на вас сказываться. От вас требуется больше доверять себе. Мы страдаем от критики и давления лишь тогда, когда сами критикуем себя. Самокритика и недоверие к себе подрывают нашу внутреннюю стойкость. Принятие себя, любовь к себе укрепляет нас и повышает нашу сопротивляемость.

## ***СПИД***

Эта болезнь разрушает сопротивляемость организма болезнетворным факторам. Возбудители болезней, не встречая должного сопротивления, превращают любую безобидную инфекцию в опасную для жизни. Вирус СПИДа переносится прежде всего половым путем, а также при многократном использовании наркоманами шприцев для впрыскивания.

Защитная система, разрушаемая болезнью, символизирует ограничения и отрицания. Любовь требует раскрытия и разделения. Любовь подвергает сомнению границы, открывается внешним воздействиям, чтобы слиться с ними. Если преодолевается отрицание, рано или поздно иссякают силы сопротивления и человек должен раскрыться. Наркотическая зависимость отрицает жизнь, уводит в иллюзорный мир. Гомосексуальность отрицает противоположный пол.

### *Что делать?*

Страх перед неизвестностью мешает самораскрытию и принятию нового. Поймите, что с вами ничего произойти не может, напротив, жизнь ведет вас к свободе и счастью. Нужно лишь сказать «ДА». Если вы раскроетесь и впустите неизвестное, то тело не будет вас принуждать к этому и болезнь станет излишней.

## ***Сыпь***

Она свидетельствует о стремлении преодолеть внешние границы. Нечто стремится из глубин вырваться наружу. Как правило, сыпь сопровождается зудом и тем самым постоянно напоминает о себе. Она не позволяет вытеснить себя из сознания. Напротив, чем сильнее расчесываются, чтобы избавиться от зуда, тем он сильнее. Если внутреннее стремление не находит свободы выражения, организм указывает на данный настрой и одновременно болезненно напоминает о его неуместности. Он требует от нас выразить наши стремления и чувства. Если мы этого не сделаем, найдется другой выход. В процессе развития мы постоянно сталкиваемся с новым. В период полового созревания происходит встреча с сексуальностью и обнаруживается неумение включить ее в жизнь. Из страха новые чувства не обнаруживаются и находят выражение в юношеских угрях. Этим путем молодой человек вынуждается к принятию нового.

### *Что делать?*

Спросите себя, что просится наружу, какие потребности в себе подавляете, чего вы боитесь. Что не дает вам покоя? Энергетическая блокада всегда свидетельствует о страхе перед неизведанным. Мы ведь можем контролировать только то, что знакомо. Боязнь неизвестного и неуверенность в своих способностях совладать с ним следует отбросить. Доверьтесь жизни. Все, что происходит, служит вашему развитию и ведет вас к свободе и счастью.

## ***Тендовагинит***

Заболевание является следствием усиленного трения сухожилий, вызванного излишней активностью и приводящее к болям и ограничению подвижности. В основе может лежать перенапряжение психики, длительное раздражение из-за отвращения к какой-либо деятельности. Организм может таким образом сигнализировать о чрезмерном раздражении и потребности в отдыхе. Это в особенности относится к спортивной активности.

### *Что делать?*

Спросите себя, действительно ли вам по сердцу деятельность, ведущая к такому заболеванию. Если нет, выявите причину. Если вы не хотите менять свой подход, то вам больше нельзя заниматься данной деятельностью. В противном случае организм пошлет вам еще более грозное предупреждение. Вы живете, чтобы обрести счастье, и к этому ведет вас ваше сердце. Поэтому прислушайтесь к голосу сердца, который иногда усиливается всем телом.

Если толчком болезни служат спорт или увлечение, то есть деятельность, предназначенная доставлять радость, спросите себя, не спасаетесь ли вы в увлечение от требований других сфер жизни. Тендовагинит вынуждает прервать обычные занятия, что позволяет выявить такую скрытую жизненную сферу. Не избегайте ее, не отгораживайтесь от нее, разрешите конфликт — и вы снова сможете наслаждаться спортом и хобби.

## ***Тошнота и рвота***

Если вы восприняли нечто трудноусвояемое, дело может дойти до тошноты и рвоты. То же самое происходит и при избыточном потреблении даже легкоусвояемой пищи. Невозможность переварить — желудочная проблема. Тошнота указывает на неосознанное отторжение, находящее энергичное выражение в рвоте. «Меня от этого выворачивает» или «когда я об этом думаю, мне делается плохо». Неосознанное отторжение проявляется, например, в тошноте, мучающей беременных женщин.

*Что делать?*

Выясните, чему вы так энергично сопротивляетесь, что вы не в состоянии усвоить. В конечном счете, вы отвергаете часть самого себя, то, что осознанно стремитесь воспринять. Вместо того чтобы продолжать сопротивление, следует начать поиск решения. Когда исчезнет необходимость обороны, пропадет и тошнота.

### ***Тромбоз***

При тромбозе нарушается ток крови. Сгусток крови закупоривает кровеносный сосуд, что приводит к застою. Это значит, что отсутствует ток жизненной энергии. Нарушается равновесие поступления и отдачи. Локализация заболевания непосредственно указывает на жизненную сферу, в которой имеет место застой энергии. Часто поражаются ноги, что связано с отказом от дальнейшего продвижения или прорыва рутины и лишней раз указывает на помехи потоку жизни. Больной не позволяет себе вторгаться в определенные области жизни. Причиной тромбоза является недостаточная эластичность кровеносных сосудов, что указывает на негибкость личности.

*Что делать?*

Просмотрите различные сферы своей жизни, выясните, насколько они подвержены изменениям и сдвигам, нет ли где застоя жизненной энергии. Любая неудовлетворенность есть признак блокировки жизненной энергии. Часто предубеждения и предвзятые мнения утверждаются в сознании в качестве помехи развитию. Если ваше мышление обретет гибкость и вы допустите новые возможности, обращение энергии будет беспрепятственным.

### ***Тугоухость***

Больной различает только громкие звуки и шумы. Он не может воспринять тихо произнесенные слова. Любая невозможность в основе своей имеет нежелание. Больной доказывает, что он не желает больше слушать. Но то, что он не желает слышать, — внутренний голос, тихий голос собственного сердца. В то же время больной защищается и от внешних голосов, которых он до сих пор слушался.

*Что делать?*

Откажитесь от представлений о должном и правильном. Не следует надрываться в стремлении следовать моральным предписаниям или в погоне за одобрением других людей. Счастье можно обрести лишь при условии соответствия собственному бытию. Делайте то, что считаете правильным и подходящим для себя. Прислушайтесь к тихому голосу собственного сердца.

### ***Угри***

Кожа является внешней границей нашего тела и тем самым областью контакта с внешним миром. Кожные заболевания — признак трудностей в общении. Может быть, имеет место замкнутость, скрытность. Агрессивность и сексуальность — трудные аспекты полового созревания. Большей частью эти темы замалчиваются и вытесняются из сознания в качестве низменных, аморальных и нечистых. Угри свидетельствуют о несогласии с собственными чувствами и подавлении их. Некоторые считают, что угри вызываются потреблением сладостей. При этом не осознается, что сладости служат для заглушения неприятных чувств или неудовлетворенности. Но подавленное выходит на поверхность, требуя своего выражения.

*Что делать?*

В вас не может содержаться ничего плохого, ведь человек — создание совершенное. Лишь ваши оценки заставляют воспринимать одни явления и предметы как хорошие, а другие — как дурные. В действительности все благо. Отстаивайте свои чувства и беспрепятственно выражайте их, тогда не произойдет ничего неподвластного вам и не понадобится никаких кожных явлений.

## ***Фригидность***

Полноценную сексуальность невозможно создать, ей можно только дать возможность. Сохранять честность относительно собственных чувств и не препятствовать выражению своих потребностей — значит быть верным самому себе. На пути к этому стоят моральные представления о позволительном и нечистом. Любое самоограничение приводит к ограниченному удовлетворению. За всеми сексуальными проблемами скрывается неспособность действительного раскрепощения. Это касается всех представлений и оценок, а также всех проблем и итогов, отвлекающих внимание. Это страх перед полным растворением, боязнь честного и полного раскрытия себя.

### *Что делать?*

Выясните, что мешает вам полностью раскрыться, обнаружить свои потребности и проблемы в сексуальной области. Поговорите об этом с кем-нибудь, чтобы выяснить, что вас не отвергнут, но вы найдете понимание и помощь. Следует преодолеть свой страх, чтобы обрести свободу и счастье.