

Семинар М. Таргаковой «Йога любви» день 4-ый (занятие 3)

ТЕМА: «Семья и расстройства личности»

Тезисы

- Ахимса (ненасилие) – вселенский закон
- Зависимое расстройство личности
- Родительская любовь с привязанностью
- Расстройство личности – избегающее
- Пассивно-агрессивное расстройство личности
- Параноидное расстройство личности
- Нарцисстическое расстройство личности
- Методы разотождествления

Поднимите, пожалуйста, руки те, кто познакомился здесь с интересными людьми. Здорово! Значит, вы не зря сюда приехали. Обратите внимание, какой удивительный Бог. Как только вы к Нему поворачиваетесь, Он ту же откликается. Олег Георгиевич ссылаясь на одну из мантр из Шри Ишопанишад, где говорится, что Бог одновременно очень далеко и очень близко. И кто-то из вас сказал, что если мы стоим к Нему лицом, то Он к нам бесконечно близко, а если поворачиваемся спиной, то Он от нас бесконечно далеко. И если мы делаем в сторону Бога один шаг, то Он делает по направлению к нам два. А если мы идем к Нему, то Он просто бежит к нам. Так как Он удивительная личность, то Он открывается к нам согласно тому, какой у нас к нему интерес. Вот, у вас к Нему интерес в виде знания, познания, любопытства, и Он раскрывается к вам именно этой стороной. Т.е. вам становится все более интересно, все более любопытно, завораживающе.

Кто-то поворачивается к Богу стороной страха, и он боится. И таким людям Бог может дать только одну единственную энергию – защиту, т.к. другие энергии человека не интересуют. Но Бог – это чрезвычайно многогранная личность. Как вы думаете, у Бога есть чувство юмора? Конечно, Он еще тот шутник. Поэтому, когда мы к Нему открываемся с самых разных сторон, и когда понимаем, что Он удивительный друг, то как вы считаете, Он умеет дружить? Да. Когда мы начинаем это понимать, осознавать, к нам в жизнь приходят совершенно другие энергии. (0:02:04)

Мы с вами коснулись одного принципа, и уже столько дней с ним разбираемся. Принцип - АХИМСА. И перед тем, как мы перейдем к вопросам, а затем к частностям потому, что мы собираемся разбирать принцип ХИМСЫ, который проявляется по отношению к себе.

Скажите мне, пожалуйста, принцип ахимсы, т.е. ненасилия, он универсален? Т.е. он должен касаться всех сторон моей жизни или только какой-то одной? Это если я исповедую принцип ненасилия. Потому, что, например, наемный убийца. К кому-то он хорошо относится, ведь, правда? К кому-то он применяет ненасилие. И как только мы начинаем задумываться над этим принципом, мы начинаем размышлять о многих аспектах нашей жизни. Например, я могу исповедовать принцип ненасилия по отношению к своей семье. А по отношению к вашим семьям, ну уж извините, как уж получится. Или я, например, применяю принцип ненасилия только по отношению к людям. Ну, а причем здесь животные? Я могу убивать, потому что я хочу насладиться свои чувства, свой язык. Как вы думаете? Можем ли мы сказать, что я исповедую принцип ненасилия в таком случае? А если ради того, чтобы пошить мне шубу, убили множество белок. Это живые существа? Недавно мне рассказали одну историю. Сейчас очень много детей рождаются

вегетарианцами. И они ведут борьбу со своими родителями, будучи совсем маленькими. Представьте себе, вся семья не вегетарианцы, и родился ребенок вегетарианец. Вот, несколько историй. Первая. Родилась такая девочка в удмуртской семье. Это традиционная восточная семья, т у них нет вопросов в отношении вегетарианства. Девочка смотрит в тарелку своего папы. Она категорически не ест мяса. Папе она говорит: «Папа, пожалуйста, не ешь. Это кого-то убили». Папа девочки пришел ко мне и спрашивает: «Что это такое? Откуда? Я мог бы сказать про взрослого человека, что он попал в секту, но откуда это у трехлетнего ребенка?» Вторая девочка. Бабушка разделывает рыбу и отложила голову рыбы в сторону. Девочка говорит: «Бабушка, а куда ты подевала лицо рыбы?» Это говорят маленькие дети.

И когда мы говорим о ненасилии, мы должны понимать, что АХИМСА – это вселенский принцип. И, интересно, что следование этому принципу, дает определенные плоды, и плоды следующие. Если вы следуете принципу ненасилия – это означает, что вокруг вас живые существа будут чувствовать себя в безопасности. Святой Франциск мог спокойно находиться среди животных, и они его не боялись. К сожалению, сейчас в Индии стало много насилия. Но, например, в святом городе Вриндаване живут совершенно удивительные животные. Они вообще не боятся людей. Теленок подходит к вам, чтобы вы его погладили. Они знают, что им не причинят вреда. Если вы в вашем окружении чувствуете агрессию по отношению к себе, это говорит о том, что вы агрессивны по отношению к кому-то. Не обязательно к этому человеку. Но я агрессивен, потому что вокруг меня формируется агрессивная среда. Это следствие моего мировоззрения.

Интересно, что многие люди думают, что если я не делаю ничего агрессивного (не убиваю никого, не использую оружия), то я не проявляю агрессии. Но **действия на тонком плане еще более влиятельны, чем грубые действия**. Например, чтобы сварить картошку, в которой много первоэлемента земли, поэтому она твердая, вы ставите кастрюли на огонь. И огонь, будучи по своей природе более тонким, чем земля, влияет на картофель. А чем мы можем затушить огонь? Водой. А вода еще более тонкий элемент, чем огонь. А чем мы можем испарить воду? Воздухом, и даже без огня. Т.е. более **тонкие вещи влияют на более грубые**. Поэтому на уровне действий мы ничего особенного не делаем или делаем не по отношению к людям, а к более низким, с нашей точки зрения, существам. Но результат будет очень серьезный. Мы все хотим, чтобы в нашей жизни не было агрессии, во всяком случае, чтобы не было чувства агрессии по отношению к нам. Ведь, нам очень не комфортно, когда вокруг нас агрессивная среда. Но если мы хотим, чтобы вокруг нас была гармония, чтобы мы чувствовали себя в безопасности, то это может прийти к нам только из отсутствия насилия. А насильниками являемся мы с вами. И поэтому необходим осознанный выбор на всех уровнях принципа ненасилия.

Мы с вами говорим, что знание – это практика. Это не просто прослушать что-то, а потом забыть. **Пожалуйста, проанализируйте всех к кому вы проявляете насилие**. Например, я чувствую проявление насилия от какого-то человека, к которому я не проявляю насилия. **Посмотрите, в каких аспектах вы проявляете насилие. Это означает, что оно будет приходить в вашу жизнь**. Это пока даже не путь ученика или возвышенного духовного человека. Это пока что путь разумного эгоизма. Просто, если я хочу хорошего по отношению к себе, то я начинаю размышлять откуда это ко мне приходит.

Итак, мы говорим об АХИМСЕ. Сейчас вопросы, размышления, а потом перейдем к практическим вещам. (0:10:27)

В. Вы говорили, что Бог общается с нами через посредника. Всегда ли это так?

О. Бог общается с нами всегда. А что мы принимаем за общение с Ним? Некоторые общаются с Богом, а некоторые находятся в психбольнице, и говорят, что они общаются с Богом. Святые напрямую общаются с Богом. У нас не было бы понимания, что Бог может общаться, если бы не было примеров тех людей, которые общаются. Поэтому, если вы святой, то нет необходимости в посреднике. Однако, для них быть учеником – это свято. Многие понимают, что есть какой-то вселенский закон, Высшая истина. Но как с ним общаться? А может ли Он разговаривать? Улыбаться, шутить? Святые описывают общение с Богом, и оно очень разное.

В. Я ответственна за многих людей, но обладаю огромным количеством несовершенств. Как я могу их чему-то научить, когда у меня нет духовного учителя, который мог бы указать мне на мои недостатки?

О. Вы обязательно встретите своего духовного учителя. Крик души не может быть не услышан. В Коране сказано, что ад – это тогда, когда некому дать.

В. Как воспитывать в сыне чувство долга по отношению к матери?

О. У нас не правильное чувство долга, не правильное понимание его. На самом деле чувство долга дает чувство радости. До тех пор, пока мы будем ассоциировать долг только с материальными вещами, с мешком чего-то, что мы приносим, это будет не правильно. ДХАРМА – это путь возвышения. Поэтому в Библии говорится: «У кого много, тому добавится. У кого мало, у того последнее отнимется». У меня часто спрашивают: «Как вы все успеваете?» Я не могу сказать, что я перегружена. Меня всегда удивлял этот вопрос. По пути в Питер я остановилась на один день у своей знакомой-домохозяйки в Москве. Она живет в богатом особняке. Целый день мы были с ней вместе. Она показывала мне свои наряды, рассказывала о процедурах, которые она регулярно проходит у косметолога, парикмахера и т.д. Вдруг звонок в дверь. Приходит ее муж и спрашивает: «Ты обед приготовила?» Она отвечает, что у нас не было времени. А я подумала, да, действительно, у нас не было времени. Мы ничего не делали, но времени у нас не было, и даже раздражение появилось, на такой вопрос. И здесь я реализовано поняла, что у кого много, тому добавиться, а у кого мало, у того последнее отнимется.

Так вот, до тех пор, пока мама будет думать о том, как бы моему сыночку облегчить ношу – это не правильное размышление. Парень должен воспитываться парнем, и он должен уметь брать ответственность. На такого мужчину можно опереться. Это очень хорошо видно на востоке, когда глава клана, рода является опорой для всех его членов. Он все про всех знает, даже про самых дальних родственников. Поэтому ему дается и дается. Сыну нужно рассказывать о долге, и том, что это замечательно. И вы, как мама, исполняете свой долг таким образом.(0:24:30)

Проявление благодарности – это очень важное качество. И благодарный сын будет его выражать через свой сыновний долг. Или, Это очень человеческое чувство, и если мы забываем о нем, например, когда сноха не благодарит свою свекровь за то, что она вырастила такого замечательного сына. Важно помнить, что с вашим мужем его мама была гораздо больше времени. Мама была с ним 25 лет, а вы с ним два года или больше живете, и вы хотите нивелировать все то, что вложила в него мама, и с вашей точки зрения это было не правильно. Т.е. вы думаете, что мама на него дурно влияет. Но сначала вы должны испытывать чувство благодарности к ней, и оно должно быть базовым, и уже на этом чувстве строятся все остальные отношения. Также и муж должен испытывать чувство

благодарности к родителям его жены за такую чудесную дочь.

Зачем вам стараться улучшать отношения там, где у вас и так все хорошо? Вам нужно улучшать отношения там, где есть напряжение потому, что именно там идет урок, а не там, где у вас все прекрасно. Мы поворачиваемся именно туда, куда нам меньше всего хочется обратить свой взгляд. (0:28:43) Продолжаются выступления до (0:30:50)

Есть замечательная история. Здесь не далеко, кажется в Словении, есть храм. Это история о двух братьях. У одного была большая семья, а второй жил один. У них было общее поле, на котором они вместе выращивали зерно, а урожай делили пополам. Брат, который жил один, ложась спать, думал: «Это же не справедливо, что мы делим урожай пополам. Я живу один, а у брата большая семья. Зачем мне одному так много зерна? Если я предложу брату взять у меня лишнее зерно, он его не возьмет, я знаю». Поэтому одинокий брат по ночам, тайком относил мешки с зерном своему брату и высыпал их в его кладовой. Другой же брат, лежа ночью размышлял: «У меня столько зерна, большая семья, мы поддерживаем друг друга, а мой брат один. Кто о нем позаботится?» Этот брат брал мешки с зерном и тоже тайком высыпал их содержимое в кладовой своего брата. И так они жили долгое время. Зерна хватало обоим братьям, а любовь их росла. В один из дней они встретились, в тот момент, когда оба направлялись с зерном друг к другу. На месте их встрече поставили храм. Это зерно и было обменом любовью, и хотя зерна не прибавлялось, но любовь росла. Обмен любовью – это то, что возвращает любовь в нас.

В. В православии говорится, что Бог любит нас и дает испытания. В протестантстве Бог, тому, кого любит, дает благополучие. Здесь какое-то противоречие.

О. На такой вопрос не может быть одного ответа. Один ответ – у каждого свои взаимоотношения с Богом. Бог – это личность. И ничего случайного не бывает. Вы нищий или богатый – это не случайно. Но это следствия нашего выбора, а не Бога. Чтобы стать нищим нужно быть жадным, т.е. быть жадным в прошлой жизни. От жадности человек теряет разум, у него появляется гордость, и в конечном итоге становится нищим. Есть 6 достояний: красота, образованность, слава, знание, сила и отречение, и все они принадлежат Богу. И если человек обладает каким-либо из этих достояний хотя бы в малой степени, напр., он красивый или очень богатый, или еще что-то, то как он смотрит на не красивых или бедных людей? Да, сверху вниз. Т.е. достояние может быть как средством к прогрессу, так и средством, которое ведет человека вниз. Нож становится орудием убийства в руках преступника, и спасает жизнь в руках хирурга. Поэтому важно понять, что Богу ничего не жалко. Представьте себе на секунду, что все в этом зале прямо сейчас стали обладателями всех шести достояний в полной мере. Все ли тогда будут продолжать идти по пути духовного прогресса? Большая часть людей ищет прогресса только по одной причине, чтобы избавиться от страданий. И Господь отзывается на эти просьбы. И как только Господь дает человеку желаемое, человек часто сворачивает с этого пути. Он боле не нуждается в помощи Бога, дальше он сам. Как я вам рассказывала анекдот – Спасибо Господи я сам нашел место на стоянке! У меня нет больше проблемы с этим. (0:37:50)

В начале жизни Бог не испытывает человека, Он все ему дает. Человек растет. Как и родители, пока ребенок маленький дают ему без конца, даже не смотря на то, что он может и по лицу ударить и капризничать. Но родители не обращают внимания на это. Но вот уже подросток плюнул в лицо своему родителю. Как вы в такой ситуации будете действовать? Вы, как минимум, с ним серьезно поговорите, так ведь? Но это будет мужской разговор. То

же самое и здесь. В зависимости от того, какой у вас уровень сознания, такой и будет диалог. (0:38:40)

В. Один человек рождается убийцей, а другой жертвой. Т.е. это Бог дает?

О. Нет. Бог дает нам все в наше пользование, и мы это берем. И рождается человек убийцей не просто так, это его выбор, а не Бога. Не надо ответственность делегировать Богу. Тогда вы просто становитесь роботами. Бог сидит на небесах и назначает, кто станет убийцей, а кто нищим? Это не верное понимание Бога. Это получается какой-то маньяк на небесах, а не Бог. Да у нас есть карма, есть определенная предопределенность. Например, мужчина уже не станет женщиной. 30% кармы мы можем изменить. Но у вас есть всегда выбор, есть сомнения. И вы пытаетесь прояснить эти сомнения, задавая вопросы. И делаете новые выводы. Это и есть ваша свобода выбора. Например, вы можете сидеть на этом стуле, и есть уже предопределенность, что вы сюда приехали. Но то, что вы будете делать на этом фестивале – это ваша свобода выбора. Поэтому есть и то и другое. Я вижу, что у вас есть глубокое убеждение в чем-то, и вы пока не хотите от него отказываться. Но, не смотря на это, вы задаете вопросы, и это очень здорово. (42:05)

В. Мы говорили о долге сына. А как быть дочери, если мать требует отдать свой долг. Я понимаю это, но когда она от меня требует это, то во мне растет протест, и мне не хочется ей вообще ничего давать.

О. Мать по отношению к дочери выступает, как учитель, поэтому с учителем не всегда так просто. Это большое благословение, если мать является духовно развитой личностью. В жизни женщины обязательно должна быть наставница женщина. Потому что женщину обучает женщина, помимо духовного учителя, который у нее может быть. С матерью не всегда простые отношения. Предположим, что мать очень далека от совершенства. Тем не менее, у нас должно быть чувство уважения к ней. Потому, что мать у меня такая не случайно. Мы не просто так рождаемся в той или иной семье, это нужно понять. Пока мы это ни поймем, мы не сможем получать знания. Если у нас не правильное понимание себя... В аюрведе говорится: «Проблемное мышление следующее: Весь свет внутри меня. Вся тьма снаружи». Т.е я права, мать не права. Но в любых взаимоотношениях, чтобы произошел хлопок, должны участвовать две руки, одной рукой хлопнуть о ладошку не получится. Поэтому в ваших взаимоотношениях с мамой есть 50% вашей ответственности. И когда мы разбираем свои 50%, то спрашиваем, это как же я себя веду, что у меня такие взаимоотношения с мамой? И мы начинаем меняться. Мы перестаем смотреть на мать, как на источник зла. Понаблюдайте за своей речью. И вы увидите, что в вашем рассказе сквозит мысль – со мной-то все в порядке, а что мне с матерью делать? Не надо с ней ничего делать. Мы меняемся, и нам перестают давать уроки. Не меняемся, урок усложняется. Не будет мать, будет муж, свекровь. Но если нам суждено пройти этот урок, мы его пройдем, будьте уверены. Это значит, что Бог не ошибается. Наши учителя обучают нас чему-то, чего мы пока не можем понять. Мы перестаем смотреть на них, как на источник зла. Это первое с чего начинается урок. Я не случайно здесь, и мать не случайно такая. Теперь, что я могу делать? Как только я это понимаю, я могу начинать что-то делать. Но до тех пор, пока я думаю – проблема в ней, я вообще ничего не могу делать. Уберите ее, уберите психическую, иначе я жениться перестану. (46:32)

В. Кто важнее для дочери муж или отец?

О. Дочь – отец очень важные отношения, это первый роман. Поэтому дочка до пятилетнего возраста находится под полной защитой папы. Это очень сокровенные

взаимоотношения с папой, которые она пронесет через всю свою жизнь. Дальше, потихоньку, к годам 7-9 папа передает дочь маме, и девочке это не очень нравится. Мама строже, и девочка пытается избежать наказаний или выговоров от матери, прячась за спину отца и его любовь к ней. В определенный момент девочка должна перейти к маме, не позднее 10 лет. Мама ее обучает всему. Как происходит этот переход? Папа начинает подчеркивать достоинства мамы. Посмотри дочка, твоя мама удивительная. Есть в интернете письма отца к дочери Шалва Амонашвили. Там отец описывает в письмах к дочери достоинства ее матери. Через них дочка видит, прежде всего, какой у нее отец, как он относится к ее маме, и какая мама. И тогда дочь видит, что у нее за семья. Если отец говорит, что твоя мамаша – это вообще, то какое уважение к матери будет у дочери.

Что бывает, если дочка так и остается папиной? Это значит, что у девочки будут проблемы с замужеством. После замужества дочь переходит под опеку мужа, а ее мужа и отца должны быть хорошие отношения.

В. А кому замужняя дочь должна скидывать негатив?

О. Никому. Его надо трансформировать. У женщины есть такая врожденная способность. В чем квалификация женщины? У нее от природы есть такая энергия, что к ней все будут приходить жаловаться. Ребенок обижен или что-то заболело. Мать приласкала, успокоила, и уже через 5 минут ребенок снова веселый. С мужем это происходит иначе, и тут проявляется квалификация жены, которая заключается в том, чтобы не взвинчивать мужа, а трансформировать то напряжение, которое он приносит с собой в дом из внешнего мира. Вне дома он участник на арене действий, а дом-это его тыл. Приходя домой, он снимает с себя все свои военные доспехи (на внутреннем плане), и фактически становится безоружным. А тут жена с пилой уже наготове, и на него безоружного. Квалификация жены в том, чтобы успокоить мужа, накормить, создать гармоничную, домашнюю атмосферу. Мужчина ожидает от женщины, что когда он войдет в дом, его жена ему будет улыбаться. Это его естественное желание. Если же вместо улыбки видит квашеное лицо, то он может воспринимать такую жену как агрессора или представителя из внешнего миру, откуда он только что пришел. Соответственно и его реакция на такую встречу. Он ведь еще в доспехах. Я тебя ждала, а ты... Ну а с каким лицом ты встретила его? Это важно. Ведь, это ожидание мужчины, которое не осуществилось. Женщина, как цветок. Она милая. Если же она встречает мужа с недовольством, то ему вовсе не хочется находиться в таком доме, где его не ждут.

Быть женщиной – это огромная наука. Как истеричная женщина может научить дочь быть гармоничной дочкой, женщиной? Для этого ей самой сначала нужно научиться этому. Сейчас невозможно разобраться ни с одной семьей. Мы все проклятые. Да моя мамаша, она, вообще, истеричка, и из меня сделала такую же. Ну и что? Вам, что от этого легче? Наша задача в этих условиях стать святыми. Пусть на мне этот проклятый род закончиться. Поставьте себе эту задачу. Поэтому не надо смотреть в прошлое и винить. Начните с себя и закончите это проклятье. Остановите эту деградацию на себе. Допустим, вы все больны чумой. Надо остановиться распространять эту заразу. Если вы скажите, что я больна, выросла вот в такой больной семье, но хочу выздороветь. Нет смысла говорить, что я не выздоровею, пока моя мамаша не выздоровеет. И пока все остальные не выздоровеют, я выздороветь не буду. Или я вот сейчас всем на зло, как выздоровею. Это же не нормально, очень странная психология.(0:55:59)

Продолжим. Именно с таким умонастроением мы будем сейчас смотреть на наши унаследованные проблемы, и мы сможем разотождествляться с этими привычками ума, и не обвинять, что вас плохо воспитали. Нужны были уникальнейшие условия, чтобы мы с вами родились именно в этой семье. Ну не могли мы родиться английской королевой, ну никак. Ну не дано. Но зато у нас есть возможность обучаться. Значит, у нас есть прекрасная карма. Мы здесь собрались и разотождествляемся со своими какими-то привычками, стереотипами. Мы выводим из подсознания на уровень сознания, ранее приобретенные вещи, и теперь будем с ними разотождествляться. Итак, пишем, первая колонка – расстройства личности, вторая - основные убеждения и установки, третья – стратегия или наблюдаемое поведение.

Расстройства личности	Основные убеждения и установки	Стратегия или наблюдаемое поведение
-----------------------	--------------------------------	-------------------------------------

Мы с вами порой можем судить о себе из поведения. Т.е. иногда у нас сложный доступ к убеждению, но из поведении мы можем видеть, и о своем убеждении делать вывод. И **сейчас мы с вами будем рассматривать, какие должны были сложиться ситуации в семье, чтобы у меня было такое расстройство личности, такие убеждения и такое поведение.**

Зависимое расстройство.

Центральное убеждение – я беспомощен. Наблюдаемое поведение – привязанность. Теперь мы с вами моделируем ситуацию. Скажите мне, пожалуйста, в какой семье я могу воспитываться, что у меня возникает чувство, что я беспомощен? Как по отношению ко мне должны поступать?

Расстройства личности	Основные убеждения и установки	Стратегия или наблюдаемое поведение
Зависимое	Я беспомощен	Привязанность

Гиперконтроль. Если я что-то делаю, то мне что говорят? У тебя не получится, ты не сможешь, мама лучше знает, все время объясняют, как это нужно сделать и т.д. Обратите внимание, ведь, это родительское проявление любви. Они действуют из любви, но это какая-то странная любовь, т.е. **это любовь с привязанностью**. И если у меня нет знаний, и есть чувство, что мир – это не безопасная сфера, и я здесь один, это мир случайностей, жизнь – это способ существования белковых тел. И с такой парадигмой жизни я думаю, а вдруг, и контролирую своего ребенка. Какое центральное чувство вызывает такой контроль? **СТРАХ**. Верно. Поэтому обратите внимание, как не случайно это все происходит. Итак, у меня страх. Я с этим страхом смотрю на своего ребенка, и теперь мне еще страшнее, потому что он-то совсем ничего не умеет. Я начинаю ему ставить всевозможные ограничения, установки и т.д. И в итоге ребенок вырастает с чувством – **Я БЕСПОМОЩЕН**. И вот он женится или она выходит замуж. Какой у меня будет взгляд на моего жениха? Как на спасителя. Если я внутри себя понимаю, что я ничего не могу, а вы теперь можете, вы мое счастье, вы моя надежда и опора. Скажите мне теперь, по отношению к вам я как буду себя вести? Будет привязанность, выраженная в зависимости и необходимости контроля. Я ведь без тебя не могу. Теперь я буду манипулировать. Ты уйдешь, я все, мне конец. Я повисла на вас, можно так сказать. Теперь, если к вам так сильно привязаны, у вас какая стратегия начинается? Вначале это приятно, полный кайф. Потом, у вас возникает чувство, что вас держат и не отпускают.

Появляется желание, как минимум высвободиться, а лучше вообще подальше отойти. И периодически у вас будет возникать чувство агрессии. И второй человек будет очень страдать, плакать. *Как ты мог? Я к тебе такая привязанная, я всю себя тебе отдала, а у тебя агрессия ко мне.* **Ну а где лежит причина этой агрессии? В моем этом чувстве абсолютной беспомощности.** Поэтому с этой базовой установкой рождаю себе, творю арену действий, в которой другие люди теперь имеют выбор без выбора, и они будут проявлять себя, так или иначе. Понимаете?

Следующее расстройство личности – **ИЗБЕГАЮЩЕЕ.**

Основное убеждение – меня могут обидеть. Наблюдаемое поведение – избегание. Какое базовое чувство здесь? В какой среде должен был вырасти человек, чтобы у него возникло это чувство? Первое – это отсутствие чувства безопасности.

Расстройства личности	Основные убеждения и установки	Стратегия или наблюдаемое поведение
Зависимое	Я беспомощен	Привязанность
Избегающее	Меня могут обидеть	Избегание

Допустим, ко мне проявили чувство агрессии. Например, когда родители ссорятся часто достается и детям, которые не вовремя вмешиваются в диалог родителей. В следующий раз он уже будет осторожней, потому что знает, что он может попасть под горячую руку. И вот ребенок вырос, и с этим чувством идет в мир. Как такой человек будет вести себя в семье в качестве мужа, имея такое чувство? Я буду избегать конфликтов, каких-то откровений, ответственности (а вдруг что-то не так сделаю), т.е. я все время выбираю подобный стиль поведения. Здесь выстраивается цепочка. **Первое, что нужно понимать, что человек не просто так себя ведет именно таким образом, он вырос в такой среде. И пришел к нам уже выросший с этим чувством, он вырос с ним.** И понятно, что если у человека есть чувство страха, а мы начнем его спрашивать – ты чего избегаешь, требовать от него чего-то, трясти за грудки. У него есть чувство страха, и ему, естественно, захочется срочно от вас сбежать, а у вас есть желание прямо сейчас все выяснить, вы правдолюбец. Скажите, вот в этот момент, когда вы пытаетесь все с ним выяснить, у него, что появляется желание прямо тут вам все так и выложить? Или может ли человек внутри сбежать? Он снаружи с вами, а внутри он сбежал. И теперь вы до него не докричитесь. А что можно сделать, чтобы он не сбежал? Вы помните, что **центральное чувство, на котором базируются все взаимоотношения – это чувство безопасности.** Но опять-таки, чувство безопасности это что? **Дай мне гарантию, что ты будешь со мной во веки веков.** Скажите, любовь – это гарантированное чувство? У нас с вами только одна гарантия, что в этом мире ничего случайно не происходит. Это и есть 100% гарантия безопасности. **Гарантия безопасности идет не от какого-то человека. Она идет сверху.** Он наш гарант безопасности. Если мы доверяем Богу, и мы понимаем, что со мной просто так ничего не происходит. Что сила, которая идет сверху – это любящая сила. В таком случае я действительно начинаю дышать свободно. Скажите, у кого из вас здесь присутствующих, есть гарантия безопасности? А у кого нет ее? И какой рецепт? **Какой гарант безопасности в этом мире вообще? ЭТО ВЕРА.** На самом деле – это вера. Вера и есть гарант безопасности. В материальном мире все не безопасно. И если мы будем на кого-то полагаться, если мы будем в центр жизни, как гаранта безопасности ставить маму или папу, или мужа или жену, то у нас к этому гаранту безопасности развивается такая сильная привязанность, что этот гарант безопасности потом сбегает от нас. Он не может

этого выдержать, это слишком много для него. **Единственный, кто может такую сильную привязанность выдержать, мало того Он очень сильно ждет ее – это БОГ.** Он главный гарант безопасности. Вот это чувство безопасности. Поэтому до тех пор, пока мы бегаем и носимся за чувствами безопасности снаружи, у нас не будет этого чувства. Поэтому, когда у нас есть это базовое чувство безопасности внутри и чувство умиротворенности вообще, и когда мы с вами в чувстве опасности, попробуйте теперь любить кого-нибудь. У вас будут не адекватные чувства, будет все время страх потерять. Если я все время боюсь, что я вас потеряю, особенно, когда мне так хорошо, это вызывает особенно сильный страх. *А вдруг этого больше не будет.* Посмотрите друг на друга с этим чувством, а вдруг... И скажите мне, пожалуйста, можно здесь развивать отношения? Очень сложно.

Следующее расстройство – **пассивно-агрессивное расстройство.** (1:10:30)

Основное убеждение – мои интересы могут задеть. Наблюдаемая стратегия поведения – сопротивление.

Расстройства личности	Основные убеждения и установки	Стратегия или наблюдаемое поведение
Зависимое	Я беспомощен	Привязанность
Избегающее	Меня могут обидеть	Избегание
Пассивно-агрессивное расстройство	Мои интересы могут задеть	Сопротивление

Очень интересное расстройство личности. **Это – УПРЯМЦЫ.** Поднимите руку упрямыцы. Для того, чтобы стать упрямым, нужно было бы, чтобы в детстве с нашими интересами особенно не считались. Т.е. за нас решали как для нас лучше, бесцеремонно вмешиваясь в нашу жизнь и разворачивая ее так, как им удобно. Так как у меня есть чувство внутри, что я тоже личность, что и с моими интересами должны считаться, ребенок выбирает серьезное противостояние родителям, и он упрямуствует. И нужно сказать, что **все эти стратегии поведения были очень правильными на определенный момент времени,** т.к. упрямство ребенка в конечном итоге приводило к тому, что родители ребенка начинали с ним считаться. И теперь я выбираю, что теперь по жизни мне нужно использовать эту модель поведения. И как только я чувствую малейшее вмешательство в мою жизнь, любое вторжение в мою жизнь с моей точки зрения, я смотрю на все сквозь призму упрямства и реагирую упрямством, когда надо и не надо. Мало того, упрямство становится тормозом в моей жизни, преградой к созданию более близких отношений. Потому что, если, например, муж упрямец, и жена что-то ему предлагает, она встречает сильный отпор, муж будет сопротивляться. На самом деле это сопротивление адресовано маме мужа. В свое время он, возможно, так и не справился со своей мамой. Но теперь вам он будет выдавать всю дозу упрямства. И жене в этот момент будет очень больно потому, что на самом деле, то чувство, с которым она говорила, не могло по ее мнению вызвать такую реакцию, такое упрямство. Но очень важно понять, что упрямыцы, обычно, не приходят вовремя или они любят независимое поведение, им очень сложно быть в команде потому, что в команде надо быть вместе, а у него автоматически включается его упрямство, он хочет быть отдельно потому, что он не хочет, чтобы вы рулили в его жизни. Он не хочет, чтобы кто-то управлял его жизнью. И тогда в семейных отношениях будет все время присутствовать этот барьер. Жена такого упрямыца будет все время чувствовать вот эти тормоза, а это очень

больно. Поэтому упрямам очень важно понять, что это упрямство сидит внутри, и это ограничивающий фактор.

Следующее расстройство личности, которое в психологии называется не очень красивым названием – **параноидное расстройство личности** или блистательные скептики. Чувство, внутреннее убеждение – люди – это потенциальные враги. Здесь с его интересами вообще не считались. Т.е. поступали, как считали нужным без учета его желаний, и поэтому ребенок сделал вывод, что мир – это небезопасное место. Стратегия – осторожность.

Расстройства личности	Основные убеждения и установки	Стратегия или наблюдаемое поведение
Зависимое	Я беспомощен	Привязанность
Избегающее	Меня могут обидеть	Избегание
Пассивно-агрессивное расстройство	Мои интересы могут задеть	Сопrotивление
Параноидное расстройство личности или блистательные скептики	Люди – это потенциальные враги	Осторожность

Человек живет в этом мире с чувством прищур. Это очень внимательные люди, ничто не ускользнет от его взгляда. Как правило, они достигают очень больших высот. Вы отвернулись. *Почему вы отвернулись от меня?* Т.е. у него есть чувство, что что-то здесь происходит, он сразу настораживается. Если человек постоянно находится в состоянии боевой готовности, то как живет с таким человеком? Жена должна ходить на цыпочках, потому что если что не так, он тут же взрывается. Не возможно расслабиться потому, что все кажется во вред. *Ты специально горячий борщ поставила, чтобы я обжегся?* Все кажется теперь подозрительным. И будучи очень внимательным, такой человек добивается больших высот, но у него развиваются такие болезни, как гипертония, инфаркт, язвенная болезнь, суставная закреощенность, проблемы с позвоночником. Т.е. это человек будет очень больной. На это уходит колоссальное количество энергии быть постоянно таким напряженным, т.е. за все есть своя плата.

Следующее расстройство – **нарцисстическое**. Нарциссы. Центральное чувство – я особенный, и стратегия - стремление к величию. Скажите мне, пожалуйста, как должны воспитывать родители такого человека, чтобы он вырос нарциссом? Как мой старший сын сказал однажды – я нарцисс. В детстве у него была уникальная способность, он в 5 лет знал все столицы мира, даже самые редкие. Он все это легко запоминал. Мне, как матери, хотелось этим гордиться. Когда к нам приходили гости, я говорила: ” Вот, представляете себе, он знает все столицы мира». Потом узнал все вероисповедания, где, в каких странах, какая почва, т.е. развивал энциклопедические знания. Я этого ничего не знала, и очень восхищалась его знаниями. Теперь он говорит, что он очень чувствительный, т.е. по сути своей, теперь я вырастаю, и я очень чувствителен к тому, что обо мне думают окружающие. У меня теперь температура не 36,6. У человека должна быть внутренняя температура 36,6, не зависимо от того хвалят вас, ругают. У земноводных нет. Если они в тепле, они теплые, а в холоде они становятся холодными. А это человек очень зависим от оценки окружающих. И если мне эту оценку не дают, то это для него ужасное состояние внутри, просто, катастрофическое. И мой сын говорит, он журналист, что когда он пишет статью, то все должны ахнуть. А его редактор исправляет его тексты. И когда редактор это делает, то для моего сына это ощущение, как будто исправляют по живому. Выкинутый

текст, для него – это как будто выкинули часть него самого. Т.е. чувство нарцисса – я лучший, и все, что исходит от меня, соответственно, должно быть лучшим. **Нарциссы очень чувствительны к критике.** Если они попадают в глупое положение, у него возникает такое чувство стыда от того, что он опозорился. Он не может себе внутри позволить ошибиться, и он попадает в депрессию, если им не восхитились. Поэтому нарциссы, как правило, добиваются очень больших высот для того, чтобы чувствовать это восхищение им. Нарциссом, поэтому двигают очень мощные силы. Они, как правило, очень компетентны, умеют себя вести, но зависимость от мнения окружающих у них очень сильная. Поднимите руку нарциссы. Спасибо.(1:21:54)

Сразу возникает вопрос – а что делать?

1.

У нас есть такое чувство, что это так же просто, как перенести стакан с одного места на другое. Скажите, что сначала меняется, образ мысли или действие? Да, действия придут гораздо позже. **Для начала мы осознаем, мы начинаем за собой наблюдать.**

Как мой сын это делает. Он за собой наблюдает. Он начинает за собой наблюдать, и делает это с чувством юмора. *Вон, нарцисс пошел.* И в этот момент, когда он способен за собой наблюдать, он начинает разотождествляться с этим механизмом. Теперь эта матрица не всемогуща надо мной, т.к. я способен видеть свое собственное клеше. Это сделал такой вывод пятилетний ребенок. И теперь этот пятилетний ребенок рулит всем. Раз я могу за этим наблюдать, раз я могу поднять руку и принародно сказать – Я НАРЦИСС, то я уже перестаю быть нарциссом, потому что какая-то моя часть разотождествляется с этим. Какая-то моя часть способна наблюдать за всем этим. И каким образом будут происходить перемены? Они будут происходить не так быстро, как хотелось бы. Это не так, что вы сегодня сделали вывод, и сказали: «Все, теперь я не пограничное расстройство личности, не нарцисс и т.д.». Осознание – это уже много, но теперь будет следующий момент.

2.

Как правило, это проявляется в момент стрессов, так ведь? Мы здесь сейчас сидим, и вроде все нормально, нет ни подозрительности, ни других проявлений. Но именно в момент стресса наблюдается расстройство личности. Поэтому, когда у меня будет очередной стресс, у меня будет замечательная возможность, спустя какое-то время вернуться к своему стрессу и проанализировать его. Что я такое чувствовал, что ожидал от других людей, каково было мое внутреннее убеждение? Т.е **я начинаю разбирать полет, потому что это очень интересно.** Это называется наука самопознания. Я начинаю разбирать, что же произошло. И когда я разбираюсь с этим, то внутри меня появляется еще больше свободы. Т.е. займет какое-то время этот процесс, когда я буду видеть это постфактум. Вот уже случилось, вот уже было у меня это, потом я разбираюсь.

3.

Следующий момент прогресса. Когда в конкретной ситуации какая-то моя часть говорит – ну у тебя, по-моему, параноик включился, тебя несет, ты подозреваешь. **Какая-то моя часть начинает мне внутри стресса подсказывать,** но пока еще сила инерции очень большая, но мне все-таки уже легче. Люди, которые работают над собой, замечают свои достижения в таких ситуациях, как: «Я сегодня впал в сценарий, но во время сценария

какая-то моя часть видела, что я внутри сценария». И это большое достижение. Я говорю такому человеку. Поздравляю тебя! Я наступил опять на те же грабли, но в этот раз я уже мог видеть, как другой конец граблей приближается к моему лбу и бьет. И я понимал – это моя ситуация. Хотя произошло все то же самое, но обратите внимание, на внутреннем плане не произошло тоже самое. На внутреннем плане я стал более осознанным.

4.

Следующий момент роста. **Когда я способен внутри ситуации остановиться, когда мы понимаем, что нас заносит**, и сказать: «Вы знаете, мне нужно время сейчас, нужно остановиться. Я не готов сейчас сделать что-то по-другому. Меня куда-то понесло. Мне нужно передохнуть, сделать паузу. К вам это не имеет никакого отношения. Извините». Я понимаю, что все эти люди мои спарринг-партнеры, и сейчас мне надо передохнуть.

5.

Следующий шаг. **Перед тем как войти в ситуацию я чувствую, что меня просто несет. Я останавливаюсь.** И это уже большой прогресс. И тогда мы делаем уже что-то по-другому, у нас появляется свобода выбора, и мы перестаем жить день сурка. В день сурка мы проживаем каждый день одно и то же. Поэтому, отвечая на вопрос - что делать, я вам говорю, что понадобится работа над собой и время.

В. А бывают гармоничные расстройтва?

О. Бывает так, например, что внутри я параноик, а снаружи веду себя как нарцисс. Т.е. для социума я использую эту модель, а глубоко внутри я совсем другой. И когда человек начинает работать с разотождествлением, очень важно понять, что я не параноик и ни кто-то другой, я душа, идущая по пути к Богу. Но у меня есть какие-то привычные механизмы реагирования. Олег Георгиевич давал схему личности. Это на каком уровне? На уровне ума. И сейчас мы с вами что делаем? Мы усиливаем разум. А мы то на самом деле кто? Душа. Поэтому обратите внимание, мы с вами должны это очень четко понимать. **Именно в этом мы с вами очень сильно отличаемся от традиционных психологов.** Потому, что мы с вами знаем на каком уровне мы работаем, и какие проблемы решаем. И душа никогда не бывает плохой, она никогда не параноик, и не киргизская или еще какая-то.

Материальные обозначения к душе не имеют никакого отношения. Один человек мне сегодня сказал, что он слушает лекции духовных учителей, но что-то внутри не пускает эти знания. И мы сейчас как раз и вытаскиваем эти якоря. Якоря обид, претензий. Потому, что я понимаю, что Он есть где-то там, но вот здесь то, внизу душит обида на свою маму. И до тех пор, пока я с этим ни разберусь, и ни пойму что и как происходит, например, неуверенность в себе, мы не сможем вытащить наши якоря. Но смысл жизни не в этом. Поэтому, утром здесь дается медитация, потом мы говорим об очень серьезных истинах, потом мы говорили об ахимсе и т.д. Теперь мы с вами берем какой-то маленький фрагмент, над которым тоже нужно работать. (1:30:35)

Коней 4-го дня.