

**Елена
Светлая**



**СИСТЕМА
ТРЁХ**

ОТНОШЕНИЯ

Про любовь и «Яблочки»...

Система Трёх

Елена Светлая

**Система Трёх. Отношения.
Про любовь и «Яблочки»...**

«Кислород»

2026

УДК 316.47+159.9
ББК 88.5+88.3

Светлая Е.

Система Трёх. Отношения. Про любовь и «Яблочки»... /
Е. Светлая — «Кислород», 2026 — (Система Трёх)

ISBN 978-5-907342-89-7

Эта книга основана на глубоком личном опыте автора, обретенном через тяжелые испытания, которые здесь на Земле, касаются многих. При этом пройденные уроки и испытания, – осознаны и трансформированы в знание и особое понимание тех самых «плодов древа познания добра и зла». Вы можете не принимать его как свою данность, или же принять, – это будет исключительно ваш выбор. Ценность этой книги уже в том, что она ЕСТЬ. И на ее страницах речь пойдет обо всех ведущих проявлениях вопросов любви и отношений, и о том как их правильно строить, в том числе оказавшись перед выбором, так или иначе спровоцированным тем самым «Змеем», который существует и в наше время и существовал и будет существовать ВСЕГДА. В книге используется символика Великого Делания. В древних алхимических трактатах описывали четыре стадии превращения металла в золото, но в психологическом прочтении процесс нашей внутренней трансформации сводится к трем стадиям. Поэтому в основе книги три этапа развития отношений: нигредо, альбедо и рубедо.

УДК 316.47+159.9
ББК 88.5+88.3

ISBN 978-5-907342-89-7

© Светлая Е., 2026

© Кислород, 2026

Содержание

Об авторе	7
Введение. История одного яблока	8
Глава 1. После яблока	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Елена Светлая
Система Трёх. Отношения.
Про любовь и «Яблочки»...

© Елена Светлая, 2026

© Издательский дом «Кислород», 2026

© Дизайн обложки – Петр Папихин, 2026

Об авторе



Елена Светлая – ведунья из рода казаков характерников, психолог, специалист по оздоровлению, эксперт по метафизике и эзотерике, издатель. Основатель и директор Издательского дома «Кислород», Центра успеха Елены Светлой. Автор книг на тему оздоровления, омоложения, ресурсного состояния, личностного и духовного роста.

Введение. История одного яблока

«В жизни каждого человека есть два великих дня: день, когда он родился, и день, когда он понял, для чего»

Марк Твен



Зрелость имеет мало общего с цифрами в паспорте. Зрелым может считать себя человек способный понимать свои желания, отличать их от чужих ожиданий и осознанно принимать решения.

Точная формулировка этой способности есть в известной фразе: «...но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их (прим. ред.: плоды Древа познания), откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло»¹.

Это слова Змея, обращенные к Еве. В них – обещание особого знания, которое поднимает человека на новую ступень эволюции, где начинается настоящая человеческая свобода. Здесь люди получают шанс на обретение мудрости, которая возможна только через тотальную осознанность и ответственность.

¹ Бытие 3 стих 5

Адам и Ева были как дети Творца. Они могли расти дальше, становясь подобными Ему и радуя своего Отца, но не удержались на своем первозданном уровне. Почему? Потому что у них не было опыта – той самой «инструкции», которую родители передают детям, обучая их взаимодействию с миром. В итоге – падение и утрата целостности.

С точки зрения психологии этот эпизод символизирует переход от детской защищенности к взрослой жизни. Человек впервые осознает последствия своих действий. Это пробуждение имеет свою цену. Духовное взросление невозможно, если мы не включаем **анализ**, основанный на **интуиции** и **уме**.

Человек был изгнан из Эдема, потеряв связь с Источником и получив в итоге развитие того греховного мира, в котором мы живем сейчас почти не имея возможности ориентироваться в нем, как будто у нас темная повязка на глазах. Люди **все** забыли. Мы отрезаны от **Силы**, но потенциально все еще имеем шансы все вернуть. **ВСПОМНИТЬ СЕБЯ ИСТИННОГО и ОБРЕСТИ ПРЕЖНИЙ ДОМ.**

Мы действительно получили больше знаний, чем все предыдущие поколения. Под рукой бесконечные источники, исследования, лекции, книги, практики, инструменты на расстоянии одного клика или одного запроса. При этом **не понимаем главной сути** этих знаний. Мы говорим о травмах, типах привязанности, границах, архетипах, детских сценариях. **Но помещены на бесконечных проработках**, считая это самым важным мешающим нам фактором. Знаем слова, которых не знали наши родители и механизмы, о существовании которых они не подозревали. **НО ЗАБЫВАЕМ О СВОЕМ СЕРДЦЕ.** Мы можем назвать любую эмоцию, но не понимаем ее источник. Знаем термины, но не знаем себя. Понимаем схемы отношений, но теряем способность слышать **ЖИВОГО** человека рядом.

Мы перегружены знаниями и одновременно **НЕ** имеем мудрости. Это парадокс современности. Вы можете выучить все термины в кабинета психолога, но оставаться пустым сосудом. Знание о своей травме не равно исцелению. Проработки без включения Духа – это просто перекладывание старых костей из одной могилы в другую. В моей системе мы не «лечимся», а восстанавливаем Целостность. Если ваш разум (информация) не соединен с энергией Сердца и волей Духа, вы просто продолжаете спать, но теперь – с энциклопедией под подушкой.

Возможно, читая это, вы чувствуете сопротивление или усталость. Это нормально. Эта книга не предлагает еще один способ «починить себя». Она предлагает остановиться и посмотреть: **кто сейчас живет вашу жизнь – вы или ваш набор знаний о себе.**

Знания без внутреннего **СТЕРЖНЯ** превращаются в хаос внутри нас. Они не приближают к ясности, пока у нас нет своего ориентира. Особенно это ярко проявляется в отношениях – в паре, семье, в дружбе, в рабочем коллективе. Человек реагирует, но не осознает мотивов. И чем больше внешнего света, тем сильнее тень внутренней неразличимости.

С детства мы формируем образ себя из фраз, взглядов и ожиданий значимых взрослых. Этот образ живет в нас годами: что мы «должны», какими «обязаны» быть, чего «нужно» достигнуть. Мы строим планы, переживаем прошлое, гоняем в голове повторяющиеся фильмы о себе в прошлом и о себе в будущем. И при этом часто не замечаем, что происходит внутри нас прямо сейчас.

Все внутренние противоречия идут из-за отсутствия согласованности между тремя нашими центрами: телесным, эмоциональным и смысловым. Человек может чувствовать одно, думать другое, делать третье и считать это нормой. Но именно эти расхождения – показатель отсутствия нашей **ЦЕЛОСТНОСТИ**.

Также и в отношениях мы часто не понимаем, что происходит, так как смотрим и **НЕ ВИДИМ**. Важные отношения проживаются как в тумане. Неспособность различать часто вызывает чувство вины. Но вина здесь неуместна. За большинством человеческих ошибок не стоит злой умысел – только сбившийся ориентир. Мы можем хотеть честности и одновременно

ранить. Хотеть поддержки и давить. Хотеть помочь и спасти там, где это разрушает. Это все от отсутствия четкого понимания себя, в первую очередь.

Процесс восстановления целостности человечество описывало в разные времена разными языками. В алхимической традиции его можно сравнить с Великим Деланием – превращением неблагородного металла в золото. В ранних трактатах описывали четыре стадии этого пути: *nigredo*, *albedo*, *citrinitas* и *rubedo* – почернение, очищение, «желтение» и покраснение. Но если смотреть на с точки зрения психологии этот процесс состоит из трех ключевых стадий. Стадия «желтения» здесь читается как переход от очищения к целостности, а не как самостоятельный этап.

В этой книге я опираюсь именно на трехфазную модель: нигредо, альбедо и рубедо. Она точнее отражает путь отношений через кризис, очищение и осознание, к зрелым отношениям.

Все человеческие духовные, психологические и философские поиски – это попытка научиться пользоваться той возможностью, которая была нами получена **без какого либо путеводителя**. Но мы при этом все еще можем **УВИДЕТЬ И ПОНЯТЬ**, все что нам надо **для личной и общей ЭВОЛЮЦИИ**.

Здесь я исследую любовь и отношения через образы, эмоции и личный опыт. Я не обещаю помочь вам стать идеальными партнерами, а просто хочу чтобы вы осознали себя. Остальное придет само собой.



Глава 1. После яблока



Для тех, кто впервые соприкасается с моими исследованиями, я кратко раскрою базу, на которой строится все исцеление. В основе моей методики лежит **Закон Триединства**. Все в нашей Вселенной – от атома до галактик держится на трех опорах.

В природе и жизни стабильность достигается не за счет противостояния двух противоположностей, а благодаря третьей силе, которая их уравнивает.

Этот принцип подчеркивает, что для устойчивости важна связующая сила, которая соединяет и удерживает систему. Моя методика основана на триединстве, которое помогает человеку сохранять целостность и гармонию.

В человеке эта система выглядит так:

ТЕЛО. Наше физическое здоровье, инстинкты выживания и размножения. Здесь работает химия гормонов и та самая «тяга» к партнеру. Это база, но если она становится главной, отношения не поднимаются выше уровня животных инстинктов.

ДУША. Наши эмоции, чувства, привязанности и память о боли. Здесь хранятся детские травмы и попытки найти «своего» человека, чтобы заполнить внутренний дефицит.

ДУХ. Ваша истинная суть, воля и связь с Источником. Это та самая «вертикаль», которая позволяет принимать верные решения.

В чем главная проблема? После «яблока» случилось разделение. Мы превратились в «лебедя, рака и щуку». Тело хочет чувственных удовольствий, Душа требует понимания и заботы, а Дух при этом зачастую вообще не осознается.

После «яблока» жизнь человека уже не может быть прежней. Вместе с прозрением исчезла первозданная чистота. Было состояние, когда ты просто *есть* и этого достаточно. В новом состоянии человек видит гораздо больше, чем прежде, но не всегда понимает, как с этим знанием жить. Он ощущает внутреннюю трансформацию, но не находит в ней опоры. Так начинается жизнь после утраты той естественной целостности, когда связь с миром не требовала объяснений. Обретенное знание принесло с собой выбор, сомнение и груз ответственности.

Вспомните себя в критические моменты, например, в момент ссоры, что вы чувствовали? Обычно тело включает режим стресса, Душа болезненно цепляется за обиду. А если Дух в этот момент включается – вы видите ситуацию целиком и выбираете действие из внутренней Истины. Этот момент становится шагом к обретению мудрости.

Отношения становятся самой жесткой нашей проверкой. И в этой книге мы не будем учиться уживаться с партнером, нет. Моя миссия, через собственный опыт показать вам как важно обрести Целостность, чтобы Тело, Душа и Дух работали как единый, мощный организм. Тогда любовь перестает быть болезнью и становится Силой.

Мы живем в эпоху «информационного передоза». Только информация это еще не Сила. Знание без вертикали Духа превращается в деструктивную массу. Если в ваших отношениях есть только Тело (секс) и Душа (эмоции), но нет третьего элемента – Духа (смысла), эта конструкция неустойчива. Отношения без стержня похожи на попытку построить дом на песке, имея в руках чертежи дворца.

Когда мы говорим о любви, большинство подразумевает ту самую «бешеную страсть», которая захватывает разум и лишает контроля. Люди обычно называют это «бабочками в животе». Но давайте будем честными, в большинстве случаев это не любовь, а дофаминовая буря – мощный биологический механизм, «морковка» от природы, которая заставляет нас бежать друг к другу, теряя голову.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.