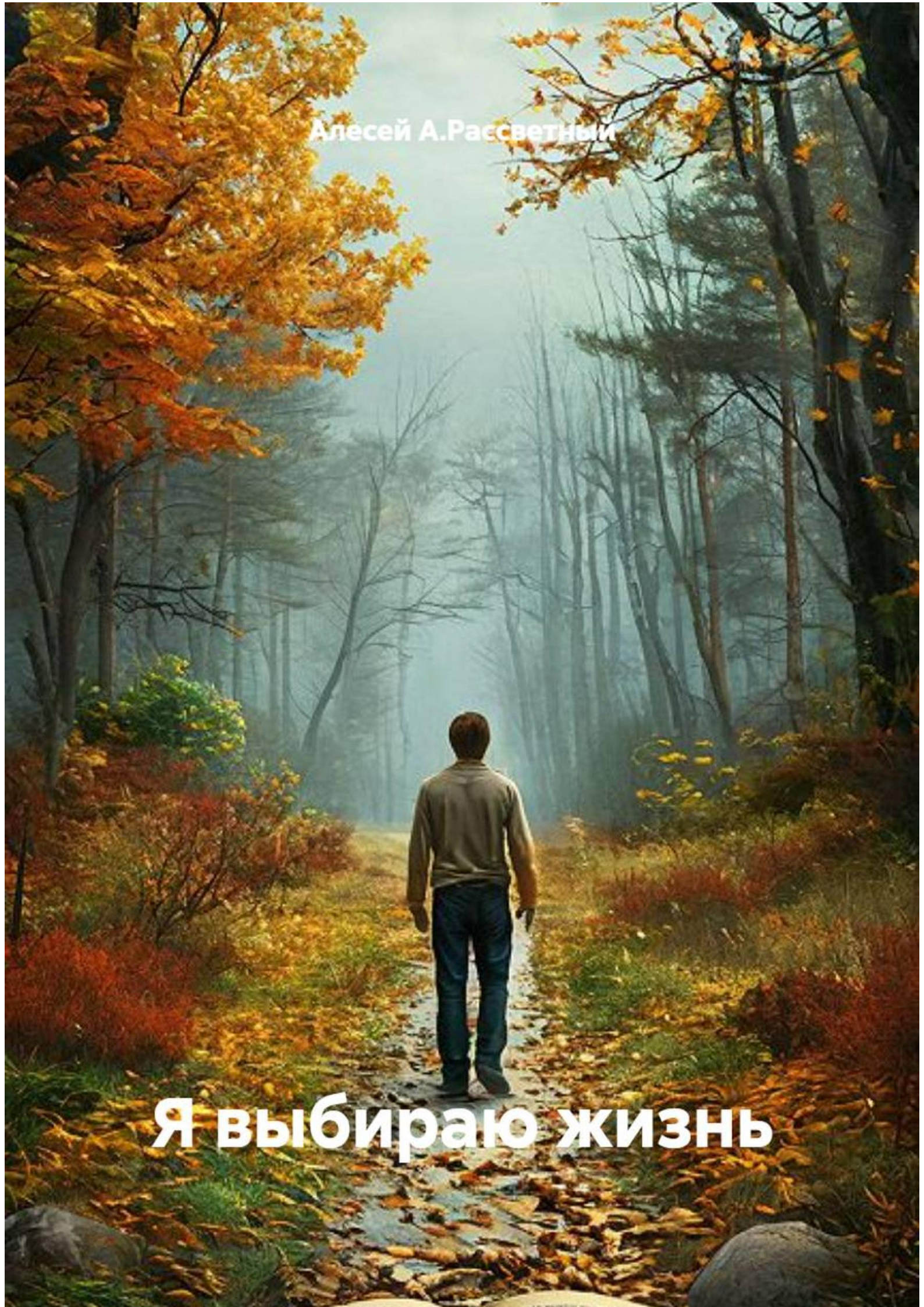


A man in a grey sweater and blue jeans is walking away from the viewer down a narrow, leaf-covered path in a forest. The path is wet and reflects the light. The trees on the left have bright yellow and orange autumn leaves, while the trees on the right are mostly bare and dark. The background is a misty, blue-toned forest. The overall mood is contemplative and serene.

Алесь А.Рассветный

Я выбираю жизнь

Алесе́й А.Рассветный

Я выбираю жизнь

«Автор»

2026

А.Рассветный А.

Я выбираю жизнь / А. А.Рассветный — «Автор», 2026

Данная книга является уникальным пособием, авторской программой по выходу из созависимости, различных сложных жизненных ситуаций. Когда Вам больше некуда идти за помощью, Вы находитесь в абьюзивных кабальных отношениях, либо у вас зависимости, либо вы пережили трудную жизненную ситуацию, вы на грани, пострадала нервная система, эта книга поможет Вам подняться, восстановиться и жить полноценной жизнью. В книге простым и доступным языком, шаг за шагом изложена программа, которая поможет Вам вновь обрести себя, жить полноценно и счастливо. Также Вы научитесь психологическим приемам самозащиты при общении с деструктивными людьми, научитесь восстанавливать себя сами. Поймёте, как выходить из конфликтов. Это уникальный труд поможет Вам.

© А.Рассветный А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Я выбираю жизнь	6
Часть первая. Шаги в жизнь	7
Введение	7
Глава 1. Кто такой нарцисс?	8
Глава 2. Первый шаг: признание и принятие факта созависимости	10
Глава 3. Второй шаг. Смирение	12
Глава 4. Третий шаг. Решение изменить ситуацию, определить цели	13
Глава 5. Четвертый шаг. Прощение: простить себя и других	13
Глава 6. Пятый шаг: наладить контакт с Высшей силой. Молитва как инструмент изменения судьбы	16
Глава 7. Шестой шаг: отказ от осуждения	18
Глава 8. Седьмой шаг: взять под контроль свою жизнь, взять ответственность за своё эмоциональное состояние на себя и обрести внутреннюю свободу.	21
Глава 9. Восьмой шаг. Любовь к себе	26
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Алесе́й А.Рассветный

Я выбираю жизнь

Психологическое пособие, книга самопомощи.

Я выбираю жизнь

Авторская программа по выходу из созависимости и тяжёлых жизненных ситуаций.

Часть первая. Шаги в жизнь

Введение

Уважаемый читатель!

Эта книга — практическое руководство для тех, кто оказался в токсичных отношениях или столкнулся с тяжёлыми жизненными обстоятельствами. Она поможет вам шаг за шагом выйти из созависимости, восстановить здоровье, обрести веру в себя и начать жить полноценно.

Я пишу о том, что пережил сам, — о пути, который позволил мне преодолеть тяжёлые периоды жизни. Моя цель — поделиться системой, которую я создал, когда оказался в сложной ситуации: ушёл из армии, ребенку не было и двух лет, столкнулся с проблемами со здоровьем и полным разладом в личной жизни. Ни психологи, ни коучи не смогли мне помочь — пришлось искать собственные опоры, способы восполнить энергию и очиститься от негатива.

Мой опыт — не теория, а результат реальных испытаний. Офицер-пограничник с двумя высшими образованиями (в том числе военным), я проехал значительную часть Северного Кавказа, служил на границах с Грузией и Абхазией, участвовал в событиях Крымской весны. Командовал подразделениями разного уровня — от срочников до офицеров старше меня по возрасту, в том числе смешанными коллективами. Решал сложные задачи, разрешал конфликты, но оказался бессилён перед кризисом в личной жизни.

Шесть лет назад я начал строить новую реальность — буквально вытаскивая себя за волосы, как барон Мюнхгаузен. Сегодня я другой человек: у меня работа которую я хотел, квартира в городе, о котором я когда-то лишь мечтал. Мой сын пошёл в первый класс — ему нужна моя поддержка. Я обрёл новые смыслы и хочу передать вам то, на что потратил годы: свою систему выхода из тяжёлых обстоятельств, созависимости и неврозов.

Эта книга для тех, кто:

не может прекратить созависимые отношения по разным причинам (например, из-за малолетних детей или финансовой зависимости);

пережил стрессовые события;

ищет способы восстановить силы и укрепить себя.

Важно: этот путь потребует работы. Простое прочтение книги не изменит вашу жизнь — но усилия обязательно принесут результат. Я покажу дорогу, по которой шёл сам, но пройти её за вас не смогу. Каждый должен пройти свой путь.

Я буду вести вас, как близкого друга, — потому что когда-то мне не хватило именно такой поддержки. Вы увидите: даже оставаясь в сложных отношениях, можно жить полноценно. У психологического насилия нет пола — оно затрагивает и женщин, и мужчин. И чем сильнее человек, тем изошрённее может быть давление.

Вы рождены быть счастливыми, свободными и любимыми. Никто не имеет права вас травить. Вы можете научиться побеждать обстоятельства — превращать травмы в опыт и становиться сильнее. Смог я — сможете и вы! Удачи на этом пути!

Как работать с книгой

Книга состоит из четырёх частей:

Авторская программа «Я выбираю жизнь» — конкретные шаги для выхода из деструктивных состояний и абьюзивных отношений.

«Основные стратегии при общении с нарциссом. Боевые фокусы языка». Стратегии защиты при взаимодействии с нарциссом, методы минимизации урона, инструменты распознавания деструктивного поведения.

«Защита от негатива, способы пополнения энергии». Источники негатива, стратегии защиты, техники восполнения ресурсов.

«Практики». Упражнения для укрепления себя: осознанность, избавление от обид и другие полезные техники.

Рекомендации по работе:

Прочтите книгу целиком.

Начните комплексную работу по шагам. Для волевых усилий нужна энергия — важно понимать, где её черпать.

Заведите личный дневник (бумажный или электронный с паролем). В нём:

фиксируйте своё состояние;

подводите итоги дня;

анализируйте работу над собой;

записывайте победы (даже маленькие) и откаты — их нужно принимать и разбирать.

Добавьте практику благодарности: каждый день отмечайте 3–5 вещей, за которые вы благодарны (чашка кофе, улыбка прохожего, час отдыха с книгой). Это мощная техника, которую мы рассмотрим подробно.

Вперёд, друзья! Теперь у нас есть всё, чтобы начать. В добрый путь!

Глава 1. Кто такой нарцисс?

Дорогой читатель, чтобы понять, как выживать в отношениях с нарциссом, нужно разобраться, что это за люди и почему они так себя ведут.

Нарциссы — это люди, которые никого не любят. Они просто не умеют этого делать. В детстве они получили травму отвержения и теперь сильно страдают из-за образа, который выстроили, чтобы обезопасить себя от непереносимой боли и стыда.

Это может быть ребёнок, которого отвергли или не принимали родители — либо оба, либо один из них. Возможно, он столкнулся с конкуренцией с братом или сестрой. Или его холодная мать не давала любви. В результате ребёнок «сломался» и начал формировать ложное эго.

Такие люди не принимают себя на глубинном уровне — их рано отвергли и травмировали. Они абсолютно лишены эмпатии. Иногда это связано с особенностями работы мозга: центры, отвечающие за эмпатию, могут функционировать некорректно.

С детства такие дети лишены глубоких эмоций и не способны к состраданию — они лишь учатся имитировать чувства. Например, во время грустного фильма другие дети плачут, и этот ребёнок тоже плачет, чтобы не выделяться, — но на самом деле он ничего не чувствует.

Схема поведения нарцисса, как правило, стандартна:

Сначала он боготворит вас: красиво ухаживает, восхищается вами. Вы думаете: «Наконец-то она единственная» или «Он единственный». И попадаете в его ловушку.

Через какое-то время всё меняется — начинаются эмоциональные качели. Вас начинают обесценивать и унижать: скрыто или явно газлайтить.

Вы не понимаете, что происходит, и испытываете сильный внутренний конфликт: «Что я делаю не так?»

Один из ключевых критериев нарциссического расстройства — невозможность строить близкие отношения. Для нарцисса быть с кем-то на равных рискованно и болезненно. Он либо боготворит вас, либо «поедает».

Как правило, работает четырёхступенчатая модель нарциссического абьюза:

сначала вы — исключительный;

затем нарастает напряжение;

далее следует агрессия;

потом — взрыв, за которым идут извинения и снова «медовый месяц».

Важно понять: нарцисс никогда не изменится. Основная ошибка жертв нарциссического абьюза — думать, что они смогут его «спасти»: «Ещё немного, моей любви хватит на всех...» Нет. Это роковая ошибка.

Он затянет вас в тёмный водоворот своей игры, как удав, опутает кольцами и в итоге планомерно, незаметно разрушит вашу личность.

Доказано, что у жертв нарциссического абьюза происходят изменения в коре головного мозга. Психика находится в постоянном напряжении, что приводит к неврозам и различным расстройствам личности. Исчезают силы жить.

Нарциссы — в первую очередь энергетические вампиры. Они подключаются к вам и питаются вашей энергией и эмоциями. В этой тёмной игре им нет равных.

Нарциссический абьюз имеет множество оттенков: от невинных замечаний о вашей внешности до жёсткого обесценивания, газлайтинга и отрицания очевидного.

Поверьте, переиграть нарцисса на его же территории невозможно — если только вы не профессиональный переговорщик, отточивший мастерство до совершенства. И если вы наивно полагаете, что честный разговор или терапия помогут, — это тоже не так.

Если нарцисс идёт на терапию — это не нарцисс. Он может заморочить вам голову, пообещав пойти к психологу, но это очередная ложь. Призывать его к совести бессмысленно — это всё равно что зайти в клетку к тигру и сказать: «Фу, так нельзя, не грызи мне ногу». Он продолжит «есть» вас.

Что же остаётся? Неужели вы обречены?

Ответ — нет. Существуют тактики и стратегии, которые помогут вам переиграть нарцисса. Вы сами будете решать: остаться или уйти. А если остаться — то на каких условиях.

Когда меняетесь вы, меняется и ваша энергия. В результате этот человек либо уйдёт сам, либо изменит отношение к вам — и это уже будет не ваша проблема.

Отдельно стоит сказать о женском нарциссическом абьюзе. Хотя, как я уже отмечал, абьюз не имеет пола, женский абьюз зачастую более изощрён и скрыт. Мужчины часто скрывают факт такого насилия — им стыдно в этом признаться.

Женщина, которая должна была стать опорой и вдохновением, превращается в скрытого врага, в «пятую колонну». Она будет разрушать вас изнутри — методично и планомерно. Даже самый сильный и смелый мужчина может оказаться бессилён.

Абьюз — это как радиация: он невидим. Нарцисс питается вашей энергией, и вы начинаете «таять» на глазах. Постепенно разрушается карьера, страдает личность. Вы не понимаете, в чём дело.

Женская энергия традиционно считается сильнее мужской, и женщина-нарцисс прекрасно это знает. В её арсенале сотни манипуляций:

Сначала она будет боготворить вас, раскачивая эмоциональные качели. Вы станете её «единственным и неповторимым».

Затем она со страшной силой скинет вас с пьедестала.

Мужчина начинает мучиться вопросами: «Что произошло? В чём я виноват? Может, нужно быть ласковее, любить её сильнее? Куплю квартиру — и всё наладится. Стану больше зарабатывать. Возьму кредит и куплю норковую шубу — и заживём...»

Нет! Дорогие мужчины, ей не нужны ваши шубы, деньги, любовь или машины. Ей нужны вы — ваша сила и энергия, власть над вами. Чем сильнее она вас унижит, тем больше расцветёт её эго. Такая женщина просто не способна на здоровые отношения.

Вы можете попытаться отвести её к психологу — и она даже согласится, но, поверьте, это очередная игра. Психолог «сломаёт об неё зубы»: она прикинётся невинной овечкой и свалит всю вину на вас. Редко какой специалист способен эффективно работать с нарциссами, и если

она почувствует опасность, то быстро откажется от терапии. В итоге вы снова останетесь в дураках.

Я знаю достойных мужчин — руководителей крупных предприятий, успешных бизнесменов, людей, которые уверенно управляли коллективами, — но были бессильны перед домашним насилием. Через пять, семь или десять лет они теряли всё: их методично разрушали. Это были люди с подорванной нервной системой, страдающие от неврозов, не знавшие, что делать.

Дорогие друзья, ещё раз подчеркну: у нарциссического абьюза нет пола. Моя цель — помочь людям, попавшим в абьюзивные отношения, сохранить себя и найти пути выхода. Я предложу ряд инструментов — каждый сможет выбрать то, что ему подходит.

Кроме того, я помогу тем, кто только выбирает спутника жизни, избежать ловушек, которые могут стоить здоровья, благополучия и, если повезёт, позволят выжить на этом пути.

Глава 2. Первый шаг: признание и принятие факта созависимости

Первое и самое главное, что вы должны сделать в отношениях с нарциссом, — признать и принять тот факт, что находитесь в деструктивных, созависимых отношениях. Принять, что вас обесценивают, травмируют и раскалывают вашу психику на части. И не просто принять — вы должны это осознать.

Принимать обстоятельства — это чудодейственное лекарство. Чтобы что-то изменить, мы сначала должны принять обстоятельства такими, какие они есть.

Я понимаю: многие любят своих нарциссов и будут оправдывать их до последнего — говорить: «Это не про меня, это не моя жена или не мой муж». Что когда-то была любовь... Дорогие, это не так.

Истинная любовь тиха. В Японии высшим комплиментом жене считается фраза: «Ты — моя тишина». А теперь задумайтесь: что вы чувствуете рядом с партнёром? Послушайте своё сердце — энергия не обманет вас.

Вам тихо и спокойно? Вы чувствуете вдохновение, спеша домой с работы? Или стараетесь задержаться подольше, чтобы избежать очередного скандала? Вы стремитесь провести время с любимым человеком — или думаете: «Когда же наконец я уйду на работу, чтобы не слышать этого?»

Сердце не обманет. Любовь тиха, нежна и искренна.

Мне очень нравятся слова апостола Павла — они точно описывают любовь:

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине, всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит, любовь никогда не перестаёт...»

Друзья, эти слова были сказаны в первом веке, но остаются актуальными и сейчас. Обратите внимание: любовь не превозносится и не ищет своего. Так ли у вас?

Ссоры бывают в каждой семье, идеальных отношений не существует. Но партнёры умеют разговаривать, слышать и слушать друг друга. Запомните эти слова: «слышать» и «слушать». Кроме того, ваш партнёр извинится, если неправ.

Но нарцисс никогда не извинится. Он будет с пеной у рта доказывать свою правоту — он не способен слышать вас.

Семья — не поле боя, друзья. Семья — это место, где вы должны залечивать раны, восстанавливаться, набираться сил. Ваше сердце должно петь, когда вы идёте домой.

Обратите внимание, как к вам относится партнёр: ценит ли он вас? Не нужны громкие слова. Просто ответьте на вопросы:

Вы приходите домой — и слышите простой вопрос: «Как твои дела?», «Как ты себя чувствуешь?»

Или вас просто обесценивают?

Обесценивают ваши усилия?

Манипулируют детьми, интимной сферой, деньгами — всем, чем только можно?

Проведите анализ, друзья, и честно поймите, в каких отношениях вы находитесь. Это может быть начало вашего союза или уже прожитые годы — но вы не обязаны терпеть.

Вы не должны доказывать кому-то свою «хорошесть», заслуживать любовь или близость. Вы уже достаточно хороший человек. Во всём мире нет другого такого, как вы. Вы заслуживаете счастья, как и любой другой. Вы заслуживаете уважения и любви по праву своего рождения — вам не нужно этого доказывать.

Хочу сразу предупредить (и вы это уже понимаете): жизнь с нарциссом требует постоянного напряжения сил. Вы будете откатываться назад, уходить в свои травмы, ваши границы будут постоянно проламываться. Это нормально — вы живой, нормальный человек. Будьте готовы к этому.

Манипулятор будет втягивать вас в свою тёмную игру — он мастер в этом. Вам нужно постоянно отслеживать своё состояние и параллельно подпитывать себя. Ваша аура, ваше энергетическое поле будет постоянно подвергаться атакам. Научитесь быстро восстанавливать энергию, приходить в себя. Если попали в стресс — научитесь как можно быстрее выходить из этого состояния. Научитесь «заземляться».

Если вы провалились в чувство вины или стыда — а это главное оружие нарцисса, — он повернёт всё так, что виноваты будете вы. Он зацепит вас за живое. Не вступайте с ним в выяснение отношений — ни в коем случае. Он этого и ждёт. Постарайтесь как можно быстрее восстановиться: рефлекслируйте, «заземляйтесь».

Признайте свои чувства — не бегите от них, не подавляйте. Вы живой человек. Скажите себе:

«Сейчас я испытываю боль».

«Сейчас я испытываю обиду».

Говорите фразу: «Я есть». Почувствуйте себя, свой центр. Положите руки на солнечное сплетение, успокойте себя.

Запомните: вы не сможете быстро решить вопрос с нарциссом — просто взять и выйти из отношений. Кто-то пока не может этого сделать: финансы, дети, общий бизнес и так далее. Ваша задача — сохранить себя, выжить в этих отношениях, сберечь свою психику и нервную систему — если не здоровыми, то хотя бы сохранить то, что от них осталось.

Если вы «провалились» (а вы, несомненно, будете иногда проваливаться), вы должны вытягивать себя сами. Далее я дам все необходимые техники, которые помогали мне. Вы сами решите, что применять, а что нет.

Помните: отношения с нарциссом — это заплыв по бурной реке. Вас швыряет и качает на эмоциональных качелях, захлёстывают волны обиды, стыда, злости, бессилия. Но вы не сможете плыть против течения. Вы должны плыть по течению, но грести в сторону берега — в сторону спасения. Этот путь может занять время, но поверьте: если вы будете действовать, у вас всё получится.

Дело в том, что нарцисс практически не меняется. Изменитесь вы. Даже если вы не уйдёте от нарцисса, он будет вынужден уйти или признать нового вас. Как жертва вы станете ему неинтересны.

Самое главное — будьте готовы внутренне уйти. Потому что сам факт ухода ничего не даст: он должен перестать жить в вашей голове. Вы должны вернуть себя себе, а ему отдать его темноту. Тогда вы перестанете быть жертвой.

На этом пути одна из основных задач — сохранение себя и своего рассудка. В этом вам помогут аффирмации. Я приведу одну очень мощную аффирмацию. Повторяйте её так часто, как только можете: перед сном, днём, вслух, когда едете в машине. Если есть возможность, возьмите листок и пишите — так информация лучше попадает в подсознание.

Вот эта аффирмация:

Меня любят и ценят.

Я защищён и свободен.

Я нахожусь в полной безопасности.

Я хозяин своего тела и ума.

Существует множество аффирмаций. В разделе «Практика» я дам перечень эффективных вариантов — вы выберете то, что откликается в вас.

Глава 3. Второй шаг. Смирение

Итак, вы признали и приняли тот факт, что подвергались нарциссическому абызю. Следующий шаг — смириться. Это очень важно.

Что такое смирение? Это вовсе не значит, что вы соглашаетесь с насилием и оставите всё без изменений. Часто смирение путают с покорностью или пассивностью, но это не так. Оно не подразумевает бездумного подчинения, отказа от отстаивания справедливости, самоуничижения, пренебрежения к себе или подавления здоровых амбиций.

Настоящее смирение — это трезвая оценка себя, сочетание скромности с внутренней силой. Оно помогает сохранять душевное равновесие, строить гармоничные отношения и развиваться как личность. Речь идёт о признании собственных сильных сторон и достижений при сохранении позиции открытости и уважения по отношению к другим и их опыту.

Смирение — краеугольный камень выздоровления. Когда человек принимает правду о своём состоянии и положении, он добровольно признаёт наличие проблемы и необходимость целенаправленных шагов к её решению. Именно тогда у него появляется шанс начать новую жизнь, свободную от созависимости.

Принцип смирения — базовый в исцелении. Он выражается в принятии:

ситуации такой, какая она есть;

другого человека таким, какой он есть;

себя таким, какой вы есть, — без осуждения.

Преодоление зависимости возможно лишь через смирение с тем, что есть в самом себе, — со всем, что не хочется признавать и принимать: подавленными чувствами, избеганием реальности, скрытыми выгодами, неумением удовлетворять свои потребности здоровыми способами, иллюзией благополучия.

Иногда понятию «смирение» незаслуженно придают негативный оттенок. Но смирение — далеко не признак слабости, не отказ от действий, не пассивное ожидание и не подавление эмоций. Напротив, это внутренняя энергия, в которой заключена сила, — умение проживать абсолютно все чувства, встречающиеся на нашем пути.

На этом этапе вам будет необходима честность с собой. Ведь пока в душе живут обида, злость и гнев, человек не может жить полноценной жизнью: эти чувства начинают разрушать его изнутри.

Смирение происходит от слова «мир». Оно необходимо, чтобы обрести внутренний покой и баланс — смирение с тем, что вы попали в эту ситуацию. Смиряясь, вы превращаете боль в опыт. Вы смиряетесь, чтобы переродиться, воскреснуть, как птица Феникс. И вы не просто воскреснете — вы выйдете из этого огня сильнее, полностью переродитесь и засияете, как алмаз, своей природной красотой.

Глава 4. Третий шаг. Решение изменить ситуацию, определить цели

Пятым шагом станет ваше решение поменять ситуацию — ваше внутреннее решение.

Жизнь — это ограниченное количество времени. Вы можете сделать ее посредственной, ужасной или прекрасной. В этом и заключается весь ваш выбор.

«Это невозможно», — скажете вы. «Я разрушен или разрушена, я подавлен, потерял себя. У нас дети — что скажут они? Я финансово зависим — и ещё миллион причин...»

Друзья, послушайте, пожалуйста, прошу вас. Представьте: вам 80 лет, и настал ваш последний день. Что вы вспомните? Что сломались и даже не попробовали жить полной жизнью?

Жизнь очень скоротечна. Я сейчас говорю о том, что вы внутренне должны принять решение поменять ситуацию — у каждого она своя. Никто не придёт со стороны и не примет это решение за вас. Никто не пройдёт вашу дорогу — только вы сами.

Дорогу осилит идущий. Когда вы примете это решение, откроется и путь.

Решение поменять ситуацию — это осознанный выбор предпринять действия, чтобы изменить вашу жизнь и обстоятельства, которые вас не устраивают, выйти из состояния зависимости. Это не просто желание или размышление, а переход к активным шагам ради трансформации текущего положения дел.

Из чего состоит такое решение?

Осознание неудовлетворённости. Вы понимаете, что текущая ситуация вызывает дискомфорт, стресс или неудовлетворённость, не ведёт к важным для вас целям, ограничивает ваш рост и благополучие, разрушает вас.

Анализ ситуации. Проведите тщательный анализ того, что происходит.

Чёткая формулировка цели. Представьте себе, какой должна стать ситуация после изменений. Например:

«Я вышел из деструктивных отношений и полностью исцелился».

«Я счастливый, здоровый, красивый человек: я живу в любящих отношениях, я получаю и отдаю».

«Я живу в гармонии с собой и миром».

Или можно сформулировать цель кратко — выберите то, что важно для вас. Например: «Я вижу себя здоровым человеком, я живу в гармонии с собой и миром».

Разработка плана. Разбейте путь к цели на этапы:

Определите необходимые ресурсы (время, деньги, знания, поддержка).

Составьте последовательность действий — вы будете двигаться шаг за шагом.

Оцените реальные сроки. Не затягивайте, но и не торопите себя.

Готовность к действиям и последствиям. Примите тот факт, что изменения потребуют усилий, времени и, возможно, жертв. Могут возникнуть непредвиденные сложности, а результат не гарантирован на сто процентов. Вам придётся взять на себя ответственность.

И даже если в данной ситуации вам кажется, что изменить что-либо невозможно, поверьте: это не так. Делайте, что должно, верьте — и всё у вас получится.

Дорогу осилит идущий, но вам нужно сделать первый шаг — начать работать над собой. Начало работы над собой — самый важный маркер того, что решение принято на деле, а не только в мыслях.

Глава 5. Четвертый шаг. Прощение: простить себя и других

Друзья, этот шаг — основа работы по выходу из нарциссического абьюза.

Не спешите. Созависимые отношения — это болото. Кто-то только замочил ноги, кто-то уже погрузился по колено, кто-то — по пояс, у кого-то осталась одна голова... Если вы будете совершать резкие движения, вы погрузитесь ещё глубже.

Медленно, почти незаметно начинайте свою работу — так, чтобы не привлечь лишнего внимания и не нарваться на ещё более сильную агрессию.

Самое тяжёлое — первый шаг: дать трезвую оценку ситуации и признать, что в данный момент вы находитесь в деструктивных отношениях. Признать и принять, что вы живёте с нарциссом, что годами подвергались открытому или скрытому психологическому насилию.

Ваши личные границы стёрты, самооценка разрушена, вы истощены этой борьбой — сил больше нет. Ещё хуже, если параллельно появились заболевания вроде невроза, депрессии и других.

Теперь простите себя за это. Внутри вас — маленький ребёнок, ваш внутренний ребёнок, который плачет: маленький мальчик или маленькая девочка, годами искавшие одобрения у партнёра. Он одинок, он плачет. Простите себя: вы не виноваты в том, что оказались в такой ситуации. Вы ни в чём не виноваты.

Теперь всё будет по-другому. Скажите своему внутреннему ребёнку: «Теперь у тебя есть я. Больше я не дам тебя в обиду». Обнимите его. (В разделе «Практики» вы найдёте упражнения для исцеления внутреннего ребёнка.)

В первом шаге вы признали и приняли факт, что находились под влиянием нарциссического абьюза. Теперь простите себя. Проявите к себе сострадание: вам очень больно. Но вы должны простить себя и превратить свою боль в опыт.

Когда-то, может быть в детстве, вы получили травму и бессознательно притянули к себе этого партнёра. Сейчас это неважно.

Прощение себя — это процесс освобождения от тягостных чувств: самообвинения, самобичевания, внутреннего напряжения.

Техника «Слова поддержки»

Представьте, что ваш близкий друг попал в трудную ситуацию и ему очень нужны слова поддержки. Что бы вы ему сказали? Теперь адресуйте эти слова себе.

Вина, стыд, злость, сожаление — естественные реакции, их нельзя просто так отключить.

Техника «Письмо эмоций»

Возьмите лист бумаги и выпишите всё, что чувствуете (вина, злость, обида, грусть, гнев). Не редактируйте — пусть будет искренне. После завершения разорвите или сожгите лист: это символическое освобождение.

Очень важно не застрять в эмоциях. Цель — прочувствовать и освободиться, а не культивировать страдание.

Применяйте аффирмацию: «Моё прошлое не определяет моего будущего».

Также может помочь техника хоопонопоно — старая гавайская практика, ставшая известной после издания книги Джо Витале «Жизнь без ограничений». В ней рассказывается интересная история о том, как гавайский врач, будучи начальником клиники, исцелил своих пациентов, даже не общаясь с ними лично. Он выдвинул идею тотальной ответственности друг за друга.

Суть хоопонопоно — в повторении четырёх фраз:

«Мне очень жаль»;

«Прости меня, пожалуйста»;

«Благодарю тебя»;

«Я люблю тебя».

Повторяя их, вы исцеляете свои раны. Можете слушать медитацию хоопонопоно: в разделе «Практики» выберите упражнение и медитацию, которые подходят именно вам.

И помните: прощение себя — процесс. Нужно время, не торопите себя. Отнеситесь к себе как к лучшему другу и близкому человеку. Измените своё отношение к самому себе. Начните путь к самому себе.

2. Простить других

Друзья, отдельно хочу поговорить о прощении. Вы начали большую работу, но не сможете исцелиться и двигаться по пути освобождения, не простив окружающих и не очистив душу от обид.

Простить нужно не только партнёра. Составьте список людей, на которых вы держите обиду, и простите каждого из них. Прощение — огромная работа, очищение души от негатива.

Изначально вы простили себя. Осознайте несколько важных моментов.

Что такое обида? Как сказал Нельсон Мандела: «Обида — это яд, который вы пьёте, надеясь, что отравятся ваши враги, но травитесь только вы сами». Обида — одна из самых разрушительных энергий. Прощение — мощный инструмент освобождения. Прощая, вы не идёте на уступки другому человеку, а освобождаете прежде всего себя, очищаете свою душу.

Я хотел бы рассказать одну притчу.

Ученик пришёл к Учителю и говорит:

— Учитель, я быстро двигаюсь по пути духовного развития, но очень обижаюсь на своих братьев: они постоянно задевают меня и делают замечания. Что мне делать с этим?

Учитель дал ему рюкзак и сказал:

— Как только ты обидишься на кого-либо, клади камень в рюкзак.

Через неделю ученик снова пришёл к учителю:

— Я не могу ходить — рюкзак давит на плечи.

Учитель ответил:

— Попробуй прощать своих братьев. Никто не совершенен, и они могут ошибаться. И ты тоже. Как простишь — выкинь камень из рюкзака.

Через неделю ученик радостно прибежал к учителю:

— Учитель, мне снова стало легко ходить!

— Вот так и с обидами, — сказал учитель. — Прощая, ты освобождаешь себя от лишнего груза.

Поверьте, друзья: нарциссу всё равно, обижаются вы на него или нет, — он не чувствует вашей боли. Но как простить, скажете вы? Легко сказать, но это действительно непросто.

Основные способы и техники прощения:

Письменные практики («Письмо прощения»). Напишите обидчику письмо, максимально выразив гнев, боль и разочарование. Не отправляйте его, а сожгите или разорвите — это символизирует освобождение от эмоционального груза.

Визуализация освобождения. Представьте обиду в виде тяжёлого предмета (камня, цепей) в руках. Мысленно отпустите его, бросьте в воду или дайте растаять в воздухе, почувствовав лёгкость.

Постановка себя на место обидчика. Попробуйте понять, какие страхи или боли заставили человека поступить именно так. Это помогает перевести гнев в сочувствие.

Проживание эмоций. Не подавляйте обиду. Признайте свою боль, разрешите себе злиться, но не заикливайтесь на этом. Говорите о своих чувствах.

Смена фокуса (позитивный опыт). Подумайте, чему вас научила эта ситуация. Превратите обиду в опыт, который сделал вас сильнее, мудрее или помог установить личные границы.

Ритуалы прощения. Очистите пространство, зажгите свечу, произнесите вслух: «Я прощаю тебя не потому, что ты прав(а), а потому, что я выбираю спокойствие».

Дистанцирование. Мысленно уменьшите масштаб ситуации, представьте себя наблюдателем, а не участником, либо дистанцируйтесь от токсичного человека.

Техника «Пустой стул» (гештальт-терапия) — эффективный метод прощения, заключающийся в диалоге с воображаемым обидчиком, «посажённым» на стул напротив. Метод помогает безопасно выплеснуть подавленные чувства (злость, боль), увидеть ситуацию с другой стороны, пересаживаясь на стул оппонента, и достичь внутреннего освобождения.

Как применять технику для прощения (пошагово):

Подготовка. Найдите уединённое место. Поставьте два стула друг напротив друга. Сядьте на один из них, а на другой «посадите» человека, которого хотите простить.

Визуализация. Закройте глаза, представьте этого человека на стуле, ощутите его присутствие.

Высказывание чувств (диалог). Начните говорить от первого лица («Я-утверждения»). Выскажите все обиды, претензии и невысказанные мысли. Не стесняйтесь проявлять эмоции — плакать или кричать.

Ролевой обмен. Пересядьте на стул «обидчика». Попробуйте ответить на свои же обвинения от его лица. Это помогает понять мотивы другого человека и снизить остроту обиды.

Завершение. Вернитесь на свой стул. Попробуйте сформулировать слова прощения или отпускания ситуации. Скажите: «Я прощаю тебя, потому что...» или «Я отпускаю эту ситуацию».

Если вам невыносимо тяжело выполнить ролевой обмен, просто выскажите всё без пересаживания — выплесните свои эмоции.

Ключевые советы:

Используйте прямые обращения («Ты», «Я чувствую...»), а не обезличенные жалобы.

Если эмоции слишком сильны, лучше проводить технику с психологом. Не заставляйте себя, если чувствуете перегрузку.

Изучите эти инструменты и используйте те, которые подойдут именно вам.

Цель — не заставить другого «ответить», а освободить себя от груза прошлого.

Очень советую прочитать книгу Колина Типпинга «Радикальное прощение». Автор предлагает не бороться с обидой, а посмотреть на ситуацию иначе. Его идея в том, что всё, что с нами происходит — даже самое болезненное — не случайно. Это часть нашего роста. Нет жертв и обидчиков — есть уроки и опыт.

Прощение — не быстрый процесс. Если эмоции слишком сильны, не торопитесь и не заставляйте себя прощать мгновенно. Главное — ваше решение перестать страдать из-за прошлого.

Глава 6. Пятый шаг: наладить контакт с Высшей силой. Молитва как инструмент изменения судьбы

1. Наладьте контакт со своей Высшей силой

Поставьте Бога на первое место. По моему мнению, это самый важный шаг.

Вы должны наладить контакт с Богом — с Богом, как вы его понимаете. Я думаю, совсем неверующих людей нет: все мы верим в высшую силу в той или иной степени. Вам нужно установить связь со своей высшей силой — это качественно новый уровень.

Если до этого шага вы шли один или одна, то теперь, постепенно налаживая контакт со своей высшей силой (какой бы вы её ни представляли), вы увидите: вы идёте не один. Вы почувствуете эту огромную силу.

Поверьте: нет такой ситуации — даже самой тяжёлой, — которую не смог бы разрешить Господь. Вы можете быть атеистом — тогда обращайтесь ко Вселенной. В каждой религии есть своё понимание Бога. Я лично являюсь христианином, но понимание Бога у каждого человека может быть своим.

Обратитесь к Нему. Самое главное — предайтесь Ему: отпустите ситуацию, отдайте её на Его решение. Начинайте просить Его вернуть вам душевный покой.

Вы не всемогущи. Вы никак не можете воздействовать на другого человека — тем более изменить то, что вложено в него с раннего детства, «впитано с молоком матери»: ни просьбами, ни убеждениями. Вы не можете изменить его поведение, «поменять его прошивку». Даже не надо пытаться этого делать — иначе вы утонете в его темноте и потеряете себя окончательно: он разрушит вас.

Если бы вы могли поменять его, изменить его поведение, то давно бы это сделали — вы уже пытались. Вы не можете изменить ситуацию сами. Вам нужна помощь. Вы можете только смиренно просить об этом свою Высшую силу.

Посмотрите на свою проблему под другим углом:

Вы пришли в этот мир один.

Вы будете уходить из этого мира тоже один.

Ещё никто не вышел отсюда живым.

Вам всё равно пришлось бы рано или поздно налаживать этот контакт с Высшей силой, потому что цель жизни на Земле — духовное развитие, развитие души, движение к свету. Господь Бог, как искусный ювелир, придаёт огранку вашей душе.

Порой события кажутся вам несправедливыми, а ситуация — безнадёжной... Но запомните: Бог не даст вам больше, чем вы можете вынести. И по прошествии времени всё обернётся вам во благо и вернётся сторицей — но только в том случае, если вы правильно усвоите урок, а не будете сопротивляться, как непослушный ребёнок, винить во всём других людей, страну, президента и даже Бога.

Главные предметы «школы жизни» — смирение, прощение, отказ от осуждения, а главный экзамен — любовь.

Представьте себе огромный телевизор — это ваша жизнь. Вы стоите лицом вплотную к экрану. Что вы можете увидеть? Один пиксель? Вы не видите всей картины. Чтобы увидеть её целиком, надо отодвинуться на значительное расстояние — тогда вам станет понятна цепь событий.

Есть законы Вселенной, о которых мы почти ничего не знаем. Люди приходят в нашу жизнь не случайно — и этот человек пришёл в вашу жизнь не случайно.

Обратитесь к своей высшей силе, обратитесь к Богу, отдайте Ему эту ситуацию. Поставьте Его на первое место. Если Бог будет на первом месте, всё остальное встанет на свои места. Начинайте искать Бога — даже если вы атеист, даже если вы веруете хоть немного. Без этого шага вы не справитесь.

Очень многие психологи и коучи учат, как вести себя с нарциссами в моменте. Я проходил через всё это. Но даже если вы ответите нарциссу сегодня, ваша жизненная ситуация не изменится. Вы должны начинать повышать свои вибрации.

Поверьте: нет более могущественной силы, чем Создатель, Творец, Всевышний, Господь Бог. Отдайте Ему свою проблему.

Прилепись к Богу, как ребенок хватается за шею отца, обними его и не отпускай, чтобы он не мог тебя от себя отдалить. Тогда ты будешь чувствовать надежность и силу.

2. Молитва как мощный инструмент изменения судьбы

Начинайте молиться — молиться так, как только вы можете. Вы должны каждое утро и каждый вечер уделять немного времени молитве. Вы можете молиться своими словами, разговаривать со своей Высшей силой, с Богом.

В разделе «Практики» я приведу сборник христианских молитв, которые читаю сам. Но для начала хватит и малого:

Утром, как проснётесь, скажите:

«Господи, спасибо за прошедшую ночь, благослови меня на сегодняшний день. Избавь от врагов видимых и невидимых, от всякого зла и негатива».

Затем прочитайте молитву о душевном покое:

«Господи, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого. Да будет воля Твоя, а не моя».

В любой непонятной ситуации рекомендую читать следующую молитву:

«Господи, дай мне зрение, дай мне мудрость, дай мне понимание. Дай мне нужные слова и верные действия».

Также можно читать молитву Оптинских старцев:

«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить всё, что принесёт мне наступающий день.

Дай мне всецело предаться воле Твоей Святой.

На всякий час сего дня во всём наставь и поддержи меня.

Какие бы я ни получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твёрдым убеждением, что на всё святая воля Твоя.

Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами.

Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что всё ниспослано Тобой.

Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая.

Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня.

Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь!»

Начинайте практику пожелания счастья. Вы можете делать это дома или в дороге. Повторяйте: «Я желаю всем счастья» — это тоже мощная практика.

Вечером, перед сном поблагодарите Бога за прожитый день.

Произнесите следующую молитву:

«Господи, благодарю Тебя за прожитый день, за все встречи и уроки. Прости мои ошибки, укрепи меня в добром. Научи меня завтра быть мягче, внимательнее и чище сердцем. В руки Твои предаю вечер и ночь.

Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Можете прочитать вечерние молитвы, есть краткий их вариант.

Возвращайте в себе веру. Вера — великая сила: верующему человеку возможно всё. Вера придёт не сразу. Но чем больше вы будете налаживать контакт со своей высшей силой, чем чаще будете искать встречи с Богом, тем крепче будет становиться ваша вера.

В Евангелии от Марка сказано: «...если сколько-нибудь можешь веровать, всё возможно верующему».

Друзья, поверьте: нет более могущественной силы, чем вера, и нет более мощного инструмента для изменения своей судьбы, чем молитва. И даже если у вас веры с горчичное зерно, но вы всё равно пытаетесь установить контакт с Богом, со своей Высшей силой — ответ придёт.

Поверьте, друзья: вы можете тратить время и деньги на психологов, но результата не будет. «Без Бога не до порога», — говорили в старину. И это проверено жизнью. «Стучите, и отворят вам», — сказано в Евангелии от Матфея.

Глава 7. Шестой шаг: отказ от осуждения

Отказ от осуждения — один из важнейших шагов в программе «Я выбираю жизнь».

Друзья, мы выбираемся из болота зависимости, нарциссического абьюза, из трудных жизненных ситуаций — комплексно, кирпичик за кирпичиком. Наша задача — не просто выбраться, а изменить свою жизнь, победить судьбу.

Помните: мы все как-то оказались в этой ситуации. Нас никто насильно не вёл под венец с абьюзером, нарциссом или психопатом. Всё в этом мире взаимосвязано — я об этом писал ранее. Мы взяли на себя ответственность за всё, что с нами происходит: без этого идти дальше было нельзя.

Я много лет бился, пытаюсь понять и найти выход. Я изучил огромное количество духовной литературы, писаний, различных направлений психологии и многое другое — включая учение стоицизма, — плюс опирался на собственный жизненный опыт. Я прошёл множество путей и опытным путём пришёл к созданию этой программы.

Понимаете, просто разрубить гордиев узел не получится. Чтобы выйти из деструктивных состояний, которые нас мучают, необходимо двигаться комплексно. Иначе вы снова столкнётесь с той же проблемой: уйдёте от одного нарцисса — придёте к другому. Причём судьба может подбросить вам уже не нарцисса, а настоящего психопата. И так будет продолжаться, пока вы не выучите свои уроки — об этом я писал выше.

Уйдёте от нарцисса и решите жить в одиночестве — придёт новое испытание. Поэтому наша задача — выучить уроки и «сдать экзамены», чтобы изменить свою судьбу. И тогда Вселенная сама позаботится о том, чтобы разрешить вашу ситуацию: она уже не будет вашей проблемой.

Вот эти уроки мы и пытаемся пройти вместе с вами. Урок «Обида» мы уже изучили, сдали экзамен под названием «Прощение» — прощение себя и других. Сейчас у нас очень важный урок — «Осуждение».

Друзья, осуждение опасно тем, что кажется незначительным: ну что такого, если перемыслить жене или мужу, подруге или коллегам на работе? Но это не так.

Осуждение — это яд. Оно отравляет вашу ментальную среду, меняет пространство вокруг: на энергетическом уровне к вам начинают притягиваться негативные явления, питающиеся чужой энергией. О них я не хочу здесь писать — это отдельная глубокая тема. Если бы вы могли видеть, что происходит вокруг вас, какую черноту это порождает, вы бы поняли: вы скатываетесь в низкие вибрации, и ваша судьба меняется.

Я сам постоянно пытаюсь бороться с этой привычкой, но порой снова скатываюсь в осуждение. Простой телефонный разговор может перерасти в осуждение: нас задели, обидели наше эго — как не пожаловаться на этого «плохого» человека?

Не зря в христианском вероучении осуждение считается смертным грехом: оно коренится в гордыне и представляет собой попытку человека присвоить себе роль судьи, поставив себя выше другого. Этот грех опасен тем, что отдаляет человека от благодати Божией и нарушает его отношения с Богом и ближними.

Каждая духовная традиция не принимает осуждение. Я отношусь к православной традиции, но говорю сейчас с точки зрения последствий: независимо от того, веруете вы или нет, осуждение негативно скажется на вас.

В нашей программе «Я выбираю жизнь» мы ищем контакт с Высшей силой, просим Бога-Творца помочь нам выйти из созависимости и тяжёлой жизненной ситуации. Осуждение же будет постоянно разрушать наши отношения с Всевышним.

В Библии, в Евангелии от Матфея (7:1–2), сказано:

«Не судите, да не судимы будете; ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такою и вам будут мерить».

Это часть Нагорной проповеди, где Иисус Христос предостерегает от осуждения других.

С точки зрения психологии, внутренние процессы у осуждающего

Краткосрочные «выгоды»:

Рост самооценки. Человек мысленно сравнивает себя с тем, кого осуждает, и чувствует: «Я лучше, я так не поступил бы». Это даёт временный эмоциональный подъём.

Снятие напряжения. Осуждение может служить способом выплеснуть собственные негативные эмоции (злость, обиду, зависть), перенаправив их на другого.

Укрепление групповой идентичности. Осуждая кого-то «со стороны», человек чувствует себя частью «своей» группы, подтверждает общие нормы и ценности («Мы так не делаем, мы другие»).

Долгосрочные негативные последствия осуждения:

Снижение эмпатии. Привычка осуждать притупляет способность к сопереживанию: человек всё реже пытается понять мотивы и обстоятельства других.

Когнитивные искажения. Мир начинает восприниматься в чёрно-белых тонах: поступки делятся на «правильные» и «неправильные» без учёта контекста. Развивается туннельное мышление.

Усиление внутреннего напряжения. Постоянное осуждение требует энергии на поддержание негативного образа других, что накапливает стресс.

Перенос на себя. Часто то, что раздражает в других, отражает собственные неосознанные страхи или недостатки (механизм проекции). В итоге человек фокусируется не на решении своих проблем, а на критике окружающих.

Замкнутый круг самокритики. Привычка судить других легко превращается в привычку жёстко судить себя. Это ведёт к тревожности, чувству вины и снижению самооценки в долгосрочной перспективе.

Что можно сделать вместо осуждения:

Заменить оценку на любопытство. Вместо «Как он мог так поступить?!» спросить себя: «Что могло привести его к этому? Какие обстоятельства, чувства, убеждения?»

Практиковать самосострадание. Если перестать жёстко судить себя, снижается потребность судить других.

Фокусироваться на решениях. Вместо критики предложить помощь или конструктивный совет (если это уместно).

Развивать осознанность. Замечать момент, когда возникает осуждающая мысль, и останавливать её.

Расширять картину мира. Читать истории разных людей, изучать культуры — это учит видеть множество точек зрения.

Сравнивать себя с собой. Оценивать личный прогресс («Чем я стал лучше за последний год?»), а не чужие достижения.

Итог: осуждение даёт краткосрочное ощущение превосходства или безопасности, но в долгосрочной перспективе вредит и самому человеку (снижает эмпатию, усиливает стресс), и его окружению (разрушает доверие). Осознанный отказ от привычки осуждать открывает путь к более глубоким отношениям и внутренней гармонии.

В православной традиции есть очень хороший инструмент против осуждения и обид — покаяние. Покаяние очищает душу человека.

Поэтому, друзья, очень важно начать убирать этот сорняк под названием «осуждение» из своей души. Но вы должны понимать: как только вы решите работать над собой, внешнее сопротивление вырастет — но это будет временно. В православии это называют искушениями.

Созависимость, болезнь, дурная привычка просто так не уходят: сначала обстоятельства наваливаются на вас ещё сильнее. Но если вы не сдадитесь, все эти напасти отступят. Это трудно, но у вас есть цель. Есть инструмент победы над судьбой — молитва.

Я сам постоянно говорю себе: «Сегодня не буду никого осуждать». И сразу появляется ситуация, где тебя обесценили, обидели и так далее. Хочется поделиться — кажется, что так станет легче. Но это не так: вы опять втянуты в игру.

Поэтому работайте над собой, живите осознанно, искореняйте осуждение из своей жизни.

Глава 8. Седьмой шаг: взять под контроль свою жизнь, взять ответственность за своё эмоциональное состояние на себя и обрести внутреннюю свободу.

«Я рождён на этот свет не для того, чтобы оправдать твои ожидания, а ты — не для того, чтобы оправдать мои» (Молитва гештальтиста).

Друзья, девятый шаг выводит нас на качественно новый уровень. Он даёт вам возможность взять под контроль свою жизнь и обрести внутреннюю свободу — независимо от обстоятельств, в которых вы сейчас находитесь.

Для этого мы обратимся к вечной мудрости стоицизма.

Эпиктет (около 50–135 гг. н. э.) — один из ключевых представителей римского стоицизма. Его жизнь была полна испытаний: он родился рабом в Гиераполисе (Малая Азия). Но даже в рабстве он был уверен, что человек может сохранить внутреннюю свободу. Впоследствии Эпиктет получил свободу и основал свою школу стоицизма.

Мы обратимся к его учению. Вам необходимо чётко разделить, что в вашей жизни находится в вашей власти, а что — вне её.

В вашей власти:

суждения;
мнения;
оценки;
желания;
намерения;
решения.

Вне вашей власти:

мнения других людей;
поступки других людей;
события внешнего мира.

Вывод: страдания возникают, когда мы пытаемся контролировать то, что нам неподвластно, или слишком привязываемся к этому. Вам не подвластно поведение другого человека — важно это чётко осознавать.

Истинная свобода — не отсутствие внешних цепей, а независимость от желаний и страхов. Даже будучи рабом, можно оставаться внутренне свободным.

Вы должны понять главное-

ваше счастье не зависит от других людей.

Даже будучи в самых тяжёлых созависимых абьюзивных отношениях вы можете оставаться внутренне свободным

Вам необходимо чётко отделить свою личность от личности абьюзера. Что это значит?

Как правило, при нарциссическом абьюзе происходит слияние нарцисса и жертвы. Человек попадает в жёсткую созависимость: уже непонятно, где начинается один и кончается другой. Из-за долгих эмоциональных качелей меняется картина мира — жертва абьюза перестаёт адекватно воспринимать действительность. Самооценка разрушена, а мозг попадает в зависимость, подобную зависимости от алкоголя, никотина или наркотиков. Каждое слово абьюзера воспринимается особенно остро.

Этот шаг очень непростой. Друзья, когда вы отделяете свою личность от личности нарцисса, рождается «новый вы». Но будьте готовы к трудностям: будет ломка — ведь это зависимость, — и возможны откаты. Ничего страшного: это часть процесса.

Когда нарцисс увидит, что вы меняетесь, он применит весь свой арсенал манипуляций. Он пообещает вам всё, чего вы хотите. Будет ласков и добр: жена превратится в радушную хозяйку, наладится интимная сфера, вас снова поставят на пьедестал. Вы даже начнёте думать: «Как всё классно! Почему мы десять лет ругались? Может, просто не было понимания? Вот как сейчас — всё классно!»

Внимание, друзья! Это ловушка.

Цель нарцисса — подобраться как можно ближе к вашему сердцу, а потом вонзить туда нож; добраться до души, чтобы снова нанести удар. Не ведитесь на эти манипуляции.

Теперь, когда вы на пути освобождения, ваша основная заповедь — не ведитесь! Ставьте под сомнение всё, что говорит вам нарцисс.

Мне понятно ваше желание получить хоть немного тепла и признания — это нормально, вы обычный человек. Но поймите: нарцисс устроен иначе. Он не может строить отношения так, как это делают другие. Ему невыносимо сложно выстраивать здоровые связи.

Он взрастил в себе ложное эго. Внутри он тоже загнан в угол — сам себя туда загнал. Он живёт в своём «зазеркалье» бесконечной боли, обид и темноты. И, постоянно разрушая вашу самооценку, он как будто выживает. Он руководствуется искажёнными понятиями о мире.

Но самое главное, что вы должны понять: это не ваша проблема. Вы не должны никого спасать. Вы должны отказаться играть в спасателя. Вы должны отказаться играть в жертву.

Вы отдаёте ответственность за то, что происходит с нарциссом, ему самому. Но самое главное — вы берёте ответственность за то, что происходит с вами, на себя. Это может быть неудобно. Это может быть больно. Обида часто имеет вторичную выгоду.

Суть этого шага в том, что вы должны взять ответственность за своё эмоциональное состояние на себя, для того чтоб стать внутренней свободными. Осознайте: внешние события не могут быть источником боли. Над этим надо поработать. И мы вновь обращаемся к философии стоицизма.

Вот основные тезисы. Даю вам только квинтэссенцию, чтобы идти дальше. Подробнее почитайте в разделе «Практики». Поразмышляйте над каждой цитатой.

Ключевые цитаты Марка Аврелия о внешних событиях:

О контроле над разумом: «У тебя есть власть над своим разумом, а не над внешними событиями. Осознай это, и ты обретёшь силу».

Об оценке событий: «Если тебя беспокоит что-то внешнее, боль зависит не от самой вещи, а от твоей оценки её. И это ты можешь отменить в любой момент».

О восприятии несчастья: «Не событие является несчастьем, а способность достойно перенести его — счастьем».

О природе вещей: «С человеком не случится ничего такого, чего бы он по природе не был в состоянии перенести».

Вы и только вы несёте ответственность за своё внутреннее состояние, за свои эмоции, психику и здоровье.

Общаясь с нарциссом, применяйте техники, которые я приведу ниже. Спокойствие, равнодушие, тишина с вашей стороны — вот чего он боится.

Откажитесь от ожиданий. В этом — суть стоической стратегии, которая может подарить вам подлинную свободу.

Почему это работает? Мы часто реагируем болезненно лишь потому, что заранее ждём от партнёра любви, ласки или похвалы. Эти ожидания создают внутренний шаблон: если ожидание не сбывается, возникает разочарование.

Освободитесь от этой схемы:

не ждите ни хорошего, ни плохого;

осознанно уберите любые ожидания;

постарайтесь не реагировать автоматически — дайте себе паузу перед ответом.

Вы теперь другой: сильный, светлый, прекрасный человек. Вы осознали, что всё, что с вами происходило, было лишь безумной игрой нарцисса. Всё, что он делал с вами до этого, не имело к вам никакого отношения. Это были его собственные переживания, его боль, его «радиация». Это не ваше, друзья.

Оденьте резиновые перчатки и верните ему всю эту жижу, которую он лил на вас. Теперь ваши глаза открыты. Вы знаете, кто это. Вы ни в чём не виноваты. Вы достойны счастья, любви и уважения. Верните ему всё это — в перчатках, а лучше оденьте костюм ОЗК (кто служил, знает, о чём я).

Примите его таким, какой он есть. Но не жалейте его. И не обижайтесь на него. Просто отдайте ему его, а себе верните себя.

На ранних этапах вы простили. Вы не один — вы с Богом, вы подкрепляете себя молитвой. Ваша жизнь потихоньку меняется, она не может не меняться. Теперь жёстко и планомерно возвращаете себя себе.

Вы не обязаны быть его кормом. Вы отказываетесь быть жертвой, вы отказываетесь быть спасателем. У вас больше не болит внутри. Вы простили его ради себя. Вы умничка! Вы уже столько сделали, столько прошли, вы не сломались, вы не сдались...

Вы выходите во взрослую модель — «взрослый-взрослый». И самое главное: вы отдали ему его темноту. И вы поняли, что только вы ответственны за своё эмоциональное состояние. Вы берёте ответственность за своё внутреннее состояние. Это требует мужества, но тем самым вы освобождаетесь от его тёмного влияния.

Вы свободны!

Неважно, что происходило с вами вчера — в этот момент, если захотите, вы можете быть свободным прекрасным человеком. Существование даровало вам эту свободу.

Вы взращиваете в себе новую личность, опираясь только на себя, укрепляя свои внутренние опоры, выстраивая крепкие личные границы. Вы учитесь без чувства вины говорить «нет», если вам это не нравится. Вы учитесь спокойно и уверенно отвечать, не втягиваясь в его эмоциональную игру.

Уходите в тишину и начинайте работать над собой.

Когда внутри вас появится тишина, вы ощутите жизнь так, как не могли себе и представить — с предельной глубиной.

То, каким будет ваш завтрашний день, определяется тем, как вы думаете, чувствуете и воспринимаете жизнь сегодня.

Помните: вы ходите среди сетей многих. Но теперь вы не реагируете. Вокруг вас будет много крючков. Но вы должны их распознавать и обходить — спокойно, тихо, уверенно.

Как сказано в Евангелии от Матфея: «Будьте мудры, как змии, и просты, как голуби». И всегда двигайтесь в тишине — это один из принципов. Я писал об этом выше. Уйдите в тишину и работайте. Ничего никому не доказывайте. Придёт время, и ваши дела сами скажут за вас.

Теперь медленно прочитайте "Молитву гештальтиста". Я приведу одну из интерпретаций этой молитвы:

Молитва гештальтиста (интерпретация)

Я — это я. Ты — это ты. Я пришёл в этот мир не для того,

чтобы оправдать твои ожидания, и знаю: ты пришёл в этот мир не для того,

чтобы оправдать мои. Потому что я — это я, ты — это ты.

Когда мы с тобой встретимся, это будет прекрасно. А если, встретившись,

мы не встретимся — что ж, ничего не поделаешь.

Спасибо! Спасибо и прощай...

Я ответственен за то, чтобы отойти от того, что меня ранит.

Я ответственен за то, чтобы защититься от тех, кто причиняет мне вред.

Я ответственен за то, чтобы обращать внимание на то, что со мной происходит, и оценивать свою долю участия в происходящем.

Я должен осознать тот резонанс, который имеет мой поступок. Чтобы со мной происходило то, что происходит, я должен делать то, что я делаю.

Я не говорю, будто могу управлять всем происходящим со мной, — нет. Но я ответственен за всё, что со мной происходит, потому что в чём-то, пусть в какой-нибудь мелочи, я поспособствовал этому.

Я не могу контролировать мнение всех окружающих, но могу контролировать своё. Я могу свободно распоряжаться своими поступками.

Мне следует решить, как я буду действовать — с моими ограничениями, с моими бедами, с моим невежеством, со всем, что я выучил и что знаю. Принимая во внимание всё это, я должен решить, как поступить наилучшим образом. И мне следует поступить именно так.

Мне следует познать себя лучше, чтобы знать свои ресурсы.

Мне следует полюбить себя настолько, чтобы наделить себя привилегиями,

и знать, что это моё решение.

Тогда я приобрету нечто, что приходит с автономией и является обратной стороной свободы: отвагу. У меня будет отвага действовать, как мне диктует моё сознание, и платить за это.

Тогда я буду свободным, даже если другим это не понравится.

И если ты не любишь меня таким, какой я есть;

И если ты покинешь меня таким, какой я есть;

И если в самую длинную и холодную зимнюю ночь...

Ты оставишь меня одного и уйдёшь...

Закрой дверь, слышишь? Потому что мне душно.

Закрой дверь. Если таково твоё решение, закрой дверь.

Я не буду просить тебя задержаться ни на минуту вопреки твоему желанию. Я прошу тебя: закрой дверь, потому что я здесь живу, а на улице холодно. И это будет моим решением.

Это превращает меня в личность, не подверженную манипуляциям. Независимым человеком невозможно манипулировать — мы знаем, что никто не может им управлять. Им можно руководить, лишь если он сам этого захочет: он неуправляем, вы не распоряжаетесь им. Это он руководит ситуацией, он управляет самим собой.

Это означает огромный шаг вперёд в вашей личной истории и развитии, подразумевает совсем другой образ жизни и, возможно, более глубокое познание других людей.

Если вы по-настоящему независимы, если не даёте собой манипулировать даже самую малость, вероятно, что некоторые люди уйдут из вашей жизни. Может быть, кто-то не захочет остаться. Ну что же, придётся согласиться и на эту цену — цену расставания с некоторыми людьми из вашего близкого окружения и подготовки к встрече новых (возможно...).

Когда мы принимаем решение заняться чем-то с другим человеком — чем-то важным, например, вступить в брак или создать семью, — мы должны осознавать, что это добровольное решение, задуманное как совместное действие с другим человеком, но не «ради» него, а «с» ним.

Важно начать осознавать, что наши отношения с миром, с окружающими, с близкими в действительности заключаются в действиях «с» ними. И что это решение автономно и зависит от нашего свободного выбора:

Я не делаю ничего ради другого — и поэтому он мне ничего не должен.

Он ничего не делает ради меня — и поэтому я ему ничего не должен.

Мы просто делаем некоторые вещи вместе — и рады этому.

В этом случае:

я не попаду в зависимость от него и не попытаюсь вызвать её в нём;

не уроню своего достоинства, пытаюсь заставить его бояться;

откажусь от потребности вызвать его ненависть;

отвергну позицию жертвы, чтобы ему никогда не было меня жалко;

не буду пытаться стать для него незаменимым;

буду довольствоваться его любовью или нелюбовью.

Как бы то ни было, если он меня не любит, пусть не переживает за меня: всегда найдётся кто-то, способный меня полюбить.

Поразмышляйте над текстом, прочувствуйте его. Осознайте и примите, что только вы ответственны за свои эмоции и состояние. Вы ответственны за то, что происходит с вами. Вы должны взять на себя ответственность за своё внутреннее состояние, за свои эмоции, своё самочувствие.

Скажите: «С этого дня я полностью беру ответственность за своё эмоциональное состояние. С этого дня я беру ответственность за своё здоровье».

Что бы ни говорил или ни делал другой человек — это всего лишь его мнение. Я буду подметать свою сторону улицы. Я отвечаю только за свои 50 % отношений. Я никогда не изменю другого человека, но я могу изменить своё отношение к происходящему.

Один из великих законов мироздания — закон свободы воли. Вы тоже должны глубоко это принять. Даже Всевышний дал человеку свободу выбора. Никто не имеет права подавлять вашу волю.

Можете также проговорить следующую аффирмацию-молитву:

«Единый Бог над мной, и нет над мной никакой другой власти, кроме самого Бога!»

Повторяйте это, когда вам тяжело, когда вас провоцируют или вы чувствуете давление.

Также подключите аффирмацию, которую я написал выше:

«Меня любят и ценят, я защищён и свободен, я нахожусь в полной безопасности, я хозяин своего тела и ума».

Это очень мощные техники. Эти две аффирмации будут поддерживать вас при психических перегрузках — даже когда произошёл срыв, откат и ваши границы проломили. В этом очень большой смысл. Осознайте это, глубоко поверьте в это, повторяйте это.

Вы свободны по праву рождения — на основании основного закона Вселенной, закона свободы воли. Что бы вам ни говорили до этого, вы свободны от влияния нарцисса и подобных ему личностей, свободны от воздействия всякого рода негатива, деструктива, неврозов, панических атак, тревог и всего, что в данный момент терзает вас.

Единый Бог над вами, и нет над вами никакой другой власти, кроме самого Бога. Вы — хозяин своей судьбы.

Также можете применить следующую практику. Её можно проговаривать или прописывать — она обычно используется в психологических практиках самопомощи для прекращения нежелательных энергетических связей.

Полный вариант часто звучит так:

«Я разрываю все контракты, договоры, соглашения, заключённые сознательно или бессознательно, с теми, кто ворует мою энергию, и запрещаю им доступ к моему полю. Я возвращаю себе свою энергию, а им возвращаю их».

Можете также делать эту практику.

Мне очень помогли первые две аффирмации. Поработайте, посмотрите, что откликается вам.

Слушайте медитации от всякой зависимости, в том числе от любовной.

Главное — не торопитесь с событиями. Если произошёл срыв, вас опять втянули в нарциссическую игру или проломили границы — не вините себя.

Вы большой умничка. Вы достойный человек, прекрасная личность. Вы — творение Господа Бога. Вы свободны. Вы имеете право на счастье, любовь и уважение — так же, как и любой другой человек. Вы сами выбираете, куда вам идти. Никто не вправе разрушать вас, никто не вправе забирать вашу энергию. Вы не обязаны никого спасать. Вы отвечаете только за себя.

Вы должны глубоко осознать этот шаг. Он освободит вас. И теперь, осознав и приняв это, вы берете под контроль свою жизнь и становитесь внутренне свободным человеком, вне зависимости от обстоятельств.

Мы все идём по этой дороге. Я мысленно с вами. Через этот текст я даю вам свою любовь и поддержку. Вы справитесь! Будьте нежны с собой, бережны с собой!

Глава 9. Восьмой шаг. Любовь к себе

Разберём один из ключевых шагов, который включает в себя такое важнейшее понятие, как «любовь к себе».

Любовь к себе — это фундаментальное отношение к собственной личности, глубинное принятие себя. Это целостное, устойчивое психологическое состояние и осознанная жизненная позиция, которая выражается в уважении и бережном отношении человека к самому себе: к своим потребностям, чувствам и личным границам во всех сферах жизни.

Любовь к себе включает в себя:

- работу над самооценкой;
- осознание и принятие своей самоценности;
- выстраивание личных границ;
- развитие осознанности;
- бережное отношение к себе, самосострадание;
- развитие внутренних опор;
- практику благодарности.

1. Работа с самооценкой

Самооценка — один из краеугольных камней психологического благополучия.

Помните: одна из основных (если не главная) целей нарцисса — разрушить вашу самооценку. Это утешает его болезненное ложное эго и повышает его собственную самооценку. Кроме того, человеком с низкой самооценкой легко манипулировать.

В отношениях с нарциссом вы постоянно подвергаетесь атаке: колкие замечания, холодный тон, едкие высказывания, унижающие вас... Но теперь вы приняли решение работать по программе «Я выбираю жизнь» — и вы не одни. Теперь вы сможете:

- ориентироваться в ситуации;
- достойно и спокойно вести себя с нарциссом;
- всё меньше поддаваться негативным эмоциям — вине, стыду, обиде.

Общаться с ним, скорее всего, придётся — хотя бы временно. Но впереди у вас цели, которые вы поставили в начале пути.

Повторите ещё раз для себя эти цели. Вы видите себя в будущем свободным, счастливым, абсолютно здоровым человеком — тем, кого любят и ценят. Это абсолютно нормально.

Вселенная изобильна: у неё для вас припасено много любви, здоровья и счастья. Поверьте, жизнь с нарциссом — это лишь маленький (пусть тяжёлый и неприятный) отрезок вашего пути. Это урок, который вы успешно пройдёте и двинетесь дальше.

Вы работаете по программе «Я выбираю жизнь»: просите об этом в молитве и, что самое важное, действуете. Вы совершаете волевые усилия, работаете над собой. Вы поставили цель — и, несмотря на то, что сейчас она кажется недостижимой, вы её достигнете. Но для этого нужно работать в содружестве с Богом: делать всё, что зависит от вас, — а Господь сделает Свою часть. Не сомневайтесь в этом и не заботьтесь о том, как это произойдёт. Возможно, со временем этот человек сам уйдёт из вашей жизни — вам не нужно об этом знать. У вас будет другая судьба.

Но вы живёте здесь и сейчас — поэтому вернёмся к вопросу самооценки.

Самооценка — это субъективное восприятие собственной ценности, оценка своих качеств, способностей, достоинств и недостатков. Это то, как человек видит и оценивает себя в разных сферах жизни: в мнении о своих способностях, качествах, внешности, успехах и неудачах.

Она отвечает на вопросы:

«Насколько я хороший и достойный человек?»;

«Что я могу и чего я стою?»;

«Достоин ли я лучшей жизни?».

Основные виды самооценки:

Общая — отражает уровень самоуважения, принятие или непринятие себя в целом.

Частная — относится к оценке отдельных сторон личности или деятельности (например, «я хорошо рисую, но плохо готовлю»).

Характеристики самооценки:

Уровень: высокая («Я отлично справился с заданием!»), низкая («Я полный лузер после этой ошибки!»).

Реалистичность: адекватная (соответствует реальности) или неадекватная (завышенная/заниженная).

Устойчивость: стабильная или нестабильная (колеблется в зависимости от обстоятельств).

Самооценка зависит от многих факторов: ваших достижений, похвалы, критики, сравнения с другими, социального статуса. Она показывает, как вы воспринимаете себя.

Признаки низкой самооценки:

постоянная самокритика;

страх неудачи и избегание новых задач;

зависимость от мнения окружающих;

трудности с принятием похвалы;

проблемы с установлением границ («не могу сказать „нет“»);

склонность сравнивать себя с другими не в свою пользу;

чувство вины за «неидеальность»;

прокрастинация из-за страха не справиться.

Адекватная самооценка означает, что человек объективно видит свои сильные и слабые стороны, верит в себя, но готов учиться и развиваться.

Как правило, у нарцисса завышенная самооценка, а у человека, находящегося в нарциссических отношениях, — заниженная.

Как поднять самооценку: практические шаги

Работайте с мышлением:

отслеживайте внутренний диалог: записывайте негативные мысли о себе и заменяйте их на конструктивные (например, вместо «Я неудачник» — «Я ошибся, но это опыт. В следующий раз получится лучше»);

откажитесь от абсолютных оценок: не «я всегда ошибаюсь», а «в этот раз не получилось».

Фиксируйте достижения:

в личный дневник записывайте свои успехи и победы — даже маленькие;
примеры: «Сделал зарядку», «Завершил сложный отчёт», «Сказал „нет“ просьбе, которая мне неудобна»;

разбивайте большие цели на микрозадачи: каждое выполненное дело повышает уверенность.

Развивайте навыки:

выбирайте деятельность, где видите прогресс (спорт, рисование, изучение языка, кулинария);

получайте обратную связь от тех, кому доверяете: объективная оценка помогает скорректировать восприятие.

Забота о себе:

Физическое здоровье: сон 7–9 часов, сбалансированное питание, физическая активность (усталость и болезни снижают уверенность).

Эмоциональный комфорт: ограничьте общение с людьми, которые обесценивают вас.

Внешний вид: ухоженность повышает ощущение контроля над жизнью.

Учитесь принимать похвалу:

не отвергайте комплименты фразами «Да ладно, это ерунда», а отвечайте просто: «Спасибо, мне приятно»;

признайте: вы достойны признания за свои усилия.

Очень важно:

хорошо понимать и соотносить свои реальные возможности, ограничения, навыки и умения с объективной реальностью;

уметь давать себе здоровую обратную связь о своей деятельности — учитывающую все обстоятельства, а не только позитивные или негативные;

принимать критику других людей, не делая её частью своей личности;

адекватно воспринимать похвалу: мнение других может быть вам приятно, но оно не должно влиять на ваше отношение к себе;

не пытаться заслужить похвалу — вы и без других знаете, что вы хороший;

научиться отделять отношения, процесс общения, результаты и качество взаимодействия от своей личности: человек всегда больше, чем результат его деятельности.

Ваша личность и опыт не должны сжиматься до уровня чьих-то ожиданий. Вы не свитер, чтобы натягивать себя на чужие ожидания. Поэтому в нарциссических отношениях так важно постоянно работать над своей самооценкой.

Теперь разберём, что такое самооценку и чем она отличается от самооценки.

3 Принятие своей самооценки

Что такое самооценку?

Самооценку — это глубинное внутреннее убеждение человека в собственной ценности и значимости, полное принятие себя, ощущение внутренней гармонии и уверенности в своих достоинствах безотносительно внешних факторов: уровня дохода, внешности и т. д. Она:

не зависит от внешних обстоятельств (успехов, неудач, социального статуса);

не определяется мнением окружающих;

остаётся стабильной в разных жизненных ситуациях;

основана на безусловном принятии себя.

Ключевое слово — «безусловность»: человек с развитой самооценку ощущает свою ценность просто потому, что он есть, а не из-за каких-то достижений или качеств.

Отличие от самооценки

Самооценка — это оценка своих качеств, способностей, достижений («Я хорошо рисую», «Я недостаточно умён»). Она динамична и меняется в зависимости от обстоятельств.

Самоценность же стабильна: даже при низкой самооценке в какой-то области человек с самоценностью понимает, что это не отменяет его общей ценности как личности. Самооценка — это переменная оценка себя, основанная на сравнении с другими, результатах деятельности и реакции общества.

Самоценность — это фундамент, а самооценка — показатель, который может меняться.
Основные отличия самоценности от самооценки

Зависимость. Самоценность не требует доказательств — это ощущение «Я есть, и я в порядке». Самооценка часто зависит от внешней оценки и успехов.

Стабильность. Самоценность — постоянная, устойчивая величина. Самооценка переменна, подвержена «качелям».

Принятие. Самоценность включает полное принятие себя, даже со слабостями. Самооценка может падать из-за ошибок.

Фокус. Самоценность сфокусирована на внутренней гармонии, самооценка — на сравнении с другими.

Признаки сформированной самоценности:

уверенность в своих действиях и отсутствие необходимости в постоянном одобрении;

умение отстаивать личные границы;

внутреннее спокойствие и устойчивость к критике.

Работа над самоценностью помогает создать прочный фундамент, на котором здоровая самооценка строится без постоянных эмоциональных качелей.

Чем самоценность отличается от самовлюблённости

Хочу обратить ваше внимание: у нарцисса самоценность перерастает в самовлюблённость.

Самовлюблённый человек:

жаждет восхищения и внимания;

его самооощущение зависит от реакции окружающих.

Самоценность самодостаточна и не требует внешней «подпитки».

Признаки развитой самоценности

Человек с устойчивой самоценностью:

принимает себя целиком — со всеми достоинствами и недостатками;

не ищет постоянного одобрения: его самооощущение не рухнет без похвалы;

адекватно реагирует на критику: воспринимает её как информацию, а не как угрозу своей ценности;

извлекает уроки из неудач: ошибки не становятся поводом для самобичевания;

устанавливает здоровые границы: умеет говорить «нет», не чувствуя вины;

опирается на собственные ценности: принимает решения исходя из личных убеждений, а не ради одобрения;

чувствует внутреннюю опору: даже в кризисных ситуациях сохраняет ощущение «Я справлюсь»;

строит равноправные отношения: не унижается и не унижает других.

Как формируется самоценность

Основные источники:

Детство и воспитание:

безусловная любовь родителей («Я любим просто за то, что я есть»);

уважение к личности ребёнка;

поддержка без жёстких условий («Ты хороший, даже если ошибся»).

Жизненный опыт:

преодоление трудностей;

осознание своих сильных сторон;

принятие ответственности за свою жизнь.

Что подрывает самооценку

Типичные факторы:

критика, направленная на личность, а не на поступок («Ты глупый» вместо «Это решение не сработало»);

сравнение с другими («Почему ты не такой, как Петя?»);

условная любовь («Я буду любить тебя, если...»);

травматический опыт отвержения или унижения;

перфекционизм и завышенные требования к себе.

Почему так важно развивать самооценку?

Самооценка служит внутренним фундаментом, который:

повышает психологическую устойчивость;

снижает тревожность и зависимость от чужого мнения;

помогает переживать неудачи без потери самоуважения;

позволяет строить здоровые отношения;

мотивирует к развитию ради самореализации, а не ради похвалы;

даёт ощущение контроля над своей жизнью.

Теперь, друзья, разберём практические шаги для укрепления самооценки

Практические шаги для укрепления самооценки:

Отслеживайте внутренний диалог — заменяйте самокритику на поддержку («Я ошибся, но это опыт» вместо «Я неудачник»).

Фиксируйте достижения — даже небольшие («Сегодня я сделал то, что откладывал»).

Практикуйте самосострадание — относитесь к себе так же, как к близкому другу.

Устанавливайте границы — учитесь говорить «нет» без чувства вины.

Отделяйте поступки от личности — ошибка не делает вас «плохим».

Окружайте себя поддерживающими людьми — теми, кто вас уважает.

Работайте с телом — спорт, массаж, прогулки помогают ощутить ценность своего физического «я».

Ведите дневник благодарности — записывайте, за что вы можете себя поблагодарить каждый день.

Итог: самооценка — это не черта характера, а навык, который можно развивать. Он даёт ощущение внутренней стабильности, позволяет жить осознанно и строить жизнь, основанную на собственных ценностях, а не на стремлении заслужить одобрение.

Конкретные упражнения для работы с самооценкой

С пошаговыми инструкциями и пояснениями, как они помогают:

1. «Дневник достижений»

Цель: научиться замечать и ценить свои успехи, даже небольшие.

Как выполнять:

Каждый вечер записывайте в личный дневник 3–5 достижений за день. Это могут быть:

бытовые дела («Приготовил ужин», «Выгулял собаку»);

профессиональные шаги («Отправил важный отчёт»);

эмоциональные победы («Сохранил спокойствие в конфликте»);

забота о себе («Сделал зарядку», «Лёг спать вовремя»).

Рядом с каждым пунктом напишите: «Я молодец, потому что...» — и дополните причину.

Почему работает: формирует привычку фокусироваться на своих успехах, а не на промахах.

2. «Зеркало»

Цель: развить принятие себя через визуальный контакт и позитивные аффирмации.

Как выполнять:

Встаньте перед зеркалом, посмотрите себе в глаза.

Произнесите вслух: «Я вижу тебя. Ты важен(а). Ты достоин(а) любви и уважения просто потому, что ты есть».

Добавьте 2–3 личных утверждения: «Я горжусь тем, что...», «Мне нравится в себе...».

Положите руку на сердце, почувствуйте биение — это напоминание о вашей жизни и ценности.

Важно: начинайте с 1–2 минут, постепенно увеличивая время. Если сложно — сначала смотрите на какую-то часть лица (глаза, губы), а не сразу в глаза целиком.

3. «Письмо себе — ребёнку»

Цель: восстановить связь с внутренним ребёнком, дать ему поддержку, которой, возможно, не хватило в детстве.

Как выполнять:

Вспомните ситуацию из детства, когда вы чувствовали себя неуверенно или были обижены.

Напишите письмо себе маленькому(ой) от имени мудрого взрослого. Включите:

сочувствие («Я понимаю, тебе было очень обидно, когда...»);

защиту («Ты не виноват(а), это было нечестно»);

поддержку («Ты сильный(ая), и у тебя всё получится»);

похвалу («Мне нравится, что ты такой(ая) добрый(ая) / любопытный(ая)»).

Перечитайте письмо вслух, стараясь прочувствовать каждое слово.

4. «Ролевая игра: мудрый наставник»

Цель: научиться поддерживать себя в трудные моменты.

Как выполнять:

Представьте человека, который вас безоговорочно любит и уважает (реального или вымышленного — мудрый учитель, бабушка, герой книги).

Мысленно обратитесь к нему с вашей текущей проблемой или самокритичной мыслью («Я опять всё испортил(а)»).

Ответьте себе от его лица — так, как он бы вас утешил и подбодрил. Например: «Ты сделал(а) всё, что мог(ла) в тех условиях. Ошибки — часть роста. Я верю в тебя».

5. «Пустой стул»

Цель: проработать внутренний конфликт и дать голос своей ценности.

Как выполнять:

Поставьте перед собой пустой стул.

Представьте, что на нём сидит ваша «сомневающаяся часть» — та, что говорит: «Ты недостаточно хорош(а)».

Выскажите ей свои аргументы — спокойно и твёрдо. Например: «Да, я ошибся(лась), но это не делает меня плохим(ой). Я учусь, и это нормально. Я имею право на ошибку».

Затем пересядьте на стул «сомневающейся части» и ответьте себе — но уже с позиции принятия и поддержки.

6. «Карта сильных сторон»

Цель: систематизировать знания о своих достоинствах.

Как выполнять:

На листе бумаги нарисуйте «карту» из нескольких блоков:

таланты («хорошо рисую», «умею слушать»);

навыки («владею английским», «готовлю вкусно»);

черты характера («добрый(ая)», «настойчивый(ая)»);

достижения («закончил(а) университет», «помог(ла) другу»).

Заполните каждый блок 5–7 пунктами.

Повесьте карту на видное место. Обновляйте раз в месяц.

7. «Практика благодарности себе»

Цель: закрепить привычку ценить себя за повседневные усилия.

Как выполнять:

Каждый вечер перед сном запишите 3 благодарности себе. Формулируйте конкретно:

«Спасибо, что нашёл силы позвонить маме, хотя было тяжело».

«Спасибо за то, что не сдался и доделал проект».

«Спасибо за заботу — ты дал себе отдохнуть после работы».

8. «Телесное заземление»

Цель: связать самооценку с ощущением тела — источником жизненной силы.

Как выполнять:

Сядьте или встаньте прямо, закройте глаза.

Сосредоточьтесь на ощущениях в ступнях — почувствуйте опору под ногами.

Мысленно пройдите по телу: ноги, живот, грудь, руки, лицо. Замечайте, где есть напряжение, и мягко его отпускайте.

Произнесите: «Моё тело — это мой дом. Я принимаю его и благодарю за то, что оно даёт мне жизнь».

Важные правила выполнения упражнений:

Регулярность. Лучше делать по 5 минут каждый день, чем час раз в месяц.

Искренность. Не заставляйте себя говорить то, во что не верите. Начинайте с малого: если фраза «я прекрасен(на)» кажется сложной, скажите: «Я стараюсь быть добрее к себе».

Без критики. Если поймали себя на мысли «это глупо» — отметьте её и вернитесь к упражнению.

Гибкость. Адаптируйте инструкции под себя. Например, если не нравится писать — проговаривайте вслух или записывайте голосовое сообщение.

9. «Карта триумфа»

Это упражнение — одно из моих любимых. Оно требует творческого подхода, но отлично подпитывает чувство собственной ценности и помогает повысить самооценку.

Как выполнять:

Купите большой ватман — такой, какой вам понравится.

Выделите время, чтобы вас никто не отвлекал.

Выпишите все свои достижения — они есть у каждого человека: школа, спорт, служба, хобби, награды, грамоты, памятные даты.

На ватмане разместите каждое достижение. Можно нарисовать себя или приклеить фотографию, где вам вручают диплом или кубок.

Добавляйте вырезки из газет, фото, рисунки, значки, медали — всё, что напоминает о вашем славном прошлом. Это творческий процесс, и он может быть очень увлекательным.

Повесьте готовый плакат в своей комнате.

Не забывайте, какой вы были. Тот смеющийся, сильный человек, полный позитива, никуда не делся — он всё ещё с вами. Возможно, вы попали в тяжёлые обстоятельства или оказались в абьюзивных отношениях, но в этом нет вашей вины. Теперь у вас есть все инструменты, чтобы восстановиться и стать сильнее!

Итак, друзья, на этом этапе мы подробно разобрали, что такое самооценка и самооценочность. Важно постоянно работать над их укреплением. Применяйте те практики, которые находят отклик в вашей душе.

4. Установление личных границ

Друг, ты большой молодец! Я искренне горжусь тобой! Ты уже многому научился. Может, не всё ещё получается, но ты двигаешься вперёд.

Ты вернул себя. Ты отдал Нарциссу его тень. Ты читаешь молитвы. Ты начинаешь замечать, как твоя жизнь волшебным образом преобразуется. Меняется картина мира. Растёт твоя самооценка.

Ты понял, что только ты вправе решать свою судьбу. Ты взял на себя ответственность за свои эмоции и чувства. Ты осознал, что никогда не сможешь изменить другого человека — но можешь поменять своё отношение.

Ты понял, кто такой нарцисс: это всего лишь бумажный кораблик, маленький тараканчик. Он — никто. Его власть над тобой была мифической. Ты отказался играть в его игры и стал сильным.

Ты весь светишься своим внутренним светом, друг. Ты осветил нарцисса этим светом и увидел его маленьким жучком. Вся его грандиозность разрушена — это была всего лишь тень. Но не жалея его. Просто он — это он, а ты — это ты.

В твоей душе больше нет боли, нет обид на жизнь. Ты отказываешься обижаться. На колкие замечания и обесценивание ты не реагируешь, думая: «Это всего лишь его мнение, ко мне оно не имеет никакого отношения».

Ты учишься отвечать из своей силы, из своей свободы — не снизу вверх. Ты говоришь с нарциссом и со всеми окружающими на равных. Ты говоришь «нет» без чувства вины. Ты используешь «Я-сообщения», никого не оскорбляя и ни с кем не споря. Это всего лишь мнение другого человека. Используя «Я-сообщения», ты говоришь о своих чувствах. Например:

«Мне не нравится, когда ты так говоришь со мной. Не говори со мной в таком тоне».

«Я отказываюсь общаться в таком тоне».

Ты прощаешь людей, потому что прощение — это освобождение. Ты свободен. Ты простил и этого «таракашку»-нарцисса.

Теперь ты диктуешь правила игры. Ты решаешь, как быть дальше: остаться ли в этих отношениях и, если остаться, то на каких условиях. Это решаешь только ты.

Теперь, мой друг, тебе необходимо установить надёжные личные границы. Они должны быть крепкими и гибкими одновременно, чтобы никто и никогда не смог их проломить. Ты ведёшь себя спокойно и уверенно, укрепляя свои границы каждый день и не забывая делать всё необходимое.

Что такое личные границы

Личные границы — это набор правил и ограничений, которые определяют, какое поведение окружающих вы считаете приемлемым, а какое — нет. Они помогают:

чувствовать себя в безопасности;

сохранять психическое здоровье;

выстраивать здоровые отношения;

защищать своё время, энергию и эмоции.

Границы могут касаться разных сфер:

физической (дистанция при общении, прикосновения);

эмоциональной (готовность делиться чувствами, реакция на критику);

временной (когда и сколько вы готовы уделять времени другим);

материальной (отношение к своим вещам, деньгам);

информационной (что и кому рассказывать о себе).

Как понять, что границы нарушены

Признаки того, что кто-то переступает ваши границы:

вы соглашаетесь на что-то против воли из-за чувства вины;

вас уговаривают, даже если вы сказали «нет»;

вам дают непрошенные советы или критикуют без запроса;
кто-то игнорирует ваши просьбы;
вы чувствуете раздражение, злость или опустошённость после общения;
ваши чувства или достижения обесценивают;
вас ставят перед фактом, не учитывая ваше мнение.

Как установить личные границы: пошаговая инструкция

1. Разберитесь в своих границах.

Задайте себе вопросы:

Что меня раздражает или утомляет в общении?

В каких ситуациях я чувствую дискомфорт?

Что я точно не готов(а) терпеть?

Какие темы для меня слишком личные?

Сколько времени я могу уделять другим без ущерба для себя?

Пример: «Я не обсуждаю зарплату с коллегами» или «После 22:00 я не отвечаю на рабочие сообщения».

2. Сформулируйте правила чётко.

Запишите 3–5 ключевых границ для разных сфер жизни. Например:

«Я не беру трубку, если номер неизвестен»;

«Я отказываюсь от задач, которые не входят в мои обязанности»;

«Я прошу не давать мне советы, если я их не запрашиваю».

3. Озвучьте границы спокойно и уверенно.

Используйте «Я-сообщения» — говорите о своих чувствах, а не обвиняйте собеседника.

Вместо: «Ты вечно лезешь не в своё дело!»

Лучше: «Мне некомфортно обсуждать эту тему. Давай сменим разговор».

Примеры фраз:

«Я ценю твою заботу, но я сам(а) приму решение».

«Сейчас я занят(а). Давай обсудим это завтра?»

«Я не готов(а) это делать, у меня другие приоритеты».

4. Учитесь говорить «нет».

Отказ — это не грубость, а защита своих границ. Варианты:

«Нет, спасибо, я не смогу помочь».

«Я вынужден(а) отказаться — это противоречит моим планам».

«Мне жаль, но я не готов(а) обсуждать это».

5. Отрабатывайте техники:

«Заезженная пластинка»: повторяйте одну фразу без оправданий. Пример: «Я не могу одолжить деньги» → «Я уже сказал(а), что не даю в долг».

Зеркальная практика: проговорите границы вслух перед зеркалом, чтобы чувствовать себя увереннее.

Лист границ: запишите неприятные ситуации и заготовьте шаблоны ответов.

6. Реагируйте на нарушения.

Если границы игнорируют:

напомните о них: «Мы договаривались не обсуждать мои отношения»;

обозначьте последствия: «Если ты продолжишь повышать голос, я завершу разговор»;

действуйте: уйдите, положите трубку, ограничьте общение.

7. Уважайте границы других.

Здоровые отношения — это улица с двусторонним движением. Учитесь:

замечать дискомфорт собеседника (сжатые плечи, отведённый взгляд);

принимать «нет» без обид и давления.

В отношениях с нарциссом: важные нюансы

Будьте последовательны. Если сегодня вы отказали, а завтра уступили под напором — границы станут размытыми.

Не оправдывайтесь. Чёткое «нет» не требует объяснений.

Начинайте с малого. Тренируйтесь на менее значимых ситуациях, затем переходите к сложным.

Дайте время. Окружающим нужно привыкнуть к новым правилам — возможны конфликты на этапе адаптации.

Установление границ — это не эгоизм, а забота о своём психологическом здоровье и основа для здоровых, уважительных отношений.

Теперь ваша задача — постепенно приучить нарцисса к вашей новой модели поведения. Ещё раз повторюсь: постепенно. Он будет применять все свои провокации, чтобы вернуть вас в свой тёмный мир. Но вы уже многое изучили и прошли.

Ваша главная заповедь: НЕ ВЕДИСЬ. Вы учите его заново, как с вами можно, а как нельзя.

Ниже я дам вам рекомендации и конкретные техники при общении с нарциссом, которые помогали мне. Также мы разберём основные способы быстрого выхода из стресса, восстановления и пополнения энергии. Потому что энергия — это основная движущая сила.

Когда вы станете достаточно сильны, будете выполнять рекомендации и делать практики, ваши вибрации повысятся. Негатив сам начнёт отваливаться от вас, потому что тьма ненавидит свет. И подобное тянется к подобному.

5) Развитие осознанности

Итак, друзья, мы разберём, что такое осознанность и как её развивать, а затем обсудим, почему она так необходима в нарциссических деструктивных отношениях.

Осознанность — это управляемая способность человека сосредотачиваться на выбранных событиях и ощущениях и контролировать своё внимание. В современной клинической психологии выделяют два компонента осознанности:

- осознание своего ежеминутного опыта без осуждения;
- принятие этого опыта.

Именно осознанность помогает человеку контролировать внимание и воспринимать действительность с позиции наблюдателя, избегая поспешных оценок.

В восточных духовных традициях осознанностью называют одно из особых состояний, достигаемых через медитацию. Нейронауки, в свою очередь, исследуют этот феномен с помощью нейрофизиологических, электрофизиологических и других методов.

Научные исследования осознанности на Западе начались в 1970-х годах. Например, в исследовании 1982 года у 65% пациентов с хроническими болями после 10-недельной практики медитации осознанности снизились неприятные ощущения. Впоследствии таких исследований стало больше.

Американская психологическая ассоциация (АРА) — крупнейшая научная и профессиональная организация психологов в США — на сегодняшний день считает доказанным, что практики осознанности улучшают качество жизни. При этом осознанность можно развивать разными способами: например, занимаясь йогой, китайской гимнастикой цигун или тайцзи. Однако медитация осознанности остаётся одним из самых популярных и доступных методов достижения положительного эффекта.

Многочисленные исследования подтвердили, что осознанность помогает справиться с болью, тревогой, депрессией и стрессом, которые часто сопровождают хронические заболевания. Тренинг осознанности включают в программы реабилитации наркозависимых, а также применяют при лечении алкогольной зависимости, переедания и любовной созависимости.

Польза осознанности

Клинические исследования демонстрируют взаимосвязь между практиками осознанности и улучшением физического и психического здоровья:

Снижение стресса и психической боли. Осознанность помогает уменьшить уровень стресса и облегчить эмоциональную боль.

Замедление снижения умственных способностей. Осознанность может замедлить развитие болезни Альцгеймера и других когнитивных нарушений.

Улучшение концентрации и внимания. Пациенты со сниженными умственными способностями отмечают улучшение концентрации и внимания после нескольких месяцев регулярной тренировки осознанного дыхания. Эффект от такой практики оказывается лучше, чем от специальных когнитивных упражнений для борьбы с деменцией и техник релаксации.

Положительное влияние на память и обработку информации. Осознанность улучшает память, внимание и способность обрабатывать информацию.

Укрепление иммунитета. Исследования показывают, что осознанность может положительно влиять на иммунную систему.

Ключевой фактор эффективности осознанности — снижение стресса.

Как осознанность меняет поведение

Осознанный человек:

Не попадает на крючок своих эмоций. В отличие от тех, кто быстро реагирует на неприятные эмоции — обвиняя других или пытаясь заглушить негативные чувства, — осознанный человек не реагирует немедленно. Он признаёт свои эмоции, осознаёт их, но не стремится сразу их высказать и не «выливает» их на окружающих.

Замечает и управляет повторяющимися негативными мыслями. По данным некоторых исследований, у обычного человека возникает 60–70 тыс. мыслей в день, и около 98% из них повторяются. Люди с развитой осознанностью способны выявлять преувеличенно тревожные и нереалистичные мысли, концентрируясь вместо этого на конструктивных идеях. Умение «отпускать» ненужные мысли и чувства — один из признаков осознанности.

Проявляет живой интерес ко всему вокруг. Осознанные люди искренне любознательны, умеют настраиваться на текущий момент и не отвлекаются. Они внимательно слушают и сопереживают другим, задают открытые, но тактичные вопросы, создавая психологический комфорт в общении.

Принимает несовершенство — своё и других. Осознанный человек не стремится быть идеальным во всём. Он понимает, что стремление к неоправданно высоким стандартам приводит лишь к разочарованию.

Заботится о своём физическом и психическом здоровье. Человек принимает около 35 тыс. решений в день, что требует огромных ресурсов. Осознанность позволяет контролировать этот процесс. Практикующий осознанность следит за своим внутренним состоянием, чтобы не допустить истощения, и действует до наступления выгорания, а не после него.

В период неопределённости сохранять осознанность сложно: многие чувствуют себя неустойчиво, будто находятся в подвешенном состоянии. Осознанность часто снижена у рассеянных и гиперэмоциональных людей. В отличие от них, осознанные люди уверены в себе, спокойны, уравновешены, знают себе цену и понимают, в каком направлении расти.

Как развить в себе осознанность

Медитация — одна из самых популярных практик осознанности. Другие техники включают дыхательные гимнастики, упражнения на сострадание к себе и тренировки рефлексии или самоанализа.

Способы поддержания осознанности

Управляйте своим вниманием. Найдите время, чтобы ощутить окружающую обстановку всеми органами чувств: осязанием, слухом, зрением, обонянием и вкусом. Например, когда

едите любимое блюдо, сконцентрируйтесь на его запахе, вкусе и насладитесь этими ощущениями.

Живите «здесь и сейчас». Фокусируйтесь на том, что делаете прямо сейчас, — на текущем переживании, а не на беспокойстве о будущем или прошлом. Находите радость в простых удовольствиях, которые окружают вас в настоящем.

Принимайте себя таким, какой вы есть. Относитесь к себе так, как вы бы относились к хорошему другу — без осуждения и резких оценок.

Сосредоточьтесь на своём дыхании. Если вы поймали себя на негативных мыслях, сядьте, сделайте глубокий вдох и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании — на том, как оно входит и выходит из вашего тела. Осознанное дыхание хотя бы в течение одной минуты расслабляет и успокаивает.

«Включать» осознанность можно множеством способов. Проще всего начать с рутинных дел: мытья посуды, чистки зубов, еды. Концентрируйте внимание на процессе, а когда оно «убегает», мягко возвращайте его обратно.

Осознанная ходьба — ещё один способ тренировать осознанность: ощущайте каждый шаг, перенос веса с одной ноги на другую и замечайте всё вокруг — небо, деревья, людей, транспорт.

Однако главный способ развития осознанности — медитация. Начать можно с медитации на дыхании: спокойно, без напряжения отслеживайте вдохи и выдохи, при желании считая их. Главное — отмечать моменты, когда внимание уходит, и мягко возвращать его.

Техники, развивающие осознанность

Практика фокусировки внимания. Сядьте в удобную позу и сфокусируйтесь на любом предмете перед собой, отмечая его контур, цвет, величину. Каждый раз, когда внимание пере скакивает на что-то другое, осторожно возвращайте фокус к исходному предмету. Можно считать, сколько раз происходит такое переключение. При регулярной практике переключения внимания будут случаться реже, дыхание нормализуется, давление стабилизируется, а уровень стресса снизится.

Упражнения на равновесие. Улучшить осознанность помогают упражнения, развивающие равновесие, например, удержание позы «дерева» из йоги (подходит даже новичкам) или «ласточки».

Техника «старт-стоп». Перед началом любого действия (например, заправляя кровать) скажите себе «старт», затем выполняйте действие, не отвлекаясь на внешние раздражители. Завершив его, скажите «стоп». Этот приём улучшает концентрацию и внимание, а при регулярном выполнении повышает уровень осознанности.

Осознанность в абьюзивных отношениях

Жизнь в абьюзивных отношениях требует прежде всего бдительности. Каждый день вокруг вас расставляются «крючки» — колкие замечания по поводу внешнего вида, шуточные фразы вроде «Ты плохой», обесценивающие реплики («Кому это нужно?»), когда вы мчитесь домой с пакетами подарков, и многое другое — всё, что призвано задеть, обесценить, заставить вас чувствовать себя виноватым.

Ваша задача — не попадаться на эти крючки. Не обижайтесь на нарцисса: ваша главная тактика — не реагировать. У вас своя цель и свой путь.

Осознанность — ваше оружие в таких отношениях. Нарцисс — просто человек, и вы не имеете никакого отношения к тому, что он говорит. Воспринимайте реальность такой, какая она есть: обходите «крючки», следите за своими эмоциями и любыми путями избегайте конфликтов.

Мы посвятим отдельную главу способам эффективного общения с нарциссом. Пока же запомните несколько ключевых правил:

будьте настороже, но не ходите с надутым и загадочным видом — напротив, проявляйте простоту и, где уместно, юмор;

почувствовав «крючок», сразу сворачивайте ситуацию;

применяйте тактики, которые мы изучим, — выбирайте те, что подходят для конкретной ситуации;

ни в коем случае не спорьте и не проявляйте эмоций.

Осознанность вам в помощь!

5. Бережное отношение к себе

Начните беречь себя — именно беречь, а не жалеть. Разберу подробно разницу между «беречь себя» и «жалеть себя»: по смыслу, мотивации и последствиям. Это важный момент.

Беречь себя

Это рациональное, конструктивное отношение к собственным ресурсам — физическим, эмоциональным, психологическим.

Беречь себя значит:

осознанно распределять силы и время;

вовремя отдыхать, чтобы избежать выгорания;

планировать нагрузку так, чтобы она была посильной;

признавать свои ограничения и учитывать их в планах.

Цель: сохранить и восполнить ресурсы, чтобы двигаться вперёд, достигать целей и жить полноценно.

Пример: вы устали после напряжённой недели — берёте выходной, чтобы восстановиться, а затем с новыми силами возвращаетесь к делам.

Жалеть себя

Это пассивная эмоциональная реакция, часто связанная с ощущением несправедливости, беспомощности или обиды.

Жалость к себе проявляется так:

фокус на том, «как всё плохо» и «почему это случилось со мной»;

отказ от действий под предлогом «у меня всё равно не получится»;

привычка искать оправдания вместо решений;

стремление получить сочувствие, иногда манипулятивно;

застревание в роли жертвы обстоятельств;

избегание ответственности за свою жизнь.

Цель (часто неосознанная): получить эмоциональную разрядку или поддержку, не меняя ситуацию.

Пример: после неудачи вы говорите себе: «У меня никогда ничего не выходит, зачем стараться?» — и откладываете важные дела. Вместо того чтобы решить проблему, вы долго обдумываете, как вам не повезло, и ищите, кто виноват.

Поэтому вам необходимо начать именно беречь себя.

Начните относиться к себе с состраданием — это очень важно.

Самосострадание — это умение относиться к себе с добротой, пониманием и поддержкой, особенно в моменты неудач, трудностей или боли. По сути, это значит обращаться с собой так же чутко, как вы бы обращались с близким другом в сложной ситуации. Вместо жёсткой самокритики — поддержка и мягкость, желание утешить себя.

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.