



Александра Позднякова

**Моё
благополучие
3**

Александра Позднякова

Моё благополучие 3

<https://litres.ru/74613044>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга «Моё благополучие 3» исследует природу зрелых отношений, где любовь становится пространством для взаимного расцвета. Автор сплетает древнеегипетскую метафору взвешивания сердца с современной социальной психологией, показывая, как превратить страх конкуренции в несокрушимую силу синергии. Главная идея книги проста: два внутренне благополучных человека могут быть вместе, чтобы радовать друг друга и расти рядом. Успех одного не угрожает другому, а дает мощный импульс становиться умнее, быстрее и активнее. Это союз глубокого сотрудничества, где искренняя заинтересованность в общем благе побеждает эго. Через живые, трогательные истории героев читатель узнает, как усмирить внутреннего критика и построить пару, в которой сердце остается легким, как перо истины, перед лицом любых жизненных перемен.

Содержание

Пролог	4
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Александра Позднякова

Моё благополучие 3

Пролог

В древнеегипетской мифологии Анубис занимает уникальное, пограничное положение. Он не просто бог смерти; он бог перехода, трансформации и сохранения сущности. Его образ — человек с головой черного шакала — веками внушал благоговейный трепет, но для посвященных он был символом высшей защиты и справедливости. Если перенести этот архетип в плоскость современной социальной психологии и психологии отношений, Анубис предстает перед нами не как мрачный жнец, а как мудрый страж порога, разделяющего эгоистичное «Я» и осознанное, зрелое «Мы». Отношения между мужчиной и женщиной — это всегда переход в иное состояние бытия, своеобразный ритуал инициации, где старые паттерны одиночества или незрелой привязанности должны быть «бальзамированы» — сохранены как опыт, но лишены способности отравлять настоящее.

Первая и фундаментальная роль Анубиса — Хранитель и мастер бальзамирования. В контексте психологии отношений это метафора работы с прошлым опытом. Каждый чело-

век приходит в союз со своим багажом: травмами, прежними разочарованиями, выученными моделями поведения. Задача внутренне благополучного партнера — выступить в роли жреца в маске Анубиса: не уничтожить прошлое партнера, а бережно его «забальзамировать», то есть признать, интегрировать и лишить способности гнить и распространять токсичные испарения недоверия в настоящем. Это акт глубочайшего уважения. Социальная психология называет это «валидацией опыта». Когда мы принимаем историю партнера без осуждения, мы создаем безопасное пространство, где личность не распадается, а обретает целостность. Только два внутренне благополучных человека, способных к такой бережной интеграции прошлого, могут существовать вместе, чтобы радовать друг друга, а не лечиться друг об друга.

Вторая роль Анубиса — Защитник некрополей и священных пространств. В отношениях таким «священным пространством» является сама пара, ее интимность, доверие и общие границы. Современный мир полон социальных шумов, чужих ожиданий, давления стереотипов и зависти. Анубис-партнер стоит на страже этих границ. Он не позволяет внешним силам осквернить доверие внутри пары. В социальной психологии это называется «защитой диады от внешних стрессоров». Здоровая пара выстраивает не стену отчуждения от мира, а мембрану, которая пропускает любовь и поддержку, но блокирует токсичное вмешательство. Эта защита

основана не на ревности или контроле, а на осознанной заинтересованности двух сторон в том, чтобы у обоих все было хорошо. Когда пространство защищено, внутри него может расцвести подлинная близость.

Третья роль — Проводник душ (Психопомп). Жизнь неизбежно преподносит кризисы: потерю работы, болезнь, утрату близких, периоды депрессии или выгорания. Египтяне верили, что после смерти душа попадает в темный и опасный Дуат. В психологии отношений такие периоды называются «нормативными или ненормативными кризисами». Внутренне благополучный партнер в такие моменты берет на себя роль Анубиса-проводника. Он не бросает любимого человека в темноте, не читает моралей и не требует «взять себя в руки». Он берет его за руку и ведет через испытания, защищая от внутренних чудовищ: самобичевания, паники и отчаяния. Эта поддержка является высшей формой сотрудничества. Она доказывает, что союз — это не контракт, действующий только в солнечные дни, а глубокий пакт о взаимном спасении и сопровождении.

Но самая важная параллель кроется в четвертой роли Анубиса — Вершителе Суда и взвешивателе сердец. В «Книге мертвых» сердце умершего кладут на одну чашу Весов Истины, а на другую — перо богини правды и гармонии Маат. Если сердце тяжелее пера, его пожирает чудовище Ам-

мит. В психологии отношений «сердце» — это наши истинные намерения, эмоции и эго. «Перо Маат» — это легкость, искренность, прозрачность и отсутствие скрытых манипуляций.

Главная мысль этой книги и всего нашего исследования заключается в следующем: два человека, внутренне благополучные, могут существовать вместе, чтобы радовать друг друга и расти рядом друг с другом. Ключ к этому — «легкость сердца». Когда в отношениях нет места скрытой конкуренции, ревности к успехам или желанию принизить партнера ради собственного возвышения, сердце становится легким, как перо Маат.

В нездоровых отношениях успех одного партнера вызывает у другого чувство угрозы. Запускается механизм социальной конкуренции: «Если он(а) стал(а) лучше, значит, я стал(а) хуже. Меня бросят. Меня обесценят». Это делает сердце тяжелым от страха, обиды и саботажа. Но в союзе двух зрелых личностей действует принципиально иная динамика. Если у одного пошли дела в гору, у второго возникает естественное, искреннее желание расти, быть лучше, умнее, быстрее, активнее. Это не конкуренция. Это сотрудничество. Это синергия.

Социальная психология описывает это явление че-

рез концепцию «капитализации положительных событий» (capitalization). Когда один партнер делится успехом, а второй реагирует активным конструктивным энтузиазмом, уровень удовлетворенности отношениями взлетает до максимума. Успех одного не отнимает ресурсы у другого; он расширяет общее поле возможностей пары. Заинтересованность двух сторон в том, чтобы у обоих все было хорошо, создает мощнейшую петлю положительной обратной связи. Ты растешь — я вдохновляюсь. Я достигаю цели — ты гордишься и подтягиваешься.

Анубис на весах отношений следит за тем, чтобы на чашах не оказалось тяжелого груза эго. Он напоминает нам: истинная сила пары не в том, кто в ней доминирует, а в том, насколько свободно и легко дышится каждому внутри этого союза. Когда мы отказываемся от игры с нулевой суммой («твой выигрыш — мой проигрыш») в пользу игры с положительной суммой («твой выигрыш умножает мой выигрыш»), мы проходим суд Анубиса успешно. Наши сердца становятся легкими.

Таким образом, архетип Анубиса в психологии отношений учит нас трем вещам: бережно хранить историю друг друга, защищать священные границы нашего союза, мужественно вести партнера через темные времена и, самое главное, ежедневно взвешивать свои намерения на весах Маат,

выбирая легкость сотрудничества, взаимного восхищения и совместного роста. Только так два человека могут не просто сосуществовать, а создавать живую, дышащую экосистему благополучия, где успех одного является топливом для расцвета другого.

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.