



С мамой дружба – только на расстоянии

«В юности мы с мамой часто вздорили. Когда стали жить отдельно друг от друга, отношения более-менее наладились. Но стоит нам встретиться, как мы опять ссоримся. Как научиться себя контролировать?»

Марина Т., г. Череповец

Постоянный контроль над собой неизбежно приведет к стрессу, который спровоцирует психосоматические реакции (болезни, вызванные и сопровождаемые неврозами). Выход один – принять ситуацию, принять себя, разобраться, какие ее действия и почему вас раздражают. Помните, что достоинства – это продолжение наших недостатков. Например, вас раздражает ее суетливость, болтливость. Значит, мама еще полна энергии, хочет многое для вас сделать, о многом поведать, хотя и не знает, как. Признайте ее право быть самой собой и помогите – направьте ее энергию в правильное русло. Принятие не означает терпение, самообман, покорность. Просто концентрируйте внимание на достоинствах, и общение принесет радость вам обоим.

Как я пойму, что сошел с ума?

«У меня есть фобия: боюсь сойти с ума. Ведь если это произойдет, я не пойму, что неадекватно оцениваю действительность, и вряд ли поверю, если мне кто-то скажет правду. Еще боюсь в старости оказать-

ся недееспособным, поэтому надеюсь, что умру раньше, чем стану для кого-нибудь обузой...»

Алексей, Московская обл.

Чтобы избавиться от страха, надо нейтрализовать подкрепляющий фактор. Бойтесь сойти с ума? Заставьте себя сделать это прямо сейчас! Что, не получилось? Тогда оставьте сумасшествие на потом, а пока переключитесь на более интересные занятия. И каждый раз, когда вас будет посещать страх, тут же приказывайте ему реализоваться. Пусть в этот момент ваше мудрое и всепонимающее Бессознательное по-дружески усмехнется вам. И еще: если вы себе не доверяете, возьмите за правило проходить ежегодное наблюдение у специалиста по поводу невроза навязчивых состояний. Интересно, на сколько визитов вас хватит?

Что же касается страха старости, то он обычно переплетен с боязнью нищеты и ужасом перед лицом смерти. Этот комплекс порождает убеждение, что с возрастом происходит неотвратимое угасание интеллекта и здоровья. Человек смиряется с этой мыслью и отказывается что-либо улучшать и развиваться, имея такое «веское» оправдание. В итоге ускоряется программа «дряхления» тела и интеллекта, усиливается депрессия.

Получайте радость от настоящего, воспринимайте будущее (старость и смерть) как данность, как переход к новому состоянию бытия – духовному расцвету и просветлению.

Отбросьте убеждение в неотвратимости болезней и немощи, ведь этим вы создаете поле негативной энергии, которое притягивает их.

Действуйте, направляя энергию не на страхи, а на самореализацию. И тогда ваша будущая мудрость сделает вас востребованным и в старости...

Что важнее – дети или новая любовь?

«Я познакомилась с мужчиной моего возраста (мне 49). Но мои взрослые сыновья категорически против, говорят: “Зачем тебе это нужно, ведь у тебя есть мы?” Посоветуйте, как быть.»

Зинаида, г. Тверь

Нужен откровенный разговор. Откройте глаза сыновьям на то, что вы не только Мать, но еще и Женщина. Иногда дети сужают социальную роль своих родителей, по привычке всю жизнь ожидая от них заботы и самоотречения (впрочем, этим же грешат и некоторые родители – дети в их глазах и в зрелом возрасте остаются беззащитными несмышленишками). Женщина, считающая, что ее личная жизнь закончена, неосознанно (а бывает, и сознательно) внушает детям мысль о том, что она теперь живет только ради них, потому дети ей вечно «должны», а она имеет право на благодарность. Если же вдруг появляется тот, кто претендует на роль ее супруга, это ломает сложившийся сценарий, и даже взрослые дети протестуют против нарушения «контракта». Теперь ваша задача – заключить с сыновьями новый «договор», в котором они не должны выступать ни в качестве беспомощ-

ных «великовозрастных деток», ни в качестве снисходительно помогающих «родителей». Они – взрослые, а значит, мудрые и понимающие...

Он чувствует мое превосходство

«У меня распространенная проблема. Я чувствую превосходство над своим парнем – материальное, интеллектуальное... Он тоже это понимает, раздражается по любому поводу. Как же мне себя с ним вести, ведь приличного мужчину найти не так-то просто?»

Виктория, г. Калининград

Не всегда чувство превосходства является истинным; чувства, эмоции – всегда субъективны. Но даже если ваш партнер реально ниже по уровню интеллекта или социальному статусу, не стоит это ему демонстрировать, а себе забивать голову «незавидной долей современных женщин». Проблема не в отсутствии умных и успешных мужчин вообще, а в присутствии неумных и неуспешных мужчин рядом с состоявшимися женщинами.

Часто такие мужчины появляются в ответ на подсознательное желание женщины самоутвердиться. И когда на горизонте возникает по-настоящему умный и успешный человек, такие женщины ощущают неуверенность, тревогу и начинают искать в нем недостатки (и обязательно находят!).

Слон спросил змею: «Почему все называют меня умным, а тебя мудрой?» – «Это потому, что я ГИБКАЯ!..»