

# Быть выше страха

**Автор:**

Галина Шереметева

Быть выше страха

Галина Борисовна Шереметева

Страхи мешают многим свободно жить. Ограничивают пространство и время, которое могло быть использовано более продуктивно и с пользой для души человека.

Много ли в вашей жизни страхов?

Эта книга поможет вам расширить собственный мир, сделав его удобным и счастливым для себя и своей реализации.

Вы найдете здесь не только описание большинства наиболее распространенных страхов, но и причины их возникновения.

Доступные методы избавления от страхов, описанные в этой книге, помогут многим обрести долгожданную свободу.

Г.Б. Шереметева

Быть выше страха

Для связи с автором:

© Шереметева Г.Б., 2011

© Оформление. ООО «Свет», 2013

## Предисловие

Последнее время я получаю много писем от людей, которые хотят перешагнуть границу страхов, мешающих им жить полноценной жизнью. Эти письма приходят из разных уголков нашей страны и зарубежья. Истории, которые присылают люди, наполнены болью и надеждой. Мне бы очень хотелось, чтобы эта книга помогла тем, кто нуждается в помощи. На ее страницах вы найдете ответы на многие волнующие вас вопросы.

Надо отметить, что осознание причин возникновения страхов – это уже 90 % осмысленной власти над ними. Поэтому несколько глав книги посвящены раскрытию именно этих причин.

Страхи не только мешают людям жить, но и порой запирают в четырех стенах квартиры, лишают даже возможности выйти на улицу, чтобы обратиться к специалистам за помощью. Очень надеюсь, что эта книга поможет и им расширить границы своего пока еще тесного мира.

Многие из этих людей еще очень молоды, а жизнь уже представляется им сплошным серым пятном без личного счастья, хорошей работы и радости. Я и раньше встречалась с людьми, скованными страхами и депрессивным синдромом, но не ожидала, что их так много среди молодежи. Это, в основном, ищущие и умные люди. Я постаралась дать наиболее исчерпывающие ответы на вопросы о причинах, порождающих возникновение страхов, и методы, которые могут помочь их преодолеть.

Часто страхи отбирают большую часть жизни и не позволяют реализовать то, что так хочется. Возникшие вследствие травм, аварий, пережитых сильных стрессов, такие страхи как бы останавливают жизнь человека. С этого времени

он вынужден существовать, – по-другому это трудно назвать, все время озираясь на свой страшный опыт. Есть такая поговорка: «Обжегшись кипятком, теперь всю жизнь на холодную воду дует».

Эти страхи быстрее поддаются воздействию и могут покинуть человека через короткий период времени, так как существуют более устойчивые стереотипы взрослого поведения. Последствиями таких страхов часто являются память о боли или нарушения в работе каких-то органов. Человеческий организм имеет определенный временной цикл смены клеток. При избавлении от страха, который заставляет помнить пережитое и следить за местом травмы, клетки меняют свою информацию, и след исчезает.

Существуют страхи, которые своими корнями уходят в раннее детство человека. С этими страхами человек взрослеет. Они вырастают вместе с человеком и оказывают серьезное влияние на рост и развитие организма. Носителям таких страхов придется потрудиться: для избавления от него необходимо будет наработать новую модель поведения, которой пока еще нет в организме, так как человек рос с этим страхом. Однако все возможно!

Мой многолетний опыт работы с такими людьми показывает, что те, кто приняли решение преодолеть свой страх, успешно справляются с этим.

Разработанные мной методы и знания, полученные при изучении восточной медицины, йоги, кинезиологии (концепции «Три в одном» и «Единый мозг»), позволили мне передать в этой книге основные характерные моменты возникновения страхов и пути избавления от них.

Особенно приятно, что ко мне приходит много теплых писем от людей, чья искренняя заинтересованность и добрые пожелания помогают дальше писать. Очень надеюсь, что многим моим читателям эта книга окажет помощь и принесет спокойствие и уверенность.

## Глава 1

### Выше страха

Неприменно, и какова бы ни была беда, найди ей меру и взвесь страх. Тогда ты наверняка поймешь, что несчастье, которого ты боишься, или не так велико, или не так длительно.

Сенека «Письмо к Лукрецию»

Живем со страхом

Человеческий организм рассчитан больше, чем на сто лет. Почему же тогда люди так рано умирают? Куда деваются те силы, которые могли бы сделать жизнь столь долгой?

Существуют две главные причины, которые отнимают силы у организма и нарушают его работу, – это состояние экологии и стрессы.

Большую часть жизни человек чего-то боится и тратит много энергии и сил на борьбу со стрессами и страхами.

Порой создается такое впечатление, что самым главным для многих людей является их страх.

Из страха совершаются поступки, о которых потом сожалеют.

Из страха предают близких, отказываются от счастья и собственной реализации.

Страх заставляет ограничивать общение.

Мне приходилось встречать людей, очень талантливых и одаренных, но вынужденных сидеть дома без работы, так как страх лишал их физических сил и не давал выйти на улицу. Есть много людей, которым очень тяжело ездить в общественном транспорте, пользоваться услугами метро, лифтами и подземными переходами. Вероятно, им было бы легче жить в сельской местности, но они связаны многими социальными и жилищными проблемами.

Многие живут со страхом, как с самым близким родственником, от которого нельзя уехать, и приходится терпеть его нападки. Страх ограничивает свободу человека и, порой, делает его рабом низменных поступков.

Я надеюсь, что эта книга поможет людям перешагнуть черту страха, за которой откроется жизнь, полная радости и реализации!

Откуда приходят страхи?

Страна страхов густо населена. С развитием человеческого общества, появляется все больше и больше страхов, окружающих человека.

Если отталкиваться от представления, что человек боится того, чего не знает, то можно сказать, что современное человечество ушло очень далеко по этому пути.

Свобода и страх – это два взаимоисключающих понятия.

Чем свободнее чувствует себя человек, тем меньше у него страхов и больше решительности экспериментировать и познавать новое.

Если исходить из того, что у современного человека большой список страхов, то можно сделать вывод о высокой степени его несвободы.

Зависимость от определенных обстоятельств создает множество страхов. Одни боятся опоздать куда-то, другие контролируют все и всех, третьи оглядываются по сторонам в поисках осуждающих взглядов и разговоров.

Современное общество, где почти все делается для защиты человека и облегчения его труда, создало много того, что порождает очередные страхи. Среди них такие, как:

Страх получить удар током.

Страх, что упадет лифт.

Страх получить облучение.

Страх, что самолет разобьется.

Страх воздействия на мозг излучений от приборов.

Пока люди самостоятельно передвигались и использовали средства передвижения, которыми управляли сами, страхов было меньше. Современному человеку приходится часто перекладывать ответственность за свою жизнь и здоровье на водителей городского транспорта, автомобилей, машинистов поездов, летчиков и других специалистов. Гарантиями здесь являются только порядочность самого водителя, его опыт и везение. Пресса, телевидение, радио, интернет постоянно снабжают нас пугающей информацией и всякими ужасами. Отсюда и масса страхов, а также неуверенность в завтрашнем дне.

Последнее время средства массовой информации все чаще муссируют тему падения самолетов. Появилось много людей, которые боятся летать. Некоторые могут сесть в самолет только после дозы спиртного, так как страх мешает им чувствовать себя нормально в полете. Мне не раз приходилось наблюдать, как мужчины среднего возраста напиваются в самолете и начинают вести себя агрессивно. Для многих мужчин такое поведение оправдывается тем, что срабатывает рефлекс самозащиты. Они не могут чувствовать себя уверенно в ситуации, когда от них ничего не зависит. Поэтому они направляют свою агрессию на окружающих, как будто те создали подобную ситуацию. Женщины ведут себя иначе. Даже принимая алкоголь, женщина пытается «спрятаться» и пережить, таким образом, пугающую ситуацию. Многие спят, т. к. это дает возможность сократить время полета. За сон «прячутся» нередко и в других случаях.

Современные люди часто вынуждены совершать дальние поездки. А дом дает необходимую стабильность, устойчивость для человека в жизни. Когда чувствуешь поддержку своего дома и уверенность, что дом всегда ждет тебя, легче путешествовать. Для людей, которые с самого раннего детства были лишены такого чувства своего дома, необходимость уезжать является большой проблемой. Люди, не имеющие своего тыла, часто страдают из-за проблем, связанных с укачиванием в транспорте. Страх потери дома создает такие проблемы. Тогда может укачивать даже в трамвае, не говоря уже об автобусах, поездах, самолетах.

Валентина жаловалась на то, что совсем не может ездить в транспорте. Уже после двух остановок ее начинало укачивать, поэтому женщина была вынуждена выходить из автобуса и добираться до дома пешком. Эта проблема заставила ее искать работу рядом с домом. Валентина раньше жила в центре города и спокойно могла добраться пешком до двух театров и нескольких выставочных залов, которые часто посещала. Теперь, после того как ее семью переселили в новую квартиру в спальный район Москвы, вся культурная жизнь закончилась. Женщина очень страдала из-за того, что не может ходить в театр и на выставки.

Проблемы Валентины начались еще в детстве. Родители отдали ее в детский сад на шестидневку. Только день в неделю девочка могла быть с родными дома. Она постоянно чувствовала себя выброшенной или наказанной близкими и не могла понять, почему ее младший брат продолжал жить с родителями, в то время как она была вынуждена уезжать. В детский сад, который располагался за чертой города, детей возили на автобусах. Каждая поездка превращалась в тяжелое испытание – девочку сильно укачивало и рвало. Измученная, она приезжала в детский сад. Поездки домой сопровождались менее сильным укачиванием.

Потом всю жизнь во время поездок из дома начинались похожие проблемы. После того как семья Валентины переехала на новую квартиру, ей стало еще сложнее. В транспорте мешали запахи, тряска, теснота и многое другое, поэтому женщина предпочитала ходить пешком. Только после того, как Валентина, благодаря полученной помощи, смогла устроить в новой квартире себе место, проблема стала уменьшаться.

Проведенная с Валентиной работа помогла выявить причину происходящего с ней.

Мама Валентины считала, что девочку надо оградить от влияния бабушки (матери мужа), которую она сама боялась и не понимала. Попав в интеллигентную семью, эта женщина не смогла принять ее устои и постоянно стремилась диктовать свекрови свои представления о жизни и устройстве дома. Ее муж терпел и ждал, когда молодая жена поумнеет. Свекровь молчаливо страдала и пыталась дать внучке хорошее воспитание. Желание отомстить всем подвигло мать к тому, чтобы отдать годовалого ребенка на шестидневку в загородный детский сад.

Каждому ребенку необходимы защита и любовь близких, только тогда он может уверенно войти в человеческое общество и расти в нем. Дома у Валентины не было своего места, так как мать считала, что ребенок бывает там редко, и вполне хватит иногда расставляемой для нее раскладушки. Эту раскладушку каждый раз ставили в разные углы, а время от времени даже в разные комнаты. Валентина была лишена ощущения своего места в доме, поэтому в детском саду она держалась отстраненно от всех детей, не играла с ними. Она не научилась тому, что:

У каждого человека всегда есть свое место в этом мире и среди людей.

Полученный Валентиной страх всегда напоминал ей о том, что у нее нет своего места ни там, где она живет, ни там, где она работает. В компании сверстников, в коллективе сослуживцев она всегда чувствовала себя лишней. Она часто оказывалась в ситуациях, когда ей не хватало места или на ее рабочий стол сотрудники складывали ненужное оборудование и вещи.

Проведенный с Валентиной курс коррекций изменил ее жизнь. Она научилась общаться и получила свое место на работе и в жизни окружающих ее людей.

Ряд страхов могут быть генетическими и приходят из прошлого. Так, пережитые в роду трагедии оставляют след, который передается по наследству и заставляет потомков совершать неадекватные поступки, вызывающие обострение страхов.

Например, в роду, где несколько поколений назад сгорел дом со всем имуществом, потомок будет испытывать сильный страх перед огнем. Такой страх может сопровождаться аллергией на запах горящих дров или даже ароматических палочек.

Одна моя клиентка не умела плавать и боялась воды. Ее дом находился рядом с водохранилищем, и ей приходилось каждый раз переезжать на автобусе через мост над рекой. Женщина разболелась, так как ее организм отказывался каждый день совершать такое усилие над собой. В этом состоянии она пришла на прием.

Мы искали истоки ее страха воды, пока бабушка не рассказала, что ее родители провалились под лед и утонули вместе с маленьким братом, когда переходили зимой через реку. Девочка об этом не знала, но страх проявился в ее жизни.

Осознав источник страха, нам удалось снять и его последствия. В настоящее время женщина учится плавать.

Страхи иногда переходят и из прошлой жизни. Если в прошлом была принята насильственная смерть, то подсознательная память о ней может сопровождаться соответствующим страхом.

Евгений пришел ко мне на прием, чтобы избавиться от страха преследования. Ему все чаще стало казаться, что за углом его подстерегает человек с ружьем. Особенно страх проявлялся в те вечера, когда луна была ближе к полнолунью, а Евгений шел по правой стороне улицы.

Присмотревшись, я обнаружила у него за правым ухом круглое родимое пятно, напоминающее отверстие от пули. На сеансе погружения Евгений увидел себя в другом времени. Ему стреляли справа сзади в затылок. Он мешал одному предателю, который убирал свидетелей своего преступления. В нынешней жизни у Евгения начала складываться ситуация, очень напоминающая ту, которая закончилась в прошлом выстрелом и смертью.

Надо отметить, что незавершенные ситуации, как и не полученный опыт в прошлом, создают похожие ситуации в настоящем.

Многим в школе хоть раз приходилось переписывать контрольную работу или пересдавать экзамен. Невыученное однажды, потом обязательно всплывает, и приходится учить и пересдавать. Так и в жизни, если человек не смог или не захотел получить опыт, справившись с ситуацией, то приходится еще и еще раз с ней сталкиваться. Так будет продолжаться до тех пор, пока вы не научитесь правильно решать подобные задачи.

Проблемы, которые вы не смогли решить в прошлой жизни, перейдут в настоящую, с той лишь разницей, что будут адаптированы под современные условия окружающей среды.

## Распространение страхов

Очень многие страхи, особенно последнее время, порождают различные средства массовой информации.

Мне не раз приходилось видеть в общественном транспорте людей, жадно поглощающих страницы газет с описаниями садистских убийств и подробностями происшествий. Некоторые почему-то считают, что так вырабатывается иммунитет против этого негатива, но по опыту своей работы с людьми я могу сказать, что подобная информация воспринимается как руководство к действию. Человеческий мозг так устроен: чем подробнее человек вникает в симптомы болезни или знакомится со всеми этапами преступления или несчастья других людей, тем быстрее начинает реализовать это в собственной жизни.

Человек сам впускает несчастья в свою жизнь.

Чем больше человек боится конкретно чего-то, тем больше нарабатывает энергии, которая, в свою очередь, привлекает это событие в его жизнь. Так

впускают матери в жизнь своего ребенка болезни и несчастья.

Узнав о подробностях потрясших вас ситуаций, вы начинаете тщательно всматриваться, выискивая в себе и близких похожие симптомы. Таким образом, отдавая свою энергию на дальнейшее развитие знакомых вам симптомов.

Часто, узнав о том, как решают свою проблему другие, люди начинают совершать такие же поступки.

Один школьник расстрелял учителей и учеников в школе, потому что у него накопилось много обид и гнева на них. Эти обиды были спровоцированы тем, что он не смог получить вовремя помощь от близких людей и не научился правильно относиться к тем задачам, которые перед ним стояли. Информация в подробностях была помещена во многих газетах и в интернете. Учащиеся других школ нашли в ней для себя пример выхода из подобных ситуаций. Теперь, как инфекционная болезнь, распространяются убийства, совершаемые таким образом в школах разных стран.

Многие репортеры гонятся за подробностями преступлений и потом в прессе и по телевидению «смакуют» происшедшее. Тем самым, люди, которые находятся еще в раздумье и могли бы решить ситуацию мирным путем, получают руководство к действию. Не будь такой информации, многих преступлений можно было бы избежать. И это не пустые слова.

В одном небольшом штате Америки психологи получили разрешение на проведение эксперимента. Целый месяц в прессе не передавались сообщения о происшествиях, убийствах, кражах, смертях. Вследствие этого резко сократилось число нервных и психических заболеваний. Упал показатель по преступности и происшествиям. Погибло значительно меньше человек.

Свобода, потерянная из-за страхов

Страхи очень часто ограничивают свободу человека, и он, в свою очередь, начинает ограничивать свободу окружающих людей.

Так, желание стать самым признанным и уважаемым может заставить одного из родственников использовать различные методы подавления по отношению к остальным членам семьи. Насаждаемые таким человеком страхи помогают держать «в руках» близких людей.

- Вот умру, погибните вы без меня!

- Кому ты еще нужна кроме меня, тебя никто не примет.

- Ты все равно хуже меня можешь все делать.

- Не показывай свою глупость другим, молчи!

- Тебя все осудят, если узнают, какой ты, слушайся меня, учись.

- Не будешь все делать, как я велю, никуда не пушу.

Подобные угрозы слышат близкие люди от человека, который стремится подавить их и сделать себе послушными. В дальнейшем, для того чтобы избежать встречи со страхом, они исключают из своей жизни то поведение, которое могло бы вызвать неодобрение со стороны подавившего их человека.

Некоторые взрослые не могут понять ребенка и стараются остановить его природную активность, которая помогает малышу развиваться и проявлять свои интересы. Такие взрослые часто стараются создать для себя спокойствие слишком большой ценой. Избиение ребенка, жестокость, агрессивные нападения, направляемые истеричными выбросами, – такое поведение взрослых

оставляет жестокий след в душе и на теле ребенка. В дальнейшем, из-за страха боли, дети становятся очень послушными. Однако такое послушание делает их рабами, которые выполняют только то, что нужно агрессивному родителю. Уже ни о каком развитии речи быть не может. Выросшие в таких условиях, люди наполнены страхом наказания. Любой свой неверный шаг они воспринимают как повод получить наказание со стороны. Часто, неосознанно ища наказания за свободное действие, противоречащее запретам, полученным в детстве от жестокого родителя, человек сам привлекает его к себе. Таким наказанием может быть как нападение на него постороннего человека, так и сглаз, порча и другие насильственные методы воздействия, используемые на тонких уровнях. Все это лишь делает человека менее свободным и более зависимым от определенных людей.

Если с самого детства ребенок подвергался насилию или жил в обстановке, наполненной насилием, то во взрослом состоянии он сам будет притягивать его к себе до тех пор, пока не научится этому противостоять.

Насилие используют люди не только в применении к детям, но и к взрослым людям.

Человек – это не вещь, поэтому не может быть чьей бы то ни было собственностью!

Но, к сожалению, многие люди, на определенной стадии своего развития, собственники. Что бы они ни увидели привлекательного, им все хочется взять себе. Жизнь превращается в накопительство «самых красивых» или «самых интересных» вещей. Страх одиночества, который можно определить как страх не вызвать к себе интереса окружающих и, поэтому, остаться в одиночестве, заставляет таких людей забирать себе все, что кажется другим нужным и красивым.

Так, бегают ребенок по лугу, видит красивый цветок и срывает его. Он может собрать все красивые цветы, которые скоро завянут у него в руках. Никто больше не увидит этой красоты, она вся миг принадлежит ему, но потом умирает. Ребенок чувствует себя обманутым и бежит жаловаться родителям на завядшие цветы в своей руке.

Слишком молодые души, несмотря на кажущееся взрослым человеческое поведение, обращаются с предметами своего вожделения так же, как ребенок с цветами. Вместо того чтобы научиться беречь красоту и поддерживать хорошие чувства, они губят жизнь, а потом обвиняют всех в обмане.

Один известный мне мужчина, программист крупной компании, бил свою жену до тех пор, пока не довел ее до инвалидности. После чего заявил: «Теперь она от меня никуда не денется».

Страх остаться в одиночестве лишил его рассудка. Страх управлял его действиями, и здесь не помогло даже высшее образование и многочисленные дипломы. Человек напал на жену, приняв алкоголь. Когда действие алкоголя рассеивалось, он замыкался, но ни разу не попросил у жены прощения. Сын долго наблюдал за тем, что происходит в семье и, повзрослев, сбежал из дома. На свадьбу он пригласил только мать и просил всех родственников не сообщать ничего отцу. Закончил этот человек так, как боялся. Его агрессия убила его. Пьяный, в полном одиночестве, он сгорел в своем дачном доме. Жена в это время была в гостях у сына.

Желание сделать из человека собственную вещь может привести к страшным событиям. В свое время мир потрясла история, произошедшая в США. Некая американка в проявлении страха потерять своего мужа превзошла всех. Она его убила и поместила в колбу с физиологическим раствором, чтобы только она могла им обладать. Женщина долго готовилась к этой акции и оборудовала помещение в подвале своего дома, где и обнаружили ее полицейские.

Некоторых людей страх быть брошенными делает невменяемыми.

У одного мужчины в детстве были большие проблемы в семье. Отец ушел на войну, а мать так растерялась, что оставила его одного в доме, а сама побежала за эшелон, увозящим мужа. Дома ее не было неделю, что оказалось вполне достаточным для того, чтобы маленький сын сполна испытал страх одиночества. Когда он вырос, встретил девушку, похожую на свою мать. Мужчина женился на ней и стал ограничивать ее свободу. Он постоянно запугивал ее и избивал. После

того как он изувечил ее ноги, женщина перестала ходить. Теперь приступы неконтролируемой ярости прекратились, и мужчина с любовью ухаживает за больной женой, но отказывается приобретать инвалидную коляску, так как женщина может на ней уехать за пределы дома без него.

Несомненно, каждый попадает в ту ситуацию, которая заранее подготовлена его страхами и ожиданиями, а также может помочь ему понять истинное значение происходящего и получить опыт для своей души.

Женщина, оказавшаяся прикованной к дому в результате действий своего мужа, пережила тяжелое детство. Мать часто выгоняла девочку на улицу, когда в комнате, в которой они жили, встречалась с мужчиной. Ее не останавливало даже то, что на улице была ночь или непогода. С ранних лет эта девочка мечтала о том, чтобы ее больше никто не выгонял из дома. Ее проблема встретилась с проблемой мужа. Поистине, они нашли друг друга. Каждому предстояло справиться с поставленной перед ним задачей. Однако за решение этой задачи оба получили плохие оценки.

Американка, очевидно, пережила в детстве не меньший ужас, если ее мозг подсказал такое «нестандартное» решение проблемы.

Но люди тем и отличаются от животных, что могут сделать сознательный выбор. Если продолжать жить памятью прошлых страхов, то инстинкт выживания превращает человека в дикое животное, овладевшее техническими навыками.

Человеческое общество только подошло к тому периоду развития, когда из животного царства пора сделать шаг в царство настоящего человека, который будет контролировать свои инстинкты и управлять ими. Только тогда, когда жизнь человека будет руководствоваться законами разума и духовного развития, человек перестанет быть животным.

Страх потерять удобства

Развиваясь, цивилизация, казалось бы, идет по пути облегчения человеческого быта и к созданию максимальных удобств. Только все эти удобства приносят в жизнь людей большое количество страхов.

Человек постоянно изобретает что-нибудь, что могло бы сделать его жизнь более комфортной. Такое улучшение жизни порой подавляет то, чем человек сам обладал от природы. Освобождаясь от необходимости развивать и совершенствовать свои возможности, люди частично реализуют эти качества через свои изобретения.

Так, полеты в тонком теле – левитацию, заменили самолетами.

Если раньше многие люди могли передавать информацию на большие расстояния, используя свои природные способности, то теперь появился телефон.

В древние времена человеку приходилось использовать силу своих мускулов для того, чтобы добывать себе пищу и защищаться, теперь эти функции заменили различные устройства.

Современные люди уже отказались от многих своих умений, передав их техническим средствам. Однако, по мере отказа от определенных способностей, в жизни людей появляется все больше страхов.

Так, если раньше человек чувствовал природу: обладал нужным слухом, который позволял услышать звуки приближающихся шагов зверя, замечал каждую сломанную ветку, оставленную охотящимся животным, и полагался на свою силу, то теперь остался только страх незащищенности.

Только представьте себе, что вдруг отключится электричество, водопровод, телевизор, холодильник и многое другое. Так будет продолжаться много лет. Что вы будете делать?

Недаром в фильмах ужасов часто муссируется тема катастрофы. Оказаться один на один с природой и выжить – это теперь трудная задача для многих.

Одна моя знакомая приехала из Америки и рассказывает:

– Там такая жара, мы не могли отойти от кондиционеров. Представляешь, что там было, когда на время отключили ток! Столько людей погибло.

– А как там живут индейцы в резервации? – спросила я.

– Нормально, как еще? У них там нет кондиционеров и таких домов, но они как-то выживают. В таких же условиях и целые районы мексиканцев.

Многие люди так привыкли к современным условиям быта, что уже не представляют себе, как можно без них жить. Их иммунитет ослабляется, так как больше не нужно защищаться от погодных условий и поддерживать силы организма для выживания в неблагоприятной обстановке.

В природной среде так устроено, что слабые не выживают, потому что оказываются добычей тех животных, которые за ними охотятся. Сильное животное убегает, а слабое погибает, становясь завтраком для какого-нибудь хищника.

Человек еще принадлежит к миру животных, но чем слабее он становится, тем больше теряет уверенность в себе, а это заставляет его создавать все новые технические средства, которые дают ему видимость силы и управления окружающим миром. Однако выбор такого пути скорее напоминает поведение испуганного зверька. Страх и внутренняя незащищенность делают человека все более агрессивным и безрассудным, начинается разрушительный процесс. Разрушая себя и мир вокруг, человек стремится доказать себе и окружающим, что «все в его силах».

К чему только ни прибегают люди, чтобы почувствовать хоть на время уверенность и силу. Теперь даже профессиональные спортсмены применяют допинги и стимуляторы.

Алкоголь и наркотики, кофе, некоторые таблетки также частично снимают страхи и дают силы, но черпают их из тех мест организма, в которых хранится энергия для выживания в трудный момент. Эти силы не безграничны, а жизнь

имеет определенный временной отрезок, на котором человеку предстоит пройти ряд испытаний, для получения необходимого духовного опыта. Если силы исчерпать заранее, вытягивая их искусственным путем, то на дальнейшую жизнь душе останется слишком мало сил для получения этого опыта.

В погоне за обладанием сырьевой базой: нефтью и другими полезными ископаемыми, которые необходимы для создания и функционирования техники, разгораются войны.

Людям приходится концентрировать силу в организме, для того чтобы отстоять свою землю и жизнь. Но человек не может испытывать постоянную перегрузку. При стрессовых ситуациях: чрезмерных физических нагрузках и эмоциональных переживаниях организм перерасходует свои возможности и начинает быстро стареть, разрушаться.

Для ведения таких войн необходимо создать солдат, у которых будут нарушены естественные генетические связи и стерто человеческое стремление к счастью. Отсюда – применение алкоголя (наркомовские сто грамм), использование допингов и наркотиков.

В военной медицине, чтобы поддержать «дух» и сделать солдат сильнее, использовали морфий и ЛСД. После этого многие солдаты возвращались наркоманами. Чтобы быстро восстановить силы и снять напряжение после тяжелых переходов, им кололи морфий. Французы разработали на базе орехов колы средства, которые позволяли солдатам быстро двигаться и не уставать. Они гнали страх, но являлись мощным сексуальным стимулятором, из-за чего солдаты превращались в стадо похотливых обезьян.

Недавно ученые обнаружили, что некоторые люди не выносят рутинной жизни, а являются идеальными бойцами, так как испытывают удовольствие только от постоянного риска и борьбы. Эти люди потеряли естественную систему поддержания жизни. Они ищут стрессов и состязаний, быстро исчерпывая силы организма и изнашивая его ткани.

Современная наука разрабатывает определенные продукты на базе генной инженерии, позволяющие избавиться от страха и дающие неограниченные способности человеку. Однако цена этому высока, так как природные механизмы, которые предназначены для нейтрализации сильных

разрушительных процессов, останавливают жизненно важные функции организма.

Создавая все более совершенную технику, которая должна защитить человека и обеспечить полностью его быт, мы нарушаем равновесие земных и космических сил, которые призваны восстанавливать нарушенный человеком баланс. Что будет с самим человеком?

Природа защищает и охраняет только то, что поддерживает гармонию и ведет к развитию души!

### В поисках защитника

Человек постоянно ищет защиты на стороне. Таким защитником может стать как человек, оказавшийся сильнее нападавшего на вас, так и условия быта или даже определенная местность, в которую вы переезжаете, прячась от какой-либо проблемы.

Однако надо отметить, что все, что происходит с вами, привлекается в вашу жизнь вашими страхами, ожиданиями и задачами, которые вам необходимо решить в этой космической школе. Поэтому, куда бы вы ни отправились, прячась, везде вы будете встречаться все с тем же страхом. Он может видоизменяться, облекаясь то в одну форму, то в другую, но принцип везде один.

Если вы не справляетесь с определенными ситуациями, вы всегда их найдете даже на другом краю света.

Для того чтобы получить защиту и помощь в избавлении от насилия, необходимо найти человека или среду, которая будет обладать большей силой, чем первая. Получая защиту от такого человека или среды обитания, мы сначала чувствуем, что изначальная угроза миновала. Нам кажется, что все закончилось, но.... Постепенно, ваш новый защитник начинает ощущать, что вы чувствуете себя слишком свободно и не проявляете благодарности. Вы привыкли к тому, что нет уже рядом с вами прежнего страха. В этот момент ваш новый защитник сам

оборачивается для вас угрозой, страхом. Эта угроза больше, чем та, от которой он вас защитил.

Можно искать себе защитников и переходить от одного к другому, но ситуация для вас будет только осложняться, так как новый защитник начнет потом представлять для вас угрозу еще большую, чем прежняя.

Таким защитником может быть не только человек, который нам предлагает свою защиту от нападающего, а потом сам нападает с еще большей силой, но и вещь. Многие люди, прячась от страха бедности, начинают покупать себе вещи. Им кажется, что покупка очередной кофты или дивана поможет спрятаться от страха. Однако страх приобретает все более вычурную форму, а ваш дом зарастает ненужными вещами.

Квартиры некоторых людей, переживших лишения, представляют собой кунсткамеры или заброшенные склады, где никто никогда не проводит инвентаризацию.

Нужные и ненужные вещи вытесняют хозяев из квартиры, не дают дышать чистым воздухом. Однако страх бедности или голода продолжает пугать хозяев. Эти люди не надевают многие вещи, хранящиеся дома, так как оставляют их на тот момент, когда начнется бедность.

Если бы они только понимали, что для того, чтобы сносить все те вещи, которые у них скопились, потребуется не одна человеческая жизнь!

Вещизм, которым теперь болеют многие люди, создал определенную зависимость. Так, если раньше одежду передавали от матери и бабушки и хранили в сундуках, то теперь мода заставляет постоянно покупать все новое. Многие женщины так боятся выглядеть немодными и получить осуждение со стороны окружающих, что вынуждены работать только для того, чтобы одеваться. Им просто некогда жить.

Попадают в зависимость современные люди от машин, квартир, бытовой техники и многого другого.

Чем больше человек изобретает себе средств защиты, тем больше у него страхов!

Люди могут попасть в зависимость и от лекарств и определенных продуктов питания. Такие продукты могут на каком-то уровне быть защитниками от проблем или казаться таковыми.

Так, если вы боитесь встречи с внешним миром – у вас нарушается кожный покров. Это говорит о том, что ваши контакты с окружающим миром болезненны, они ранят кожу. (Более подробно о болезнях и причинах их возникновения вы можете прочитать в моей книге «Исцеление через гармонию»). Вы не справляетесь с определенными контактами. Однако вместо того чтобы разбираться с тем, что вы никак не научитесь делать, вы идете за лекарством. Вам выписывают мазь для кожи. Нанося эту мазь, вы, возможно, избавляетесь от зуда и красноты кожи, но проблема уходит вглубь организма: нарушается мочеполовая система. Организм продолжает вам уточнять вашу проблему и рассказывает о том, что вам тяжело общаться с мужчиной, которого вы боитесь. Вы опять идете к следующему врачу и начинаете пить лекарства от болезней теперь уже мочевого пузыря. В дальнейшем, если вы не поймете своей основной задачи и не решите ее, ваш организм будет все больше разрушаться. Начнется зависимость от лекарств, которые будут только частично облегчать ваши симптомы.

Этот закон можно рассмотреть даже на таком продукте, как молоко. Раньше вы покупали натуральное молоко. Оно было полезно для здоровья, но быстро кисло. Придумали изготовление молока, которое долго не скисает. Теперь оно может храниться в вашем холодильнике несколько недель. Вам стало удобно?

В некотором смысле – да. Но появились другие проблемы. Ваш организм воспринимает это молоко как совсем другой продукт. К тому же, вещества в этом молоке загрязняют организм и нарушают его работу. Теперь, организм стал сопротивляться и не усваивает лактозу. Вы начинаете, по совету врача, принимать лактобактерин. Без него синтетическое молоко не усваивается. В организме продолжает нарушаться естественный баланс, нездоровье распространяется на другие органы. Постепенно, вы становитесь зависимыми от лекарств, которые борются с инфекциями, одолевающими вас. Однако часть таких лекарств лишь ослабляет естественный иммунитет. Гармонично работающий организм сам себя восстанавливает, если его не травить синтетическими продуктами и гармонизировать свою жизнь в этом мире.

## ОТ ЛЮБОГО ЗАЩИТНИКА ПРИДЕТСЯ ИСКАТЬ ЗАЩИТЫ

Чем больше мы стремимся спрятаться за ЗАЩИТНИКА, тем больше он потом отбирает нашу свободу!

Где выход?

НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ ЗАЩИТНИКОМ САМОМУ СЕБЕ.

Пока вы не решили своей основной задачи – научиться быть защищенным, то угроза будет возникать вновь и вновь.

Что делают люди из страха

Страхи заставляют людей поступать неадекватно.

Кто-то приходит в ужас от возможности намочнуть под дождем и поэтому ходит все время в плаще и с зонтом.

Другие боятся остаться без горячей воды и центрального отопления, поэтому отказываются от интересной поездки с друзьями за город.

Третьи скованы страхом общения и, поэтому, не могут перейти на новое место работы, где большая зарплата и достойные условия труда.

Что только не заставляет делать страх. Из страха люди предают и теряют друг друга.

Я знакома с женщиной, которая во время войны жила в блокадном городе. Из страха голода сосед чуть не съел ее.

Пережив голод, она теперь варит немыслимое количество варенья и делает всякие заготовки. Все это хранится в гараже, на даче в подвале и просто стоит горами в квартире. Заготовки тают только благодаря активной деятельности моли, тараканов и мышей.

Из страха перед смертью люди совершают самые ужасные поступки. Для того чтобы сохранить себе жизнь, они готовы жить с памятью о боли и предательстве, которые они причинили другим, спасая себя. Такие истории известны многим. Во время войны и сталинских репрессий, когда страх смерти подавил еще не устоявшиеся человеческие качества у некоторых, предательство стало платой за жизнь и приобретение имущества.

Все рассмотренные выше страхи сковывают человека и не дают ему возможности ощутить себя свободным. Иначе говоря, люди, встретившиеся с этими страхами, не смогли сделать правильный выбор и научиться быть выше этих страхов. Именно поэтому их жизнь наполнилась еще большими проблемами.

Если душа человека уже прошла определенный путь и научилась в своих поступках руководствоваться больше законами божьими, нежели животными инстинктами, то встреча со страхами для них решается иным образом. Результатом становится не только повышение уровня энергии, но и получение очень ценного опыта, который поднимает человека на следующую ступень развития. Проще говоря, душа переходит в старший класс космической школы.

Человечество только подошло к одному из главных рубежей духовного опыта – истинной любви.

Такая любовь возникает только в тех случаях, когда ради любимого человек забывает себя и испытывает радость оттого, что возлюбленный находит свое счастье.

Трудно сразу прийти к этому состоянию, поэтому Вселенная создает ситуации, при которых происходит поэтапное обучение любви.

Лучшим примером этого является переживание матери, которая сидит у постели своего больного ребенка. Женщина готова жертвовать своим отдыхом, здоровьем, только бы ее малыш поправился. Она может сидеть без сна у постели ребенка столько, сколько понадобится. Страх лишиться ребенка столь велик для матери, что она жертвует всем.

Страх потерять любимого человека заставляет совершать подвиги во имя его. Все мы прекрасно помним историю жен декабристов, которые отказались от положения в высшем обществе, от богатства и удобной жизни, совершили трудный путь на север к местам ссылки мужей, чтобы поддерживать их там. Не только жены декабристов поступали таким образом. В современном мире подобных примеров много, но они не получают большой известности, видимо, из-за того, что люди делают это не для славы. В те времена, когда произошло восстание декабристов, многие следили за судьбой известных семей. Было достаточно журналистов, которые писали о мужестве человека и о его высоких поступках. В наше время, к сожалению, пресса интересуется в основном грязной стороной бытия и больше смакует звероподобные поступки людей, чем человеческое поведение.

Человек вполне может осознавать, что живет, нарушая не только законы общежития, но также и космические. Такое положение заставляет его постоянно скрывать то, что находится внутри него. Он лицемерит, старается для окружающих поступать так, как принято, но постоянно внутри себя испытывает совершенно иные чувства и желания. Чем больше его мучает то, что приходится удерживать внутри себя, тем больше он замечает все это у других.

Осуждая окружающих за поведение, которое мы запрещаем себе, мы оправдываем желание так поступать самому.

Для человека, который не может быть настоящим везде, составляет большой труд скрывать свое истинное «Я». Пока он периодически встречается с окружающими, прятать свое истинное «я» легко. С той поры, когда начинается совместная жизнь, скрывать свои недостатки становится все тяжелее. Поэтому через некоторое время близкие уже достаточно хорошо знают недостатки и проблемы друг друга. Однако многие люди стараются придерживаться стереотипов поведения, соответствующих той роли, которую они себе выбирают.

Иногда страх того, что поддерживаемая с трудом репутация может пострадать, если станет известно, какое поведение человек позволяет себе дома, заставляет его унижать родных. Из страха потерять свою репутацию, человек издевается над близкими и запугивает их словами и делами для того, чтобы они никому не рассказали, какой он.

Мужчина получил участок земли от своей работы. Там он построил домик, и вся семья приезжает туда отдыхать. Однако этот мужчина боится, что соседи, которыми являются его сослуживцы, узнают от его родственников что-нибудь компрометирующее его. Из страха огласки, он выгоняет родственников с дачи, унижает их и соседям рассказывает о них самые неприятные истории. Таким образом, он считает, что избавил себя от неприятностей. Ведь когда его родные захотят сказать о нем что-то не то, соседи, уже составившие определенное мнение, не станут их слушать. Парадокс заключается в том, что соседи начинают плохо относиться к нему самому, ведь многим тяжело слушать человека, «поливающего грязью» своих родных.

Что он тогда с ними живет? – удивляются они.

Другой пример подавления – история семьи главы одного маленького города.

Этот человек – известная в городе личность. Поэтому жизнь его семьи всегда «на виду» у окружающих. Так устроены люди. Чем больше у них самих проблем, тем больше им хочется видеть эти проблемы у известных людей.

У родственников нет своей жизни и права голоса. Живет только «известный» человек, остальные вынуждены быть лишь его тенью. Из страха, что близкие запятнают его репутацию, глава семьи запрещает им реализовывать себя в разных областях. Он боится, что у них плохо получится или вообще не получится, и тогда ему будут это ставить в вину. Мол, твой родственник – неудачник. Дети не имеют права получать плохие отметки в школе. Жена и брат вынуждены работать «на глазах», то есть выполнять отдельные поручения в администрации района. Вечерами они отчитываются перед главой семьи. Постепенно эта ситуация настолько усугубляется, что он заставляет жену оставаться дома и не позволяет ей выходить на улицу без особого разрешения.

Бывают и другие истории, когда страх потерять свое имущество, помноженный на страх бедности, которую пережил человек в раннем детстве, заставляет его настолько потерять голову, что он выгоняет жену с детьми на улицу. Боясь бракоразводного процесса с разделом имущества, он может даже нанять киллера для жены. Такие истории теперь весьма распространены среди быстро разбогатевшего населения.

Страхи порой заставляют людей совершать такие поступки, которые кажутся чудачествами. Однако они вполне реально мешают человеку сознательно взглянуть на происходящее.

Мать одного весьма преуспевающего человека, который купил ей шикарную квартиру, сделал там евроремонт и обустроил, стала требовать сделать ящик для картошки на балкон. Страх пережитого когда-то голода вынуждал ее запастись картошкой впрок. Ее сыну пришлось заказать из новейших материалов такой ящик, который обошелся ему в стоимость целого вагона картошки.

Каждую весну многие даже обеспеченные старики отправляются на свои приусадебные участки сажать картошку. Они все лето гнут спину, ухаживая за этой картошкой, и требуют от детей и внуков такого же кропотливого труда в огороде. Дети вынуждены отпрашиваться с работы или брать отпуск за свой счет. В результате, собирается каких-нибудь пару мешков. Сил и материальных затрат при этом уходит столько, что можно было купить несколько грузовиков этой самой картошки.

Все должно быть в меру и по необходимости!

Страх голода, который передается по роду, часто заставляет человека закупать огромное количество продуктов и забивать ими холодильники. Продукты имеют свой срок годности. Все, что хранится в холодильнике, вы не успеете съесть до истечения срока годности. Потрачены деньги, силы и время на приобретение

всего этого.

Человек совершает много странных поступков, руководствуясь своим страхом.

Так, например, если вы идете в магазин голодными, то покупаете массу лишних продуктов. Голод диктует!

Если такой голод вы испытываете из-за страхов, которые у вас прижились, вы часто поступаете таким же образом.

Ощущение защищенности – стимул к росту и развитию

Многие страхи связаны с тем, что человек не может позаботиться о себе сам.

Встреча со страхом происходит довольно рано. Мир ребенка занимает пространство комнаты или квартиры. В этом мире живут родители, бабушки, дедушки и братья с сестрами. Естественная потребность чувствовать себя защищенным дает возможность нормально расти и развиваться.

Если ребенок не получает чувства защищенности от своих близких, то он не может спокойно и свободно расти. Это, несомненно, накладывает определенный отпечаток на ту систему в организме, которая в данный период должна развиваться.

Ощущение своей незащищенности ребенок распространяет на «свой мир». Эта незащищенность начинается с того момента, когда родители не смогли защитить его своей любовью и заботой от тревожных моментов в жизни. Возможно, у них самих имелось много страхов и проблем, поэтому они не способны были создать для ребенка тот защищенный и наполненный любовью мир, в котором он мог бы спокойно существовать. С годами, «мир ребенка» становится больше, малыш идет в сад, школу. Вместе с расширением «мира» растет страх незащищенности. Он начинает принимать определенные формы. Фильмы, книги, разговоры взрослых и другие источники информации могут оказать здесь не лучшую услугу, наращивая страхи и расширяя знания о том, чего можно бояться. Поэтому от любящих родителей должно поступать как можно больше ясных и

полных разъяснений, в которых всегда бы оставалось место для детского пытливого ума.

В последнее время в мире так много информации, связанной с насилием, страхом. Людей привлекают фильмы ужасов и различные печатные издания, содержащие подробные описания преступлений и насилия, так как в них уже живет страх, который ищет расширения и развития. Некоторые считают, что подобные фильмы и литература помогают им расслабиться и снять излишнее напряжение. В какой-то мере внешне это выглядит именно так. Однако, такое «расслабление» происходит из-за того, что гормона страха выделяется слишком много, это приводит к ослаблению мышц и пораженческой позиции подсознательной.

Если вы наблюдаете у своего ребенка интерес к фильмам ужасов или к информации о насилии, не прибегайте к грубым и резким высказываниям, постарайтесь помочь ему избавиться от страха, внушить уверенность, почувствовать защищенность. Для этого обнимите его и расскажите о том, как вы сами справлялись с тревожными ситуациями в более раннем возрасте. Приведите примеры героев книг или фильмов на эти темы. Расскажите ребенку, как он для вас ценен и как вы его любите, на что вы готовы ради него.

В случае, когда контакты окружающего мира приносят в жизнь ребенка больше ясности, чем информация, поступающая из родительского дома, ребенок начинает оценивать близких с позиций посторонних людей. Бывает и так, что посторонние люди становятся самыми близкими, так как в своей семье ребенок встречает непонимание и даже враждебное к себе отношение. Его, например, может не любить бабушка, которая для своего родного сына хотела совсем другую жену. Родившийся от этого брака ребенок является для бабушки продолжением невестки, помехой для развода и освобождения ее сына. Родители терпят некорректное отношение бабушки и стараются уходить от конфликтов при ребенке. Они могут запираются на кухне и там выяснять свои отношения. Ребенок не понимает, почему, в случае, когда ему становится страшно и неудобно при появлении бабушки, родители покидают его, прячась на кухне. В таком случае соседка, которая будет периодически успокаивать ребенка и объяснять ему, что родители его очень любят, только бабушку боятся, поможет избавиться от ощущения «нежеланного ребенка». Такая ситуация даст возможность ребенку почувствовать себя защищенным, что поможет ему расти и развиваться до тех пор, пока он сам не научится понимать, что у людей есть достаточно причин для неприятия друг друга, но все они никоим образом не

обвиняют в этом его. Вырастая, малыш сможет видеть суть взаимоотношений и научиться противостоять и защищать от них своих близких. Разумеется, бабушка не будет вызывать у него теплых чувств, но и подавить его она не сможет. К сожалению, есть достаточно семей, где конфликтные взаимоотношения, вызванные нежеланием родственников с одной стороны принять второго супруга, создают большие проблемы у детей. Такие дети часто, для того чтобы быть принятыми враждебной стороной, идут на большие жертвы. Природный инстинкт выживания, который велит им подчиниться сильнейшему, заставляет повиноваться и вести себя так, как желает он. Вырастают дети, полностью послушные и последовательно выполняющие все ожидания от них «сильной стороны».

Одна моя клиентка была просто уверена в том, что ее бабушка, мать отца, очень любит ее. Бабушка постоянно говорила про ее маму всякие гадости, и девушка была просто уверена в том, что мама плохая. Уже много лет она не разговаривала с матерью и при всяком случае не упускала возможности сказать ей что-нибудь резкое и оскорбительное. Бабушка всегда радовалась таким поступкам внучки. Родители девушки развелись, когда ребенку было еще три года. Отец запил и потерял интерес к жизни. Во всем бабушка винила бывшую невестку. Привадив к себе внучку, она продолжала досаждала невестке. Не нужно говорить, что судьба девушки не строилась. Наиболее сильный удар девушка получила, когда бабушка умерла. Ей казалось, что больше нет на свете человека, который бы так же любил ее. Девушка не отходила от постели умирающей бабушки и следила, как жизнь угасала в ней. Похоронив бабушку, девушка поселилась в ее квартире. Она окончательно рассорилась с родителями и даже выгнала мать с кладбища, обвинив ее в смерти бабушки. Однако вскоре девушка стала обнаруживать в себе все быстрее развивающиеся симптомы, которые предшествовали смерти бабушки.

Так часто бывает, что защитник становится единственным человеком, который позволяет ребенку жить и развиваться. Когда с защитником что-то случается, человек теряет точку опоры и может тоже погибнуть.

После ряда сеансов, проведенных с этой девушкой, нам удалось снять стереотип защитника и остановить развитие болезни. Еще несколько сеансов

понадобились для того, чтобы девушка приняла и поняла своих родителей. Теперь она вновь живет с матерью, они прекрасно ладят друг с другом. У девушки появился молодой человек, который любит ее и очень дорожит ею. Отец живет в квартире своей матери, лечится от пьянства и периодически ходит к ним в гости.

Малыш нуждается в помощи взрослых для того, чтобы свободно расти и развиваться. Для этого он должен ощущать себя защищенным вниманием и заботой окружающих.

Если родители забывают о малыше, кричат, ругаются друг с другом, пьют, ребенок чувствует себя незащищенным. Если он не получит вовремя помощи, то в его организме произойдет переключение. После этого инстинкт выживания восторжествует, а человеческие качества получают слишком мало сил на развитие. Вследствие этого, ребенок будет расти с целью, например, стать сильнее дерущегося и кричащего родителя. Весь его организм будет настроен на приобретение физической силы, умения драться и нападать.

Юрий с самого детства хотел побить отца. Они с матерью и еще тремя детьми жили в маленьком доме. Отец часто напивался и избивал мать на глазах у малышей. Если ему казалось мало, то он набрасывался и на старших детей. Юрий начал довольно рано накачивать свои мышцы, из-за этого его рост приостановился. В школе он всегда был самым маленьким, и ему приходилось кулаками отстаивать свое место среди сверстников. Затем он пошел заниматься борьбой. Его успехи заметил тренер. После того как Юра выиграл свое первое соревнование и пришел домой, он увидел знакомую картину: пьяный отец накинулся с кулаками на мать. Юноша бросился на отца и стал избивать его с такой жестокостью, что даже мать испугалась. С тех пор отец больше никого не бил, но Юра постоянно стал участвовать в драках. Затем он пошел работать охранником к частному лицу, а тот человек регулярно использовал желание Юры драться.

В детстве Юру очень тянуло к музыке. Он любил хорошие книги и мечтал стать ученым. Но все его мечты закончились: жизнь превратилась в сплошную драку.

Не все дети готовы сражаться со своим страхом в физическом мире. Иногда страх не имеет четкой формы и характерных моментов воздействия.

Так, например, в коммунальной квартире есть соседка, которую очень боятся родители. Поэтому они редко выходят из своей комнаты и всегда следят за тем, чтобы не встретиться с ней. Ребенок чувствует эмоциональное состояние родителей. Поглощающий их страх переходит к нему, но причины, вызывающей его, он не видит. Если есть такой страх, от которого не защищены его родители, то он сильнее их. Такое состояние приводит к тому, что родительский страх начинает приобретать очертания всего мира, находящегося за пределами комнаты. Растет ребенок, и, вместе с ним, увеличиваются размеры страха. Теперь этот страх не дает возможности дальше развиваться. Ведь любое развитие влечет за собой расширение границ непознанного. В определенный период, когда физическое тело достигает половой зрелости и готово к детородному процессу, природа перестает помогать расширять пространство для роста. Когда этот период достигнут, человек начинает ощущать давление. Этот страх уже занимает целый мир, поэтому человек старается спрятаться от него за знакомой обстановкой квартиры. Выходить на улицу он боится, ведь там его ждет страх.

В семьях, где родители не могут справиться со своими страхами и живут с ними, боясь окружающих, ребенок приобретает их страх, который сразу представляет собой нечто подобное огромной горе.

Когда ребенок еще совсем маленький и не может оценить той угрозы, которая перед ним, то она превращается в большой страх, с которым он не может справиться всю жизнь. Причем этот страх сразу столь огромен, что очень сложно его рассмотреть и объяснить. Такие случаи часто приводят к возникновению фобий и навязчивых идей.

Пока жив авторитет родителей, человек не в силах перешагнуть через этот страх.

Ребенок нуждается в защите и помощи родителей для того, чтобы свободно расти и развиваться. Если этой помощи он не получает, то включается инстинкт выживания, который сдерживает любое развитие.

Вы наблюдали за растениями в засуху? Если воды не хватает, то растение вырастает очень мало и сразу начинает цвести и создавать семена. Так жизнь стремится продолжить себя.

Если ребенок не получает необходимых для развития условий в раннем детстве, то его организм направляет все силы на детородные функции. Умственные способности и психоэмоциональное развитие сильно страдают, так как недостаточно времени для того, чтобы все остальное «выросло».

Только те ветви дерева, которые успели покрыться корой к зиме, выживают. Если ветвь растет и зеленеет, то она не сможет сопротивляться холоду и невзгодам. Так и ребенок, если он не успеет раньше времени возмужать и «повзрослеть», то погибнет. Так происходит в войну и при длительных стихийных бедствиях. Могут быть и другие тяжелые условия проживания, вызванные иными обстоятельствами.

При отсутствии нормальных условий для развития, дети получают серьезные нарушения, которые часто их ставят в зависимость от окружающих.

## Запугивание

Зависимость от взрослых, которые хотят, чтобы ребенок не осложнял их жизнь и был послушным, наполняет его жизнь страхами. Многие родители часто используют запугивание, как метод воспитания.

- Не ходи туда, там тебя милиционер заберет.
- Не лезь, упадешь, разобьешься.
- Не трогай, по рукам получишь.
- Не будешь слушаться, выгоню из дома.
- Непослушных детей собака утащит и искушает.

У каждого взрослого своя система ценностей и свои взгляды на то, что такое хорошо и что такое плохо. Представления о мире у всех, также различны. Это зависит не только от уровня образования, но и от менталитета семьи и людей, которые оказали определенное влияние на данного человека.

Требую усвоения своей системы представлений и ценностей, взрослый накладывает ограничения на развитие ребенка и его взаимоотношения с окружающим миром. Страх перейти установленные в детстве границы создает еще ряд страхов, которые ограничивают свободу человека.

Одну женщину бабушка в детстве постоянно пугала Бабой-Ягой, тем самым, добиваясь послушания ребенка. Девочка выросла, и страх того, что кто-то прилетит и ее утащит, если она не будет абсолютно послушна и покорна бабушке, увеличился.

Мир так устроен, что стать хорошей и послушной для всех нереально. У каждого свои требования и свои проблемы. Часто послушания хотят именно те люди, которые сами боятся принять что-то новое и свободно общаться с людьми. Вот и навязывают они послушание, запугивая ребенка.

Наша героиня, став взрослой, постоянно чувствовала осуждение со стороны окружающих, так как в школе получала не только пятерки, а в институте не все понимала. К тому же, бабушкина «Баба-Яга» ограничивала получение новой информации и затрудняла процесс освоения новых знаний. Появился молодой человек – летчик. Он «схватил» и увез нашу «непослушную девочку» в другой город. Разумеется, хорошей семейной жизни не могло получиться, так как женщина воспринимала своего мужа как наказание за непослушание. Летчик много критиковал жену и постоянно стремился ее «перевоспитать» на свой лад, то есть сделать идеально послушной и покорной себе.

Баба-Яга превратилась в мужа-летчика. Каждый раз, когда он возвращался из полета, женщина дрожала и старалась выполнить все его требования по

порядку в квартире и своему поведению. Он требовал, чтобы она не спорила и не высказывала собственное мнение. Также он не любил, когда она обращалась к нему с просьбами о помощи и о деньгах. Жизнь складывалась, как в темнице Бабы-Яги. Женщина сама зарабатывала, растила сына, все делала и безропотно выносила оскорбления мужа, угождая его требованиям.

Ситуация затягивалась и обострялась. От перегрузки женщина заболела и боялась сказать об этом мужу. Бабушка еще была жива. Узнав о положении своей внучки, она прилетела вместе с родителями и увезла ее к себе.

- Слушалась бы меня, не попала бы в такую ситуацию, - ворчала она.

На прием ко мне эта женщина попала тогда, когда уже жила с бабушкой и та находилась при смерти. Страх потерять бабушку приводил женщину в такой ужас, что у нее отнимались ноги и руки.

После разбора всех ситуаций я предложила женщине перешагнуть основной страх - не повиноваться бабушке.

Мы вернулись в детство, когда бабушка постоянно пугала свою непослушную внучку Бабой-Ягой.

- Улетим от бабушки, - предложила я. - Давайте пофантазируем.

Клиентка согласилась, так как приняла решение - пройти через свой страх.

В этом случае очень важно, чтобы сам человек принял твердое решение перешагнуть страх.

До тех пор, пока человек надеется, что его кто-то спасет или защитит, страх живет, так как одна «бабушка» сменяется другой, будь то врач или кто-то из близких людей.

Полет с Бабой-Ягой

- Представьте, что к вашему окну подлетела Баба-Яга. Как она выглядит?
- Старушка такая, очень похожа на нашу соседку. У нее передник, белые волосы и большая ступа.
- Залезайте в ступу, вам там хватит места.
- Залезла.
- Как вы себя ощущаете в ступе с Бабой-Ягой?
- Мне стало легче дышать. В комнате у бабушки всегда было душно и все давило на меня. Здесь свободно и легко дышать.
- Полетели! Рассказывайте, куда вы летите.
- Ой, как здорово. Мы поднялись высоко к облакам. Солнце светит, птицы порхают, такой простор. Баба-Яга меня придерживает, чтобы я не вывалилась с непривычки. Она улыбается. Вот там, внизу, бежит моя бабушка и ругается. Мне так смешно и совсем не страшно.
- Что происходит дальше? – спрашиваю я.
- Баба-Яга привезла меня домой. Я так легко себя чувствую. Я еще потом обязательно с ней полетаю. Я машу ей рукой. Она дает мне колокольчик. Когда я захочу полетать, я позвоню в него.

Сеанс закончен. Моя клиентка улыбается. Она впервые ощутила свободу. Я предлагаю ей приобрести колокольчик, похожий на тот, что был в ее фантазиях на сеансе. Пусть он напоминает о полете и свободе.

Через некоторое время ее жизнь сильно изменилась. Она перешла на фирму, где хорошая зарплата и много командировок. Женщина часто ездит в другие города и страны. В самолете она прекрасно себя чувствует и наполняется силами.

Поэтому, летая вместе с сослуживцами, она всегда лучше их выглядит и не изматывается в полете.

## Система ограничений

Система ограничений, в которой существует человек в социальной жизни, заставляет постоянно следить, чтобы не сделать того, что наказуемо. Независимо от того, происходит наказание немедленно или представление о неминуемом наказании преследует с самого детства, человек постоянно придерживается тех мнимых границ, за которыми оно следует. Таким образом, слишком много времени, по сравнению со своей жизнью, человек находится своим сознанием за границами своего тела. Наш организм дает нам возможность чувствовать свою защищенность и целостность. Но этого не происходит, когда человек постоянно следит за тем, как к нему относятся другие люди или за тем, чтобы не переступить границы дозволенного.

Ограничения накладываются теми людьми, которые окружают человека еще в детстве, и то, что дозволено, определяется именно ими.

Так, например, если бабушка гуляет с внуком и ей сложно за ним везде поспевать, то она накладывает свои ограничения на его свободу: – Нельзя, побежишь, там тебя дядька пьяный схватит и побьет.

Неоднократные запугивания приводят к тому, что устанавливается психологическая граница наказания: если отдались от бабушки – дядька побьет.

Впоследствии, когда ребенок вырастет, он будет неосознанно придерживаться этой системы ограничений, которая проникнет во многие аспекты его жизни. Рассмотрим пример и постараемся проанализировать, как полученный в детстве страх мешает человеку в жизни:

Александр в детстве бабушка навязала страх наказания за то, что он может выйти за пределы песочницы. Наказание, которое он получал, – побои.

Послушный бабушке, ребенок все детство ходил за ней, как «хвостик». Наступила пора идти в школу. Бабушка провожала его туда и забирала, но школьная жизнь протекала у Александра не на глазах бабушки. За такую самостоятельность он должен был получать наказание. Запреты, поставленные бабушкой, надежно записались в мозгу ребенка, теперь сам он создавал ситуации, которые могли быть наказанием за свободное передвижение. В младших классах его постоянно били мальчишки. Бабушке даже пришлось просить разрешение у учительницы сидеть на уроках на задней парте.

В старшем классе Александр проявил самостоятельность и вызвался участвовать в самодеятельности. Для этого нужно было после школы ехать с ребятами в другой район города, чтобы принять участие в смотре. Бабушка предлагала проводить его, но мальчик отказался, ведь и так над ним все смеялись. Наказание не заставило себя ждать – в транспорте на него напал пьяный мужчина, который ударил мальчика об дверь троллейбуса. Скорая помощь отвезла мальчика в больницу с сильным ушибом головы.

Александр вырос, и бабушки уже давно нет в живых. Однако наказание за свободу продолжает преследовать Александра. Как только он проявляет инициативу и выходит за круг своих непосредственных обязанностей на работе, – следует наказание. То на него нападают на улице, то он попадает в аварии – когда в него врезается кто-то на машине. Травмы просто преследуют Александра. Такое «невезение» мешает ему работать и свободно жить и развиваться.

Система ограничений, которая была навязана ребенку взрослыми, продолжает действовать в подсознании человека в любом возрасте. В результате, человек сам вызывает на себя наказание. То, чего мы больше всего боимся, мы сами притягиваем к себе нашими ожиданиями.

## Ограничивающие страхи

Многие сталкиваются с тем, что так пугает и сковывает. Страхи – это знакомое состояние. Пожалуй, не найдется ни одного человека, который бы ни испытывал страха.

С самого раннего возраста вам взрослые объясняют, чего необходимо бояться. Частично, это на самом деле связано с тем, что они опасаются за вашу безопасность и пытаются сохранить вашу жизнь. Почему частично?

Потому что вторая часть страхов порождена желанием управлять вами, делать удобными и послушными. Страх одиночества заставляет родителей пугать детей свободой.

- Если пойдешь один на улицу, на тебя нападет собака и кусает.

- Если не будешь слушаться родителей, то тебя никто не примет, и ты пропадешь.

Страхи такого рода делают ребенка зависимым и могут сохраняться всю жизнь, не позволяя сделать самостоятельный шаг и получить свободу. Человек начинает бояться отстаивать свое мнение, просить за себя и многое другое.

Вот и появляются взрослые люди, которые сами не могут выйти из дома, поэтому ходят только с мамой или бабушкой.

Желание сделать зависимым от себя собственного ребенка, чаще всего неосознанное, заставляет родителей находить много того, чем можно напугать ребенка.

Что может стать страхом для малыша?

Прежде всего, каждый ребенок боится потерять любовь и защиту родителей, которая ему нужна, чтобы вырасти и набрать силу. Беспомощность и неумение самостоятельно добывать себе пищу заставляет ребенка бояться. У него появляются страхи:

? Потерять свой дом.

? Потерять семью.

С семьей и домом связана любовь родителя, чаще всего одного. Ребенок, как и всякое маленькое животное, принесенное в дом, сразу определяет «вожака стаи». Такой человек должен распоряжаться остальными, иметь определенный вес (моральный, интеллектуальный) или быть скандальным, истеричным, – одним словом, он обладает определенным стереотипом поведения, с которым приходится считаться остальным членам семьи. Такие люди не всегда любят окружающих и, тем более, малыша. Поэтому ребенку приходится подражать в поведении или во внешности такому лидеру, чтобы быть принятым за «своего». Заслуживая любовь этого «вожака», ребенок стремится угодить ему, чтобы получить защиту и свое место в доме.

Взрослые, которые стремятся сделать ребенка послушным, часто пугают его именно тем, что может остановить его развитие. Таким образом, с самого начала начинается борьба ребенка за свое развитие с родителем, который хочет повиновения и признания важности своих интересов и позиций. Такой взрослый начинает нечестную игру с ребенком в страхи. Взрослый находит, чем пугать, а ребенок, борясь за собственное развитие, старается пересилить эти страхи. Чем больше силы и энергии у ребенка, тем старше и мудрее его душа. С этим связано то упорство, с которым он отстаивает свою свободу. Таких детей называют «непослушными» и борются с их энергией, извлекая из своих запасов все новые и новые страхи.

В такую игру вовлекается предполагаемое негативное мнение о ребенке других людей, которым, также, его пугают. Разумеется, сам ребенок не всегда может определить, какого мнения о нем окружающие. Пугающий взрослый сам придумывает это и рассказывает ребенку, нагоняя на него страх.

– На тебя все смотрят, осуждая, как тебе не стыдно!

– Что о тебе скажут соседи, когда услышат!

- От тебя все отвернутся, если узнают.

- Над тобой все смеяться будут.

Чтобы ребенок не вышел на улицу, его можно пугать темнотой и теми сказочными существами, которые в ней обитают.

К тому же, существует большое количество сказок, где есть много ужасов, пригодных для запугивания ребенка.

Со временем, коллекция страхов, которых должен бояться ребенок для того, чтобы быть послушным и удобным в управлении, увеличивается. Одни страхи перерастают в другие, объединяются и совершенствуются.

Страх выражать эмоции

Страх выражать свои эмоции начинается с запретов еще в детстве.

«Заторможенные дети» удобны для многих родителей. Они тихие, послушные, не балуются. Такими детьми легко управлять, и дома тихо и спокойно.

Запрещая проявлять свои чувства ребенку, кричать, плакать, взрослые ругают и наказывают его. На уровне подсознания записывается страх боли (эмоциональной или физической), который делает человека эмоционально сдержанным (холодным).

Ребенок запоминает, что проявление чувств: слезы, громкий смех приводят к осуждению, боли и наказаниям родителей. Затем всю жизнь человек подсознательно избегает чувств, из-за страха испытать связанную с ними боль. Такое поведение создает блоки и зажимы в теле. Нарушается пластичность движений, подвижность тела, гибкость суставов. Постоянный контроль и сдерживание своих эмоций приводят к периодическим негативным выбросам. Мы ненавидим себя за такие проявления, но они могут повторяться вновь и

вновь, разрушая наши взаимоотношения с окружающими и нанося травмы близким. Мы реагируем на эмоциональное поведение окружающих, оно не может нас оставить равнодушными, так как уже давно мы не позволяем себе так вести себя. Эмоциональное поведение окружающих отзывается в нас все нарастающей бурей, которую сложно сдержать. Поэтому приходится резко останавливать других, кричать и даже оскорблять. Такое отношение к эмоционально переживающим людям ставит между нами стену отчуждения и отдаляет нас.

Так часто реагируют мужчины на женские слезы или попытки эмоционально общаться «по душам». Страх потерять мужественность заставляет их сдерживать в себе нежные проявления и эмоции.

Для мальчиков в современном обществе установлены определенные стандарты на выражение эмоций:

? Мужчины не плачут.

? Мужчины не показывают своих чувств.

? Мужчины не показывают своих эмоциональных впечатлений.

В соответствии с этими стандартами, с раннего детства начинают дразнить или упрекать мальчиков в том, что они бурно выражают свои эмоции или показывают переживания. Постепенно, для мужчины нарабатывается свод законов, очерчивающих его поведение, которое должно отличаться от женского. Для того чтобы выглядеть мужчиной, он должен:

? Не показывать своих слез.

? Говорить скупно, неемоціонально.

? Быть сильным и закрытым для чувств.

Мальчик начинает бояться выглядеть в глазах окружающих по-женски. Однако настоящему мужскому поведению его никто не учит. Я часто встречаю такие проблемы у участников мужских семинаров, которые провожу. Мне не раз приходилось сталкиваться с тем, что многие мужчины не понимают своей мужской психологии и не умеют вести себя по-мужски. Они стремятся избегать условного

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.me/sheremeteva\\_galina/byt-vyshe-straha](https://tellnovel.me/sheremeteva_galina/byt-vyshe-straha)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)