Как примирить в себе РЕБЕНКА, РОДИТЕЛЯ и ВЗРОСЛОГО?

Забудьте на минуту о повседневных заботах, удобно сядьте, можно закрыть глаза. Вспомните состояние детского восторга, счастья. Войдите в это состояние, испытайте его снова. Дети умеют радоваться жизни просто так, быть на седьмом небе от пустяка. Вот и вы позвольте себе впасть в детство.

Что могло бы создать в вас это состояние? Помечтайте! Позвольте себе любую фантазию! Вы хотели когда-то отправиться в кругосветное путешествие на яхте, вы представляли себя ее капитаном: ветер в лицо, свежесть моря, соленые брызги... Или мечтали стать артистом: зрители рукоплещут, бросая вам под ноги цветы, дыхание перехватывает от волнения и восторга... Или просто вам всегда хотелось построить маленький уютный домик у тихой речки и выращивать в садике цветы... Не сдерживайте фантазий! Сейчас вы – **РЕБЕНОК**, и вам можно представлять себя кем угодно, лишь бы это принесло вам ощущение счастья, окрыленности... Вы можете

ХОТЕТЬ

все, что угодно!

Ну, а теперь выйдите из этого состояния. Можно даже встать и пройтись. Теперь вам предстоит повзрослеть. Вы **ЗНАЕТЕ**, как достичь всего, что пожелал ребенок. Ответьте себе на вопрос – **ЧТО ДЛЯ ЭТОГО ДЕЛАТЬ?** Не говорите, что это невозможно.

Возможно! Еще как!.. Что вы чувствуете, будучи

ВЗ

РОСЛЫМ

? Уверенность в собственных действиях? Или, наоборот, растерянность? Вы активны? Или вами овладела апатия? Запомните ваше состояние.

А теперь вы – **РОДИТЕЛЬ**, и ответьте на вопрос, что мешает реализации вашей мечты? Чего требуют от вас обстоятельства и общество? Что делаете вы в своей жизни не так, как это говорил ваш **ВЗРОСЛЫЙ**? Как вы себя чувствуете при этом? Посмотрите с этой позиции на своего **РЕБЕНКА**. Кажется ли он сейчас счастливым?.. Если вы слишком много жизненной энергии тратите на то, что **НАДО** (кому угодно, но вам – в последнюю очередь), то даже видимый успех не принесет вам настоящего счастья. И жизнь будет напоминать, скорее, бег в колесе от самого себя... Скажите, нужно ли это вам, **РЕБЕНКУ**? Если вы понимаете, что не нужно, тогда представьте следующее.

Вы – **носитель жизненного опыта**, и не только своего, но и предыдущих поколений. Самый осознаваемый (и то, далеко не всегда) – это опыт родителей, бабушек и дедушек. Но, поверьте, цепочка может тянуться и дальше. Так вот, этот самый опыт и диктует вам, как НАДО себя вести. Простой пример: дед был строителем, отец – строителем, вот и юноше пришлось, теперь он неплохо зарабатывает, но (уж молчу о банальном чувстве удовлетворения от работы!) «зато» имеет проблемы с сердцем. Еще пример: бабушка потеряла мужа на войне, всю жизнь посвятила детям, отвергая предложения других мужчин о замужестве, – вот и внучка теперь не может устроить свою личную жизнь, и ошибочно считает себя обреченной на одиночество. Проблема в том, что не всегда этот чужой опыт нами осознается. Если речь идет о родителях, мы еще можем дать себе отчет в том, что в какой-то момент жизни пытаемся (даже подсознательно) повторить их судьбу – в карьере, в личной жизни, в здоровье. И тогда у нас появляется возможность приобретения **НОВОГО, СВОЕГО** опыта. Но часто получается так, что опыт предыдущих поколений, который мог бы для нас служить своего рода ресурсом энергии и знаний, оказывается тормозом, не дающим развиваться.

Таким образом, мы нащупали мощный пласт нашего подсознания, который влияет на всю нашу жизнь, на принятие решений, на наше поведение, даже на наши привычки.

Невозможно освободить свою жизненную энергию для реализации **СЕБЯ**, не **ОСОЗНАВ** в себе этот

ПРОШЛЫЙ ОПЫТ

. Мы привыкли поступать так, а не иначе, потому что не знали, что можно сделать что-то еще, можно создать свой сценарий! Вот почему наш **РОДИТЕЛЬ** убеждал нас в надобности многих вещей, а тем временем нашему **РЕБЕНКУ** не хватало счастья, а **ВЗРОСЛОМУ** – ощущения полноты жизни и самореализации.

Вот и дополнился уже знакомый нам треугольник еще одним персонажем. Назовем его **П РЕДОК**

. И появилась новая задача – научиться слышать и понимать в себе его голос. Задача эта не из простых, но и для ее решения есть методы.

Например, метод системных расстановок. В итоге можно достичь той гармонии и ощущения счастья, о которых я говорила в предыдущей статье.

Автор - **Александра Сергиенко**

Как примирить в себе РЕБЕНКА, РОДИТЕЛЯ и ВЗРОСЛОГО

Автор: admin

30.01.2011 18:00 - Обновлено 30.10.2014 02:55

[Источник](#)