



Прочитать эту драматичную историю будет особо ценно тем, кто стремится избавиться от чувства вины, страхов, порожденных травматическими событиями прошлых лет.

В центре истории - Аня Асманова, участник моей программы трансформации и личностного развития [“Возвращение силы”](#). Аня дипломированный психолог, сексолог, глубокий и тонкий человек и, надеюсь, будущий популярный писатель. Женщинам, которым важно гармонизировать свою сексуальную жизнь и партнерство в целом, советую познакомиться с ее группой [“Жизнь с оргазмом”](#). Понятие “оргазм” у Ани не физиологичное, а широкое, означает жизнь с удовольствием, в полную грудь. У нее есть авторские методики гармонизации сексуальной жизни женщин.

Но, как это часто бывает, наш сапожник был долгое время сам “без сапог”, жил с кровоточащей психологической травмой, не знал, как избавиться от постоянного чувства вины. Сейчас у нее начинается процесс освобождения, выхода на ресурсное состояние. Чувство вины трансформируется в чувство ответственности перед собой, своей жизнью. И эта публикация (с разрешения и просьбы Ани) мной была задумана как один из способов ускорения процесса ее выхода из темного подземелья страхов и сомнений.



...В одном из областных городов Казахстана жила-была девушка.

Магнетическая внешность выдавала смесь кровей. И в поведении у нее было что-то необычное. На подростковых тусовках она больше слушала, чем говорила. Но при этом ее роль была все же активной и лидерской: без нее тусовка теряла смак и энергию...

Ее все время тянуло к неформалам, фрикам. И самая близкая подруга у нее выпадала из ряда традиционных женских образов. Любила удовольствия на грани фола. Собственно говоря, история с возникновением чувства вины у Ани началась с того момента, когда она познакомила подругу со своей бабушкой и дедом.

Через некоторое время Аня уезжает в Москву учиться на стационаре факультета психологии. И вскоре ей приходит страшное письмо из Казахстана: деда задушили грабители-наркоманы, позарившиеся на его сбережения, отложенные «на похороны». А еще через время оказалось, что грабителем и наводчицей была... та самая лучшая подружка Ани.

Вы можете представить состояние Анны?

Небеса упали.

Хотелось умереть, раствориться. Забиться в угол. Никого не видеть. Я

виновата, я виновата, я виновата... Ведь очевидно, все время крутила в голове Аня, что в смерти деда виновата и она. Ведь это она познакомила когда-то подружку с дедом.

Такой убийственно-жестокий по отношению к своему самосознанию вывод казался единственно правильным и логичным. Спонтанно возник защитный вывод, который стал ответом на вопрос, как жить с таким чувством вины дальше: больше никогда-никогда не буду «неправильной», не буду даже смотреть в сторону неформалов!



Через какое-то время боль спряталась вглубь.

Но страх, что ЭТО может повториться, если она, Анна, еще когда-нибудь “что-то такое” сделает за рамками морали и общественных норм, сковывал, замыкал в себе.

Сформировались установки: больше никаких тусовок. Никаких вольностей. Строго по морали. Ни-ни..

Приехала после учебы в Москве в родной город, устроилась в крупный телеком-бизнес. Пошли деньги. Вышла замуж. Все «вроде» устроилось. Жила осторожной, размеренной жизнью. И лишь иногда странная тоска по прошлой внутренней свободе приходила как напоминание...

Но тут же просыпался страх, что “подобное” может в ее жизни повториться. И тоска таяла под натиском жутких воспоминаний. Ты что, хочешь повторения, пальцем кивал угрожающе внутренний цензор?

Так прошло 15 лет во внутренней клетке из страхов стать самой собой... А

потом «вдруг» Анна с мужем нашла на карте Кейптаун...



...Год назад, когда я начал работать с Аней в программе «Возвращение силы», она уже окончила второй вуз по психологии. Успела попрактиковаться на детях-аутистах, появились первые клиенты по психотерапии.

Но все было как-то не убедительно. Собственно, именно потому Аня и пришла ко мне в программу после того, как я первоначально проанализировал ее натальную карту, рассказал о ее предназначении ([у меня своя интегральная методика ответа на эти вопросы](#)).

По натальной карте Анны я видел мужской бунтарский характер Близнеца, способности к неординарному творчеству, писательству, коммуникации. 5 планет в кендрах, тeneвая планета Раху в 1 доме Навамши... И нумерологически душа Анны – Раху, с необычными желаниями...

Но в процессе работы в программе оказалось, что бунтарский характер, который я видел по натальной карте, если и просматривался, то едва-едва. Мы шли к намеченным целям программы по принципу «два шага вперед, один шаг назад». Сначала Аня загоралась необычной постановкой задачи. Но уже через день – стухала и к следующей сессии мне приходилось вновь начинать с исходной позиции.

Было ощущение, что Аня чего-то страшилась. Скоро понял, что у такого маятникового движения есть глубинная причина. Скорее всего, травма детства. И Анна открылась мне, рассказала свою тайную историю о подруге и деде. И все сразу для меня прояснилось в мотивах маятникового поведения Ани в программе, я понял причины расхождения между ее потенциалом, который я видел в натальной карте, и ее реальными профессиональными достижениями.

...Размышляя о том, как вывести Анну из ее клетки чувства вины, я исходил из таких 9-ти базовых утверждений:



1. Чтобы решить задачу нового витка развития Анны, нужно, прежде всего, выйти из плена мировоззрения, которое стало основой для формирования проблемной ситуации 18 лет назад.

В этом непродуктивном мировоззрении ключевым является утверждение, что следование социальной норме – основа счастья человека. У Ани неразрывно соединены две противоположных, казалось бы, характеристики внутреннего мира: гипертрофированное чувство ответственности и нравственное чувство, с одной стороны, и стремление к выходу из предписаний, очерченных общепринятой культурной и нравственной традиции, со второй.

Ее самооценка на глубоком бессознательном уровне была нарушена от невозможности сидеть между двух стульев: на прочном базисе социокультурных норм, следование которым обусловлено ее чувством социокультурного долга, и бессознательном стремлении реализоваться вне или “на грани” социокультурных норм, быть “не такой как все”, “человеком Раху”, самой определять свою судьбу.

Трагический случай с дедом подтолкнул Аню к суждению, что идти путем своего предназначения к проблематикам “границ нормы”, внутренних порывов к неформальности и творчество вне рамок, в зоне ненормативных увлечений и страстей, веления своего бунтарского сердца – опасно для окружающих Анны. Вывод для Анны был самоочевиден: этот путь ведет к страданиям близких. А такой результат жизни для Анны был невозможным. Лучше уж закрыться, забыть о своем предназначении, быть тихой, хотя и несчастной девочкой...

Это – признаки мировоззрения невольника, обладающего всеми интеллектуальными качествами свободного человека, но добровольно отказавшегося от реализации внутреннего потенциала, поскольку его рабовладельцы сказали ему, что свобода – это плохо для раба.

Такое мировоззрение необходимо было изменить в процессе терапевтической

работы.

Еще Эйнштейн очень точно подметил, что нельзя решить задачу развития на основе того мировоззрения, которое стало основой для возникновения задачи. Нужно менять мировоззрение.

К моей удаче, Аня имеет природную тягу к абстрактному мышлению, ее яркие посты на сайте, на странице в ФБ «Осознанные перемены с Анной Асмановой», в группе «Жизнь с оргазмом» глубоки и философичны.

Я поставил перед собой задачу помочь Ане перейти к мировоззрению свободного человека, к тому же талантливому, что естественно, предполагает, что такой человек находит себя вне стандартных ограничительных матриц общественного сознания, создает свой “голубой океан”.

Новое мировоззрение должно снимать противоречия, порожденные в самооценке трагическим случаем с дедом, и при этом не быть спекулятивным. Такой результат возможен, если новое мировоззрение формируется на принципиально новых базисных экзистенциальных ценностных посылах (по Эйнштейну).

В результате травмирующее обстоятельство должно получить новый оптимистический смысл и стать источником движения вперед, творческой самореализации.



2. Во Вселенной нет понятия «добра» и «зла».

Все, что происходит с нами и вокруг нас, позитивно, поскольку является частью мирового метаболизма. И потому важно научиться принимать как естественное и должное, все что происходит в твоей жизни, даже ужасное с точки зрения общепринятых норм. Норма есть в нашем восприятии. Это результат развития конкретной социально-культурной общности.

Социокультурная и связанная с ним нравственная норма – это не абсолютное понятие и не абсолютное благо.

Нормы разных социокультурных уровней неизбежно диалектически противоречат (например, нравственные и профессиональные нормы “обычного” человека и политика больших масштабов ответственности, военачальника, не стыкуются. Как говорили древние римляне, что положено Юпитеру, не положено быку...

Политик (а также исследователь, творец, инноватор, создатель новых цивилизационных парадигм) всегда противоречит старым социокультурным, мировоззренческим нормам, иначе он не создает благо для следующих поколений, которые будут жить уже с учетом его вклада в цивилизационное развитие.

Так, понятия верности, любви, сексуальных отношений, смерти в Полинезии, Индии, Англии и Казахстане кардинально отличаются. В Индии на похоронах поют... В Саудовской Аравии или Иране побьют камнями до смерти за то, что в Полинезии даже не поругают, скорее похвалят...

Соответственно, нужно быть мудрым (а не умным) в оценке людей, которые идут против норм и кажутся чуть ли святотатцами. Все гении и первопроходцы имели в своем шкафу немало нравственных скелетов... И тем не менее человечество с благодарностью помнит Пикассо (который в жизни был еще тот нарушитель нравственных норм), Черчилля (который в семейной жизни и в отношении к детям был вовсе не образцом), Наполеона (который был источником миллионов смертей, но и стал объективно источником нового гражданского французского общества, новой цивилизации в Европе и в мире в целом)...

Поэтому интерес Анны к людям вне нормы, ненормативным суждениям и моделям поведения, к творческому саморазвитию – сам по себе не может быть оценен как позитивный или негативный.

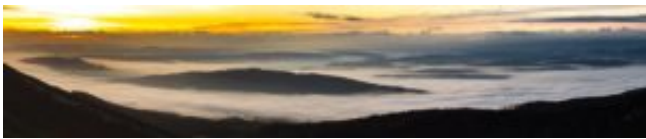
Главное, какой результат этот интерес воплощает в реальности.



3. Истинные причины всего, что происходит, всегда скрыты (даже тогда, когда мы думаем, «что все и так понятно»).

Бабочки машут крыльями и через множество передаточных невидимых и совсем не очевидных звеньев порождают цунами на другом конце Земли.

И потому причины того, что произошло с дедом, невозможно свести к поведению Анны. Есть карма самого деда... И если бы мы рассмотрели его натальную карту (этой возможности у нас, к сожалению, не было), то наверняка увидели в ней предопределенность такого исхода.



4. “Где внимание, там и энергия жизни”. Если у человека внимание обращается к людям «на грани нормы», в зоне табу, то там и жизненное предназначение, сфера успеха.

У каждого, кто проявляет свой естественный интерес, например, к наркоманам, есть выбор самому стать наркозависимым, или применить свои знания поведения наркозависимых в их лечении. У Анны всегда были природная тяга к транссексуалам, к теме психологии заключенных... И почему не применить свои широкие знания психологии в помощи этим категориям людей? Применить на благо!



5. Жизнь вне предназначения, без живого интереса, в клетке общественных предрассудков ведет к возникновению психосоматическим предпосылок коварных болезней (рак, артриты).

И если в данный благоприятный период Юпитера (который сейчас переживает Анна) еще может «пронести», то в следующем периоде Сатурна, риск болезни может реализоваться. И я показал на ее натальной карте конкретные органы, которые наиболее подвержены этому риску. Аня согласилась, что это вполне реально, поскольку и без моего совета она бессознательно всегда боялась именно такого сценария...



6. Истинная “мудрая” ответственность перед обществом, близкими, вообще другими людьми – не в слепом следовании нормам, установленным конкретным социумом, а в использовании своих природных талантов особенностей, влечений для развития Вселенной (в той форме, как это человек понимает сам).

Собственно, чувство вины само по себе является, как правило, результатом тотальной подмены ответственности за свое саморазвитие на ответственность следование социальным матричным требованиям.

Осмысливая ресурсно любое событие, которое порождает чувство вины, мы не уходим от ответственности за свое участие в этом событии. Мы объективно несем ответственность за все, что с нами происходит. Это мы притягиваем своими мыслями, энергиями к себе людей, обстоятельства. Поэтому ответственность за все, что происходило в жизни Ани (в том числе и в истории с дедом, лежит и на Ане).

Но самая важная наша ответственность – понять причины появления в нашей жизни тех или иных историй, включая и тех, которые несут страдания другим, и снять в себе самом духовные предпосылки для повторения подобного. Все грешны, говорил Христос. Но раскаявшиеся грешники первыми войдут в Царство Небесное.

Почему Христос говорил, что именно блудницы и мытари ему более милы?

Да потому, что люди, которые переосмыслили свое бытие, стали на праведный путь, могут сделать для людей неизмеримо больше. Их опыт переосмысления, выхода из зоны греха – важный ресурс развития общества, той же матрицы. Опыт пережитого вместе со знаниями психологии дает Ане возможность применить свои ресурсы во благо.

Не в этом ли бытийный смысл той трагедии, которая произошла с дедом 18 лет назад? Нельзя что-то получить ценное без первоначального вклада. Сначала дай, потом получи.



7. Травму нужно не забывать, а прорабатывать, переосмыслить, несмотря на боль возвращения в травмирующие переживания. Травма без переосмысления никуда не уходит. Только действует подло, неконтролируемо манипулируя сознанием носителя травмы.

И для того, чтобы выйти из придавленной годами боли, Ане нужно сначала войти в боль «через не могу», переосмыслить причинно-следственные моменты обстоятельств, породивших травму, снять чувство вины через понимание более широкого контекста ситуации.



8. Свою боль можно вылечить только тем, что станешь открытым миру, «лекарем мира».

Все проблемы от того, что человек разрывает своим эгоцентризмом природный обмен энергиями между собой как Микрокосмом и Космосом, бездонным источником энергии.

Когда человек энергетически закрыт (то ли в результате раздутого эго, то ли в результате страха жить, чувства вины) в человеке неизбежно возникает дефицит энергии. А когда человек пополняет энергию? Когда отдает другим, стимулируя в ответ приток энергии.

“Отпускайте хлеба свои вниз по реке и они вернутся вам сторицею” (Христос).



9. Только исцелив свое сердце, ты получаешь возможность исцелять сердца других.

Есть высший бытийный оптимистический смысл трагедийной ситуации, произошедшей в жизни Ани 18 лет назад.

Он, по моему мнению, в том, что только пройдя через такое испытание, Аня получила доступ к нетривиальной пограничной аудитории, которой она теперь может профессионально помогать с открытым сердцем и по праву пережитого. Ее представители ожидают, что их не осудят, поймут и примут. И именно потому помогут.

Только теперь Аня как психолог, терапевт может сказать искренне своей аудитории, тем, кто сам переживает чувство вины и страха: “Я вас понимаю!”

И это будет правдой!

Формат служения она будет менять в соответствии с запросами своего периода жизни. Сейчас у нее – Юпитер, и потому – консультации, обучение, мудрость. Но через 3 года у нее Сатурн вступает в права и ее служение может поменяться).



Помочь в формировании у Ани нового мировоззрения на основе таких ключевых посылов – это была моя сверхзадача как наставника. При этом важно понимать, что базовые послы такого мировоззрения в неоформленном виде у Ани уже есть. Это видно из публикаций Ани в ее блоге.

Моя задача была лишь в том, чтобы помочь Ане привести свои неосознанные и часто хаотичные установки в стройную систему. Именно завершенность, стройность мировоззрения дает ему силу убеждения. А убеждения дают новые цели.

Как проходил процесс терапии?

Сложно.

Сначала Аня уходила в глухую защиту. Видно было, что ей было очень больно возвращаться к пережитому 18 лет назад. Мы беседовали на отвлеченные, казалось бы, темы. Но внутри у Ани в процессе продвижение глубь смысла происшедшего за 18 лет шла глубинная работа.

Через пару сессий что-то перещёлкнуло внутри ее сознания и глаза ее засветились.

Очевидно, Аня созрела для своего внутреннего подвига и следующего этапа жизни.



Какие выводы логично выводятся из этой неоконченной истории?

1. Психологи часто сводят причины травм к неким ситуациям или спонтанным немотивированным агрессивным актам, которые по чьей-то

воле случились в жизни.

Это не так.

Нет ничего спонтанного и немотивированного изнутри.

Все, что с нами происходит, предопределено нашим внутренним миром, нашим мировоззрением, хотя само событие может выглядеть и правда неожиданным или немотивированным. Мы притягиваем в свою жизнь то, что отзеркаливает наши глубинные убеждения.

Поэтому я не верю в действенность терапий травм, основанных на каких-то магических действиях терапевта, не затрагивающих мировоззренческие основы. Если не меняется мировоззрение, травма не может уйти по определению. Может на время измениться восприятие.

Но только на время...

Вспомните еще раз высказывание Эйнштейна...

2. Как ведический астропсихолог я вижу четкую привязку в событиях к знаковым периодам жизни Анны.

Смерть деда случилась 18 лет назад, когда Аня проживала свой период Раху-Юпитер. Освобождение от гнета травмы началось у Ани в период Юпитер-Раху. Это – не случайность. Цикл завершился, “змея укусила свой хвост”.

Во время нишей жизни состояние нашего ума меняется предсказуемо. Я это вижу по натальной карте человека. За благоприятным планетарным периодом идет период испытаний и кармических уроков. После периода Раху (иллюзии и выход за пределы разума) идет период Юпитера (удача, деньги, муж, обучение, консультации, мужрость... Все самое лучшее в жизни). А после этого – период Сатурна – трудности испытания, служение и т.д.

Нам всем нужно пройти через эти периоды, заслужив свою мудрость.

3. В данной публикации речь идет о комплексе вины. Но и другие устойчивые негативные состояния, страхи имеют такую же привязку к мировоззрению человека.

И терапия таких состояний должна, прежде всего, всегда решать мировоззренческие задачи человека, выходящего на свой объективный новый этап развития.

Иначе это будут попытки вылечить нарыв методом присыпки пудрой...



P.S. Познакомьтесь с Анной Асмановой ближе.

Страница [**“Осознанные перемены с Анной Асмановой”**](#) в ФБ стоит того, чтобы на нее подписаться.

Просьба ко всем, кто дочитал этот пост: по ссылке прочитайте очерк, который написала сама Аня о произошедшем с ней. Очерк на [**ее сайте**](#).

Что будет дальше? Хотелось бы сказать, что теперь “все будет хорошо”. Но я то знаю, что эта победа – лишь первый шаг Ани к самой себе. Возможно, история Ани резонирует с вашей приглушенной болью и вам захочется поговорить со мной?

И последнее:

**буду рад побеседовать с вами, если чувствуете потребность
прояснить ситуацию с вашим состоянием.**

Одна сессия без оплаты.

Мне самому когда-то помогли. Может быть, я помогу и вам.

У всех у нас есть свои скелеты в шкафу...

Давайте уберем у них силу влиять на нашу жизнь.

Напишите мне письмо в шаблоне внизу.

[Отправить письмо с просьбой о консультации](#)