

И ЕЩЕ НЕМНОГО ПРО ЩЕДРОЕ ПРИГЛАШЕНИЕ В ЖИЗНЬ

Закончились выходные, снова начинаются рабочие будни. Очень люблю свою работу и вдохновляюсь ей. Но когда много работаешь, даже если занимаешься любимым делом, некоторый конфликт неизбежен: время приходится делить между работой и близкими, и времени отчаянно не хватает... предполагаю, что у большинства из нас так: хочется и нужно сделать для близких и с близкими гораздо больше, чем позволяют временные ресурсы. Особенно, конечно, дети нуждаются в нас.

Иногда мне становится страшно от того, сколько всего я не успеваю!... хочется больше читать детям, больше играть с ними, а ещё важно вникать в их учебные и жизненные вопросы, помогать в творческих проектах, организовывать их будни и досуг, а ещё с каждым из детей надо бы проводить время отдельно от других, а ещё старшая давно ждёт, чтобы я послушала рассказ, который она написала, а сын обижается, что не успеваем поиграть в настольные игры и т.д., т.д.

Когда все не успеть, единственный выход - РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ. Что самое главное? Главное - оставаться с детьми «на связи», присутствовать в их жизни, и чтобы они знали, что им есть место в нашей. ГЛАВНОЕ - ПОДДЕРЖИВАТЬ ГЛУБОКУЮ ПРИВЯЗАННОСТЬ, которая даёт нам возможность естественным образом влиять на наших детей, быть для них авторитетом, а детей делает послушными.

Есть такое расхожее мнение, что детям важно не время проведённое с ними, а качество проведённого времени. Это, конечно, не совсем так. Время необходимо, и чем младше ребёнок, тем больше времени ему нужно. Но КАЧЕСТВО имеет принципиальное значение.

Знаю ситуации, когда мама проводит с ребёнком 24/7 часа, но ребёнок остаётся ненапитанным контактом и привязанностью, а значит беспокойным и сложным в общении. Как такое возможно? Каким образом это происходит? Мама может соглашаться играть с ребёнком, но как бы нехотя, отвечать на его вопросы, делать с ним поделку, но без интереса, слушать рассказ ребёнка, но не включаться полностью. И тогда ребёнок не получает так необходимого ему «приглашения в жизнь» (термин Гордона Ньюфелда, автора теории развития на основе привязанности), чувствует себя одиноким и тревожится.

Парадокс такой ситуации заключается в том, что это ЗАМКНУТЫЙ КРУГ: ребенок не чувствует полной включенности взрослого и начинает беспокоиться за отношения: точно ли взрослый эмоционально всегда будет рядом, всегда на моей стороне, всегда мне рад? точно ли мое место в его сердце никто/ничто не займет? Эта тревога заставляет ребенка "проверять" взрослого, "цепляться" за него, таким способом ребенок хочет проконтролировать отношения: убедиться, что взрослый рядом. Эти "цепляния" имеют разные варианты: кто-то ноет и капризничает, кто-то не отпускает маму ни на шаг, кто-то грубит и плохо себя ведет, а кто-то может быть даже болеет...

Но каким бы способом ребенок ни "цеплялся", это неизбежно раздражает

взрослого. Конечно, неприятно, когда тебя провоцируют, контролируют, что-то постоянно требуют или выпрашивают - кажется, что нет свободного пространства и возникает естественное желание защищаться и отстраняться. И чем сильнее "цепляния", тем больше отторжения и усталости на другой стороне. А чем больше усталости и отстранения, тем с меньшим энтузиазмом проводит взрослый с ребенком время, и, соответственно, следующим витком цикла становится еще большее "цепляние". Так два любящих стремящихся друг ко другу существа вместо спокойствия наполняются в отношениях раздражением и горечью. И время само по себе ситуацию не спасает. Кто-то должен разорвать порочный круг. И это точно будет не ребенок. В аналогичные циклы попадают не только дети, но и взрослые, но во взаимоотношениях с ребенком - исцеление может прийти только от взрослого.

Вот так и получается, что когда-то я могу круглосуточно быть с любимыми, но близости и совместности никто не ощутит. А, с другой стороны, ограниченное время я могу использовать так, что ощущение моего присутствия останется глубоко в сердце того, с кем приходится на время расстаться.

Итак, если времени совсем немного, как использовать его для контакта и близости? Если сейчас нет возможности погрузиться с дочерью вместе в интересную книгу, например, или пойти с сыном играть в футбол?

Если времени совсем мало, тем более важно использовать его правильно. Я могу провести 5 свободных минут погруженная в свои заботы и размышления, а могу за это время появиться в жизни детей (не обязательно только детей). И все что мне для этого нужно - это "постучаться" в их жизнь (установить контакт, без которого их внимание будет в другом месте) и, когда "дверь будет открыта" (это я про контакт и внимание), дать им **"ЩЕДРОЕ ПРИГЛАШЕНИЕ В СВОЮ ЖИЗНЬ"**. Тут две составляющие, обе принципиальные: "приглашение" и "щедрость".

Очень важно, чтобы это было именно приглашение. Это значит, что **ИНИЦИАТИВА** исходит именно от того, кто приглашает. Только если инициатива исходит от взрослого, ребенок почувствует себя важным, ценным, не будет беспокоиться за отношения и пытаться контролировать их. Он сможет расслабиться и откликаться на приглашение.

ИНИЦИАТИВА И ВЕДУЩАЯ ПОЗИЦИЯ - принципиальный момент. Взрослый зовет, а ребенок откликается; взрослый отвечает за отношения, а ребенок может расслабиться, так как знает, что с отношениями все в порядке; взрослый ведет, а ребенок следует.

Если ребенок просит: "ну, поиграй со мной", а родитель говорит: "ну, хорошо, давай поиграем", то это ребенок приглашает, так он не наполняется близостью и не сможет расслабиться.

Или вот ситуация, свидетелем которой я как-то была: мальчик подходит к маме и спрашивает: "ты меня любишь?". Мама (которая, конечно, очень любит своего сына) недоуменно пожимает плечами: "ну, естественно, люблю", - отвечает она. Мальчик отходит, но не надолго, через пять минут он снова задает ей тот же вопрос, мама отвечает с еще большим недоумением, и даже с некоторым уже раздражением. Мальчик приходит за близостью снова и снова, но каждый раз уходит все таким же "голодным" несмотря на мамин положительный отклик.

Насыщения не происходит, потому что для человеческого мозга есть разница: я должен сам за эту близость бороться, близости искать или она мне предлагается щедро и безусловно? Если сам, тогда я не уверен в отношениях, соответственно, и успокоения, насыщения нет. Ребенок слышит ответ мамы, но его эмоциональная система не очень верит в ответ, для нее он звучит вроде: "ты так отвечаешь просто потому, что я спрашиваю, а сама неизвестно что чувствуешь и думаешь..."

Итак, ЧТОБЫ ПРИГЛАШЕНИЕ ПРОЗВУЧАЛО, важно проявлять инициативу. Не ждать, когда тебя спросят, позовут, а самому ЗВАТЬ В ОБЩЕНИЕ, предлагать свою любовь первым и активно. Не ждать, когда ребенок попросит поиграть, а предложить первому. И не просто предложить, а предложить с энтузиазмом. Не: "хочешь, могу поиграть с тобой пока свободна", а: "я наконец освободилась и очень хочу поиграть с тобой! Пойдем?" Если говорить о маме с сыном из ситуации выше, то не ждать, когда ребенок придет с вопросом: "ты меня любишь", а первой подходить обнимать и говорить эти слова. И говорить от души.

И - маленькая хитрость (она особенно важна с детьми, которые уже привыкли отвечать за отношения и руководить ими). Как быть, если первым предложить любовь и близость не получилось, если инициатива уже в руках ребенка, а нам так важно, чтобы ребенок услышал наше приглашение? Например, он только увидел взрослого, и сразу звучит просьба или даже претензия: "ну, поиграй!", или: "посмотри, чем я занимаюсь", или что угодно другое. Перехватить инициативу поможет АКТИВНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ нашего желания и радости. "ДАТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ РЕБЕНОК ПРОСИТ", - дает совет Гордон Ньюфелд. Иногда такая реакция может смотреться даже немного преувеличенной, но нам важно, чтобы ребенок услышал: "не важно, что ты первый спросил, на самом деле я первый хотел!", "я активней хочу!" Помните как в замечательной книге "Знаешь как я люблю тебя?" (Сэм Макбрэтни) малыш-заяц и его папа соревнуются "кто сильнее любит", и папа каждый раз побеждает:

"— Я люблю тебя – вот как! – и зайчонок раскинул лапы широко-широко.
Но у большого зайца лапы длинней.
– А я тебя – вот как.
«Ух, как широко», – подумал зайчонок."

Но мы же с вами говорили о времени, которого так не хватает... Даже небольшого времени будет достаточно, чтобы пригласить ребенка в свою жизнь. Важно только проявлять инициативу в этом вопросе, делать это первым, активно, с удовольствием и радостью на лице и в голосе. Главное, чтобы ребенок услышал - его зовут в отношения, его там всегда ждут, ему всегда рады.

Вот несколько примеров того, как простые вещи в условиях недостатка времени могут стать для ребенка тем самым "приглашением", которое напитывает близостью:

- Можно просто отложить все дела и прибежать в комнату к ребенку, чтобы обнять и сказать о любви. Не лишним будет так и сообщить ему: "вот, все бросила/бросил, так захотелось обнять тебя и сказать тебе, как это замечательно быть твоей мамой/папой!"

- Можно все отложить, и с максимальным вниманием и включенностью выслушать рассказ ребенка о том, что для него важно.

- Можно поваляться с ребенком на кровати, побаловаться и почудачиться вместе. Это всегда легкий способ выйти на контакт с ребенком и побыть с ним. Только важно радоваться баловству с ним по-настоящему.

- Можно принести что-то приятное или вкусное и рассказать историю о том, как вы выбирали это, думая о любимом ребенке.

- Можно сделать вместе что-то смешное. Такие маленькие моменты совместного баловства очень укрепляют связь. Пьете вы, например, сок через трубочку, а что если в трубочку подуть...)

- Можно фигурно выложить ужин на тарелке для любимого сыночка/дочки. И сопроводить комментариями о том, что это сделано специально эксклюзивно для него будет не лишним. Да, да иногда важно, что это не для всех, а только для него такого особого и неповторимого)))

- Можно и просто книжку перед сном прочитать. Важно только, чтобы ребенок видел, как это для вас важно, что этого вам хочется больше, чем ему.

- Можно в перерыве между делами напомнить ребенку о вечернем совместном времени. Например: "уже не могу дождаться, когда же мы с тобой сядем читать."

И многое другое. Собственно все годится, что нравится ребенку и взрослому. Предлагайте ваши варианты в комментариях!

Ну и напоследок хочется сказать, что все вышесказанное применимо не только к детям.

На днях пришли ко мне на сессию семейной терапии супруги и жалуются: хорошо вроде провели каникулы, но что-то не то. Жена чем-то вроде как недовольна, муж в ответ чувствует раздражение и обиду. Оказывается оба старались: жена старалась быть мягкой и не придирается, муж старался делать то, что нравится супруге. И оба соглашались, что получалось. Что же не так?



Через некоторое время жена, наконец, признается:

- да, конечно, все было хорошо, претензий никаких, он все делал хорошо, но это все было не ко мне и не про меня. Ты был просто хорошим, но это было не для меня, не предназначено мне непосредственно.

- Как так?, - возмущается муж, - я же старался выполнять все твои просьбы! Мы и выходные провели именно так, как хотела ты, а не я. Я был нежным, помогал тебе...

Вы, наверное, уже догадались, чего не хватило супруге? Оказалось - все той же инициативы!

- Когда я голодная, я иду к холодильнику и ем, - сказала супруга, - и если бы ты хотел быть со мной, то тоже нашел бы способ приблизиться ко мне. Делал бы что-то сам по направлению ко мне. Ну чаю хотя бы неожиданно принести, подойти и отдельно сказать нежные слова... А не только бы выполнял мои просьбы.

Супруги, правда, очень старались, и старались именно друг для друга. Но иногда для того, чтобы "приглашение" было услышано, необходима активность в выражении и инициатива. Работают все те же законы, что и с детьми. Разница только в том, что в паре взрослый-ребенок всегда приглашает взрослый. А в паре взрослый-взрослый обоим важно как приглашать, так и слышать это приглашение!

Желаю всем нам щедрости, чтобы сполна хватало для детей и близких!

КАК ПОДБИРАЮТСЯ СУПРУГИ В БРАКЕ

Интересно бывает оглянуться и посмотреть, как подбираются супруги в браке.

Иногда сразу бросается в глаза их некая схожесть. При этом совсем не обязательно они похожи внешне или даже своими характерами, привычками, интересами... Но сразу видно, что есть нечто общее, что их объединяет. То, о чем говорят: «они подходят друг другу».

Но часто бывает и совершенно наоборот. И такие браки вы наверняка тоже встречали. В хорошем варианте, муж и жена как бы дополняют друг друга, как бы восполняют то, чего нет у другого. Ну, например, кто-то один привык очень легко относиться к жизни, не обременяя себя обязательствами и чувством долга. Зато другой супруг, наоборот, очень ответственный и серьезный человек. Или один из пары – «большой ребенок», и другой занимает по отношению к нему позицию заботливого родителя.

В крайнем варианте такое несоответствие кажется просто вопиющим **НЕСОВПАДЕНИЕМ ПАРТНЕРОВ**. Всем, думаю, и не раз, приходилось слышать сочувственные высказывания родных и знакомых такой пары: что-нибудь вроде: «она такой добрый, верный, чуткий, ответственный ...и т.д. человек, и как только ее угораздило выйти замуж за такого негодяя?!» Ну, соответственно, и наоборот: «таких умных, заботливых, серьезных ... и т.п. мужчин, поискать надо, а она так себя ведет, такая...» Тут тоже могут быть самые разные негативные характеристики (стерва, совсем не заботится о муже и доме, думает только о развлечениях...)

Характеристики могут даваться самые разные, но суть их в том, что кто-то один из пары ведет себя в высшей степени достойно и социально одобряемо, а другой – прямо противоположным образом. Наверное, самым ярким примером будет брак, в котором один из супругов алкоголик, а другой тащит на себе весь груз их общих проблем.

Такое несоответствие не может не удивлять. В народном творчестве это выразилось в поговорках вроде: «любовь зла, полюбишь и козла». Действительно, супруги порой так не подходят друг другу, что кажется непонятным, как вообще их угораздило встретиться, создать семью и продолжать жить вместе. Единственным возможным объяснением такого выбора кажется таинственное иррациональное чувство влюбленности, ослепляющее пару на первое время. Иногда, правда, приходится еще слышать такое: да он/она просто кардинально изменился, раньше он/она был совсем другим.

А вот семейные психотерапевты все, как один, говорят другое. Они однозначно утверждают, что супруги в браке **ПОДБИРАЮТСЯ ДРУГ КО ДРУГУ НЕ СЛУЧАЙНО**. Конечно, на выбор партнера влияет множество факторов (это и культурный срез общества, к которому принадлежит человек, и его представления о будущем муже/жене, и многое другое). Но есть одна вещь, притом неосознаваемая, которая определяет, будут ли люди вместе или поймут, что не подходят друг другу, и

распрощаются. На самом деле, эта вещь чаще всего определяет, не только возможны ли длительные отношения, но и само желание знакомиться и общаться с человеком, возможность появления влюбленности.

Вот слова знаменитого семейного психотерапевта Карла Витакера: «Не стоит верить тому, кто скажет, что женился ради карьеры или потому, что был пьян. Компьютер в нашей голове с биллионами клеток выбирает совершенно соответствующий себе другой компьютер, к которому можно подключиться».

О чем здесь речь? О том, что существуют глубинные неосознаваемые мотивы, по которым мы выбираем партнера. Что же это за мотивы? А мы ищем человека, который соответствует нашему **УРОВНЮ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ**. И это соответствие очень точное, хоть на первый взгляд часто кажется, что его нет.



Да, бывает, и нередко, что человек физически вырос, уже, может, даже и состарился, а вот эмоционально остается ребенком.

Ребенок эмоционально зависим от значимых взрослых, просто потому, что не самостоятелен без них. И такой вот взрослый ребенок тоже зависим, нуждается в ком-то или в чем-то, как в своеобразной «подпорке». Без нее такой человек чувствует себя потерянным в жизни. Эту опору человек может искать как в других людях, так и в алкоголе, наркотиках, работе, здоровом образе жизни...

У ребенка еще не сформирована самооценка. Он узнает о том, какой он, по тому, что ему и о нем говорят значимые для него взрослые, как они относятся к нему. Понятно, что ребенок очень чувствителен к критике, для него чрезвычайно важно видеть проявления любви от близких людей. С возрастом человек, в идеале,

становится все меньше зависим от мнения окружающих. Он чувствует свою значимость и способен не принимать на свой счет все, что говорят о нем или делают ему окружающие.

А вот взрослый, застрявший в детстве, болезненно чувствителен к критике, боится открыто выражать свои чувства, боится показывать свою слабость, нуждается в постоянных проявлениях любви и уважения от окружающих, постоянно стремится продемонстрировать свою важность, значимость. То есть, старается вовне найти то, что отсутствует в нем самом.

Чем младше ребенок, тем меньше он способен отвечать за свои поступки, делать осознанный выбор, принимать решения, самостоятельно строить свою жизнь. Но с возрастом, в норме, человек принимает ответственность за свою жизнь на себя. То есть, он понимает, что, если что-то складывается не так, как ему хотелось бы, то нет смысла винить в этом что-то или кого-то, гораздо перспективнее поискать свой вклад в происходящее.

Эмоционально незрелая личность, наоборот, причину всех своих неприятностей будет видеть в ком-то или чем-то вне его. В своей несостоятельности будет винить обстоятельства или других людей, и, соответственно, не извлекать из своих ошибок пользы. В каком-то смысле такой человек – все еще маленький ребенок, которому не под силу принимать решения и отвечать за них, и он старается изо всех сил возложить ответственность за то, что с ним происходит, на кого-то другого. Это очень удобная позиция: кто-то (или что-то) управляет моей жизнью, ну, и виноват зато этот кто-то.

Если представить себе личностную зрелость в виде отрезка, то все мы находимся где-то между его началом и концом. Потому что начало и конец этого отрезка – понятное дело, абстракция. Все мы в процессе роста. Так вот в устойчивых отношениях подбираются друг ко другу люди, находящиеся примерно на одном расстоянии от начала этого отрезка. И это всегда так, даже, если, на первый взгляд, не очевидно. Раньше, когда за молодых людей выбирали супруга их родители, вероятно, было не так. Но сейчас, когда люди делают выбор сами, – это закон. И даже, если он (она) вступал в брак не по любви, а по каким-то другим соображениям, все равно подсознательно он (она) выбирал себе партнера своего уровня эмоциональной зрелости. Иначе они просто не смогли и не стали бы жить вместе.

Вот об этом и говорит Карл Витакер:

«Приведу пример. Перед вами – алкоголик, он как маленький мальчик, и вдобавок голодный. Женится на ответственной женщине, любящей и заботливой. Вы удивляетесь: как это ее угораздило связаться с таким человеком? Он как четырехлетний со своей вечной бутылочкой, а она выглядит вполне взрослой.

Побудьте рядом с ними побольше, как это делаю я, поработайте достаточное время. Окажется, что и она тоже – девочка четырех лет! Мамина четырехлетняя дочка, заботящаяся о братишке...

...Чем я больше работаю с супругами, тем более убеждаюсь, что эмоциональный возраст мужа и жены одинаков. Если он – двенадцатилетний подросток, увлекающийся скаутами, охотой или какими-то еще подобными мальчишескими забавами, то и она такая же, даже если выглядит взрослее....

Я предполагаю также, что и агрессивность одинакова с обеих сторон. Если жена все время скандалит, бесконечно колотит мужа, он завоевывает нашу симпатию. Но понаблюдайте повнимательнее. Может быть, он просто говорит: «Да, милая», этими словами незаметно вонзая кинжал в ее грудь... Различаются только стили: один явный, другой тайный. Она колотит его в открытую, он наносит удары исподтишка, но агрессия с обеих сторон равна. ... И любовь равна так же» (Карл Витакер).

Если подумать, то в первый момент может стать грустно. Особенно, если привык воспринимать себя более зрелой личностью, чем супруга 😊. Ну, а вообще-то, осознание того факта, что ты находишь себе спутника жизни, абсолютно соответствующего себе самому, – это скорее радостное открытие.

Для одинокого человека становится очевидным, в какую сторону двигаться, чтобы будущий супруг был достойным, а брак приносил радость. Особенно актуально для тех, у кого не было перед глазами положительного примера семейной жизни в родительской семье. Становится понятно, что приблизиться к желанной цели можно только через РОСТ СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ. А это уже что-то: хоть понятно направление движения.

Для тех, кто жалуется, что не видит вокруг достойных мужчин (женщин), – тоже прекрасная возможность сделать так, чтобы они появились. По крайней мере, понятно, где надо искать изменений.

А для супругов – особенно приятное известие. Ну, если любишь своего партнера. Одно дело – понимать, что ты далеко опередил своего спутника в развитии, что между вами огромная дистанция, и, кажется, уже нет надежды отставшему супругу ее преодолеть. И совсем другое дело – знать, что мы рядом, на одном уровне эмоционального развития. А значит, и РАСТИ МОЖЕМ ВМЕСТЕ. Тут гораздо больше перспектив сохранения брака и позитивных изменений. Тем более, что если даже начал изменяться пока только один из партнеров, эти изменения обязательно отразятся и на втором.

Остался только один «совсем легкий» вопрос: как стать более зрелой личностью, способной к более зрелым отношениям? Понятно, что простых, подходящих каждому рекомендаций тут дать невозможно. Что возможно, так это, опять же,

увидеть НАПРАВЛЕНИЕ, в котором двигаться.

Эмоциональная зрелость – характеристика, непосредственно связанная с уровнем самооценки и самоуважения. Если человек ощущает свою ценность, значимость, то в отношениях способен как отдавать, так и брать. Человек же с низкой степенью самоуважения в отношениях с партнером будет искать подтверждения своей ценности. Будет стремиться брать, но получить необходимое не сможет, так как его партнер сам обладает таким же уровнем самоуважения и хочет от него того же самого. Вот как описывает такие взаимоотношения другой знаменитый психотерапевт, Вирджиния Сатир: «... самоуважение каждого из них находится на очень низком уровне. Они ищут поддержки друг у друга, стараясь тем самым повысить самооценку. Но поскольку каждый видит в другом продолжение себя самого, он не может ни отдавать что-либо партнеру, ни принимать».

Итак, уровень САМОУВАЖЕНИЯ. Чтобы строить гармоничные отношения с другим по-настоящему взрослым человеком, необходимо ощущать свою ценность. Именно не декларировать вовне – такое поведение как раз характерно для людей с низкой самооценкой, – а просто так чувствовать. «Я хороший, и ты хорошая» – вот установка, необходимая для гармоничных, обогащающих друг друга взаимоотношений.

Ну, а если нет этого ощущения своей ценности, если уровень самоуважения низкий? Как его повысить? Это частая тема популярных статей по психологии. Наверное, все встречали советы вроде: надо любить себя; или даже совсем по нашей теме: чтобы рядом появился достойный любви человек, надо сначала самому себя полюбить. И далее обычно даются советы, как именно этого добиться: ну например, заняться чем-то интересным, отдохнуть, купить себе что-то приятное и т.д.

Мне лично не нравится формулировка «любить себя», какие-то ассоциации с самовлюбленностью появляются. Но, тем не менее, понятно, о чем это. Я бы предпочла говорить о «ПРИНЯТИИ СЕБЯ». Тогда уже из самих этих слов становится понятно, каким должен быть первый шаг к большому самоуважению. Потому что «заняться и позаботиться о себе» – это, конечно, важно. Но многим это не помогает. Можно заниматься своим умственным и физическим развитием, следить за собой, заниматься интересным делом, но при этом не особо двигаться в сторону большего самоуважения.

Принять себя – значит увидеть себя таким, какой ты есть, и согласиться с этим. Это значит увидеть свои положительные и отрицательные черты характера, сильные и слабые стороны. Согласиться с тем, что они есть, и это нормально.

Самому не все легко обнаружить в себе, не случайно же мы не видим в себе

какие-то неприятные вещи, они спрятаны от нашего сознания, потому что неприемлемы для нас. А их-то и надо принять. Тут может помочь психолог. А могут помочь близкие, друзья, коллеги: если внимательно исследовать, что они говорят, какие претензии имеют к нам, можно много о себе узнать нового.

Ну, а следующий шаг – это уже решать, что нужно поменять в себе, чтобы чувствовать себя достойным уважения.