Дзен: https://dzen.ru/video/watch/6a5a385107b3fa3d93376218
YouTube: https://youtu.be/RI17yiTg67M
RuTube: https://rutube.ru/video/18d52adaa51d130270793e9eb03a1a98/
ВКонтакте: https://vkvideo.ru/video-183810725_456243384

#930 Треугольник Карпмана: почему мы притягиваем токсичные отношения? Психологический разбор.

21 июля 2026 г.

Участники конференции:
Ирина Подзорова – контактёр с внеземными цивилизациями, с тонкоматериальными цивилизациями и с Духовным миром;
Алёна Рыбальченко – целитель, специалист по телесно-ориентированным практикам, педагог онлайн-школы «SAKRAL» при проекте «Кассиопея»;
МидгасКаус – представитель планеты Эслер, биолог, психолог, микробиолог, специалист по инопланетным формам жизни.

00:00 Начало видео.

00:26 Фрагменты конференции.
«Спасти Жертву означает вместе с ней объединиться против Преследователя. То есть не погасить конфликт между ними, а самим превратиться в преследователей».
«Это врождённое заболевание, передающееся половым путём со смертельным исходом».
«– Но в этой роли уже мужчина Жертвой становится, а женщина Тираном.
– Что бы тебе хотелось ответить?..»

01:12 Приветствия.
Ирина: Здравствуйте, дорогие друзья, приветствую вас! Меня зовут Ирина Подзорова, я являюсь контактёром с внеземными цивилизациями, с Духовным миром, с тонкоматериальными цивилизациями.
Сегодня я пригласила своего куратора – МидгасКауса с планеты Эслер. У Алёны есть к нему вопросы по психологии.
МидгасКаус говорит: «Слушаю». Он такой серьёзный.
Алёна: Приветствую, МидгасКаус! Очень рада общению. Я хотела бы задать вопросы по одной из наших психологических теорий – по теории «треугольника Карпмана». Знаешь ли ты эту теорию?
Ирина (МидгасКаус): Нет, не знаю такого названия.

02:03 Суть теории «треугольника Карпмана».
Алёна: В этой теории говорится, что существуют три модели поведения. Это может быть применимо как в семейных отношениях, так и в любых отношениях между людьми, где один человек называется таким образным словом, как Тиран, другой человек образно называется Жертвой, а третий – Спасателем. Взаимоотношения между этими тремя формируются как бы в связке, и между ними действуют соответствующие правила взаимоотношений. Точнее, не правила, а Карпман выявил закономерности в поведении исполнителей этих ролей.
Ирина (МидгасКаус): Да, я понял. А какие у тебя вопросы по этой теории?
Алёна: Во-первых, я хотела спросить, насколько она верна?
Ирина (МидгасКаус): Что ты понимаешь под словом «верна»?

03:00 МидгасКаус о психологической теории и духовном развитии.

Алёна: Приводит ли то, как её наши психологи трактуют, к духовному развитию, или она может уводить людей от духовного развития?

Ирина (МидгасКаус): А как ты думаешь, может идея Христа увести от духовного развития?

Алёна: А это не идея Христа.

Ирина (МидгасКаус): Ну, например, то, что Он говорил, может увести?

Алёна: Нет, то, что Иисус Христос говорил, не может.

Ирина (МидгасКаус): Может. На основе Его идей была построена инквизиция.

Алёна: Тогда любая идея может куда угодно увести, смотря как ей воспользоваться, да?

Ирина (МидгасКаус): Ты абсолютно правильно меня поняла.

Алёна: Понятно.

Ирина (МидгасКаус): Я понял эту теорию, считал её с Ирины. Но это описание поведения людей в разных ситуациях, связанных со взаимоотношениями между людьми. Такие теории помогают психологу в первую очередь понять суть взаимоотношений, понять запрос человека, который к нему обратился, и предложить ему действенные инструменты для выхода из кризиса отношений.

04:26 МидгасКаус о сути обозначения ролей в отношениях.

Ирина (МидгасКаус): Но в первую очередь эти термины, эти названия – это условные обозначения, то, что мы называем образами, для самого психолога. Это, можно сказать, такие роли для пометки в его дневнике приёмов людей. У вас же есть психологи, которые, принимая людей, ведут дневник работы с ними?

Алёна: Да.

Ирина (МидгасКаус): Я просто знаю, что ваши врачи заполняют историю болезни, а некоторые психологи заполняют бумажную или электронную карточку посетителя. И там пишут его данные: фамилия, имя, возраст, образование, проблемы, с которыми он обратился. И вот эти названия – Жертва, Преследователь или Спасатель – как раз удобны для обозначения в таких дневниках для личных записей психолога.

Потому что состояние Жертвы – это одно состояние, состояние Преследователя или Агрессора – это другое состояние, а состояние Спасателя – это третье состояние. Кстати, человек в любом из этих состояний может обратиться к психологу. И когда психолог будет знать, кто перед ним, в какой роли человек выступает, он будет соответствующими вопросами выявлять других участников этого треугольника.

Потому что если есть Жертва (начнём с неё), значит, есть тот, чья это жертва. И значит, скорее всего, есть тот, кто выступает за то, чтобы избавить её от этого преследования. То есть есть Преследователь и есть Спасатель. А если Спасателя нет, значит, по умолчанию эта роль уже возлагается на психолога.

Алёна: Понятно. То есть она в любом случае есть.

Ирина (МидгасКаус): Тогда психолог должен вести себя так, чтобы не превратиться в Спасателя, потому что его задачей будет не спасти эту Жертву от Преследователя, а научить человека самому выстраивать психологическую защиту и управлять своими эмоциями.

07:22 МидгасКаус об отношениях Преследователь – Жертва – Спасатель и роли психолога.

Алёна: Отсюда сразу вопрос: действительно ли есть разница между тем, чтобы просто спасти эту Жертву от некоего неправильного поведения или научить её каким-то действиям?

Ирина (МидгасКаус): Спасти Жертву означает вместе с ней объединиться против Преследователя. То есть не погасить конфликт между ними, а самим превратиться в

преследователей. Ведь под этим словом не один человек может пониматься, а группа людей.

Алёна: Поняла. Я просто слышу, что в некоторых духовных сообществах (не в нашем) женщины обращаются из года в год с такими вопросами. Я бы хотела хорошо в этом разобраться, чтобы потом им помогать.

Ирина (МидгасКаус): Нужно привести пример. Вот какой пример тебе приводили таких отношений?

Алёна: Допустим, испытывает женщина какое-то давление, и она жалуется подружке. Тут получается, что тот, кто давление оказывает, это Преследователь, она – это Жертва, а подружка – Спасатель. Такой пример?

Ирина (МидгасКаус): Да, хороший пример. И что нужно сделать, чтобы гармонизировать здесь ситуацию?

Алёна: Я не знаю. Как раз хочу спросить.

Ирина (МидгасКаус): Она же обратилась к подруге?

Алёна: Да, с жалобами, что ей плохо. Потому что есть плохой – тот, кто нападает.

Ирина (МидгасКаус): Теперь представим, что все трое, например, обратились к психологу. Задачей психолога будет выяснить истинную причину конфликта: что именно считается нападением и что об этом думает тот, кто выступает в роли Преследователя.

09:38 Рекомендации человеку в позиции Жертвы.

Ирина (МидгасКаус): Во-первых, Жертве нужно сообщить о своих чувствах не Спасателю, а самому Преследователю. Сказать о том, что «мои границы нарушены тем-то и тем-то». Говорить без обвинений, но честно, ясно, спокойно.

Что значит «испытывает давление»? В чём?

Алёна: Эмоциональное насилие. Допустим, один человек другого постоянно критикует.

Ирина (МидгасКаус): Как?

Алёна: Например, что в семье бытовая работа по хозяйству плохо выполняется. По внешности – что внешность плоха, внимание мало уделяет Жертва, и так далее. Причём в таких отношениях замечено, что Жертва постепенно начинает верить в то, что она действительно какая-то плохая. У неё падает самооценка, и она даже не может понять: это действительно так или просто нападение, то есть это правильное обвинение или нет. В этом и проблема в таких ситуациях, что Жертва её даже не понимает.

Ирина (МидгасКаус): Правильно с точки зрения кого?

Алёна: Что действительно, она такая плохая, что не может это всё выполнять. Или, допустим, этот Преследователь правильно говорит с точки зрения Духовного мира или социума.

Ирина (МидгасКаус): Но он же часть социума?

Алёна: Да.

Ирина (МидгасКаус): И он тоже часть Духовного мира, он же Дух?

Алёна: Да.

Ирина (МидгасКаус): А в чём проблема в том, чтобы просто принять его мнение таким, какое оно есть, и одновременно решить, изменить ли своё поведение или нет и сказать ему о своём решении?

Алёна: Допустим, она хочет поменять поведение, но у неё не хватает сил.

Ирина (МидгасКаус): Имеется в виду поведение, критикуемое им.

Алёна: Она в первую очередь должна согласиться, да?

Ирина (МидгасКаус): Сначала решить с собой, нужно ей соглашаться или нет. Но о своём решении, естественно, сообщить критикующему, да.

11:58 МидгасКаус разбирает пример конфликта в семье и его разрешение.

Алёна: Например, ситуация в семье. Женщины, обычно с маленькими детьми,

оказываются в таком положении, что от них очень много социум хочет, но они не могут выполнить все эти роли: и за детьми присмотреть, и по быту с уборкой успевать, и внимание ещё окружающим взрослым давать.

Ирина (МидгасКаус): Значит, так и надо сказать.

Алёна: А если не понимают. У нас из поколения в поколение принята теория, что надо успеть всё. Эта программа заложена после военных времён, когда люди как-то выживали, что надо успевать всё. Хочешь – не хочешь, но успей.

Ирина (МидгасКаус): В этом случае можно предложить критикующему показать это на своём примере.

Алёна: Обычно в таких семьях мужчины работают.

Ирина (МидгасКаус): Мужчина работает. И что?

Алёна: Он говорит, что он зарабатывает, а женщина ничего не делает, хотя он не видит, что она сидит с детьми и много всего делает. Просто на маленьких детей очень много уходит времени, и мужчина не может даже оценить, что действительно много её энергии уходит.

Ирина (МидгасКаус): Значит, для того чтобы он оценил, можно предложить ему в его выходной всю эту уборку сделать, оставив его одного с ребёнком и уйдя на целый день, например, в гости.

Алёна: А он скажет: «Не в гости ты уйди, а заработай, как я». А она не может в этот же день выйти и заработать, потому что она же весь этот период не работала.

Ирина (МидгасКаус): А куда она выйдет на один день?

Алёна: Она не может, но он так говорит, чтобы не делать ничего.

Ирина (МидгасКаус): «Но если я буду работать, и ты будешь работать, то с кем будет ребёнок?»

Алёна: В том-то и дело. В этой теории считается, что у Тиранов, кто в роли нападающего, нет эмпатии, и они никак не понимают Жертву. Ты хоть что им говори, они не понимают.

14:06 МидгасКаус о правильной реакции на критику партнёра.

Ирина (МидгасКаус): Можно не говорить, а просто задавать вопросы. Вот он говорит что-то, и можно задать ему вопрос. Например: «Ты не успеваешь, потому что целый день сидишь дома». – «Что конкретно я не успеваю?» – «То-то, то-то не успеваешь». Не нужно оправдываться, что «я не успела с ребёнком». Можно сказать: «Я готова посмотреть на твой пример, когда ты на один день в свой выходной останешься с ребёнком и в то же время сделаешь все эти дела».

Алёна: Но вот такие люди считаются социально неустойчивыми, их в психологии называют «социальными психопатами». Они тут же начинают неадекватно реагировать – ругаться, обзывать, оскорблять, называть женщину разными словами. То есть они в принципе разговор не держат в адекватном русле, а начинают просто ругаться при таких разговорах.

Ирина (МидгасКаус): Что значит «начинают ругаться»? Объясни.

Алёна: В этих теориях с абьюзерами (их «абьюзерами» называют) ... Не обязательно это мужчина, это может быть любой другой человек. И женщина может быть абьюзером. То есть мы тут сейчас не пытаемся кого-то обвинить.

Ирина (МидгасКаус): Уточни, что скажет этот человек?

Алёна: Он перестаёт адекватно отвечать – не отвечает, а просто начинает обзываться. Говорит: «Ты глупая!» Это я самый мягкий пример привожу, могут быть и более грубые слова.

Ирина (МидгасКаус): Я понял. На любое слово, которое он скажет, можно ответить: «С какой целью ты мне это говоришь сейчас?»

Алёна: Он скажет: «Потому что ты такая и есть». Просто я знаю поведение этих людей.

Ирина (МидгасКаус): То есть глупая?

Алёна: Да.

Ирина (МидгасКаус): «А по какой причине ты выбрал жить с глупой? Тем более зачинать ей своего ребёнка? Не боишься, что гены глупости ему передадутся?» Но сказать спокойно, не кричать. Что он ответит?

Алёна: Мне кажется, если спокойно говорить…

Ирина: МидгасКаус мне сейчас показывает, что лучше это делать с улыбкой и даже игриво.

16:29 МидгасКаус о развитии уверенности и равновесия в отношениях.

Алёна: Вот! Мне кажется, в этой ситуации надо самой очень сильное равновесие иметь.

Ирина (МидгасКаус): Чтобы иметь равновесие, нужно не впускать в себя слова, которые он говорит. А для этого нужно быть самой уверенной в себе и одновременно любить его, и любить себя. Например, он сказал: «Я так говорю, потому что ты такая и есть». То есть ты какая-то неполноценная. Задать ему уточняющий вопрос: «Если я такая есть, ты так решил, это твоё восприятие, то по какой причине ты выбрал жизнь со мной?»

На самом деле, там вопрос глубже – «если эта жизнь тебя не устраивает». И этот вопрос как раз наталкивает его на размышление о том, что он сам создал свою реальность, в которой его жена глупая. Но ему этого не говорить. Так как если ему это сказать, он не поймёт, скажет: «Почему это я выбрал? Это ты глупая». То есть он будет сопротивляться. А если наводящим вопросом его спросить: «Для чего ты выбрал жизнь с глупой женщиной, да ещё и зачал ей ребёнка? Ты не боишься, что мои гены передадутся твоему сыну, и он будет точно такой же?» – что он ответит?

Алёна: Это юмор. Я даже не могу удержаться от смеха! (смеётся)

Ирина (МидгасКаус): И что он ответит?

Алёна: А вдруг он подумает, что это уже нападение на него, что это намёк? А, хотя нет.

Ирина (МидгасКаус): Это должно быть в форме вопроса – просто вопрос заинтересованный: «По какой причине?» Не говорить: «Вот ты меня сам такую выбрал», – а просто задать вопрос, чтобы он не почувствовал нападения, ответной агрессии. Просто задать вопрос с вопросительной интонацией.

Алёна: Допустим, он не будет отвечать, скажет: «Я не хочу разговаривать, мне некогда».

18:59 МидгасКаус о ситуации, если партнёр отказывается разговаривать.

Алёна: Вообще, такой разговор хотя бы небольшой, приводит к его развитию, чтобы он менялся?

Ирина (МидгасКаус): Если он скажет: «Я не буду разговаривать, мне некогда», – значит, он на этот момент прекратит критику? Как ты считаешь?

Алёна: В этот момент – да.

Ирина (МидгасКаус): И в этот момент, когда он говорит, что «я не буду разговаривать, мне некогда, я не хочу говорить на эту тему» или ещё что-нибудь, вот что оптимально сделать. Нужно сказать: «Хорошо, я готова с тобой поговорить об этом, когда тебе будет удобно. А пока давай займёмся ребёнком. Он тебя не видел весь день. Не хочешь его поприветствовать? Он тебя ждал. Обними его, возьми на руки. А я пока сейчас сделаю нам всем чай». Чтобы отвлечь.

Итак, что он ответит?

Алёна: Мне кажется, такой человек будет в ступоре, что на его давление человек мягко и по-доброму отвечает.

Ирина (МидгасКаус): Если он скажет: «Я не хочу об этом говорить», – или может, если мы говорим о таких низковибрационных, грубых людях, призвать замолчать:

«Замолчи! Закрой рот!» То есть в любом случае, что бы ни сказали, у такого человека будет желание, чтобы другая сторона прекратила этот разговор. Настаивать не нужно: человек не готов слышать эти слова, это его выбор. Продолжать говорить на эту тему и просить «нет, ты мне ответь», или ещё что-то уже будет навязыванием своего мнения. Это уже тоже будет давлением и агрессией, и он будет защищаться.

Что скажешь?

Алёна: Да, я согласна.

Ирина (МидгасКаус): Как только он сказал: «Не хочу об этом говорить, закрой рот, замолчи!» – можно сказать: «Хорошо. Я не буду об этом говорить. Я вижу, что ты не в настроении. Поговорим об этом в другой раз, когда ты будешь готов. А пока проходи, садись. Сейчас я всем согрею чай, приведу нашего сына. Он тебя не видел весь день, ждал тебя и хочет обнять».

Например, так сказать. Что он ответил?

Алёна: Если обнять, то, я думаю, он подобреет.

Ирина (МидгасКаус): Или, например: «Он хочет показать, как соскучился. Покажи папе, как ты соскучился!»

Алёна: Как я понимаю, у таких людей обычно привязки к низковибрационным существам.

Ирина (МидгасКаус): Но что он будет говорить, если ему так сказать?

Алёна: Я даже не знаю. Наверное, пойдёт чай пить, скажет: «Наливай чай».

Ирина (МидгасКаус): Если уже сам отказался от разговора, он же не будет критиковать дальше?

Алёна: Но он может сказать: «А когда ты там то-то, то-то сделаешь?» – и требовать уже несколько действий подряд.

Ирина (МидгасКаус): Когда ты сделаешь что?

Алёна: Например, предложила женщина ему чай попить и сказала: «Ребёнок тебя ждал», – он говорит: «Хорошо, сейчас обнимусь с ребёнком. А ты почему опять вот это не сделала?» Допустим, он хочет дальше конфликт продолжить.

Ирина (МидгасКаус): Ответить опять так же, почему не сделала: по той причине, что была занята с ребёнком. Как есть.

23:25 Доводы вместо ответной агрессии.

Алёна: Так постоянно просто проговаривать, и всё?

Ирина (МидгасКаус): Да, говорить о фактах без агрессии. Даже если он забыл, напоминай.

Алёна: Но вот психологи считают, что…

Ирина (МидгасКаус): Что он ещё ответит? Просто интересно.

Алёна: На какой-то момент может уже перестать спрашивать, когда ему объясняют.

Ирина (МидгасКаус): Давай продолжим. Я всё-таки скажу, что он может ещё ответить: «Ничем ты не была занята. Ты весь день сидишь дома. Чем ты там была занята?»

Алёна: Может так сказать, да.

Ирина (МидгасКаус): Ответить: «Это ты так считаешь. Твоё мнение. Я предлагаю тебе ещё раз в твой выходной остаться с ребёнком и всё это сделать. Я уйду из дома по магазинам или к подруге, а когда приду вечером в такое же время, как приходишь ты, то посмотрю, что у тебя будет сделано. Хочешь так попробовать?»

С улыбочкой снова предложить. Что он ответит?

Алёна: Он скажет: «Давай принеси денег. Заработай, как я».

Ирина (МидгасКаус): «Заработать, как ты, за день столько, сколько ты зарабатываешь за месяц?»

Алёна: Он скажет: «Да, я посмотрю. А давай я не буду работать вообще тогда, как

ты, и продукты не буду приносить».

Ирина (МидгасКаус): Хорошо. Это его выбор.

25:01 МидгасКаус о выборе женщины в абьюзивных отношениях.

Ирина (МидгасКаус): Дальше женщине нужно будет решить, готова ли она выйти на работу, а он будет сидеть с ребёнком – его выбор. Если она на это готова, сказать: «Пожалуйста, хорошо. Мне нужно столько-то дней, чтобы найти работу, или, например, начать работать из дома. Только у меня будет своя комната, с ребёнком будешь сидеть ты». То есть как-то начать договариваться об этом.

А если она не готова выйти на работу, тогда ей нужно принимать эту ситуацию так, как она есть, и говорить о том, что «я реально это не успела, потому что мне очень сложно, и я считаю, что невозможно всё успеть». Продолжать выражать своё мнение: «От того, что ты сейчас меня ругаешь, дела сами не сделаются. Поэтому, если ты зарабатываешь деньги, я предлагаю тебе на часть своей зарплаты нанять домработницу, которая будет приходить и либо будет няней для ребёнка, либо будет уборщицей, либо на кухне. Тогда она будет за деньги выполнять эти обязанности, а я буду уделять время ребёнку. Потому что с такими обязанностями одновременно я не справляюсь». Сказать как есть: «Я попробую в следующий раз справиться, но ничего не обещаю».

В зависимости от того, хочет ли она пойти на работу или нет. Или спросить его: «Может быть, ты хочешь, чтобы мы оба работали, а ребёнка отдать бабушке или в детский садик?» То есть начать у него спрашивать, что он хочет.

Алёна: Конечно, не обязательно мужчины, но могут и мужчины, и старое поколение так сказать: «Но мы же как-то справлялись в свои времена, а вы сейчас не можете».

Ирина (МидгасКаус): Он основывается на своём опыте. Сказать: «Да, конечно, есть люди, которые бы справились даже с большим количеством дел. Но все люди разные. Я вот такой человек». Опять же, с улыбочкой.

Что он скажет дальше?

27:28 МидгасКаус о финансовом абьюзе партнёра.

Алёна: Такие люди, даже если они не будут высказывать претензии, потом от обиды могут применять действия, которые будут вредить.

Ирина (МидгасКаус): Например?

Алёна: Допустим, не давать денег. Это «финансовый абьюз» называется.

Ирина (МидгасКаус): Не давать денег на что?

Алёна: Например, женщине на тех же детей. Многие, когда разводятся, они даже алименты не платят, пытаются этого избежать. Или частично могут давать на еду, минимально. Могут одежду кидать в женщину, или, если абьюз направлен на другого члена семьи, что-то делать с личными вещами этого человека.

Ирина (МидгасКаус): Я понял ситуацию. Опять же, при отказе дать денег, спросить, по какой причине отказ. При объяснении причин отказа, нужно женщине решать, что с этим делать далее. Она может сама идти работать, но, конечно же, заставить другого человека она не может – если это действительно его зарплата, то ему решать. Здесь ей нужно самой с собой поговорить, по какой причине она изначально согласилась быть от него финансово зависимой.

Алёна: Женщины до рождения детей не понимают, что потом им будет трудно зарабатывать. Они зарабатывают, потом выходят замуж, рождаются маленькие детки, и потом они попадают в такую ситуацию. У нас же в школах семейной психологии не учат. И родители, когда рождается ребёнок, начинают думать, что вообще с этим ребёнком делать. Не только с психологической точки зрения, они даже физически не умеют за ним ухаживать, честно говоря. В роддоме медсёстры начинают их учить.

29:54 МидгасКаус об ответственности за собственный выбор в отношениях.

Ирина (МидгасКаус): Во-первых, в любом случае необходимо взять ответственность на себя: «Если мне муж не даёт деньги, если он мне предъявляет претензии, то как он выбрал жить со мной, так и я выбрала жить с ним. Для чего я живу с человеком, который так себя ведёт? Чтобы что?»

Алёна: У нас в социуме присутствует такая идея, что нельзя разводиться, что ради детей нужно жить дальше вместе. А психологи советуют развестись как раз по этой теории Карпмана.

Ирина (МидгасКаус): Я сейчас даже не буду говорить «развестись», нужно просто спросить себя: «Какие цели у меня сейчас в браке, в этой семье? Я же сама создала эту реальность?» Нужно взять ответственность на себя. Не возлагать её на мужа, а взять на себя: «То, что он так себя ведёт – это его ответственность, а то, что я с ним после этого продолжаю жить и быть недовольна им – это уже моя ответственность. Я сама себе создала реальность, где у меня нет радости, счастья». И спросить себя: «А люблю ли я этого человека?»

Не его спрашивать, любит ли он тебя, а спросить: «Люблю ли я этого человека? А если я его люблю, готова ли я его выслушать и понять, по какой причине он так себя ведёт? Что его волнует? Может, у него какие-то проблемы, конфликты? Может, кто-то его настраивает против жены? Может быть, ещё что-то. По какой причине вообще начался разговор о том, что что-то не сделано? По какой причине это ему важно? Что конкретно, опять же, не сделано?» Потому что это очень расплывчатый термин.

Одно дело, когда женщина была с ребёнком, и она что-то не успела приготовить. А другое дело, что она, например, ребёнка уложила спать и занималась какими-то своими делами, разговорами с подругами и ничего в доме не сделала. Это две разные ситуации. И когда он говорит, что вы не сделали то-то, то-то, спросите себя: «А могла ли я реально это сделать, или у меня действительно не хватило времени?» То есть в первую очередь обратите внимание на себя, и уже исходя из своей ситуации, отвечайте ему по существу. Говорите правду, почему вы не сделали что-то?

Кстати, а что не сделали?

Алёна: Много может быть вариаций. У нас психологи разделяют, когда у человека есть социальная психопатия (они это так и называют – «социальная психопатия»), а когда этого нет, есть норма. И когда они человека называют «абьюзером», то говорят, что он любит получать удовольствие от этого психологического и даже физического или экономического насилия.

Ирина (МидгасКаус): Нужно конкретную ситуацию рассмотреть. Вот он заходит домой – что он говорит? Чтобы я мог посоветовать, что отвечать в этих ситуациях, нужно сказать, что конкретно он говорит, когда заходит.

Алёна: Я просто хотела уточнить вопрос.

33:39 МидгасКаус анализирует причины поведения социопата.

Алёна: Правы ли психологи, что людей можно так разделять – на тех, кто действительно к такому типу относится? Или всё-таки психологи ошибаются, что есть такие люди, которые получают удовольствие от насилия?

Ирина (МидгасКаус): Есть. Но даже с ними можно вести себя гармонично, спокойно, и тогда они тоже почувствуют Любовь к себе. Такое бывает, когда им раньше причиняли боль, и они чувствовали нелюбовь. Может, есть какие-то обиды или блоки. Социум – это общество. У социопатов существуют какие-то негативные блоки, чаще всего обиды, ненависть по отношению к обществу либо к своей семье. Может быть, в детстве что-то произошло с ними.

Сейчас я отвечал в общем, а чтобы конкретно ответить, нужно всю ситуацию описать. Потому что в разных ситуациях ответы различаются. Во-первых, сколько лет ребёнку в этой семье?

Алёна: Я хотела не на примерах, а в общем рассмотреть, чтобы понять.

35:00 МидгасКаус разбирает пример социопатии из жизни.

Ирина (МидгасКаус): Если в общем, то мы говорим ни о чём вообще. Нужен конкретный пример.

Алёна: Надо на примерах. Хорошо, есть пример. Действительно есть человек, у него социопатия. Он не относится к таким, с которыми можно договориться. Именно у него, допустим, есть привязка каких-то низковибрационных сущностей.

Ирина (МидгасКаус): Мне нужны конкретные детали. Где он, во-первых, работает?

Алёна: Допустим, на напряжённой работе, где на него тоже...

Ирина (МидгасКаус): Конкретнее, пожалуйста.

Алёна: Допустим, работа в таких фирмах, где начальство тоже на него ругается.

Ирина (МидгасКаус): А профессия какая у него?

Алёна: Например, строитель.

Ирина (МидгасКаус): Строитель. Во сколько он уходит на работу?

Алёна: Допустим, он встаёт в 7 ч, уходит к 9 ч.

Ирина (МидгасКаус): У них один ребёнок?

Алёна: Допустим, двое-трое.

Ирина (МидгасКаус): Сколько им лет?

Алёна: Пусть старшему десять, среднему пять, а младшему три года.

Ирина (МидгасКаус): Он уходит. Старший ребёнок в школе или нет?

Алёна: Старший, допустим, в школе, а младшие с мамой.

Ирина (МидгасКаус): Хорошо. А во сколько он приходит?

Алёна: Тут тоже проблема. Такие мужья могут не говорить жёнам, во сколько у них работа заканчивается.

Ирина (МидгасКаус): По факту, во сколько он приходит?

Алёна: Например, у них в 18 ч заканчивается работа. Но, допустим, человек идёт по своим делам, по друзьям. Часто такие мужчины изменяют. Например, как мы слышали про Достоевского, который там...

Ирина (МидгасКаус): Меня сейчас интересует, сколько он отсутствует дома.

Алёна: Допустим, он приходит в 20 ч.

Ирина (МидгасКаус): Так, он заходит. Что он говорит?

Алёна: Продукты, допустим, принёс – всё-таки нормальный семьянин. Есть, конечно, те, кто не приносит, и те, кто приносит, разные есть варианты.

Ирина (МидгасКаус): Интересует, что он говорит.

Алёна: Например, говорит: «Помогите с пакетами – разобрать, продукты разложить». Ожидает, чтобы его похвалили, что он это купил.

Ирина (МидгасКаус): То есть что делать в этой ситуации, когда он говорит: «Помогите разобрать пакет»?

Алёна: Понятно, что когда люди приходят, то дети бегут, обнимают.

Ирина (МидгасКаус): Так, он заходит и говорит: «Давай разберём». Как вести себя жене, или какой вопрос?

Алёна: Бывает, когда в семье уже такая ситуация именно Жертвы, и они уже боятся человека, который приходит, у них стресс. И они в какой-то момент уже перестают выходить.

Ирина (МидгасКаус): А теперь тебе нужно встать на место этого мужчины. Трое детей. Ты строитель – достаточно физически активная профессия. У этого человека физическая усталость, а он ещё зашёл в магазин.

Вот ты заходишь домой. Дома жена и дети. Жена, например, не работает. Там двое детей, которые дома и один был в школе. Ты заходишь, заносишь пакеты. Давай так: что ты ждёшь, какой встречи?

Алёна: Если бы я была мужчиной, то я бы ждала, что мне улыбнутся как минимум, приятное слово скажут. Может, кто-то из детей или жена обнимут. Но недолго, чтобы они не доставали, чтобы я сел отдохнуть и телевизор посмотреть.

Ирина (МидгасКаус): Отлично. А теперь давай представим вот такую ситуацию. Ты мужчина, заходишь, заносишь пакеты, разуваешься. Выходит жена, окидывает тебя взглядом (на часах восемь): «Явился, не запылился! Где шлялся?» Что ты почувствуешь?

Алёна: В этой ситуации уже мужчина Жертвой становится, а женщина Тираном.

Ирина (МидгасКаус): Что бы тебе хотелось?

Алёна: По этой теории, они уже поменялись местами. Это она уже токсичное поведение проявляет, а он нормальное.

Ирина (МидгасКаус): Ладно, давай другую ситуацию. Вот он разувается, жена выходит, улыбается ему и говорит: «О, Серёж, привет! Я так тебя ждала, так скучала. Благодарю тебя за продукты! Сейчас пойду, разберу их. Но сначала хочу тебя обнять». Обняла, поцеловала. Что он почувствовал?

Алёна: Он обрадуется, я думаю.

Ирина (МидгасКаус): Что бы ты почувствовала?

Алёна: Я бы на месте у мужчины обрадовалась. Но у них ещё есть такое чувство, что «я-то крутой, а она-то вот нет, и надо ей это сказать как-то».

Ирина (МидгасКаус): Унесли они пакеты на кухню, он разделся и прошёл. Что он сказал дальше?

Алёна: Если женщина в слабой позиции и ничем ответить не может, они больше проявляют агрессии. Если женщина сильная, то они уже ничего не будут говорить. Допустим, она в слабой позиции: у неё маленький ребёнок, и она ничего не может возразить, так как сейчас созависима. В этой созависимости он тогда будет больше говорить ей грубых слов. Он может сказать, например: «Опять ты не туда положила вещи!» Или: «Как ты это делаешь? Надо по-другому!»

Ирина (МидгасКаус): Что именно делаешь не так?

Алёна: Вариаций много. Допустим: «Ты кладёшь мясо не в тот отдел холодильника и хлеб не туда!» Ко всему что угодно может придраться. По его мнению, всё нужно делать по-другому.

Ирина (МидгасКаус): Спросите: «А почему не в тот? Почему ты так считаешь?»

Алёна: Он может не объяснять конкретно, просто говорить: «Ты что, сама не знаешь? Ты что, такая дура или глупая? Это делается вот так, а не по-другому».

42:05 МидгасКаус рекомендует варианты реакций на оскорбления.

Ирина: Он показывает, что можно шуткой ответить.

(МидгасКаус): Например: «Если бы знала, наверное, не положила. Если уже этот факт перед твоими глазами, то понятно, что он показывает моё незнание. Может быть, всё-таки снизойдёшь с небес и просветишь?» Можно ещё добавить: «Ваше Величество!» (смеются)

Алёна: Кстати, такие люди, ещё могут подумать, что над ними издеваются, а не шутят. Что не с Любовью с ними говорят, а их «подкалывают». Тогда, смотря на их расположение, они могут начать шутить, а если у них плохое настроение, то могут продолжить дальше цепляться к любым моментам, придумывать поводы. Даже если всё идеально будет, они всё равно найдут, что не так, к чему можно придраться. Им именно надо довести Жертву...

Ирина (МидгасКаус): Значит, так и спроси, если он не отвечает на вопросы, что конкретно не так, никакой конкретики не говорит. Например, говорит: «Нет, ты не знаешь». – «А как нужно?» – «Вот так нужно». – «Почему так?» – «Потому что я так сказал». – «Но если я положу мясо сюда, оно испортится». Какие-то такие вещи. Он говорит, например: «Не испортится. И вообще, почему нож не на месте лежит? Я его искал и не нашёл».

Алёна: Да, или не той стороной даже, вплоть до такого.

Ирина (МидгасКаус): Во-первых, не оправдываться.

Алёна: «Я мог порезаться, что он так лежит».

Ирина (МидгасКаус): Не оправдываться, не препираться, не говорить, что «он должен тут лежать». Подойти, заглянуть в глаза и мягко спросить: «Что-то случилось? У тебя что-то произошло на работе? Ты с кем-то поссорился? Или у тебя плохо на душе?»

Алёна: Да, плохо на душе может быть как-то. А вот про работу он может подумать, что ты его считаешь каким-то слабым, на что скажет: «У меня всё круто на работе. Я крутой!» Я сейчас грубо говорю, но посыл будет таким.

Ирина (МидгасКаус): То есть конкретно его спросить, что происходит: «У тебя плохо на душе, что с тобой происходит?» Если уже видно, что он говорит, что что-то не туда положила. И посмотреть, что ответит на это.

Алёна: Наверное, бывает два варианта. Первый – когда, действительно, человек может нормально отреагировать и рассказать. А бывают варианты, когда он будет защищаться. И чтобы скрыть какую-то неприятность – допустим, действительно что-то неправильно сделал на работе, но не хочет сознаваться, что он в социуме неуспешен. Тогда он может начать говорить «не твоё дело» или «это у тебя, может, что-то не так, а у меня всё прекрасно на работе».

Ирина (МидгасКаус): Если он скажет «не твоё дело», можно ответить спокойно: «Сергей, я тебя люблю, и все твои дела – мои дела. Я тебе готова помочь разобраться». Что он тогда ответит?

Алёна: Он скажет: «Ты можешь разобраться? Да ты ничего не можешь. Могу только я». Он, конечно, конкретно так говорить не будет, но в разных ситуациях может быть по-разному. Человек может утверждать: «Я всё могу!»

Ирина (МидгасКаус): Улыбнуться и сказать: «Возможно, но я могу попробовать, если хочешь. Так всё-таки что случилось?» То есть мягко возвращать его к этой теме. Что он ответит?

Алёна: Уйдёт от ответа. Скажет: «Наливай чай».

Ирина (МидгасКаус): Отлично, уйдёт от ответа – значит, не настаивать.

Второй вариант, что он, например, скажет: «Да у меня всё хорошо, это у тебя нож неправильно лежит».

Алёна: Да, кстати.

Ирина (МидгасКаус): Тоже легко отшутиться: «У нас с тобой разные представления о правильности положения ножа».

Алёна: Действительно, если нож не той стороной повёрнут, он скажет: «Ты что, не понимаешь, что если кто-то будет в спешке брать нож, то он может случайно порезаться? Ты что, этого не понимаешь?» Хотя очевидно, что любой человек аккуратно берёт, не должен в спешке это брать? Но они могут всё что угодно придумать.

Ирина (МидгасКаус): Можно ответить: «Да, конечно, может порезаться, получить смертельную рану и умереть. В конце концов, жизнь – это опасное заболевание, передаваемое половым путём, которое оканчивается смертельным исходом».

(Ирина) Как тебе ответ? (смеётся)

Алёна: Значит, такой женщине нужно будет хорошую книжку юмора приобрести.

Ирина (МидгасКаус): Отшучиваться, но без агрессии. Что он ответит?

Алёна: Я думаю, что юмор всем нравится, и, скорее всего, юмор приведёт всё-таки к какому-то положительному исходу. Просто не все женщины умеют юморить. Возможно, у них не хватает харизмы, что ли.

Ирина (МидгасКаус): Юморить над ситуацией, но его не высмеивать. Просто над самой ситуацией.

Алёна: У многих женщин это развивается как-то не сразу. Многие люди не умеют применять юмор.

Ирина (МидгасКаус): Теперь представь, что всё наоборот: муж не туда положил

нож, и ты видишь, что он лежит там, где его может взять ребёнок и порезаться. И ты ему говоришь: «Зачем ты сюда положил?» Он отвечает: «Ну и что?» – «Ребёнок может взять и порезаться. Ты что, не подумал? Ты не знаешь об этом?» Он говорит: «Действительно может. Но всё предусмотреть и от всего защититься в жизни невозможно. Знаешь почему? Потому что сама жизнь – это врождённое заболевание со смертельным исходом, передающееся половым путём». Что ты почувствуешь?

Алёна: Тут уже смотря на каком духовном уровне развития… Я думаю, что это зависит от того, насколько широкий кругозор у женщины в этот момент.

Ирина (МидгасКаус): Если бы он так ответил, что бы она почувствовала?

Алёна: Если она не в ресурсе, то, конечно, расстроится и скажет: «Какой половой путь, что ты тут несёшь?» А если она в нормальном настроении, то может понять шутку и скажет: «Ну да, весело».

Ирина (МидгасКаус): На слова «Что несёшь?» – ответить: «Я несу Свет истинной Любви, а ты?»

Алёна: Тогда женщина, которая не готова к таким ответам, ещё не доросла до того, чтобы с юмором воспринимать, скажет: «При чём тут Любовь и половой путь?». Потому что у многих уже эти слова вызывают…

Ирина (МидгасКаус): О, на этот вопрос можно ответить: «А потому что половой путь – это вид контакта мужчины и женщины, через который передаётся энергия Любви. Кстати, может, на практике показать?»

Алёна: В том-то и дело, что не все женщины так умеют.

Ирина (МидгасКаус): Что он скажет?

Алёна: Я думаю, мужчина будет очень рад.

50:59 МидгасКаус о юморе как способе погасить бытовой конфликт.

Ирина (МидгасКаус): А теперь вопрос: если шутить над ситуацией, но не переводить в агрессию и в какие-то ответные подколы, приколы, сарказмы над ним и в то же время не оправдываться, захочет мужчина ругаться?

Алёна: Мне кажется, нет.

Ирина (МидгасКаус): Почему?

Алёна: Мне кажется, юмор – это какая-то высокая вибрация, она уже распространяет чувство Любви духовной, как-то его гармонизирует. Нет? Может юмор гармонизировать его, или как это работает?

Ирина (МидгасКаус): Например, муж может сказать: «Почему за весь день не вынесли мусор?» Что она ответит? «Я была с детьми». Он может сказать: «Но ты же ходила с ними гулять? Почему с собой не взяла?» – «Забыла». – «Ну да. В телефоне ты попереписываться не забыла».

Алёна: Или, например, «духовных фильмов посмотрела очень много».

Ирина (МидгасКаус): ««Кассиопею» посмотреть ты не забыла!»

Алёна: Да, он так и скажет.

Ирина (МидгасКаус): Скажи: «Действительно, Сергей, ты прав. Для меня это важнее было, чем вынести мусор. Я вынесу его сейчас, пока ты порисуешь с сыном, и постараюсь впредь помнить об этом».

Что он ответит?

Алёна: Он скажет: «Постарайся, постарайся».

Ирина (МидгасКаус): «Хорошо. Я очень сильно постараюсь. Благодарю тебя за замечание, которое улучшит нашу жизнь». Что он ответит?

Алёна: Мне кажется, уже продолжать не будет, потому что, в принципе, тут уже некуда продолжать.

53:18 МидгасКаус о важности признания своей ошибки.

Ирина (МидгасКаус): Если женщина действительно видит свой промах, свою

ошибку, не нужно бояться её признать. Даже в некоторых случаях, если это уместно, нужно извиниться. Просить прощения никогда не стыдно. Это значит, что вы уважаете задетые чувства другого человека. Что ты скажешь?

Алёна: Кстати, получается, что у женщины могут быть травмы психологические. И может быть, мужчина ничего такого не говорит, а она реагирует.

Ирина (МидгасКаус): Если он говорит что-то обидное, ему можно просто ответить: «Мне нужно время, чтобы подумать над этим разговором. Давай мы его отложим». Уйти в свою комнату или куда-нибудь сесть и просто проработать эту ситуацию. Послать ему Свет Любви и только уже в гармоничном состоянии начать конструктивно разговаривать. Иначе этот разговор перерастёт в ссору, если он в негармоничном состоянии, и она в негармоничном состоянии. Тогда, что бы она ему ни говорила, он будет в тоне её голоса и в глазах чувствовать обиду, агрессию и будет на это реагировать.

54:51 МидгасКаус показывает способ приведения себя в гармоничное состояние.

Ирина (МидгасКаус): Давай я лучше покажу способ приведения себя в гармоничное состояние при обвинениях.

Алёна: Да, прекрасно.

Ирина (МидгасКаус): При обвинениях, справедливые они или несправедливые, в любом случае при какой-то критике, которая задевает.

Алёна: Да.

Ирина (МидгасКаус): Например, он тебе говорит, что «ты такая-то». Мысленно представь его в возрасте двух-трёх лет. И представь, что он нуждается в Любви, чтобы подошла и погладила его мама. Можно представить, что он кричит, предъявляет претензии, потому что находится в состоянии, когда видит только плохое, и что ему нужна помощь. Либо представить, что он ранен большой чёрной стрелой обиды, которая торчит в его сердце, и кричит, потому что ему больно. А чтобы её вытащить, нужно направить Свет, в том числе своих слов, чтобы глубже не загнать её. Почувствуй себя врачом, целителем Душ.

Итак, представь, тебя обвиняют, а ты это представила. Что ты чувствуешь?

Алёна: Я просто сейчас уже прокачалась с проектом «Кассиопея», а раньше бы почувствовала ответную реакцию, сопротивление.

Ирина (МидгасКаус): А если бы ты представила, что он ранен этой чёрной стрелой, и её нужно вытащить? Что бы ты почувствовала?

Алёна: Сейчас бы я хорошо, понимающе отнеслась. Потому что мы же обучаемся на Высшее Я водить.

Ирина (МидгасКаус): А если бы тогда представила это?

Алёна: А, именно тогда, когда ещё не обучилась? Мне бы помог такой образ понять, что происходит с человеком, да.

Ирина (МидгасКаус): Это первое. Второе: если этот образ не помогает, просто вспомнить, что этот мужчина вырос из маленького ребёнка, и что для нашего Небесного Отца мы все – дети, и он – такой же любимый сын, как и ты – любимая дочь. Посмотреть на него глазами Бога. Можно даже спросить: «Небесный Отец, что Ты сейчас чувствуешь к этому Своему сыну? Как Ты хочешь, чтобы я ему ответила? Прошу Тебя направить Свет Своих слов и мудрости через меня так, чтобы это было ему полезно, а мне легко».

Мысленно попроси. Что ты почувствовала?

Алёна: Сейчас мне уже начали приходить ответы. А раньше, конечно, было бы тяжело. Было бы ощущение просто внутренней мудрости. Если к Богу обратиться, успокоилось бы всё на Душе.

58:00 МидгасКаус о допустимости разницы духовных уровней супругов.

Алёна: Вопрос: если по уровню духовного развития люди сильно отличаются, то

могут ли они, договорившиеся в Духовном мире, быть в одной семье? Ведь они сильно отличаться в духовном развитии. Может ли быть такая разница в духовных уровнях?

Ирина (МидгасКаус): Да, могут. Такое бывает.

Алёна: Это такие задачи?

Ирина (МидгасКаус): Да, это могут быть задачи совместные, чтобы тому, кто на нижнем уровне, помочь подняться, а тому, кто на высшем, тоже ещё больше подняться, то есть усилить свою Любовь, терпение, принятие.

Алёна: Тем более, если у людей семья и дети, то это уж точно они договорились в Духовном мире?

Ирина (МидгасКаус): Да, конечно.

59:00 МидгасКаус о причинах для развода супругов.

Алёна: Не надо слушать советы психологов, если они определили, что твой другой супруг (муж или жена) – абьюзер, и сразу бежать на развод подавать?

Ирина (МидгасКаус): Смотря, как он себя ведёт. Если, например, применяет физическое насилие, я считаю, что это недопустимо и опасно для женщины – для её психики, для её тела. И дети видят отрицательный пример, у них тоже появляются психотравмы, которые они во взрослом возрасте должны будут решить. В этом случае, в случае физического насилия, я конечно же рекомендую развод. Также в случаях, как ты сказала, невыполнения своих обязанностей, например, не даёт денег на детей, не выполняет свои обязательства.

Если измена – здесь уже по усмотрению женщины. В случае измены даже Иисус разрешал развестись. Но здесь уже решать им двоим, я не могу ничего рекомендовать.

Но что касается физического насилия, то есть побоев, я предлагаю женщине вспомнить, что она – любимая дочь Бога, и, давая себя избивать, она не любит себя. Это крайние случаи. Или если мужчина ведёт непорядочный, аморальный образ жизни, например, пьёт алкоголь, ворует из дома, то есть вместо того чтобы быть созидателем, является разрушителем. Конечно же, здесь я рекомендую подумать над тем, для чего нужны эти отношения, которые разрушают вас обоих.

А в других случаях, если этого нет, нужно пытаться по возможности сохранить семью. Опять же, если другая сторона хочет их сохранить – это тоже вопрос. Смотреть по ситуации.

1:01:13 МидгасКаус о ситуациях с физическим насилием в семье.

Алёна: И последнее, в чём я никак не могу разобраться. Пытаюсь понять, но никто не может подсказать. В этих абьюзивных отношениях проблема в том, что мужчина не постоянно бьёт, не каждый день. Он может раз в пять лет побить жену. И то не побить, а зацепиться эмоциями и как бы случайно руку поднять. Именно в том-то и особенность абьюзивных отношений, что потом идёт хороший период, человек хорошо относится, и Жертва не может уйти.

Ирина: МидгасКаус в любом случае сказал своё мнение, оно у него не меняется.

(МидгасКаус) Если хоть один раз это произошло, это уже говорит о внутреннем конфликте. Если даже и остаться после этого женщине, то хотя бы поставить условие, что муж проработает это с психологом или с Высшим Я поговорит. Но оставлять это просто так и ждать следующего взрыва эмоций не стоит. Факт агрессии уже говорит о том, что он не может сдержаться, держать себя «в руках» и в любой момент может вспылить, и тогда, как и с какой силой это будет, никто не может спрогнозировать. В том числе он сам не способен собой управлять.

Алёна: Наши психологи советуют, если физически поднимает руку, то вообще не рассматривать попыток духовно поднять человека или морально помочь ему.

Ирина (МидгасКаус): Можно рассматривать, но только при условии, что он не просто скажет «прости, я больше так не буду», а это должно выражаться в действиях.

Например, обращение к психологу, психотерапевту. И конечно, желательно сказать ему, что «можно через Высшее Я проработать эти негативные эмоции, потому что ты собой не владеешь». Тем более, если он говорит: «Я не хотел, виноват, на меня что-то нашло. Прости меня».

Отвечайте: «Если на тебя один раз нашло, то нет гарантии, что не найдёт снова. Я не хочу жить в постоянном страхе, в постоянной тревоге и ложиться в одну постель с человеком, который сделал мне больно. Мне это очень неприятно». То есть говорите о своих чувствах: «Поэтому я сначала предлагаю тебе разобраться с собой – обратиться к психологу, психотерапевту или психиатру, который назначит успокоительные, которые будут успокаивать твою нервную систему». Если он не захочет с Высшим Я прорабатывать эту причину, значит, будут глушить его транквилизаторами, чтобы он мог держать свои эмоции под контролем.

Алёна: А если это из года в год уменьшается? Например, человек уже не бьёт, а только рукой замахивается.

Ирина (МидгасКаус): Откуда вы знаете, в следующий раз он будет замахиваться или ударит? Вы же не сможете нести за него ответственность, если он сам её за себя не несёт.

Алёна: У нас психологи говорят, что он может и с балкона скинуть, и что угодно сделать.

Ирина (МидгасКаус): Они не зря говорят. Таких случаев было много, когда сначала ударил, но женщина осталась. Потом просто замахнулся, а на третий раз сделал что-то более серьёзное.

Алёна: Какой срок женщине ставить мужчине, чтобы он пошёл к психологу за таблетками или с Высшим Я пообщался до развода?

Ирина (МидгасКаус): Это очень индивидуально. Нужно смотреть по ситуации.

1:04:41 Заключение.

Ирина: Благодарю, МидгасКаус! Благодарю, Алёна! Благодарю своё Высшее Я за помощь в этом контакте! Благодарю вас, дорогие друзья! До новых встреч!

транскрибатор – Марина Бродская,
корректор – Ольга Шепелёва