

ЕЛЕНА ДРУМА

ТЫ — САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ

ОТПУСТИ ПРОШЛОЕ
ПОЛЮБИ НАСТОЯЩЕЕ
СОЗДАЙ ЖЕЛАЕМОЕ
БУДУЩЕЕ

Instagram @LENADRUMA

400 000
ПОДПИСЧИКОВ



Елена Друма
Ты – сама себе психолог

Фотография на обложке *Удальцовой Екатерины*

© Друма Е.А., текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



РОЗАМУНДА ЗАНДЕР

*Игра
в возможности*



КАК ПЕРЕПИСАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ
И НАЙТИ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

МИЛА ТУМАНОВА
создательница и идеолог женской школы «Милмар»,
одна из первых женских тренеров в России

Женщина
НАЧИНАЕТСЯ С ТЕЛА




АЛЕКСЕЙ
КАПРАНОВ

7 000 000
просмотров
на YOUTUBE

ЭМ & ЖЕ
VS

КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ
ДУША В ДУШУ С ТЕМ, КОГО ЛЮБИШЬ



Александр СВИЯШ

КАК РАЗУМНЫЕ ЛЮДИ
СОЗДАЮТ
БЕЗУМНЫЙ МИР



НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ. ПОЙМАТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ



1. Игра в возможности. Как переписать свою историю и найти путь к счастью

Мы строим свою жизнь, опираясь на страхи и обиды прошлого – такие шаблоны поведения мешают вам наслаждаться настоящим. Талантливый психотерапевт и коуч Розамунда Зандер расскажет, как избавиться от своих детских травм, развеять старые предубеждения и стереотипы и обрести душевный покой.

2. Женщина начинается с тела

Эта книга – итог 15-летней работы тренера-психолога Милы Тумановой. Она станет фундаментом для вашего саморазвития: вас ждёт проверенная информация о женском теле и его особенностях, о принятии себя и раскрепощении.

3. МЖ. Как научиться жить душа в душу с тем, кого любишь

Узнайте, что происходит в голове и сердце вашего возлюбленного из книги популярного психолога Алексея Капранова. Этот остроумный гид по счастливым отношениям научит вас жить душа в душу и получать от партнера то, чего по-настоящему хочется.

4. Как разумные люди создают безумный мир. Негативные эмоции. Поймать и обезвредить.

Как научиться осознанно управлять собой, своими эмоциями и сделать жизнь более предсказуемой? Об этом пишет в своей книге психолог Александр Свияш, который докажет вам: жить как хочется, а не как получится, можно уже сегодня.





Я – с тобой



Случаются в жизни моменты, когда каждая из нас нуждается в поддержке, совете, понимании. В человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно поверит и поддержит, пожелает счастья. Я не могу быть рядом с тобой каждый раз, когда нужна. Поэтому я написала для тебя эту книгу.

Она станет твоей настольной книгой.

Она будет поддержкой и опорой в тех ситуациях, когда это будет необходимо.

Эта книга поможет создать и укрепить новые нейронные связи в мозгу и разобраться в отношениях с людьми, с деньгами, с карьерой.

Иногда, даже спустя год после моего тренинга, клиентов догоняют инсайты. Это нормально: подобные знания и практики не усваиваются за один день. Со временем ты почувствуешь, как необходимая информация все больше и больше входит в твою жизнь, укореняется в твоём сознании.

Ты начнешь по-другому реагировать на действия окружающих.

Более эффективно коммуницировать с мужчинами.

Больше зарабатывать.

Ты научишься слушать свое тело и понимать, что если ни с того ни с сего поднялась температура или возникла боль в спине, значит, нужно искать причину в голове.

В этой книге собран мой опыт за 10 лет практики.

Упражнения, которые я предлагаю, доказали свою эффективность в работе над собой. Я хочу помочь тебе прокачать те сферы жизни, которые ты хотела бы изменить к лучшему.

Для того чтобы получить желаемый результат, нужно соблюсти два простых условия:

1. БУДЬ ГОТОВА К НОВОМУ ОПЫТУ.

Это не значит слепо верить всему, что я говорю. Нужно просто открыться новым знаниям – и умом, и сердцем.

2. ПРОЙДИ ПУТЬ ДО КОНЦА.

Прочитай книгу целиком и выполни все предлагаемые практики.

Я не обещаю волшебной таблетки.

Я не обещаю, что как только ты прочтешь эту книгу, твоя жизнь – рrrрраз! – и переменится как по мановению волшебной палочки. Но я гарантирую: если ты выполнишь все задания, которые я для тебя подготовила, пропустишь через себя и отфильтруешь информацию, которую я дала, assimилируешь новый опыт и интегрируешь его в свою жизнь, настанет тот день, когда ты сможешь получать желаемое.

А теперь давай руку и вперед! Я с тобой.

Шампанского тоже захвати, на всякий случай:)





Часть I

Прошлое: по дороге к себе



Как ты думаешь, с каким запросом клиенты обращаются ко мне чаще всего? «Как удачно выйти замуж?» или «Как проработать родителей?». «Как разбогатеть?» или «Как работать с негативными установками?». Ответ очевиден: все хотят прекрасного будущего. Люди желают быстрого решения своих проблем: сразу – бац! – и результат.

Это нормально.

Ведь когда я прихожу в спортзал, я тоже ставлю тренеру задачу быстро привести меня в форму. И меня вовсе не приводит в восторг перспектива нескольких месяцев упорных тренировок и правильного режима питания. Я тоже хочу просто надеть волшебный миостимулятор, лечь на диване и трескать булочки, пока мой пресс накачается сам.

То же самое и в психологии. Большинство людей не хотят работать с основой. Им хочется получить волшебную пилюлю, которая вылечит проблемное место. Но не все понимают, что главный вопрос не в том, как выйти замуж, – на самом деле это дело пары техник и нескольких месяцев усилий. Главное, насколько ты будешь счастливой в этом замужестве.

Я могу с уверенностью сказать, что работа, которая тебе предстоит, имеет очень глубокий, трансформационный характер. В этой книге я предлагаю поработать с основой твоей личности. То, что ты получишь, когда начнешь использовать инструменты, которые я тебе дам, кардинально изменит твою жизнь. Мы зложим фундамент, на базе которого ты сможешь построить и финансовое благополучие, и успех в отношениях с мужчиной.

Начнем с прошлого. Почему так? Ведь ты взяла эту книгу в руки для того, чтобы получить счастливое будущее...

Но вообрази, что твоя жизнь – это дом. Имеет ли смысл клеить обои и выбирать картины, если стены разрушены? Согласись, ни один здравомыслящий человек не станет стелить дорогой паркет в комнату, где течет крыша и где от малейшего дождика на полу образуются лужи.

То же и с жизнью. Какой смысл искать мужчину, увеличивать губы, удалять ребра для уменьшения объема талии, если в голове полно

тараканов? Ты отпугнешь мужчину своими страхами, сомнениями, переживаниями и невротическим поведением.

Или, например, для того, чтобы разбогатеть, ты можешь раз в месяц менять работу на лучшую. Но если большие деньги у тебя вызывают чувство вины перед родственниками, которые живут хуже, чем ты, с тобой неизбежно и регулярно будут случаться курьезы с единственным результатом – потерей заработанного. Деньги уходят от тебя, потому что твое подсознание воспринимает их как что-то постыдное, как то, чего нельзя хотеть.

Результаты работы над твоим прошлым имеют непосредственное отношение к успеху в делах, к отношениям с мужчиной, с социумом и к жизни в целом.

Ведь самый первый опыт отношений закладывается именно родителями.

То, как мама с папой относятся к грудничку, влияет на построение его базового доверия (или недоверия) к миру. Каждая деталь играет роль.

И то, как мама качает на ручках своего малыша.

И то, кормит ли по запросу или по времени.

Ругает ли, когда малыш плачет, или вселяет надежду.

Дает ли возможность проявлять инициативу, терпеливо ожидая, пока малыш завяжет шнурки, или кричит: «Что ты там возишься, давай быстрее, мы опаздываем!»

Именно родители формируют нашу будущую модель отношений с другими людьми. Если мама и папа – поддерживающие и дружелюбные, ребенку кажется, что весь мир такой же. И наоборот, когда родители холодные, унижающие и отвергающие, люди вырастают травматиками. И тогда в любом слове, в каждом мимолетном высказывании они видят урон своему самолюбию.

Ты наверняка встречала людей, с которыми неудачно пошутишь – и у них уже глаза на мокром месте. Или вдруг в ответ на нейтральное замечание вспыхивает внезапная агрессия. Например, ты заметила, что цвет нового платья немного бледнит твою подругу, и сказала, что лучше выбрать поярче, а она оскорбилась. Потому что она

травмирована в этой точке. Для нее болезненны замечания о ее внешности.

Поэтому работу над собой мы начнем с очень важной темы, которая называется «Родители».

Когда ты хочешь перейти на новый уровень в любой сфере, сначала нужно определить, как ты относишься к своей жизни. Это зависит от того, какие отношения с родителями были у тебя в детстве, какие отношения были между ними и какие отношения были у вашей семьи в целом с социумом.

Важно определить, какие шаблоны взаимоотношений с миром были заложены в тебя мамой и папой, потому что именно от этого зависит характер тех травматических ситуаций, в которые ты попадаешь. Например, если ты получила от мамы директиву «не доверяй», у тебя почти наверняка есть сложности с построением взаимоотношений, с дружбой и с браком. Ты по определению живешь как на войне – все время в каске и готова отстреливаться.

Почему так важно исследовать отношения с родителями и свои детские травмы? Они как балласт. Для того чтобы подняться на воздушном шаре, нужно что-то сбросить. В нашей жизни балласт – это обиды, ожидания, комплексы – все, что мешает подняться выше.

Для того чтобы взять новую высоту в любой сфере, тебе необходимо разобраться, что вообще с тобой происходит. Какие детали в твоём механизме нарушают его работу в целом? Что нужно смазать, а что заменить?

Разбираем механизм. Смотрим, что же сломалось? Находим сломанную шестеренку, выбрасываем и ставим новую. Собираем заново и наслаждаемся его исправной работой. Посидеть, поплакать, пожалеть себя – это неконструктивно. Мы с тобой будем работать на результат.

Часто люди говорят: «Зачем нам копаться в прошлом? Обесценивать своих родителей, выискивать старые обиды? Ведь то, что было – прошло...» Но у нас с тобой нет задачи искать виноватых, мы не собираемся обесценивать вклад родителей в твоё воспитание и не хотим назначать кого-то козлом отпущения.

Перед нами стоит задача разобраться с тем, что было, проанализировать свое прошлое, познать себя настоящую и сформировать желаемое будущее.

Никто не намерен журить маму или высказывать обиды папе, но важно понять, как твои отношения с ними повлияли на отношения с мужчинами. И как эту связь разорвать, если это необходимо.

Терапевт – в нашем случае я – не дает оценки действиям клиента, не грозит пальчиком и не учит, как правильно, а как не правильно жить. Когда ко мне приходит женщина, которая 20 лет сидит дома или, напротив, строит умопомрачительную карьеру, я всегда спрашиваю, насколько ее устраивает такое положение дел. В ходе беседы наблюдаю за тем, что она говорит, как говорит, с какой интонацией, какие сигналы подает ее тело. То есть анализирую не только вербальный, но и невербальный посыл.

Ведь понятие счастья у каждого свое. Для кого-то важно самореализоваться в социуме, получить признание, а для кого-то – построить гармоничные отношения в семье. В любом из этих сценариев не может быть понятий «плохо» или «хорошо». Моя задача в том, чтобы помочь разобраться: каков он – твой жизненный путь? Что именно делает тебя счастливой?

Итак, кто же такие родители в жизни ребенка? Это проводники. От того, как ведут себя родители, что они транслируют, как живут, что делают, зависит дальнейшая жизнь его. Вместе с рождением в определенной семье он получает некую призму, через которую будет смотреть на мир.

До определенного возраста – примерно до семи лет – ребенок видит жизнь исключительно глазами родителей. Если родители – обиженные жизнью, ущербные люди, которые бесконечно злятся и страдают комплексом жертвы, ребенок растет таким же.

Кстати, когда мы поработаем с твоим детством, с тем, как поступали с тобой близкие, когда ты была маленькой, ты одновременно прокачаешь и свои материнские навыки.

Готова? Продолжим!



Глава 1

Сквозь призму мнений



Мама – образец того, какой может и должна быть женщина. Когда девочка видит свою маму, она понимает и принимает ближайший к ней вариант женской судьбы. Она может быть невыносимой или легкой, истеричной или комфортной, бессильной или наполненной энергией – в любом случае для дочери она единственная.

Если мама конкурирующая, способная не растить, а самоутверждаться за счет ребенка, тебе будет невыносима дружба с девочками. Потому что женщины для тебя небезопасны, они ранящие и жестокие. Дочери таких мам выбирают дружбу с мальчиками.

Или наоборот, мама инфантильная, вышла замуж очень рано и всю жизнь прожила у папы за спиной. Она не работала, а только готовила, убирала и «была красивой». В этом случае девочке мало верится в то, что женщина способна чего-то достичь, сделать карьеру, самореализоваться в профессиональной сфере.

Как правило, дочерям таких мам светят две крайности: либо они становятся такими же домохозяйками, и вариант выйти на работу означает стать «плохой мамой» – либо уходят в антисценарий (о нем мы подробнее поговорим позже) и становятся карьеристками, делают все, что угодно, только чтобы не быть такой, как мама.

Любая девочка ассоциирует себя с мамой. Каждая из нас в детстве надевала мамины туфли на каблуках и мазала губы маминой помадой. Так дочка примеряет на себя образ взрослой женщины, тот образ, который она примет, когда вырастет. Возможно, это был генерал в юбке, который отдавал приказы, был строгим и не пользовался косметикой. Или наоборот, мама была нежной и теплой, по вечерам вязала крючком под пластинки со сказками или вышивала картины крестиком. Но какой бы она ни была, каждая девочка в детстве мечтает стать такой же.

Конечно, идеальное воспитание – это когда ребенок получает историю с открытым концом. Когда ему рассказали, как в жизни бывает, а он сам принял решение, как ему жить. Но так воспитываются единицы.

В подавляющем большинстве каждая из нас получает в детстве какие-то жесткие установки. Например, что женщина должна быть

независима, и «Боже тебя упаси брать у мужчины деньги, сегодня он есть, а завтра ушел к любовнице, и что ты будешь делать?»

Или еще более страшное утверждение: «Большие женщины созданы для работы, а маленькие – для любви. Что же ты будешь, как мужик работать? Сиди дома, цветочки поливай, фильмы смотри. Ты не рождена для больших свершений!»

Самый частый запрос, который я получаю: «Помогите себя найти! Я не знаю, какая я, не знаю, чего хочу». Так вот: дальнейшая работа в рамках этой книги позволит тебе найти ответы на эти вопросы. В результате ты сепарируешься от родителей, нейтрализуешь полученные от них установки, которые мешают понять себя и стать счастливой. После этого ты сможешь строить свою жизнь исходя из собственных желаний, а не из попыток кому-то что-то доказать.

Так или иначе, мы действуем в рамках собственной зоны комфорта. Принимаем решения, на основании которых предполагаем развитие событий. Поэтому, если твоя мама, например, выбрала зависеть от мужчины, вместо того чтобы обеспечивать себя самостоятельно, для тебя этот сценарий станет наиболее удобным. Скорее всего, ты понимаешь, как все будет, а значит, сможешь контролировать процесс. Но с такой установкой тебе будет невыносимо искать работу.

Могу поделиться собственной историей.

Я выросла в семье, где мама много трудилась. Она была очень независимой, часто ездила в командировки. И мне пришлось хорошенько поработать над тем, чтобы научиться принимать материальные блага от мужчин. Я нашла баланс. Сегодня я полностью независима в плане заработков, у меня есть мои «девочки» деньги, которые я трачу только на себя. Семью полностью обеспечивает муж. Эта ситуация устраивает и меня, и его.

Но, возможно, у тебя совершенно другой взгляд на жизнь. Тебе комфортно полностью зависеть от мужчины или, напротив, вести раздельный бюджет? В этом нет ничего плохого. Главное, чтобы ты понимала все возможные последствия, и тебя радовало нынешнее положение дел.

Если нет – разбираемся дальше.

Папа – первый мужчина в жизни женщины. То, как папа относится к девочке, очень сильно влияет на то, каких мужчин она будет выбирать в качестве партнеров.

Если папа был под каблуком у мамы, не принимал решений, выполнял роль домохозяйки, то стоит ли говорить о том, что у тебя всего два варианта развития событий: либо ты выбираешь точно такого же мужчину (а если тебе попался недостаточно зависимый, прилагаешь максимум усилий, чтобы сделать из него домохозяйку) либо ищешь полностью противоположный своему отцу вариант. И тогда твой мужчина – почти наверняка тиран. А тирания – это не только про открытую агрессию и диктатуру. Порой тираны держат свою жертву мягкими лапками, и жертва даже не понимает, что с ней происходит.

Отвечу сразу на вопрос: «Бывает ли так, что у родителей отношения плохие, а у меня с моим мужем – хорошие?» Да, так бывает! Можешь поставить себе пятерку! Это говорит о том, что ты самостоятельно справилась с поставленной задачей и сама сформировала образ семьи, который тебя устраивает.

Итак, давай разберемся. Мы подошли к первому в нашей книге упражнению. Наша психика устроена таким образом, что мы думаем о себе не совсем то, что есть на самом деле. Люди привыкли в нас видеть одно, а по факту логика нашего поведения совсем другая. Я предпочитаю работать с проективными методиками. Большинство практик в этой книге – именно такие. Ты будешь описывать, придумывать и фантазировать. Вся работа будет происходить на подсознательном уровне. Готова?

Поехали.



Упражнение «Игрушка»



Для того чтобы серьезно проанализировать свое детство, есть отличная техника. Нужно вспомнить, какие у тебя были отношения с родителями. Каким был твой мир в возрасте до восьми лет? А теперь сядь и напиши историю своего детства глазами твоей любимой игрушки. Например:

«Привет, я медвежонок. Меня зовут Топтыжка. Я вижу перед собой девочку. Она веселая и улыбочивая. Они живут втроем – папа, мама и девочка. А еще у них есть любимая кошка. Родители о девочке очень заботятся. По выходным они ходят гулять в красивый парк или ездят в гости к бабушке. Мама обещает моей хозяйке маленькую сестричку».

Или другая история: «Я кукла Маша. Моя хозяйка – маленькая грустная девочка. Она грустит, потому что ее папа все время пропадает на работе, а ее маме всегда некогда. Мама бесконечно готовит кушать, стирает, гладит и моет полы. У моей хозяйки есть еще двое маленьких братиков, но она не очень любит с ними играть, потому что в свое время они отняли у нее маму. За это моя маленькая хозяйка очень обижена на них. А еще у нее есть лучшая подружка». И так далее.

Как уже было сказано, это проективная методика, при помощи которой ты получаешь возможность взглянуть на свою жизнь со стороны. Сейчас на тебя посмотрит любимая игрушка, и ты получишь историю, рассказанную от ее лица. Теперь ты действительно сможешь увидеть то, чего не замечала раньше, осознать, что же на самом деле испытывала в детстве, что чувствовала.

Так как книга называется «Ты – сама себе психолог», анализировать все результаты методик ты будешь самостоятельно, но с моей помощью.

Приступай.

На что в первую очередь нужно обратить внимание после написания сказки?

Ты же ее написала?

Не отложила работу с методикой в дальний пыльный угол?

Если ты ждешь какого-то подходящего момента, знай, что он никогда не наступит. Работать нужно здесь и сейчас!

Как быть, если вдруг твоя сказка получилась очень короткой, в стиле: «Жила-была девочка Маша. У нее были мама и папа. Тчк». Скорее всего, это саботаж. Возможно, ты не хочешь глубоко копать, не хочешь что-то вспоминать, о чем-то думать. Ты осознанно блокируешь свое бессознательное, чтобы нечто неприятное не всплыло на поверхность.

Что делать в такой ситуации?

Читай дальше.

Итак, на что в первую очередь нужно обратить внимание? На эмоциональную окраску. Какую эмоцию ты видишь в своей сказке? Она грустная, романтическая, бодрая, смешная? В ней много злости? Или сожаления и чувства вины? А может быть, невыплаканных слез или невысказанных детских обид?

Второе. Кого в этой сказке больше: мамы или папы?

С одной стороны, тот, кого в сказке больше, более значим для тебя. С другой, если ты росла в полноценной семье, но при этом вся твоя сказка только про маму, то у меня, как у терапевта, возникает вопрос: а где твой папа, что с ним? Почему он отсутствует в твоей сказке?

Что с вашими отношениями?

Третий – очень важный! – момент: ты должна понять, что не бывает сказок правильных или неправильных. Я не предлагаю шкалу, по которой ты могла бы себя оценить. Основной вопрос заключается только в том, какова твоя сказка для тебя самой. Как ты ее оцениваешь? Какие эмоции у тебя вызывает эта сказка? Радость? Сожаление? Постарайся ее детализировать, вспомнить какие-то дополнительные моменты.

Согласна, это сложно.

Если ты столкнулась с трудностями, предлагаю выудить из памяти два самых приятных события детства. Может быть, ты вспомнишь, как вы с родителями собирали в лесу грибы, или как папа подарил тебе щенка, или как бабушка напекла вкусных пирожков, а может быть, в памяти всплывет день, когда мама впервые отвела тебя в салон красоты делать настоящий маникюр?

Далее постарайся вспомнить два самых неприятных события. Ты испытала стыд перед мамой за плохую оценку? Или отец отшлепал тебя за позднее возвращение домой с прогулки?

Здесь также важно отследить, с кем из родителей эти события связаны. Прочувствуй, не получилось ли так, что и приятные события относятся к папе, и неприятные связаны тоже с ним? Как будто мамы в твоей жизни вовсе и не было. Тогда мы можем сделать вывод про твою сильную мужскую часть и будем работать с женской.

И наоборот, если при наличии живого и здравствующего отца все события в жизни девочки связаны только с мамой, стоит задуматься, что не сложилось в отношениях с папой и как теперь это сказывается на отношениях с мужчинами?

Когда я работаю с клиентами, то обращаю внимание в первую очередь на то, как они говорят: на интонацию, положение тела, невербальные сигналы. Поскольку ты сейчас не в моем кабинете, тебе придется отследить свои реакции самостоятельно.

Ответь на следующие вопросы:

Какие чувства и эмоции вызвала у тебя работа по этой проективной методике? Что ты испытываешь сейчас, в эту минуту? Злость? Обиду? Гнев? Разочарование? А может, радость? Предвкушение чего-то

нового? Потому что именно эта эмоция – проводник к пониманию, какой эмоциональный окрас у какого-либо события.


Бывает, что клиентка рассказывает мне, какое у нее было фантастическое детство. Как ее любили, задаривали игрушками и возили на моря. Но говорит она все это с лицом диктора ТВ, и я ни на секундочку не верю, что ей все это нравилось. Начинаем разбирать детство дальше, и оказывается, что ей не хватало родительского тепла, ласки и внимания. Родители просто откупались от нее дорогими подарками в силу нехватки времени.

А бывает и наоборот. Вроде бы человек рассказывает о каких-то обидах на родителей, перечисляет негативные события из детства, но говорит об этом с таким теплом и нежностью, что я как терапевт понимаю: все обиды уже давно отпущены. Это хорошо, значит, что все гештальты закрыты.

Если работа с методикой не разбудила в тебе каких-то неприятных эмоций, значит, все в порядке.


Теперь давай подробнее рассмотрим, на какие сферы жизни и как именно повлияли твои родители.





Глава 2

Поговори со мною, мама



Эту главу я написала не с первого раза. В компьютере произошел какой-то сбой, и все мои записи пропали. Сначала я, конечно, очень расстроилась. Но потом поняла, что мне дан шанс написать лучше, душевнее, так, чтобы ты глубоко прочувствовала эту тему.

Как мы уже говорили, многие не любят анализировать поведение родителей и прошлое в целом. «Ничего уже не исправить», – на это у меня есть свой ответ. Один замечательный терапевт когда-то сказал: «Мы не можем изменить то, что с нами сделали, но мы можем что-то сделать с тем, что мы выяснили». Под этим подразумевается закрытие гештальта, освобождение от обид и так далее.

Не сепарированные^[1] люди могут весьма остро реагировать на саму идею обсуждения своих родителей. Это происходит потому, что они находятся в конфлюэнции (слиянии) с ними. Им кажется, что, даже думая плохо о маме или папе, они их предают. Но напоминаю, что наша цель – понять, какие директивы они тебе дали, какие вложили установки, насколько их опыт эффективен для тебя на сегодняшний день.

Когда ко мне приходит клиентка, у которой не складываются отношения с мужчинами, я всегда прошу ее рассказать про папу, про отношения с ним. Когда приходит клиентка, которая должна «вЮВывать» по 20 часов в сутки, я обязательно спрошу про маму, про то, что она рассказывала про женственность, про жизнь, про отношения с мужчинами. Потому что мама – это собирательный образ всех женщин мира для ребенка. Именно через маму девочка воспринимает то, насколько нужно за собой ухаживать, будет ли она принимать внимание, деньги, подарочки-цветочки как должное от мужчин.

Через призму маминого восприятия дочь определяет, насколько женщины вообще для нее безопасны или наоборот.

Моя задача в том, чтобы раскрыть для тебя вопрос, как взаимодействовать с мамой, как принять свои детские обиды и как научиться быть благодарной за то хорошее, что между вами было.

Знаешь, ни о чем мои клиенты не плачут так горько, как о своих родителях. В моей практике были клиенты-мужчины – взрослые, успешные, сильные и властные, которые просто рыдали над своими обидами родом из детства. Потому что детские обиды – самые невыносимые и самые незабываемые. Ребенок незащищен перед взрослым миром, он не может дать отпор, не может послать куда подальше, уйти из дома или выкинуть какой-то фортель в этом духе. Особенно когда он маленький.

Страшно травмирует невозможность построения доверительных отношений с родителями, когда мама и папа не опорные, не надежные, не дающие ребенку чувства привязанности, ощущения безопасности и тепла.

Мама. Как много в этом слове. Для кого-то это любовь, поддержка, тихая гавань, а для кого-то, к сожалению, – холод, отторжение, правила, границы и рамки.

Я не знаю, какая у тебя была мама, и не знаю, что ты к ней чувствовала.

Моя задача – полностью раскрыть для тебя вопрос: как взаимодействовать с опытом мамы? Как вылечить твою внутреннюю маленькую девочку, которая что-то где-то недополучила от нее. Даже если твоя мама уже не с тобой, ты все равно можешь поработать с этой темой, и тебе станет легче.

На мой взгляд, эта глава – самая трогательная. Потому что она про каждую из нас. Потому что у каждой в душе отзовется то, что я хочу сказать.

Сейчас полночь, я на отдыхе с сыном. Он мирно сопит у меня под боком. Я стала лучше понимать свою маму после его рождения. Теперь я на собственной шкуре ощутила, что такое тревога за жизнь малыша,

каково это – быть все время в напряжении, заботиться о нем, переживать, не случилось ли что, любить его, защищать.

Отношение к маме в восемь лет сильно отличается от того, как мы смотрим на нее, скажем, в 15. В этом возрасте мы все умнее наших родителей, не правда ли? Балом правят гормоны и подростковый максимализм. Мы учим всех жизни, отстаиваем свои границы, идем в протест – и это нормально. Это называется сепарация (отделение от родителей). Но многие застревают в этом периоде на всю жизнь. Получается этакая игра «Джуманджи», которая засасывает с головой – и бывает, что на всю оставшуюся жизнь.

Каждые пять лет взросления отношения между мамой и дочерью выходят на новый этап. Но этого может и не произойти... все зависит от тебя.

Я как терапевт не могу однозначно сказать, какие родители лучше. Те, которые давали ребенку свободу заниматься собственной жизнью, или те, которые его опекали и всю душу вложили в свое чадо. Потому что это всегда – крайности.

Дети-травматики – не обязательно те, кому уделяли мало внимания и вообще недолюбили. Те, кого перелюбили, относятся к той же категории. Это люди, которым показали мир только в розовых красках. Девочку, мамину и папину принцессу, убедили, что жизнь – это вечный праздник, устроенный в ее честь. Самое травматичное для нее – столкнуться с несправедливостью в первый раз. С болью осознать, что она – не пуп Вселенной, что на этой планете встречаются мужчины, которым она может не нравиться, начальник, который ее не ценит, свекровь, которой она не по душе...

Одна моя клиентка, у которой был идеальный отец, не может выйти замуж просто потому, что никто не может дотянуть до нужного ей уровня. Иногда идеальные родители деформируют понимание детей о том, какой он, мир, на самом деле. В эту страшную ловушку попадают люди, у которых, на первый взгляд, было гармоничное детство.

Когда я работала над этой главой, мой редактор задала мне резонный вопрос: а бывают ли случаи, когда ребенка воспитали гармонично, давая ему нужную степень свободы? Да, таких людей можно насчитать 10–15 % от общего числа. Это семьи, в которых ребенок получал достаточную свободу для развития личности, поддержку и некий

родительский коучинг. Когда ему не говорили, как надо, а задавали правильные открытые вопросы. Например: «Какой вывод ты сделал из этой ситуации?» Или: «Нравятся ли тебе последствия твоего решения?»

Конечно, такие семьи существуют. Справедливости ради стоит отметить, что с каждым годом их становится все больше. Потому что растет процент людей, увлекающихся психологией.

Когда подрастало наше поколение, в те самые 1980—1990-е годы, у взрослых была единственная цель – выжить, прокормить семью, устроить детей в сад, в школу, в институт. Живя в условиях базового уровня безопасности (пирамиды Маслоу), очень сложно думать о привязанностях, о духовности, о том, что именно нужно давать детям и как. Тогда для родителей было главным обеспечить крышу над головой, пропитание и образование. Время такое было.

Сейчас люди живут на более высоком финансовом уровне. Среднестатистический человек вполне может не просто устроить своих детей в сад/школу и дать образование, но минимум один раз в год съездить в отпуск. Базовые потребности удовлетворены. Возможностей стало больше. Поэтому люди стали вникать в суть процессов, задумываться о причинно-следственных связях в воспитании, в развитии личности.

Ну и, конечно, нельзя отрицать, что это стало модно. Все закупаются учебниками по психологии, ходят на курсы, «развивашки», посещают тренинги. Сегодня уже не стыдно вести ребенка к психологу, в то время как в 1990-х годах это выглядело едва ли не клеймом на его биографии.

В наше время все меньше взрослых создают приемлемый для общества образ в ущерб реальности своей жизни. Когда человек своими поступками и словами желает вызвать некие строго определенные эмоции, зарисовку для окружающих о нем и о своей жизни. Например, девочка, которая подчеркивает тот факт, что она вступила в половую связь со своим мужем в 18 лет и больше никогда не ходила «налево», пишет социуму: «Посмотрите, какая я порядочная и верная!»

А другая, которая в свое время поступила учиться на социолога, как того хотела ее мама, в свою очередь пишет «письмо» маме:

«Посмотри, я примерная дочь, я живу так, как ты хочешь!»

Это работает и в негативных сценариях. Так, девушка, которая получила от мамы установку: «Не доверяй!» и «Нет смысла выходить замуж, ты все равно разведешься, потому что все мужики – козлы», разводясь с мужем, так же пишет маме «психологическое письмо»: «Я делаю так, как ты велела».

Чтобы этого избежать, необходимо пройти этап сепарации от родителей. Это можно сделать и во взрослом возрасте.

Если тебе кажется, что твои мама и папа идеальны, что они – просто пример для подражания, это не менее токсично для твоей судьбы, чем сидеть в собственных обидах. Это позиция шестилетней девочки, у которой мама всемогущая и стоит на пьедестале. В таком варианте ты всю жизнь положишь на то, чтобы доказать маме, что ты не менее хороша, чем она.

Через меня прошли сотни клиентов, которые были обижены на свою маму, не понимали ее, обесценивали ее вклад в свою жизнь. Да чего уж там... Я сама такой была. В период моей сепарации мы очень часто скандалили, не понимали друг друга. Я предъявляла список ожиданий родителям, они предъявляли мне свой. И мы не могли договориться. Это так называемая «психологическая невстреча». Когда ты на самом деле не слышишь другого человека, заиклен на собственном «Я». А оно большое, раздутое – и от того болезненное.

Я пришла на терапию со своими обидами. И на первом же сеансе рассказала, какие у меня хорошие родители и чем они пожертвовали ради меня, совершенно не понимая, как это связано с моим токсическим чувством вины. Только в ходе терапии я поняла эту взаимосвязь. Мое нескончаемое чувство вины и «долженствование» имеют прямые корни от вложенной в меня мысли «как многим мы ради тебя пожертвовали». Мама годами носила старую обувь, чтобы у меня было лучшее образование, папа не покупал себе новую куртку, чтобы у меня была дубленка.

Сегодня, находясь в зрелой позиции, я понимаю, что взрослый здоровый человек мог бы просто работать эффективнее, тем самым обеспечивая и себя, и ребенка. И тогда не нужны были бы эти жертвы. И уж тем более ребенку знать об этом ни к чему.

Хочу сразу предупредить тебя. Если ты не сепарирована от родителей, то, пока читаешь эту книгу, особенно раздел про прошлое, у тебя внутри будут подниматься самые неприятные ощущения. Будет «колбасить», возможно, проявится психосоматика: например, может внезапно начаться аллергия на мамину любимую кошку. Надо знать, что иногда под ней (аллергией) маскируется твое нежелание ехать к маме домой и «снова выяснять отношения». Или прихватит остеохондроз, за которым прячется обострившееся чувство вины: «Как же я могу думать иначе, чем они?! Как могу желать отделиться от них?!» Голова – разум – хочет одного, а тело – сердце – другого. И от этого дисбаланса начинает страдать позвоночник.

Но ты должна понимать, что это хорошо. Потому что это – сигналы того, что процесс пошел. Ведь сепарация – означает отделение. Сепарироваться от родителей – все равно что оторвать себе палец или вырезать внутренний орган. Согласись, приятного мало... Но, к сожалению, это единственный способ стать свободным самостоятельным человеком. Сейчас это происходит так болезненно, потому что в норме сепарация от родителей должна происходить в подростковом возрасте.

У меня есть клиенты, которые живут в соседних с родителями домах, но эмоционально никак от них не зависят. Каждый живет своей жизнью, но при этом между ними хорошие, теплые доверительные отношения, они ходят друг к другу в гости. И при этом не пишут «психологическое письмо».

С другой стороны, есть люди, которые бессознательно убежали от осуждающей и деспотичной мамы за 8 тысяч километров на другой конец света, но осуждение все равно сидит в их голове. От того, что сменилась локация с Москвы на Перу или с Геленджика на Майами, человек не начинает легче дышать, думать или чувствовать. Тело сбежало, но мама осталась в голове.

Теперь давай о тебе.

Чтобы лучше понять маму, тебе нужно знать, в каком году она появилась на свет, как ее саму воспитывали, каким по счету был ребенок в семье.

Была ли она желанным ребенком, или просто «так получилось»?

Какими были ее родители?

Получала ли твоя мама любовь от СВОЕЙ мамы?

Какой твоя мама была в детстве, как училась в школе, какие люди ее окружали?

Параллели очень конкретные. Давай рассмотрим на примере.

У меня была клиентка, назовем ее Мариной. Она пришла ко мне для того, чтобы улучшить отношения с мужем. В ходе работы открылась обида на маму. Когда мы начали это анализировать, Марина сама пришла к ответу на свои вопросы.

Мама была старшим ребенком, а после ее рождения в семье появился ребенок-инвалид. Жили они в селе, не богато, поэтому на плечи Мариной мамы был возложен уход за хозяйством. С 10 лет девочка доила корову, должна была готовить на всю семью, полностью убирать дом, делать заготовки на зиму и так далее. Ей доставалось меньше внимания от родителей, меньше материнской ласки, потому что был другой ребенок, которому, как казалось родителям, было сложнее, который больше нуждался в заботе.

Когда мама Марины выросла, то замуж вышла не по любви, ее просто «отдали за хорошего парня». Как ты думаешь, такая женщина способна быть теплой и поддерживающей мамой? Может ли такая мама рассказывать сказки по вечерам, петь песенки своей дочке, холить ее и лелеять? Может ли волчонок, выросший в стае, превратиться в котенка, играющего с клубочком на умиление толпы?

Когда мы все это обсудили, и Марина осознала суть произошедшего в жизни матери, она не просто отпустила все обиды. Она при первой же возможности сделала ремонт в маминой квартире, повезла ее в отпуск, стала уделять ей больше внимания. Она поняла, что мама за свои 69 лет жизни ни разу полноценно не отдыхала. А то, что в детстве она не говорила Марине ласковых слов и относилась к ней рационально, говорит лишь о том, что она была на это просто не способна. Ее этому не научили.

Сейчас, когда прошло уже достаточно времени, отношения Марины с мамой только улучшаются. Каждый раз, списываясь с ней в мессенджере, я получаю приятные сообщения о том, как они с мамой замечательно провели время, сходили на шопинг, погуляли в парке.

Это очень ценно. Ведь Марина могла всю свою жизнь прожить в обиде на маму, считая, что та ее не любила. И, только придя на терапию, поняла ее, прочувствовала, что та любила ее настолько, насколько была способна. Сейчас их отношения очень теплые и поддерживающие. Они стали подругами. Такие истории греют мое сердце.

Теперь рассмотрим другой пример. Мама была единственным ребенком в семье. Была надеждой и опорой. Родители ждали, что она вырастет и удачно, раз и навсегда, выйдет замуж.

Она выросла и вышла замуж, но с папой что-то не заладилось.

Она – мама, оставаясь несепарированной от своих родителей, не имела психологической возможности уйти и от нелюбимого мужа. Да и время было такое, что развод считался делом постыдным. Потому воспитывали они дочку как могли. Где-то собачились, где-то не разговаривали друг с другом. Отношения часто были холодными. Так же холодно они относились и к своей дочери. Поскольку мама в своем детстве получила директиву «не чувствуй» и «не будь лидером», она передала их и своей дочери. (По мере прочтения книги ты поймешь, что такое родительские директивы и как они влияют на жизнь ребенка). Брак ее был настолько внешне приемлемым и внутренне неудачным, что она в качестве защиты научилась не чувствовать боль, разочарование, обиду. И дочь учила не чувствовать. По сути, женщина не хотела ничего плохого для своей дочери, она считала, что дает ей самое лучшее, чтобы уберечь ее. Она оградила ребенка от жуткого стыда того времени – жизни в неполной семье.

Но получилось все с точностью до наоборот. Ведь девочка росла и видела то, что происходит между родителями. При этом ее поглотило токсическое чувство вины, потому что в таких ситуациях дети всегда проецируют ее на себя. Ко мне на консультацию она пришла как раз в таком состоянии.

Если у тебя в руках сейчас эта книга, то, скорее всего, твой возраст колеблется от 20 до 40 лет, а значит, ты – ребенок 1980—1990-х годов. Очень многие семьи на постсоветском пространстве воспитывали своих детей чисто физически. Вспомни, что происходило тогда в нашей стране. Насколько стабильным было будущее наших родителей? Как много в нем было ограничений?

Если человек мог прокормить свою семью, достать дочери ботиночки, а сыну – хорошую куртку, он уже считался отцом-героем или матерью-героиней. Тогда детей воспитывали по принципу: есть что кушать, есть что надеть, есть возможность учиться в школе – все отлично.

Не было ни нянь, ни гувернанток.

Не было принято общаться с детьми, выслушивать их, задавать вопросы.

Каждая вторая мама работала и работала тяжело – с девяти до шести. Не было возможности удаленной работы, фриланса.

Детей с полутора лет уже отдавали в садик. А женщины, которые становились домохозяйками, вынуждены были упакиваться домашними делами, чтобы муж ценил. Поэтому не всегда даже те женщины, которые занимались только воспитанием детей, давали им необходимые чувства привязанности и тепла.

Так, одна моя клиентка вспоминает, как в детстве мама была с ней дома, как заботилась, ухаживала за ней, кормила ее вкусным супчиком с фрикадельками. Но при этом совершенно не помнит душевной близости.

Другие вспоминают, как мама от рассвета до заката была на работе, а они болтались во дворах, предоставленные сами себе.

На тренингах и семинарах я очень часто слышу, как девочки говорят: «Да, обо мне заботились, я была обуто-одета, но мама не разговаривала со мной по душам, не переживала со мной первую любовь, разочарование и боль».

Поймите, девочки, мама просто не осознавала, что это нужно делать, потому что ей самой в детстве не давали тепла.

Есть такая грустная терапевтическая шутка:

Ребенок говорит маме: «Мама, жизнь мне больше не мила, я выпрыгну в окно!» На что она отвечает: «На улице холодно, шапочку надень».

В этой зарисовке вся суть советского воспитания. Не было у родителей времени поговорить о первой любви, о том, что Димка, паразит, пригласил на свидание Наташку, о том, что за партой сидишь

не с тем, о том, что учительница при всем классе высмеяла твои новые ботинки, о том, что подружки перестали разговаривать с тобой без видимой причины... Все эти важнейшие переживания ребенок вынужден либо прятать в себе, либо доверять дневнику.

Детское одиночество – самое горькое, потому что его практически невозможно избежать. Дети учатся выстраивать социальные связи через родителей. А значит, когда родители дружелюбны, когда они показывают свою привязанность, свою любовь, поддержку, то и дети вырастают в ощущении, что они нужны и любимы.

Мне безумно тяжело работать с травматиками, которых в детстве отвергали родители, потому что для них весь мир – враждебный.

Одна неудачная шутка – и человек думает, что он для тебя не ценен.

Стоит ему не перезвонить, как у него в голове расцветают махровым цветом фантазии о том, что ты не просто занят, а не хочешь с ним разговаривать.

Травматики очень ранимые. Ничего особенного не значащий для тебя диалог человек будет прокручивать в голове сотни раз, выбирая правильные варианты ответов и реакций. Потому что ты, сама того не зная, попала прямо в травму, задела за живое.

Поэтому, даже если твоя мама была холодной, отчужденной, ты должна понять, что она не родилась такой. Никто таким не рождается.

Когда-то она тоже была маленькой и наивной девочкой, которой не хватало любви, тепла, заботы.

Она тоже была влюбчивым, стеснительным подростком, который страдал из-за мальчика за соседней партой.

Она тоже писала записочки и обсуждала с подружками свои симпатии.

У нее тоже была первая школьная дискотека, биение сердца «пригласит или нет?», радость или разочарование.

В ее жизни были взлеты и падения, радости и горести.

Возможно в какой-то момент она решила, что безопаснее будет просто ничего не чувствовать, чтобы не испытывать боли. Где-то она надломилась. А значит, и тебя она воспитала так же.

Исходя из опыта терапии могу сказать: когда ты обижаешься на свою маму, ты обижаешься не на ту реальную женщину, которую видишь перед собой, а на ту, которая родила тебя в 1981 году, когда в магазинах почти ничего не было, или ту, которая в 1990 году любила твою младшую сестренку больше, или которая на первом курсе твоего университета сравнивала тебя с подружкой Машей, или в первом классе не купила тебе те розовые ботиночки, которые подошли бы к твоему платью. Человек застревает в старых чувствах.

Когда ты будешь прорабатывать отношения с мамой, важно помнить, что прошлое – прошло. Если предъявить маме обиду, она, возможно, и не вспомнит, что сделала не так 10 или 20 лет назад.

Сейчас детские слезы кажутся нам смешными и нелепыми, но по факту, когда ребенку не покупают игрушку, о которой он очень долго просил, или когда родители не приходят на школьный спектакль, или когда хвалят соседскую девочку, сравнивая ее со своей дочкой, для ребенка это очень большая травма.

Как мы с моими клиентами прорабатываем отношения с родителями? По сути, есть только два варианта: прямой контакт и перенос чувств.

Прямой контакт – это непосредственный разговор с мамой. При этом беседа строится без обвинительной «ты-позиции». С мамой нужно говорить только о себе, о своих чувствах, желаниях, о том, что ты испытывала в какой-то момент жизни. Нужно спросить маму про ее детство, дать ей необходимую поддержку, поговорить с ней об ее отношениях, обидах, ожиданиях. То есть непосредственно вступить в контакт с мамой.

Второй вариант, когда мы работаем по методу переноса. Он используется в тех случаях, когда человек по каким-либо причинам не может поговорить со своей мамой. Например, она уже умерла, или ее состояние здоровья не допускает подобных разговоров, или клиент просто не хочет этого.

В таких случаях материнской фигурой выступает терапевт, психолог – человек, на котором можно отыграть все чувства, направленные на маму.

Могу поделиться с тобой тем, как в свое время это делала я.

Мои родители очень хорошие, заботливые, но, в силу особенностей своего характера, они никогда меня не защищали. Жаловалась ли я на учительницу, которая оскорбляет, или на преподавателя, который несправедливо поставил мне оценку, родители занимали позицию невмешательства. У них не было душевных сил за меня заступиться.

Именно эту тему я проработала на личной терапии. Мой психолог на какой-то момент стал моей мамой. Плюсом для меня было то, что эту роль ей позволяли сыграть возраст и жизненный опыт. Например, я приходила жаловаться на какие-то жизненные ситуации, и терапевт полностью принимала мою позицию. Она так и говорила, мол, да, все такие бессовестные, плохие, а ты одна маленькая, бедненькая и несчастненькая. В этом конкретном контексте я была ребенком.

Ты должна понять суть: психолог всегда идет за запросом клиента – это раз.

Во-вторых, психолог доращивает клиента до необходимого уровня зрелости в эмоциональной сфере. Человек с поддержкой психолога прокачивает те качества, которые ему необходимы для жизненного баланса. Например, человека со склонностью к гиперконтролю терапевт будет учить распределять ответственность и расслабляться. И наоборот, того, кто не умеет брать ответственность, психолог учит пользоваться собственными ресурсами.

Если бы я всегда сидела в позиции маленького обиженного ребенка и видела вокруг только виноватых взрослых, то психолог «растил» бы меня. Он показывал бы, как правильно занимать зрелую позицию, учил бы распределению ответственности. Но поскольку мой уклон был совсем в другую сторону, во всем всегда была виновата я, а не окружающие, мы работали с моим чувством вины, создавали для меня внутреннюю опору.

Я, наверное, сейчас расчувствуюсь, но считаю полезным рассказать один очень личный эпизод. Какое-то время назад я была на обучении психологов. Там собралось около сотни моих коллег. Как раз на групповой терапии и произошла неприятная для меня ситуация. Одна участница нелестно отозвалась обо мне, чем очень меня обидела.

Мое классическое ролевое поведение в таких ситуациях колеблется между вариантами: первый – рационально и по-взрослому дать

человеку отпор, сказать, что он не прав, и что я не принимаю подобные высказывания в свой адрес. Второй вариант – вступить в дискуссию и уподобиться человеку, пойти в нападение. Для меня это два стандартных сценария. Но в той ситуации, на групповой терапии, я сделала то, чего от меня никто не ожидал (да и сама я от себя не ожидала) – я регресснула в маленькую девочку и расплакалась.

Я не стала ни нападать, ни защищаться, ни занимать зрелую позицию. Вокруг меня были профессионалы, поэтому я откровенно сказала: «Меня не устраивают твои слова, я на тебя очень обиделась. Мне очень грустно, что ты так себя повела». И, развернувшись на глазах у изумленной публики, я, вся в слезах, пошла к своему психологу и при всех попросила разрешения посидеть у нее на руках. В тот момент мне была очень нужна материнская забота, мне хотелось, чтобы она – психолог – меня защитила.

Это было абсолютно неожиданно и, если говорить с точки зрения психологии, не профессионально. Но на терапии, на обучении я была в роли клиента. А как шутят у нас в гештальт-терапии, клиент – это священная корова, которая может позволить себе все что угодно, если это пойдет ему на пользу.

Так, посидев на руках у своего терапевта, я обрела эту защищающую маму, от которой могу получить поддержку. Это ощущение в жизни очень важно.

Поэтому, если у тебя нет возможности поговорить с мамой и получить от нее те реакции, которые тебе необходимы, сделай это в «переносе» на психолога. Найди хорошего терапевта, с которым сможешь отыграть ситуации с мамой то есть от первого лица высказать человеку, который будет выступать в этой игре в роли твоей мамы, все страхи, обиды, ожидания.

Когда закончишь работу с прошлым и приступишь к сепарации от родителей, произойдет главный эффект. Нет, мама не исправится, не изменится, она не станет другим человеком. Так же, как и папа, впрочем. Но кардинальным образом изменится твое отношение к сложившейся ситуации. Если у тебя есть глубокая рана в отношениях с родителями, то вскоре она зарубцуется, останется маленький шрам. Что уже вовсе не так болезненно, согласишься.

Осознание одной очень простой, но важной мысли часто помогает моим клиентам. Нужно понять, что родителей не выбирают. Выстраивание взаимоотношений с прошлым – это некий путь души. Каждому из нас даются именно те родители, которые были нужны нам для жизненного опыта.

Если же у тебя и так поддерживающие теплые отношения с родителями, я могу только порадоваться за тебя!





Глава 3

При чем здесь папа?



Все и так знают, что мы выбираем мужчин, похожих на папу, но по факту, когда начинаешь говорить об этом с подружками и знакомыми, все говорят: «Ну, неееет, мой вообще на папу не похож...». «Почему так?» – спросила меня редактор, когда рукопись была уже почти готова.

Так происходит потому, что мы склонны проводить параллели только в каких-то очевидных вещах. Например, папа любил рыбалку, а муж любит футбол – совершенно не похожи! Хотя на деле у обоих есть сильное увлечение. Папа очень тихий, а муж – голосящий – какое же тут сходство? А то, что в критической ситуации и тот и другой способны концентрироваться и совершать самые важные и нужные действия, – об этом особо никто и не задумывается, не сравнивает в этой точке.

Муж «вообще не похож на папу» вовсе не поведением, строением тела, цветом волос или вкусовыми предпочтениями в спорте. Это в принципе не категории для сравнения. Похожесть – это про то, что ты чувствуешь себя рядом с мужем так же, как рядом с папой в детстве. Осознай пример концентрации в критической ситуации – это про твое чувство защищенности рядом с ними.

Если отец был достаточно строг, держал тебя в ежовых рукавицах, то и муж будет точно такой же. Так одна моя подруга на предложение слетать в Стамбул, развеяться, погулять, попить турецкий кофе, расслабиться округлила глаза и сказала: «Ты что! Меня муж ни за что не отпустит!» При этом она считает свой брак равноправным, уверена, что у нее достаточно свободы. Понимаешь иронию ситуации?

Муж, который похож на папу – это про его реакции на вас. Если папа никогда не тратил деньги, считал каждую копейку, жил от зарплаты до зарплаты, то, скорее всего, у тебя будет такая же финансовая ситуация с мужем.

Ну, либо ты уйдешь в антисценарий. Но об этом мы поговорим позже.

Знаешь, что смешно? Я изучала психологию уже более пяти лет, но упорно не замечала сходства своего мужа с папой. Просто потому, что свое увидеть намного сложнее. И, только придя на личную терапию, я заметила эти яркие параллели. У меня буквально глаза открылись на

эти, казалось бы, мелочи в его характере, которые по факту тянутся красной нитью через всю личность и мужа, и папы.

Когда клиенты обращаются с просьбой проработать взаимоотношения с мужем, мы начинаем раскапывать отношения с отцом. Потому что в 90 % случаев девушка, женщина находится в переносе с папы на мужа – все свои невыраженные чувства, все свои обиды, эмоции, все, что накопилось в отношениях с отцом, она проецирует на своего мужчину.

В зависимости от того, как относился к тебе папа в детстве, ты ожидаешь от мужчины либо точно такого же отношения, либо полярного. А когда мужчина не соответствует твоим ожиданиям, ты начинаешь что? Правильно. Начинаешь его третировать, преследовать, манипулировать: «А я думала, что ты не такой!» Что лежит за этой манипуляцией? Требование: «Соответствуй моим ожиданиям».

Идеально, когда «мой опыт с папой» – это треугольник, а «мой опыт с мужем» – овал, и между ними нет ничего общего. Допустим, сознательно ты никогда не проводила эту параллель, но если на бессознательном уровне ты сравниваешь папу со своим мужчиной, то ты будешь уверена, что мужчина ведет себя точно так же.

Ты должна отделить мух от котлет – своих мужчин от папы. Тогда у тебя будет возможность видеть мир не в тех очках, которые ты когда-то надела на себя в детстве, а таким, какой он есть на самом деле.

Итак, чтобы разобраться в вопросе взаимоотношений с мужчинами в твоей жизни, давай рассмотрим травмирующие случаи построения отношений с папой или другим значимым мужчиной из твоего детства.

В психологии есть такое понятие, как акцентуация личности. Это не диагноз. Это всего лишь некая особенность характера, которой свойственны отдельные ярко выраженные черты. Набор этих черт делает человека восприимчивым к одним жизненным ситуациям и, напротив, стойким к другим. Названия их звучат страшно. Но это не должно тебя пугать. Ты же сама себе психолог!

В рамках поставленного вопроса нас интересует **шизоидный тип акцентуации**. Эта акцентуация характерна в основном для мужчин. Папа шизоидного типа – это папа, который не склонен к контакту. С этим связана одна из самых распространенных детских травм у

женщин. Такие мужчины – не тактильные, не ласковые, они не обнимают своего ребенка, не целуют, не говорят добрых слов. Папа как будто находится в своей скорлупе, сквозь которую не пробьешься.

Что происходит в таких отношениях? Для любого ребенка язык любви – это объятия, поцелуи, совместные игры. Когда папа не говорит дочери ласковых слов, не гладит по голове, но покупает дорогие фирменные ботинки, девочка не воспримет это как проявление теплых папиных чувств и заботы. Она не понимает этого. Девочка вырастает в ощущении, что она не любима папой. Она ощущает себя нежеланной, ненужной.

На самом деле, шизоидный папа просто не способен на тактильные и вербальные проявления любви в силу своей природы. И требовать от него этого, ждать, обижаться, что не получаешь – просто нелепо. Это равносильно тому, что ты придешь в пиццерию, станешь яростно настаивать на приготовлении японских роллов и расстраиваться, что тебе их не подают.

Что происходит в таком случае в отношениях с мужчинами? Если папа был неконтактный, нетактильный, неласковый, то ты выбираешь себе такого же партнера. И даже если в конфетно-букетном периоде все в порядке – объятия, поцелуи, комплименты, то проходит пара-тройка лет, и твой мужчина закрывается в свою скорлупу. А ты, соответственно, попадаешь прямиком в свою детскую травму.

В своих взрослых отношениях мы натываемся на те же проблемы, что и в отношениях с родителями. То есть, например, твой папа всю жизнь изменял маме, а значит, изменял тебе, потому что ты с мамой в конфлюэнции^[2].

Если мама внушила тебе, что папа изменяет не ей как женщине, а вам как семье, то ты получила травму – папа для тебя «предатель».

И ты будешь бесконечно подталкивать своего мужчину к измене своими поступками, словами, поведением, нескончаемыми подозрениями. Моя мысль ясна?

Следующий вариант развития отношений – поиск антисценария. Допустим, папа был подкаблучником, мямлей, диванным лежачим. И ты решаешь, что тебя это достало. Тебе не нужен тряпка и тьюфак! И ты выбираешь себе этакое Мужика – в полном смысле этого слова.

Брутала с бородой, байкера, который стучит кулаком по столу и при неровном взгляде дает тебе леща... Но по итогу приходишь в ту же точку. То есть если идешь по сценарию, заложенному папой в детстве – тебе «достается» собственный диванный. Выбираешь антисценарий – получаешь мужа-агрессора. И при любом исходе ты недовольна. Гармоничных отношений с партнером нет. А значит, ты получишь те же ощущения, те же проблемы, от которых пытаешься уйти.

Чем больше мы от чего-то убегаем, тем больше мы это притягиваем к себе.

То же самое и с жизненным сценарием. Чем больше ты стремишься избавиться от тирании и видеть рядом с собой мягкого и покладистого мужчину, тем сильнее ты привлекаешь такого человека, в котором агрессия и жестокость будут теньвым проявлением. Потому что когда ты чего-то боишься, ты постоянно толкаешь человека на это. Ревнивая женщина толкает мужа на измену. Жертва всегда встречает насильника.

По статистике, в 50 % случаев семейной драки виновата женщина. Она провоцирует мужчину на то, чтобы ее ударили. Это вовсе не значит, что я защищаю агрессивных мужчин и утверждаю, что женщин бить можно. Но я не раз становилась свидетелем семейных ссор, в которых женщина первой начинает оскорблять и толкать мужчину, провоцируя его на «сдачу».

То же самое происходит и в антисценарии. Когда ты чего-то боишься, ты настолько концентрируешься на этом, акцентируешь внимание, что волей-неволей провоцируешь человека на поступок, который тебя страшит. Ты даешь человеку невербальный посыл: «Поступи со мной именно так».

То есть, если ты поранилась об отца, ты будешь постоянно испытывать эту боль со своими мужчинами. До тех пор, пока не проработаешь эту свою детскую травму. Но все не так безнадежно, как кажется на первый взгляд. С одной стороны, это больно, а с другой – предсказуемо, и, значит, с этим можно работать!

Откровенно говоря, у меня тоже есть своя травма. И мои претензии к мужу, по большому счету, относятся не к мужу, а к папе. Осознание

этого пришло совсем недавно. Поэтому теперь я прорабатываю свои отношения с папой – с помощью своего супервизора.

Как быть в ситуации, когда у девочки не было папы? Погиб, родители развелись, когда ей был всего годик, он никогда не жил с мамой, бросил ее во время беременности и так далее?

На самом деле папа был всегда. Он так или иначе присутствовал в вашей с мамой жизни, в ваших отношениях. Потому что он был в голове у мамы. Ключевым моментом тут становится не то, каким же он был, твой папа, а то, какие чувства ты испытываешь по отношению к нему и что именно из этого набора ты переносишь на своего мужчину. Упражнения, которые мы будем делать, подходят и в таких случаях. Ведь в основе всего лежит ТВОЕ отношение к папе.

Например, я работала с девочкой, у которой папа был олигархом. Он носил ее на руках с самого младенчества. Во всех смыслах этого слова она росла в норковых пеленках. Папа не чаял души в своей принцессе. Казалось бы, в чем проблема? Ни травмы тебе, ни неоправданных ожиданий. А загвоздка оказалась в том, что на фоне идеализированного отца в принципе невозможно построить отношения с другим мужчиной. Все потенциальные кандидаты в мужа меркли в его тени и казались жалкими стекляшками на фоне бриллианта.

Осознай, что ни один мужчина не будет относиться к тебе так, как относится папа к девочке, к доченьке. Отношение папы к своей принцессе, которой он в годик попку мыл, и отношение мужчины к взрослой женщине совершенно не равнозначны. Какой бы сильной ни была любовь между мужчиной и женщиной, ко взрослому человеку есть определенные требования, ожидания. Папина идеальная любовь – это безусловное принятие, которое ты пытаешься найти во взрослых отношениях между мужчиной и женщиной. Всепоглощающая отцовская любовь травмирует девочек не меньше, чем ее отсутствие.

Одна достаточно популярная звезда, прошедшая через несколько разводов, как-то сказала в своем интервью, что ее травмировал идеальный брак родителей. Во взрослой жизни она искала таких же отношений – ноздря в ноздю, щека к щеке, вместе за руку и в огонь, и в воду. Она встречала любящих, замечательных мужчин, но даже они

не были готовы к такому самоотречению. И она осознала, что причина ее разводов – слишком идеальный брак родителей.

Ведь мужчины любят не одинаково, все люди разные, язык любви уникален для каждого. Для кого-то любовь – это поцелуи под луной, а для кого-то – поддержка после тяжелой ситуации, материальная помощь или вкусный завтрак утром.

Следующий вариант травмирующих отношений – **папы с зависимостью**. Это алкоголики, игроманы, трудоголики и так далее. Если твой папа был алкоголиком, почти наверняка твои мужчины будут людьми с зависимостью. Выберешь ли ты наркомана или трудоголика – меняются лишь декорации, а суть зависимости остается.

Если у человека проблемы с реальным миром, он погружается в какой-нибудь другой: уходит в алкоголь, в компьютер, в карты или в работу. В этом случае ты подберешь для себя условия жизни, максимально схожие с теми, что были у тебя в детстве. И будешь выступать в этих отношениях или спасателем, если приходилось спасать в детстве папу и этот навык развит в совершенстве, или преследователем, если пьяного папу ты тайно ненавидела и теперь пытаешься искоренить алкоголиков как класс.

Итак, ты выбираешь такого же мужчину, каким был твой отец. Все твои невыраженные чувства к папе переносятся на этого мужчину.

Как это работает?

Например, в случае с изменой маме, ребенок слышит: «Папа НАМ изменяет». Девочка интерпретирует это как: «Папа изменяет мне».

Девочка вырастает и находит мужчину, который прекрасно к ней относится, дарит цветочки, на руках носит. Но стоит ему один раз пойти на работу и не ответить на телефонный звонок, как тут же включаются все ожидания и страхи, полученные от папы. Потому что в этот момент у женщины на бессознательном уровне живет негативный опыт, который только и ждет толчка, чтобы проснуться.

Знаешь, как проверяет плойку моя стилистка? Она ее нюхает. Она не прикасается к ней пальцами. Когда я спросила ее, почему она так делает, та ответила, что когда-то в детстве так сильно обожглась о плойку, что теперь боится ее трогать. То же самое и с мужчинами.

Ты боишься чего-то, потому что очень сильно обожглась. Потому что для тебя это было НЕВЫНОСИМО. Ты настолько страшишься этой ситуации, что начинаешь ее притягивать. Начинаешь видеть ее в любом поступке своего мужчины.

Например, у меня есть подруги, у которых в детстве папы злоупотребляли алкоголем. Когда наши мужья выпивали вместе, меня это совершенно не задевало. Это не моя травма. Даже если бы мой муж приполз домой на рогах, я положила бы его в кровать и, может быть, даже посмеялась, ведь пьяный мужчина – это для меня не страшно. А у подруг начиналась паника после первого бокала. Выпил муж две рюмки – их начинало эпилептически трясти. Потому что это их травма. Но это работа не про мужа, а про папу. Работать в этих случаях нужно над отношениями с папой.

Совсем не обязательно, чтобы это была какая-то жуткая ситуация, достаточно мимолетного неприятного впечатления, чтобы ребенок сделал для себя выводы и стал проецировать свой опыт на всех окружающих мужчин. Ты решаешь, что он отвратительный, приставучий, агрессивный, плачущий, грязный – выбери свой вариант. Даже если у тебя в семье был дедушка-алкоголик, с которым ты не общалась, его дух витал в воздухе вашей семьи.

В каком смысле? Среди родных сохранился стыд о том, что их родственник – алкоголик. Эту тему будут обходить стороной – дефлектировать^[3] – и невербально сообщать тебе о том, что алкоголизм – это стыдно и плохо. Для этого ребенку не обязательно слышать мамин голос, часто все воспринимается на уровне эмпатии. Возможно, твоя мама при воспоминании о дедушке-алкоголике лицом, эмоциями, телом сообщала тебе о страхе и отвращении. Этого вполне достаточно, чтобы взрастить аналогичные чувства и в тебе.

Может быть и так, что ты вообще не понимаешь, откуда тебе это прилетело. Ты не можешь вспомнить источник своей травмы. Тогда просто пойми, что это – не твое. Как непонятно откуда взявшаяся чужая вещь в шкафу. Кто занимался танцами, тот, скорее всего, приносил случайно домой чужую вещь. Ты же не станешь ее на себя примерять? Носить? Ты ее отложишь, унесешь обратно, отдашь кому-то, потому что знаешь, что это не твое. То же и с непонятно откуда взявшейся травмой. Так и скажи себе: «Это не мое!»

Когда мне пытаются внушить, что популярной быть стыдно, я абсолютно не принимаю этого. Так и говорю: «Это твои тараканы, твой рюкзачок, носи его сама! У меня свой, я его понесу».

Очень полезно в таких случаях просить Бога, или Вселенную, или Космос – что тебе ближе: «Дай мне сил разобраться со своим и отведи от меня чужое».

Вернемся к твоему рюкзачку. На что нужно обратить внимание в отношениях с папой? Задай себе следующие вопросы:

Что ты слышала от него в детстве?

Что папа говорил тебе? Возможно, он называл тебя толстопопой булкой, а возможно – любимым котенком.

Была ли ты желанным, долгожданным ребенком? Возможно, родители хотели, чтобы вместо тебя родился мальчик?

Какие отношения были между собой у твоих родителей?

Насколько глубоко ты находишься в конфлюэнции с мамой?

Наша психика устроена таким образом, что мы не хотим решать проблемы в одиночку. Никому не хочется сидеть одному в луже, всегда веселее это делать с кем-то. И мамы очень часто затягивают в эту лужу своих дочерей. Не специально, не планируя сделать ребенку больно, а бессознательно, от обиды и одиночества. Поэтому проанализируй, что вообще ты слышала от мамы про папу и про их отношения? Это очень часто играет ключевую роль в работе с травмами.

И, наконец, что ты видела по отношению к себе?

Очень часто клиенты жалуются на то, что папа ушел из семьи и перестал общаться с дочерью. Это такая внутренняя боль... Эту боль невозможно вылечить. Если это про тебя, то ты должна понять, что каждый мужчина – папа настолько, насколько он на это способен. И не более.

Если папа не проявляет интереса к тебе, к твоей жизни, это не касается тебя, это касается его. Это про него, про его личные чувства.

Возможно, у него включается чувство стыда или есть какие-то препятствия, или чувство вины. Любой здоровый человек пытается

избежать чувства вины, старается не оказываться в той ситуации, которая обостряет это ощущение. Если, приходя к вам домой, папа испытывал чувство вины или стыда, то, скорее всего, он решил в итоге не приходить. Но это не имеет никакого отношения к тебе как к маленькой девочке. Это в первую очередь – про его отношение к жизни в целом и к твоей маме в частности.

Что со всем этим делать?

В каждой травматичной ситуации важно пожалеть свою внутреннюю девочку, которая столкнулась с безразличным папой, с папой-алкоголиком, с папой, который таскался по игровым клубам...

Ты должна пожалеть своего внутреннего ребенка, который все это пережил. Бывают травмы, которые не зарастают без следа. Остается шрам. Но становится легче.



Упражнение «Папа – тоже человек»



Теперь, для того чтобы разорвать связь отношений с папой и отношений с твоим мужчиной, давай сделаем следующее упражнение.

Оговорим сразу: если у тебя не было папы, он погиб, или ушел, или есть какая-то другая причина, по которой ты папу не знала, тогда определи, кто в твоей жизни был самым значимым мужчиной. Дедушка, старший брат, сосед. Был кто-то, кто оказывал на тебя влияние. Ты будешь делать это упражнение применительно к тому мужчине, который играл для тебя ключевую роль.

Перед тобой табличка из трех колонок.

В первой колонке пишем: 10 папиных качеств, которые я люблю и принимаю.

Здесь очень важный момент: даже если твой папа был монстром, у него все равно были какие-то положительные качества. Может, он вкусно готовил макароны по-флотски, а может, был пунктуальным, а может, отлично рисовал. Что-то хорошее есть в каждом человеке.

Во второй колонке перечисли 10 папиных качеств, которые тебе не нравятся. Что ты в папе не принимаешь. Если их будет меньше, чем положительных, – прекрасно! Нет так нет.

В третьей колонке опиши свои чувства к папе. Только не нужно писать «я папу люблю» или «я папу ненавижу». Это очень плоские чувства, под которыми скрывается огромный пласт других более разнообразных чувств. Невозможно только любить или ненавидеть. В любви есть и забота, и нежность, и ревность и много других красок. Найди их.

мужчины. Осознай, что твой папа – нормальный живой человек, а не божество.

Если для тебя папа – злодей и негодяй, то обязательно нужно работать над тем, что он – человек, и он – разный. Даже в самом отпетом негодяе есть положительные качества. Необходимо осознать, что мир многоликий. Нет хороших и плохих людей, все мы разные и все имеем свои полярности. Другой вопрос, какие из них мы являем миру.

Пойми, что это важно.

Если твой муж добрый, ласковый и понимающий, но твой папа был обесценивающим, то, пока ты не сепарируешься от папы, тебе будет казаться, что твой муж такой же. Ты не будешь принимать от него ни поддержку, ни тепло, ни любовь, ни понимание.

Теперь, когда мы разобрались в твоих чувствах к папе, когда всколыхнули все, что тебя волновало, приступай к следующему шагу. Попроси его написать тебе письмо, в котором он даст тебе право выбрать мужчину – такого, как ты хочешь. Пусть папа разрешит тебе твои отношения, благословит тебя.

Если контакта или взаимопонимания с папой нет, или если его уже нет в живых, то сама напиши письмо от его имени. Ты можешь попросить сделать это значимого мужчину, который сыграл роль папы в твоей жизни или играет эту роль сейчас. Пусть твой старший брат или дядя разрешат тебе счастливые отношения с мужчиной, обладающим всеми необходимыми качествами достойного мужа.





Глава 4

Родительские директивы



Еще раз оговоримся, что «родительские» – это не всегда про маму и папу. Многие клиенты росли с бабушками и дедушками, в то время как родители были за границей на заработках. Тогда, в разрезе нашего вопроса, бабушка и дедушка будут выступать в роли родителей. Именно они – значимые взрослые, наделившие тебя директивами.

Наибольшее влияние на ребенка имеет тот взрослый, который больше всего с ним контактирует. Если ты росла с одним только старшим братом, который был тебе и мамой и папой, значит, он – твой значимый взрослый, и в этой главе ты будешь работать с директивами, полученными от него.

Если маму ты видела только по выходным, пару часов в день, а воспитывала тебя няня, значит, родительские директивы – это установки, полученные от нее.

Ко мне на терапию приходит женщина с запросом: «Я ничего не могу решить сама». Для принятия решения ей необходимо бесконечно советоваться с мамой, папой, подругой, дизайнером, маркетологом и так далее.

Начинаем копать и выходим на то, что она в принципе не имеет права быть взрослой. Имея в 30 лет семью и двоих детей, она постоянно опирается на кого-то из близких, как на костыль. Как будто у нее не две ноги, а всего лишь одна, и она постоянно ищет поддержку и опору.

Где спрятаны корни этой проблемы? Вся соль – в полученной родительской директиве «не будь взрослой». Тот самый случай, когда мама с высоты своего жизненного опыта и с функцией гиперконтроля наперевес не давала дочери самостоятельно принимать какие-либо решения. Вовсе не желая своему ребенку зла, мама внушила дочери, что та не может быть самостоятельной, успешной, не должна к чему-то стремиться и чего-либо достигать.

Ты должна понять, что мама делала это не из каких-то тайных нехороших побуждений. Таким образом она пыталась поднять свою значимость в глазах дочери. Эти матери не задумываются, как их поведение и бессознательные послания отразятся на жизни ребенка. Мама моей клиентки и представить себе не могла, что в возрасте 30 лет ее дочь будет инфантильным ребенком.

Директивы бывают самые разные. У кого-то это «не взрослей», а кто-то растет с установкой «будь взрослой!».

Так, одна из моих клиенток – женщина 35 лет – переживала о том, что она провела день без пользы. Она отдыхала. Эта женщина не может ничего в своей жизни делать просто ради удовольствия.

Мы начали искать, что может доставить ей наслаждение, расслабить ее, порадовать. Выясняем, что это плавание в бассейне. Я пытаюсь привести ее к решению записаться в бассейн, чтобы насладиться плаваньем. И в ответ я получаю монолог: «Так. Я запишусь на плаванье, найму тренера и через год буду участвовать в соревнованиях среди любителей». «А тебе это зачем? – с недоумением спрашиваю я. – Ты для чего в бассейн идешь?» «Ну, как для чего? Чтобы плавать!»

Понимаешь? Она идет в бассейн не для того, чтобы получать удовольствие, а для того, чтобы достигать очередных вершин!


К слову, клиентка эта – миллионерша. И мы с ней работаем не над тем, как быть успешной, а над тем, как уметь притормаживать. Потому что в детстве ее сделали бесконечно взрослой. Ее внутренняя девочка, которая могла бы дать ей возможность радоваться каким-то мелочам, ориентирована исключительно на получение пользы, на достижение успеха. Поэтому у нее идет перекося в вопросе получения удовольствия от жизни. Она не умеет радоваться, не может расслабиться. У нее гипертрофирована маскулинная (мужская) часть, которая контролирует все процессы, отвечающие за стремление к результатам, ставит цели с дэдлайнами. Она – успешная бизнес-вумен, но в ее жизни нет ни радости, ни спонтанности.

Установку на такой образ жизни, мышления и видение мира она получила в раннем детстве от своих родителей. И для того чтобы просто научиться радоваться жизни, ей было необходимо понять это. Выявить саму директиву и работать с ней.


Родительские директивы – это те установки, которые ты получила в детстве от своих родителей. Некое послание, которое они передали тебе вербально и невербально.

В психологии выделяют 12 таких директив. Сейчас я последовательно расскажу тебе о них. Но первое, что ты должна знать:

каждая из них отнимает у тебя право жить так, как тебе нравится, и определяет твою судьбу.



1. «Не живи»



Это самая страшная директива. Родители говорят ребенку: «Если бы тебя не было, было бы лучше». Фразы в стиле «если бы не ты, я бы стала балериной», «если бы ты не родилась, мы бы развелись», «я жила с папой только ради тебя» – говорят ребенку о том, что он помешал родителю жить более счастливой жизнью. Такие сообщения могут прозвучать как в обвинительной форме, так и в разговоре по душам.

Родители неосознанно внушают своему чаду установку на небытие. Как правило, такой родитель не умеет справляться с неприятными ощущениями – болью, обидой, злостью – и таким образом выражает свои, возможно, даже скрытые, эмоции. Ребенок, вместо того, чтобы получать слова любви, становится для мамы свободными ушами для слива негативных эмоций.

Для нее фраза: «Уйди с глаз долой, с тобой одни проблемы!» – это просто выброс эмоций. Но дети все воспринимают буквально. Ребенок слышит, что он для мамы помеха, что если бы не он, мама была бы счастливой.

Во-первых, это порождает токсическое чувство вины.

Во-вторых, получая такую директиву, ребенок начинает себя травмировать. Ударяется, бесконечно падает, ломает руки-ноги, с ним все время что-то случается. Конечно, все маленькие дети склонны к синякам и царапинам, но у детей с такой директивой все это намного более ярко выражено. Они сами себя наказывают за то, что из-за них плохо маме. Или папе, или бабушке...

Но возможен и вариант, когда ребенок становится агрессивным, берущим. Он как будто вырывает свое право на жизнь.

Прекрасная иллюстрация к директиве «не живи» – фильм «Девятая жизнь Луи Дракса». По сценарию, мать рождает ребенка от насильника. Она любит и ненавидит его одновременно. На протяжении всего

фильма сохраняется интрига, почему же ребенок падает со скалы. И только в самом финале раскрывается мамина директива. Ребенок испытывает потребность умереть, потому что чувствует, что мама не хочет, чтобы он жил. Страшно и то, что порой не обязательно иметь такой сильный энергетический посыл относительно своего ребенка. Достаточно просто формально воспитывать его, не любя и не заботясь, тем самым внушая чаду ощущение ненужности.

Что же делать, если эта директива – про тебя и твою жизнь? Когда ты понимаешь, что это твое послание от мамы, ты можешь выйти из-под категоричности этого послания, добавив к установке частицу «если». Например: «Я могу быть счастливой, если не буду обращать внимания на мамины установки». То есть научиться игнорировать этот негативный, разрушающий посыл.

На самом деле люди с этой директивой не замечают за собой своей способности, склонности к саморазрушению. Они не могут провести четкую параллель между тем, что с ними регулярно случаются беды, и тем, что мама в двадцать пятый раз рассказывает, что она очень хотела сделать аборт, но «время было такое, Советский Союз», и она, «так уж и быть, родила тебя».

Как мы с этим работали? Мы сепарировались от мамы.

Клиенту пришлось самостоятельно взять свою свободу. Мы работали над тем, что мама дала жизнь, но мама не вправе ее забрать. Я предоставляла клиенту право на то, что он может жить, даже если мама не благословляет его, как бы громко это ни прозвучало. То есть человек имеет право на жизнь вопреки тому, что его не желали.

Четкую работу с этой директивой прописать невозможно. Потому что сама ее суть – очень глубокая психологическая травма. И работать с такими тяжелыми установками лучше с терапевтом, который поможет, поддержит, направит.

Эти травмы хорошо отрабатываются с переносом на терапевта. То есть психолог становится мамой. На какой-то срок становится той самой опорой, которую она не дала. В такой работе терапевт дарит клиенту ощущение заботы, стабильности, поддержки. Я буквально любила того человека, своего пациента, стремилась ему помочь, внушала уверенность в том, что он придет ко мне раз в неделю, и я

обязательно выслушаю его, помогу, подставлю плечо. Я дарила ему это чувство опоры. Была спасателем для своего клиента.

Именно в длительных терапевтических отношениях можно получить позитивный эффект. Ведь то, что закладывалось мамой 25, 35, а то и все 45 лет, невозможно вычистить из подсознания за одно пятиминутное упражнение.





2. «Не будь ребенком»



Если это твоя директива, то, скорее всего, в детстве ты часто слышала фразы: «Ну, что ты ноешь, как маленькая?», «Зачем тебе это розовое платье, ты ведь уже большая?», «Не балуйся», «Стой!», «Сиди спокойно!», «Не шали!». Родителю не интересно играть с ребенком в его детские игры, и он пытается затащить малыша в свой взрослый, серьезный мир. У таких детей как будто отобрано право на детство. Уже в 10 лет они ведут себя как взрослые зрелые люди, интересуются вопросами, которые им не по возрасту. Они не умеют веселиться, радоваться, играть.

Если коротко, директива «не будь ребенком» – это воровство детства. С одной стороны, самостоятельный ребенок очень удобен. Он рано начинает нести за себя ответственность, он не привык на кого-то полагаться. С другой – он не имеет возможности получить то, что ему положено по возрасту. Возможно, это выглядит удивительно и вызывает восторг, когда ребенок в десять лет готовит для родителей ужин, а в 15 лет сам зарабатывает и строит планы на жизнь. Но такой человек не проживает все те эмоции, которые необходимы в каждый год жизни. Когда человеку девять лет, он сполна должен насытиться легкостью и беззаботностью, а в 15 – влюбиться и написать первые романтические стихи. Всему свое время.

Когда-то я сама получила такую директиву от родителей. Беспокоясь о моем будущем, желая приучить к самостоятельности, родители отдали меня на танцы.

Декабрь 1999 года. Мне – девять лет. Я отправляюсь с танцевальным коллективом выступать за границу. Это мое первое серьезное путешествие. Да еще куда – в Германию! Конечно, мой детский восторг был неопишуем.

Мы гуляли по большим торговым центрам, катались на этих непонятных эскалаторах, о которых в Одессе знали только из фильмов. Мы раскрывали рот перед автоматическими дверями и зависали у

красивейших витрин магазинов. Чтобы ты понимала, это был канун католического Рождества – время, когда вся Европа превращается в одну сплошную волшебную сказку. (Тогда Европа еще не сэкономила на электричестве.)

Я как сейчас вспоминаю день отъезда из Германии. У меня в руках огромный кофр с девятью костюмами, чемодан с личными вещами, огромная поролоновая маска от одного из костюмов и директива «не будь ребенком» в голове. Для девятилетней девочки все это – неподъемная тяжесть.

И вот я иду одна по вокзалу (весь мой коллектив в этот момент куда-то подевался), тащу всю эту поклажу и чувствую себя невероятно одинокой. Никто не помог. Никто даже не предложил помощь. Как сейчас помню свои ощущения.

Это было очень тяжело. Да, с нами был руководитель коллектива, была мама подружки, которая за мной присматривала. Но за свои вещи я несла ответственность сама. Никто не станет разворачивать автобус, в котором кроме тебя 40 детей, для того чтобы ты забрала забытые туфли. Я должна была сама ухаживать за своими вещами, сама стирать, сама готовить костюмы к выступлению, сама следить за тем, чтобы не потеряться в большом городе, сама распределять карманные деньги, которые дали родители.

Я долго работала над тем, чтобы выйти из этой роли – все сама. Я всегда была очень ответственной, рассудительной и зрелой. Но при этом пропустила те моменты, когда надо было просто беззаботно радоваться жизни и веселиться. Мне пришлось проработать своего внутреннего ребенка, уже будучи взрослой.

Да, мои родители хотели как лучше. Поэтому уже в 13 лет я составляла собственные бизнес-планы, в 15 вполне сносно зарабатывала, а в 20 купила первый автомобиль.

И ты ахнешь: что же в этом плохого? Но сейчас мне, в мои 28 лет, остро не хватает моих непрожитых детских эмоций. Мне приходится возвращать себе свое детство, наверстывать детские ощущения.

Как? Например, год назад я впервые позволила себе купить смешную пижаму. Я хотела такую в детстве! И это очень порадовало

мою внутреннюю девочку. А на днях я разрешила себе прыгать на батуте вместе с сыном.

Именно так и нужно работать с этой директивой.

Попробуй оценить: сколько лет твоему внутреннему ребенку, тому самому, который недополучил, не доиграл? А теперь почувствуй, чего же именно тебе не хватило.

Так, например, одна моя клиентка, будучи уже в весьма почтенном возрасте, поехала в магазин детской одежды и купила себе те самые джинсы, о которых мечтала в пятнадцать лет. Да, джинсы были и размером на пятнадцатилетнюю девочку. Но зато теперь они есть у нее в гардеробе и радуют.

Если это твоя директива, то как ее проработать? Балуй свою внутреннюю девочку, которая любит мороженку, кататься на роликах, носить розовые юбочки и хочет чехол с сердечками на телефон.





3. «Не взрослей»



«Ах ты моя маленькая», «Играй пока», «Ну зачем тебе расти?» – говорят мама и папа своему чаду.

Родители, которые вкладывают эту директиву в голову своего ребенка, много сюсюкают, не дают возможность принимать решения, быть самостоятельным, взрослеть. Причиной такого поведения является желание родителей быть нужными. Потому что многие из них, особенно мамы, не сумевшие занять свое место под солнцем, прекрасно понимают, что ребенок вырастет, и они будут уже не так нужны. Это ощущение приближающейся пустоты в жизни они пытаются предотвратить тем, что не дают возможность ребенку развиваться. В результате вырастает маменькин сыночек, либо доченька, не способные к принятию решений.

Что в этом плохого? Посмотри: получается, что ребенок не может жить без мамы. А что будет с ним, когда ее не станет? Человек просто разрушится как личность.

Когда во время работы над этой главой мой редактор попросила меня привести пример из книги или кинофильма, мне сразу вспомнился тридцатилетний герой Мэтью Макконахи – Трипп – из «Любовь и прочие неприятности». Его родители наняли героиню Сары Джессики Паркер – Полу, – для того, чтобы она «вырастила» их сына. Помогла ему стать самостоятельным, повзрослеть. Это отличная иллюстрация к директиве «Не взрослей». Трипп уже взрослый, но привык жить с родителями, привык, что мама обслуживает его, решает все вопросы. В общем, достаточно инфантильный человек. Такие мужчины зачастую не торопятся съезжать из отчего дома, они прекрасно живут под родительским крылом, могут до тридцати лет рубиться в танчики. Знаешь, как в той шутке: первые сорок лет жизни мальчика самые сложные. Деньги такие люди тратят нерационально. Они просто не задумываются о будущем: могут спустить всю зарплату на PlayStation последней модели, на новую удочку или на выпивку в

баре. Жениться такого рода мужчины не спешат. Исключение – если они живут отдельно от мамы, а к комфорту привыкли. Ведь нужна же рядом женщина, которая будет заниматься бытом и обслуживанием.

Если ты повстречала такого мужчину, лучше обойти его стороной. Ты должна понять, что тебе придется потратить, условно говоря, десять лет жизни на то, чтобы переделать другого человека, вырастить, воспитать, отнять от маминой сиси. Если ты, конечно, не Пола и не планируешь сделать воспитание маменькиных сынков своим заработком.

Если же это твоя директива, учись брать на себя ответственность. Да, всегда есть риск ошибиться и, возможно, не все получится так, как хотелось бы. Но избавление от директивы «не взрослей» даст тебе свободу самой решать, что носить, где гулять и с кем спать. Свобода – очень сладкое чувство, поверь!





4. «Не думай»



В случае с этой установкой родители принижают способности ребенка, говорят: «Не умничай!», «Не думай!», «Не рассуждай, а делай». Такие дети вырастают склонными к необдуманным поступкам. Например, женщина беременеет от мужчины, которого знает всего лишь месяц. А потом удивляется, почему же не сложился брак.

Директива «Не думай» отлично просматривается в отношениях внутри иерархических структур. Одна из лучших иллюстраций – армия. Это тот самый случай, когда у солдата полностью подавлена инициатива, ведь он должен лишь исполнять приказы. Копать. От рассвета и до забора. И все.

Люди с такой директивой отлично ладят с властолюбивым начальником, но совершенно не приживаются в креативном коллективе, где руководитель не диктует, как надо делать ту или иную работу, а советуется с подчиненными.

Кстати, у меня в команде есть очень хороший сотрудник – идеальный исполнитель. Она отлично находит решения четко поставленных задач, но стоит спросить ее мнения, как она тут же теряется.

Пойми, что любят не только маленьких и хорошеньких. Любят и взрослых, и зрелых. Для того чтобы иметь рядом самостоятельного взрослого партнера, нужно самой стать зрелой. А если ты ищешь для себя папочку, то должна понимать: в таких отношениях у тебя никогда не будет свободы.

Разреши себе вырасти: прими решение, что пора повзрослеть, независимо от посланий мамы.

Перестань бесконечно спрашивать у нее советов, не опирайся на помощь старшей сестры или брата.

Начни покупать одежду, которую ты хочешь, даже если ее не одобряет мама. То есть начни делать то, что ты считаешь нужным,

независимо от того, нравится это или нет другим.

Принимай решения самостоятельно, несмотря на то, что первое время будет очень страшно. Поначалу ты будешь постоянно искать поддержку в глазах окружающих. Но если не исправишь ситуацию, то до конца жизни будешь зависеть от мнения других людей.

Нужно учиться самостоятельно мыслить, работать над креативностью. Пытайся анализировать, попробуй планировать, продумывать все на несколько шагов вперед. Делать все то, что обычно не разрешается делать в армии – проявлять инициативу. Поверь, это зерно есть в каждом человеке, просто не в каждом оно должным образом взращивалось, а потому не дало плодов.

Сперва начни контролировать свои поступки, эмоции и желания. Прежде чем принимать какие-либо решения, все обдумывай. Взвешивай «за» и «против», выписывай плюсы и минусы на бумаге. Возможно, имеет смысл обратиться к экспертному мнению, когда вопрос касается таких серьезных тем, как недвижимость, инвестиции или бухгалтерия.





5. «Не чувствуй»



Эти послания передаются эмоционально незрелыми родителями, которые привыкли сдерживать свои чувства. Когда ребенку запрещают испытывать раздражение, страх, гнев, малыш постепенно привыкает к мысли, что это плохо. Вырастает скованным, не эмоциональным, сдержанным, даже бессердечным.

Как правило, дети слышат такие замечания: «Ну что ты ноешь, как маленькая, тебе не холодно!», «Хватит злиться, злятся только плохие люди», «Не сахарный, не растаешь», «Потерпи!», «Не хнычь!». Ребенок вырастает эмоционально замкнутым, неспособным принимать жизнь во всех ее проявлениях.

Взрослый человек, воспитанный в таких установках, часто имеет блоки в сексе и страдает психосоматическими заболеваниями, потому что бесконечно отключает свои эмоции. Часто эти люди склонны к полноте, потому что вместо того, чтобы испытывать тревогу или гнев, они «заедают» чувства.

Очень часто я слышу от своих клиентов: «А как не чувствовать обиду/боль/твой вариант?» Каким может быть ответ на такой вопрос? Матушка-природа устроила нас таким образом, что вкусовые рецепторы языка способны ощущать сладкое, соленое, горькое, острое, кислое и так далее. Мне в жизни ни разу не встречался человек, который бы ощущал только сладкий вкус и не чувствовал бы соленого или горького. Если бы это было возможно, через неделю от сладкого начало бы тошнить. То же самое и с эмоциями.

Нельзя постоянно испытывать только оргазмы, счастье, радость и веселье, и при этом не ощущать ни разочарований, ни горечи, ни обид... Не может маятник качаться только в одну сторону. Только полный спектр всех эмоций делает нашу жизнь насыщенной и многогранной.

Однажды ко мне пришла женщина с запросом: «Я не могу испытывать оргазмы». С совершенно каменным лицом она

рассказывала мне страшные вещи из своего детства. При этом у человека не было никаких эмоций насчет этих воспоминаний.

Такие клиенты вызывают у меня больше всего трудностей. Потому что когда человек плачет и бьется в истерике, ты понимаешь, что эмоция прожита, человеку становится легче. А вот работать с заблокированными клиентами очень сложно.

Как может женщина испытывать оргазм при таких эмоциональных блоках? Оргазм – это всегда расслабление, отключение функции гиперконтроля, это состояние полного доверия к миру и к своему мужчине. А как она может испытывать оргазм, если не испытывает вообще никаких чувств?! У нее стояли очень жесткие блоки в сфере боли, обиды, гнева. Человек, не способный испытывать негативные эмоции, и радоваться не может.

Выход в этой ситуации только один. Начать чувствовать! Это не страшно. Разреши себе быть живой: плакать, смеяться, радоваться, злиться. Это классно: чувствовать себя, понимать, что «сейчас я расстроена, а теперь мне легче и хочется улыбаться».

Новомодная тенденция настроя на непрерывный «позитивный позитив» еще никого ни к чему хорошему не привела. Невозможно все время радоваться, прыгать и хлопать в ладоши. Так можно и в Кашенко попасть.

Нет плохих и хороших эмоций. Жизнь разная, многогранная и состоит из разных ощущений и переживаний. Позволь себе вздохнуть полной грудью и ощутить все ее вкусы. Ты имеешь на это право.





6. «Не достигай успеха»



Ты удивишься, но очень многие родители конкурируют с собственными детьми. Например, мама, видя, как повзрослела и похорошела ее дочь, начинает конкурировать с ней как женщина. Как бы между прочим показывает, что она лучше, стройнее, умнее, сексуальнее. Или папа, видя, что восемнадцатилетний сын зарабатывает больше, чем он, начинает вести разговоры в стиле: «Ну, конечно, тебе повезло... Но дальше будет хуже. Не думай, что жизнь такая легкая...»

Я знаю мужчину, который конкурировал с десятилетним сыном в вопросах взаимоотношений с противоположным полом! Ты можешь себе такое представить?

Только вообрази: папа сопровождает сына на день рождения одноклассницы. Мальчик собирается с духом и идет приглашать на танец именинницу, в которую влюблен с первого класса. Отец оказывает моральную поддержку за спиной. Но, посмотрев в глаза девочке, мальчишка начинает волноваться, краснеет и замолкает. В этот момент папа подхватывает инициативу – начинает шутить с одноклассницей сына. А когда девочка поворачивается к парнишке, чтобы попрощаться, папа не теряет и целует ее в щеку!..

Стоит ли рассказывать о том, как сокрушался об упущенной возможности мальчик, и о том, что все дальнейшие контакты с девочками, которые ему нравились, заканчивались, так и не начавшись. «У меня ничего не получится», – заявлял ребенок и падал лицом в подушку. Представляешь, как отразится эта ситуация на его взрослой жизни?..

Ребенок под влиянием таких директив обычно хорошо учится. Но не достигает высот, потому что в критический момент всегда сливается. Просыпает экзамен, заболевает, когда ему светит повышение, что-то случается у него в семье – в любом случае в критический момент он выпадает из процесса работы.

Если это про тебя, то как спасти положение?

Найди человека, который сможет тебя поддержать. Например, на важное собеседование иди вместе с другом, который будет ждать в коридоре и болеть за тебя. Организуй жизнь так, чтобы у важных событий твоей жизни всегда был невольный свидетель, который не даст тебе возможности уйти, все отменить, провалиться. Присутствие рядом того, кто может поддержать тебя, сведет к минимуму вред от директивы родителя.





7. «Не будь лидером»



Обычно дети, получившие такую установку, часто слышали в детстве фразы: «Не лезь!», «Не высовывайся, будь как все». По сути, это посыл «не бери на себя ответственность». Родители, которые подают такую установку, сами не любят выделяться, боятся играть ведущую роль. То же самое происходит и с их детьми. Трудности таких людей в том, что они не способны быть новаторами, не способны подниматься по карьерной лестнице и достигать успеха. Если это твоя директива, то, скорее всего, ты боишься любых обязательств, боишься быть заметной, боишься чужой зависти.

Я уже давно не консультирую мужчин. Но несколько лет назад ко мне пришел парень. У него отлично работал мозг, он был достаточно амбициозен, но всегда, во всех учреждениях, он выполнял роль заместителя. Потому что зам – это вроде бы достаточно статусно, приятно и лестно, но при этом ты освобожден от львиной доли ответственности.

В процессе работы мы с ним перевернули эту установку. Да, на тебе не вся ответственность, но и не все лавры тебе достаются. Их получает твой руководитель – генеральный директор или главный технолог – человек, чья подпись стоит на документах. Победитель – тот, кто возглавляет команду, правит процессом, тот, кто отвечает за результат.

Именно тогда, когда парень понял, что, избавляя себя от ответственности, он теряет признание, доход и возможности, он решил избавиться от установки «не будь лидером». А получил он ее от папы, который рос и воспитывался в Советском Союзе, где принято было не «высовываться», быть как все, что гарантировало комфорт и безопасность. Но сейчас другое время. И пока человек отсиживается на задних рядах, он не получит от жизни столько, сколько мог бы.

Что с этим делать? Так как основная твоя проблема – уход от ответственности, значит, чтобы избавиться от этой установки, нужно научиться брать ее на себя. Действовать надо прямо сейчас. Например,

попросить на работе о том, чтобы взять организацию ближайшего корпоратива на себя или доверить тебе пилотный проект. Начинай с малого и наращивай свою способность отвечать за что-то важное, вести за собой людей.





8. «Не принадлежи»



Фразы, программирующие такую установку: «Какой ты у меня трудный!», «Ты не такой, как все», «Ты такой застенчивый», «Тебя никто не понимает, кроме меня», «Какой же ты косолапый!». Суть этой директивы можно расшифровать следующим образом: не принадлежи никому, кроме меня, ведь ты у меня исключительный.

Причина такого поведения родителей заключается в том, что они боятся общения с другими людьми, а значит, то же самое транслируют и своим детям. В результате человеку становится трудно коммуницировать в социуме.

Установка «не принадлежи» прекрасно описана в романе Стивена Кинга «Кэрри», экранизация которого под названием «Телекинез» вышла на экраны в 2013 году. Главная героиня Маргарет, изначально желавшая убить ребенка, оставляет девочку в живых. Но на протяжении пятнадцати лет она никак не социализирует ее, потому что не умеет налаживать коммуникацию с людьми. Она не водит дочь в общество, не разрешает пускать в дом подруг, не рассказывает ей, что такое менструация. В результате девочка растет застенчивой, нелюдистой, не умеет находить общий язык со сверстниками, становясь классической заложницей директивы «не взрослей».

В свою очередь, общество, не понимая девочку, зеркалит ее поведение. Одноклассники не замечают ее, не хотят с ней общаться. Для полного понимания сути и последствий директивы «не принадлежи» советую посмотреть этот фильм.

Как работать с такой установкой? Чаще бывать в компании единомышленников. Даже если ты – программист-интроверт, ищи других программистов-интровертов. Полностью освободиться от этой директивы можно при помощи командной борьбы с какой-либо угрозой.

Пример – Чебурашка и Крокодил Гена. Оба были одинокие и никому не нужные. Чебурашка – не признанный обществом (официальной

наукой), бездомный. Крокодил Гена не имел друзей, вел однообразный, замкнутый образ жизни. Они были заинтересованы друг в друге. И вот они строят дом для одиноких людей, собирают металлолом, делают детскую игровую площадку, выводят на верную тропу Старуху Шапокляк – в мультфильме очень много командной борьбы и трудностей. В результате их дружба получилась доброй и крепкой.





9. «Не доверяй»



Эта директива очень похожа на предыдущую. Если в детстве ты часто слышала, что «все подружки стервы», «все мужики козлы», а «человек человеку – волк», то, скорее всего, тебе тяжело доверять людям, дружить, строить близкие отношения. Ты впитала недоверие к миру с молоком матери. Возможно, у твоих родителей был травмирующий опыт общения с друзьями или предательство. Они не ассимилировали этот опыт в жизни, поэтому воспитали тебя в этой директиве.

Одна из учениц курса «PROкачай себя» изредка слышала от папы простую и совсем ненавязчивую фразу-рекомендацию: «Верь всему, но сомневайся». Ее отец – ученый, счастливый человек, нежный муж и любящий отец, всей душой стремился воспитать детей мудрыми, сильными и уверенными в себе. Но в силу специфики своей работы он пришел к выводу, что важно подвергать сомнению и проверять вообще любую информацию. Таким полезным на первый взгляд посланием отец внушил дочери директиву «не доверяй». Как результат: взрослая женщина, не уверенная в себе, в своих силах, в завтрашнем дне.

Другой пример: мама моей подруги, дважды пережившая развод, воспитала дочь в уверенности, что мужчинам доверять нельзя. Прямого негатива, открытых оскорблений в адрес мужского пола не было, но зато бесконечно звучали истории о том, как один бросил своего ребенка, второй не интересовался жизнью, третий не платил алименты, четвертый изменяет своей женщине, а пятый и вовсе бьет.

Это пример непрямого вербального сообщения. Когда тебе не говорят о чем-то напрямую, но постоянно упоминают о каких-то ситуациях, фильмах, событиях, в которых раскрывается тот или иной человеческий опыт, и ты вольно или невольно принимаешь его на себя.

Закономерно, что девочка выросла с убеждением, что мужчины – непостоянные, ненадежные люди.

Как исправить ситуацию? Учиться анализировать, осознавать, думать, где и кому можно довериться, а кому нельзя. Ты должна сама понимать, что одной подруге можно позволить общение с твоим мужем, впустить в дом, но лучше не одалживать деньги, потому что она безответственная. А другой – напротив, можно без страха дать займы миллион долларов, зная, что она расшибется в лепешку и вернет, но к мужу лучше близко не подпускать. Тренируй интуицию!





10. «Не делай»



Это директива, которую навязывают своим детям осторожные, сверхзаботливые родители.

В детстве у меня была подруга, которой мама в 10 лет зашнуровывала ботинки. Такие родители бесконечно повторяют: «Не трогай кошку, заразишься!», «Не лазь по деревьям, упадешь!», «Не катайся на роликах!». В результате человек вырастает не способным принимать какие-либо решения самостоятельно. Ему кажется, что все в этой жизни опасно. Он боится выйти из зоны комфорта.

От директивы «Не делай» родители имеют прямую выгоду: ребенок растет зависимым от них. Зависимый – значит, контролируемый, а контролируемый – значит, в безопасности. А когда ребенок в безопасности – это залог крепкого сна и спокойствия родителей. Дочка с такой установкой будет сидеть у мамы под крылом, не делая глупостей. Родители, которые транслируют такую установку своим детям, тревожны сами по себе.

Что делать? Самой начинать новые дела. Да, нужно понимать, что, возможно, где-то ты совершишь ошибку, где-то что-то пойдет не так, как ты хочешь. Но это нормально. Это жизнь. Браться за новое нужно при свидетелях, при людях, которые тебя поддержат, будут говорить: «Да, делай! Я с тобой! Если что – я помогу!»





11. «Не будь собой»



Родители, внушающие эту установку, постоянно сравнивают своего ребенка с другими детьми и пытаются его переделать по своему/чужому образу и подобию, но не в плане воспитания, а в плане личности. Яркий пример – когда непоседливого ребенка заставляют заниматься шахматами. Или наоборот, когда из мальчика-шахматиста пытаются сделать легкоатлета или футболиста. Ребенок вырастает подверженным влиянию моды, ему важно быть в тренде, он бесконечно на кого-то ориентируется и с кем-то себя сравнивает. Но самое плохое, что такие люди не умеют жить и получать удовольствие здесь и сейчас.

Часто такой директивой наделены очень красивые от природы девочки, такие, как знаменитая одесская Барби. Уже в шестнадцать лет они ложатся под нож хирурга, чтобы «улучшить» губы, нос, грудь, скулы, коленки, и так далее. Такие женщины не способны принимать ход времени, не могут смириться со старением. Они бесконечно пытаются быть на кого-то похожими, кому-то подражают. Это как раз те самые девчонки, которых с первого взгляда невозможно различить – настолько у них одинаковые волосы, брови и носы.

Чтобы справиться с этой установкой, начни вести дневник успехов и результатов, который ты найдешь в конце книги.

Замечай, что ты делаешь хорошо. Не сравнивай себя с другими, сравнивай свой результат с тем, что было год, два, три года назад. Оценивай прогресс. Ты начнешь замечать, что с каждым днем становишься лучше, чем вчера.





12. «Не чувствуй себя хорошо»



Часто, когда ребенок болеет, родители хотят его подбодрить, говорят ему ласковые слова, хвалят за малейшие достижения. Таким образом, ребенок вырастает в ощущении, что он может получить любовь и заботу родителей только тогда, когда болен. Как итог, у человека начиная с 20 лет то лапы ломит, то хвост отваливается, то мигрень, то золотуха. Человек пребывает бесконечно в болезненном состоянии.

Если это про тебя, что с этим делать? Заниматься здоровьем и не позволять себе расклеиваться! В этом могут помочь аффирмации: «Я здорова! Я счастлива! У меня здоровое тело!» Ни в коем случае нельзя использовать частицу «не». То есть недопустимы фразы: «Я не болею». Лучше говорить: «Я чувствую себя прекрасно! Я наполнена! Энергична!»





Упражнение «Имею право»



Предлагаю выполнить упражнение, которое мы используем в работе с участницами курса «ПРОкачай себя». Это упражнение на возврат прав. Оно поможет проработать родительские директивы и вернуть свое право на личное счастье и свободу.

Ты ведь помнишь, что мы выполняем их не для галочки. Наша цель – очищение от ненужных, тормозящих твое развитие установок и программирование бессознательного на желаемый для тебя образ жизни.

Что делать? Каждый день на протяжении недели (а лучше двух) ты проговариваешь представленный ниже текст. Сначала это может казаться недейственным, но это пройдет. Через некоторое время ты почувствуешь, как родительские директивы уходят, а твои мысли светлеют.

При проговаривании отслеживай свою реакцию. Где появляется напряжение? Какие слова не хотят выходить? Где запинаешься? Будь внимательна к своим чувствам и не списывай на «показалось».

Итак, текст:

- *Я имею право на жизнь.*
- *Я имею право работать и отдыхать.*
- *Я имею право получать удовольствие от жизни, работы и отдыха.*
- *Я имею право на успех.*
- *Я имею право свободно проявлять свои чувства.*
- *Я имею право познавать мир.*
- *Я имею право на собственное мнение.*
- *Я имею право на выбор в любой ситуации.*

– Я имею право распоряжаться своей жизнью по своему усмотрению.

– Я имею право на свободное проявление своей воли.


– Я имею право жить в достатке.

– Я имею право быть любимой.


– Я имею право... (твой вариант).

Выполняй задание ежедневно. Помни, что работа над собой – комплексный подход. Если не делать этого, ты не получишь ожидаемого результата.





Глава 5
Сепарация от родителей



Если ты не отделена, не сепарирована, то, пока ты будешь выбирать партнеров, устраиваться на работу, дружить, бессознательно следуя концепции «чтобы мама была довольна» или «чтобы папа гордился», ты так и не проживешь свою собственную жизнь. Ты будешь постоянно так или иначе искать их одобрения или поощрения. А что же случится, если его в итоге не будет?

Сепарированный человек уважает и принимает своих родителей, но не обязан следовать их образу жизни. Он согласен с ценностями родителей, принимает их, но при этом имеет свои собственные. Сепарированная дочь может с вниманием выслушать мнение мамы о муже, но при этом оставаться довольной своим браком.

Часто люди, у которых очень тесные отношения с родителями, – пару звонков в день, переписка, советы – удивляются, почему с точки зрения психологии это не является нормой. Если принять нашу жизнь за 100 %, и 60 % твоего общения с мужчинами состоит из общения с папой, ты не сможешь найти теплого, нежного и поддерживающего партнера. Просто потому, что для него в твоей жизни нет места.

Да, наше сердце безгранично, оно способно вмещать чувства к разным людям. Но время – ограниченный ресурс. В день возможно контактировать с определенным количеством людей.

Образно говоря, твой день – это машина с четырьмя пассажирскими сиденьями. И если ты сидишь за рулем, а твои родители сзади, то свободным остается только одно место. Это значит, что на него ты можешь посадить только подругу, или только мужчину, или только ребенка. Это вовсе не означает, что родителей нужно высадить, оставив на обочине. Это значит, что вы можете двигаться параллельно, в разных машинах. А на питстопах пить кофе и болтать. Но на сиденья в своем авто ты посадишь только тех, кто наиболее значим в твоей жизни здесь и сейчас.

Пока у тебя тесный контакт с мамой и вы созваниваетесь по 25 раз в день, у тебя не будет близкой подруги. Просто потому, что для нее в твоей жизни нет места.

Так что же такое сепарация? Сепарация – это выстраивание границ. Когда есть твоя жизнь и есть жизнь другого человека. Это когда человек говорит: «Родители, я могу выслушать ваше мнение о своей

новой работе, мужчине или цвете маникюра, но при этом право выбора я оставляю за собой. Я сама решаю, с кем встречаться, в какой позе спать, что кушать и в какой цвет красить волосы».

То есть сепарация от родителей – это в том числе и способность принимать себя как отдельную личность, иметь свои собственные ценности и взгляды на жизнь.

Часто дети становятся заложниками отношений с родителями, потому что родитель начинает давить на жалость. «Я же старенькая, бедненькая, несчастная, никому не нужная», – и человек попадает в ловушку.

Получается, что ребенок должен вырасти, но при этом остаться для своего родителя нянькой или клоуном, Animation Team. Особенно этим злоупотребляют одинокие женщины. Такие мамы говорят: «Я же отдала тебе лучшие годы жизни! У меня нет подруг, друзей, коллег, и так далее». Но ведь это только ее ответственность – мамы.

Взрослый человек сам решает, как ему жить, сам выбирает свое окружение, формирует интересы. Моей бабушке 80 лет. Она уже больше 35 лет на пенсии (боже мой, цифра-то такая, задумайся: 35 лет – это же целая жизнь), при этом в праздники ей продолжают звонить ее бывшие подчиненные, коллеги, друзья. Вот что значит – выстраивать отношения с людьми.

Если твоя мама в свои годы не обзавелась близкими подругами, единомышленниками, не выстроила окружение – это совершенно точно не твоя ответственность.

Сепарация от родителей – это способность принимать свои собственные решения. Это жизнь отдельно.

Сепарированный ребенок не может жить с родителями, потому что у плиты может быть только одна хозяйка – это прописная истина. Если в этом доме хозяйка – твоя мама, то ею никак не можешь быть ты. Ты в своем доме не можешь поменять цвет стен или посудомоечную машину, потому что тебе так захотелось, но тебе запретили. Но если ты не хозяйка в своем доме, значит, ты не хозяйка своей жизни.

Сепарированный человек понимает, что родители могут не оправдать его ожиданий, а он может не оправдать их ожиданий. И это нормально.

Напомню, что главный завет гештальт-терапии от Фредерика Перлза звучит как:

«Я делаю свое дело, а ты делаешь свое дело.

Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, а ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим.

Ты – это ты.

А я – это я.

Если мы случайно встречаем друг друга – это прекрасно.

А если нет – так тому и быть».

Это касается и отношений с родителями.

Очень многие девочки неосознанно отождествляют себя с мамами. Ты можешь жить вполне самостоятельно, но в какой-то определенный момент в твоей голове что-то щелкает, и ты понимаешь: «Как же так? Ведь я была совершенно не похожа на маму. А теперь я веду себя, говорю и даже думаю совершенно как она!» И это действительно так. С возрастом нас все сильнее затягивает родительский сценарий, если он не проработан.

Упражнение «Найди десять отличий»

Что с этим можно сделать? Перед тобой лист бумаги. В левой колонке ты пишешь, в чем вы с мамой похожи: манера говорить, образ мышления, ситуативные реакции, вкусы, пристрастия, отношения с мужчинами и так далее. Ты должна написать пять пунктов.

Справа должно быть 10 пунктов того, в чем вы не похожи: мама любит короткие стрижки, а ты любишь длинные, мама любит джаз, а ты – рок-н-ролл, мама вышла замуж и развелась, а ты второй раз в браке, и у тебя все в этом вопросе благополучно.

ЧЕМ Я ПОХОЖА НА МАМУ	ЧЕМ Я ОТЛИЧАЮСЬ ОТ МАМЫ
1. _____ _____	1. _____
2. _____ _____	2. _____
3. _____ _____	3. _____
4. _____ _____	4. _____
5. _____ _____	5. _____
	6. _____
	7. _____
	8. _____
	9. _____
	10. _____

Это очень важное упражнение. Выполнить его нужно письменно. Оно поможет тебе сепарироваться от мамы. Понять, что вы разные, что вы не похожи, вы по-разному думаете, чувствуете, воспринимаете мир. Нет ничего хуже, чем быть сестрой-близнецом своей мамы, какой бы она хорошей ни была, какую бы прекрасную жизнь ни прожила.

Почему? Что в этом плохого?

Потому что это не твоя жизнь. А ты должна прожить свою.

Дальше, в главе про психосоматику, мы будем подробно рассматривать, что происходит с телом, когда человек проживает чужую жизнь, как он начинает болеть.

Что значит быть сепарированной? Ты начинаешь видеть родителя в своем истинном свете. Ты не видишь идеальный образ родителей на пьедестале. С другой стороны, они больше не монстры, которые хотели тебя замучить до смерти. Ты видишь все их плюсы и минусы, ты принимаешь их. Ты можешь сама стать для себя мамой, позаботиться о себе.


Покормить себя, когда надо, а не один раз в день. Выгулять себя, пожалуй. Став взрослой, ты теперь сама можешь выполнять те функции, за которые в детстве отвечала мама. И будь уверена: ты сможешь стойчески выдержать такие неприятные переживания, как разочарование в людях и несоответствие мира твоим ожиданиям.

Если ты прошла через сепарацию, ты начинаешь смотреть на какие-то вещи совсем иначе. Ты уже не падаешь в обморок от того, что какой-то мимо проходящий мужчина не обратил на тебя внимания. Ты объективно понимаешь, что на планете существует еще как минимум 2–3 миллиона мужчин, которые подошли бы тебе в потенциальные партнеры. Ты спокойно переносишь как тесное общение с людьми, так и отношения, в которых есть так называемый «холодок».


В психологии это называется приближение и отдаление. Отношения между людьми строятся по методу резинки: это есть и в семейных отношениях, и в отношениях с друзьями. И если ты сепарирована от родителей, то тебе не страшно отдаляться и приближаться, потому что ты понимаешь, что стоишь у руля этого процесса, ты можешь его контролировать.

А теперь давай разберемся, как влияют родители на построение отношений в социуме.





Глава 6
Трое в лодке



Случалось ли с тобой, что ты раз от раза попадаешь в одну и ту же ситуацию? Чувствуешь, что события развиваются по одному и тому же сценарию не в первый раз?

Оговорюсь сразу: у всех в жизни такое случается, но далеко не каждый это замечает. Например, где бы ты ни работала, каждый твой начальник рано или поздно начинает на тебя давить: приди пораньше, уйди попозже, выйди на работу в субботу, что-то доделай/сделай/переделай (нужное подчеркнуть) за коллегой Катей.

Или ты в очередной раз встречаешь замечательного мужчину: он прекрасен, нежен, он делает тебе сказочные подарки! Всюду сопровождает тебя, покупает огромные букеты роз, водит по дорогим ресторанам. Но как только вы начинаете жить вместе, у него вдруг внезапно перестает хватать денег на сигареты, он начинает стрелять у тебя на проезд, просит помочь выплатить кредит или одолжить денег до субботы. Ты недоумеваешь: что за черт?!

Вы расстаетесь. Через какое-то время ты вновь встречаешь «мужчину своей мечты», который совершенно не похож на бывшего. У вас снова все хорошо, но проходит время, и твой крутой бизнесмен оказывается в той же точке, что и предыдущий. Дела идут под откос. Ты снова вынуждена себя ущемлять.

Или вот еще вариант: все твои подружки вечно жалуются на работу, мужей, детей. Твоя самая близкая соседка бесконечно ноет по поводу надоедливой, властной свекрови. А ты все слушаешь и всем подсказываешь, как жить, раздаешь советы, поучаешь.

Поздравляю! Ты – участник треугольника Карпмана.

Разработана эта модель взаимоотношений была Стивеном Карпманом, сторонником теории трансактного анализа. Треугольник Карпмана – это нездоровая модель межличностных отношений, где есть всего три роли: Преследователь, Жертва и Спасатель.

Как он запускается? Этот механизм включается в тот момент, когда человек играет в игру: «А что я еще могу поделать?» Или ведет себя в стиле «ты – дурак, а я – умный, сейчас я научу тебя жить». Казалось бы, и ситуации разные, и ты всегда ведешь себя по-разному, прилагаешь определенные усилия, но результат всегда один и тот же.

Если по треугольнику Карпмана ты – Спасатель, соответственно, ты всех вокруг будешь спасать: своих мужчин, подруг, родителей, коллег, начальника. Если по треугольнику Карпмана ты – Жертва, то над тобой всегда кто-нибудь будет измываться, делать тебе плохо, больно.

По крайней мере, тебе будет так казаться. Но обо всем по порядку.

Участников треугольника на самом деле может быть любое количество, но роли всегда три. То есть в роли Преследователя или Спасателя может выступать не один конкретный человек, а группа людей, социум в целом, весь мир, алкоголь, наркотики.

Приведу пример из своей практики.

Как-то раз пришла ко мне девушка. Когда мы начали прорабатывать ее отношения с папой, она сказала: «Мой папа – несчастный человек. Алкоголь поглотил его полностью. Папа страдал и мучился всю жизнь. А я таскала его по клиникам».

Ты слышишь?! Алкоголь поглотил папу! АЛКОГОЛЬ – такой страшный «Джейсон Стетхэм», пришел и сказал: «Я тебя поглощаю!» А папа вроде как и не в силах был сопротивляться. Дочка же бесконечно его спасала.

Другой вариант: ты росла в семье, где папа был безработной несчастной Жертвой, которую не принимал социум. А мама Преследователем, потому что вечно его пилила за недостаток денег в семье. И ты, будучи ребенком, могла занять позицию папиного Спасателя. Сейчас, став взрослым человеком, ты можешь проанализировать ситуацию и понять, что мама, в общем-то, была несчастной, нуждающейся в поддержке, а папа выбрал страдать и ничего не делать. Это ведь так удобно! Но, только рассмотрев ситуацию со стороны, ты можешь выйти из роли Спасателя.

Дети вообще очень часто выбирают спасать родителя. Потому что либо папа бьет маму, либо мама пилит папу. Но бывают ситуации, когда ребенка вталкивают в роль Преследователя. Например, мама говорит: «У меня были очень тяжелые роды. Когда ты родилась, я стала очень несчастна. Нам с тобой все время не хватало денег, и я недоедала, вообще не жила». То есть получается, что вроде как ребенок виноват, что маме было плохо. И получается, что мама –

Жертва, ребенок – Преследователь, а Спасателем может выступить как социум в целом, так и двоюродная тетка по бабушкиной линии.

Для чего тебе нужно это знать?

Ты должна понимать, что если в детстве ты наблюдала какую-то модель взаимоотношений, то, скорее всего, будешь строить свою жизнь по такому же принципу.

Так, например, если в детстве ты была Спасателем, вероятно, выбрала профессию, связанную с оказанием помощи людям, и миссией всей твоей жизни стало «накормить голодных, обогреть холодных».

Когда ты находишься внутри ситуации, ты можешь видеть только отдельные детали. Когда же ты поднимаешься и рассматриваешь происходящее как бы со стороны, ты можешь увидеть всю картину, сделать выводы и помочь себе.

Итак, чем же опасен треугольник Карпмана? В этом треугольнике нет зрелых отношений.

Давай рассмотрим ситуацию: скандал в банке. Кассир очень долго проводит операцию с клиентом. Очередь начинает возмущаться. Разворачивается следующая схема: кассир – это Жертва, потому что ей недовольны и на нее наезжают посетители. Возмущенные люди в очереди – это Преследователи. А те, кто защищает кассиршу: «Она же так старается», – это Спасатели. В толпе может стоять хоть сотня человек, но каждый из них так или иначе склоняется к какой-то из этих ролей.

Подобные отношения очень хорошо наблюдать в соцсетях. Опубликовала Оля Бузова очередную фоточку – тут же образуется кучка хейтеров, которые начинают обсуждать, какая Оля толстая, тупая и старая. Оля в этой ситуации – Жертва, а хейтеры – Преследователи. Кроме того, заметь, обязательно среди подписчиков найдется тот самый Спасатель, который напишет: «Олечка, милая, ты самая прекрасная, не обращай внимания на идиотов!»

Тем не менее в каждой из этих ролей есть свои минусы и плюсы.



Жертва



Роль Жертвы – это жизненный сценарий. Прежде чем его поменять, необходимо определить причину, по которой он закрепился как ведущий. Сразу хочу сказать, что все мы периодически ведем себя как жертвы. Но есть девушки, у которых концепция «Я – жертва» доминирующая.

Вот основные причины, толкающие человека на роль Жертвы:

1. РОДИТЕЛИ БЫЛИ В ДЕТСТВЕ СТРОГИ И ХОЛОДНЫ. Достаточно заботы и любви проявляли, только когда малыш болел и/или был несчастен. У ребенка со временем выработалась стратегия: «Если я буду больным и несчастным, меня будут жалеть, а значит, больше любить и заботиться».

2. ПОДАВЛЯЮЩИЕ РОДИТЕЛИ. Разными поступками, словами, действиями родители убедили ребенка в его неполноценности. Внушили, что он ничего не добьется, нигде не преуспеет. Такой человек не старается приложить даже минимальные усилия для достижения цели, ведь он уверен, что его ждет провал.

3. АГРЕССИВНЫЙ СОЦИУМ. Первая учительница внушила малышу, что он глупый/бездарный/плохой/непослушный (нужное подчеркнуть). Или школьная подруга повышала свою самооценку за твой счет.

4. РОДИТЕЛЬСКИЙ СЦЕНАРИЙ. Возможно, твоя мама предпочитала быть Жертвой в отношениях, а папа много пил и гулял. Ты выросла и переняла этот опыт. На подсознательном уровне закрепились установка «Все мужики – сво...», и, как следствие, таких «сво...» ты и притягиваешь.

У Жертвы зачастую нелюбимая работа с маленьким доходом, пьющий/гуляющий/орущий/телевизор смотрящий муж. Она всегда окружена вселенской несправедливостью и непослушными, капризными детьми, ну а свекровь – просто Мефистофель в юбке! Подруги – обязательно эгоистки, начальник – самодур и так далее. Думаю, ты поняла.

Жертва – это про тебя, если все беды мира – твои лучшие спутники: деньги воруют, машина регулярно ломается, в химчистке портят вещи, тебе не везет на таксистов/врачей/продавцов/стилистов. Ведь если ты обращаешься к ним за услугами, тебе только вредят, хамят и обдирают до нитки.

Перечислять дальше, или суть ясна?

Если хотя бы три пункта из перечисленных совпали с тем, что происходит в твоей жизни, весьма высока вероятность того, что у тебя комплекс Жертвы.

Как-то я консультировала девушку, назовем ее Кристиной. Жизнь ее, разумеется, была тяжела: пьющий и гуляющий муж, свекровь – гремучая помесь Дьявола и учителя начальных классов, маленькая зарплата, веер хронических заболеваний и постоянные неудачи. Кристину можно было только пожалеть, она была несчастна. Конечно, во всем вышеперечисленном были виноваты Бог, карма, окружающие и власть...

До того, как Кристина попала ко мне на консультацию, она спустила целое состояние на гадалок, которые подскажут ей, как жить, и целителей, которые снимут сглаз. Всему виной были злые люди, которые позавидовали. Сама Кристина – не при делах. Результат, естественно, был равен нулю.

Я долго работала с ней, пытаюсь донести, что окружающий мир и происходящие события – всего лишь отображение ее подсознательной программы «Я – жертва». Ведь Кристину никто не заставлял выходить замуж за алкоголика. И работать за гроши – это тоже ее выбор.

Честно признаюсь, что за пять сеансов дело не сдвинулось с мертвой точки. Тогда я решила провести эксперимент. На нашу консультацию я пригласила пятерых мужчин, и каждому из них дала свою роль.

В наличии были маньяк, алкоголик, школьный учитель, успешный бизнесмен и IT-менеджер. Фишка была в том, что Кристина не знала, кто из них – кто. Мужчинам необходимо было усиленно думать о своей роли. То есть маньяк представлял убийства, бизнесмен – успех и деньги и так далее. Участникам запрещалось говорить или другим образом проявлять себя.

Когда Кристина зашла в кабинет, я дала ей две минуты на интуитивный выбор мужчины. Как ты думаешь, кого она выбрала? Правильно, маньяка!

Во второй раз, когда я поменяла участникам роли, она выбрала алкоголика. Какие выводы можно сделать? Даже если вокруг девушки-жертвы будет 99 хороших мужчин и только 100-й – тиран или алкоголик, она обязательно выберет последнего. Но что еще хуже, даже если она встретит вполне успешного Васю, то со временем он или сбежит, или деградирует рядом с ней.

Основной посыл Жертвы – мир большой и страшный, а я маленькая и беззащитная. Жизнь непредсказуема, она может обидеть и наказать. Эмоции, в которых существует Жертва – это страх, обида, зависть, чувство вины. Жертвы всегда унылы, сутулы, весь их внешний вид демонстрирует окружающим, как им плохо и как им не хватает сил. Такие люди подвержены частым депрессиям и всегда не уверены в своих решениях. Со стороны может казаться, что Жертва очень занятая и деятельная, но она совершает миллион дел, которые не приводят ни к какому результату.

Есть шутка про белую птицу и серую курицу, которая как нельзя лучше иллюстрирует отношения Жертвы и Спасателя.

Маленькая серенькая курочка сидела на полянке рядом со своим курятником и очень сильно грустила:

– Бедная я, несчастная, петухи меня не понимают, куры меня обижают. В курятнике темно, глухо, пусто, грустно.

В общем, сидела она и страдала. В этот момент мимо пролетала огромная белая птица. Она услышала слова курочки, приземлилась рядом и сказала:

– Не переживай, курочка. Хочешь, я тебе помогу полететь в прекрасную страну, где ты будешь счастлива?

– Нет, – сказала серая курица. – Это невозможно, курицы не могут летать.

– Ну и что? – ответила белая птица. – Я научу тебя!

– Нет, – сказала серая курочка. – У меня слишком маленькие крылья для этого.

– Не переживай, – промолвила белая птица. – Хочешь, я посажу тебя себе на спину, и мы полетим вместе?

– Нет, – вздохнула серая курица. – Я прилечу туда, и мне негде будет жить.

– Не переживай, – обнадежила ее белая птица. – Я помогу тебе сделать так, чтобы у тебя было жильё.

– Нет, – сказала серая курица. – Что я буду делать одна? Мне будет грустно.

– Не переживай, – улыбнулась белая птица. – Я помогу тебе найти петушка.

– Нет, – сказала серая курица. – А вдруг этот петушок окажется злой и вредный?

– Не переживай, – вздохнула белая птица. – Я научу тебя жить так, чтобы в твоей жизни встречались только замечательные петухи.

– Нет, – сказала серая курица. – Таких петухов не бывает на свете.

– ДА ПОШЛА ТЫ В ЖОПУ! – заорала белая птица, распустила огромные крылья и улетела...

Подсознательная цель человека с комплексом Жертвы – создать повод для жалости к себе и сочувствия окружающих.

Если ты узнала в Кристине или в серой курочке себя, то считай, ты сделала первый шаг к решению проблемы.





Спасатель



Спасатель всегда выше ситуации. Если ты – Спасатель, значит, у тебя все ок, в то время как другому человеку, с твоей точки зрения, обязательно плохо. В этом есть доля превосходства. Но в позиции Спасателя есть и минусы. Он всегда должен чем-то жертвовать. Или своими деньгами, чтобы выручить подругу, или своим временем, чтобы спасти маму, или своими нервами, чтобы решить проблемы коллеги. Спасатель всегда чем-то жертвует в обмен на признание и чувство собственного превосходства.

Основная эмоция, которой наделен Спасатель, – это жалость. Он всегда готов понять проблему другого человека и, разумеется, прийти на выручку. Он стремится уберечь Жертву от Преследователя и даже испытывает по отношению к последнему гнев. Так лучшая подруга пытается спасти нерадивую одноклассницу, которая вышла замуж за алкоголика и, конечно, ненавидит его.





Преследователь



В положении Преследователя тоже есть бонусы. Пока он за кем-то гонится, никто не гонится за ним. Но есть и минусы. В первую очередь это неспособность трезво и зрело оценивать ситуацию. Позиция «существует только одна верная точка зрения – моя» заведомо субъективна. Исходя из этой логики, невозможно строить здоровые отношения с миром.

Преследователь часто раздражается и гневается. Это агрессор. Ему необходимо все (или хотя бы что-то) держать под контролем, научить всех (ну или хотя бы кого-то), как правильно жить. Преследователь всегда лучше знает, что читать, кого слушать, что носить и как питаться. Кроме того, агрессор обязательно держит при себе «карманную» Жертву. То есть у каждой «свекрови» есть своя «невестка». Понимаешь, да? Такие люди, как Жертвы, любят жить прошлым, запоминая и таская за спиной старые обиды, и, при необходимости вытаскивать и предъявлять их как козырь.

Зачастую у Преследователя сжаты кулаки. Потому что этот жест напрямую связан с внутренним контролем и контролем над окружающими. Они резки в своих движениях, не статичны, стараются как можно больше двигаться.

Как уже было сказано, в роли Преследователя может выступать свекровь, которая бесконечно зудит над ухом невестки: как готовить, как мыть посуду, как обращаться с ее сыном.

Это может быть вечно недовольный начальник, который неустанно твердит, что это «плохо, а надо, чтобы было хорошо».

Или подросток, третирующий родителей заявлениями «вы меня не любите», «вы меня никогда не любили». Обрати внимание, что в таком варианте событий сам он может считать себя Жертвой. Но жертва ли он?..

В разных ситуациях человек играет разные роли. На работе ты можешь быть Жертвой, страдающей от прессинга руководства, а дома, пока пилишь мужа и поучаешь детей, загоняя их в бесконечные комплексы, – настоящим Преследователем.

Смотри, как поведут себя Жертва, Преследователь, Спасатель и нормальный человек в одной и той же ситуации.

Начальник просит выйти в неурочное время без дополнительной оплаты, например, в субботу.

Преследователь скажет: «Да вы что, с ума сошли? Я не буду работать в субботу, это не оплачивается! Вечно какую-то ерунду гоните. Или я не выхожу. Или выхожу, но увольняюсь!»

Жертва выйдет, молча и со страдальческим лицом отработает от звонка до звонка. Либо будет выть, ныть и капать на мозг окружающим о том, что «дети не кормлены», «полы не мыты», «собаки не выгулены», «муж не ласкан» и так далее.

Спасатель скажет: «Конечно, я выйду! И в субботу, и даже в воскресенье! Потому что я понимаю, насколько это важно для общего дела».

Человек со зрелой жизненной позицией будет искать возможность конструктивно разрешить ситуацию – фирму не подвести и себя не подставлять. Например, скажет: «Я понимаю, что это важно, что план продаж мы не делаем и нужно поднапрячься. Но на эту субботу у меня были свои планы. Я готов выйти и выполнить работу в другое время, и даже сверхурочно, при условии полноценной оплаты труда».

Или смоделируем другую ситуацию: муж не подарил жене подарок на день рождения.

Девушка-Жертва запоет: «Конечно, ты меня совершенно не любишь. Это потому, что я толстая, старая и страшная. Нинке мужик вон какой подарок подарил!..» И пожалуется всем своим подругам.

Девушка-Преследователь начнет скандал: «Ты – неудачник! У тебя башка дырявая, ты ничего никогда не помнишь»... И так далее.

Девушка с позицией Спасатель скажет: «Ты мой хороший, тебе не хватило на подарок денег? Да это твой придурок-начальник Вова опять задержал зарплату! Ну, ничего! Я с ним завтра пообщаюсь!»

Девушка со зрелой жизненной позицией скажет: «Ты знаешь, Витя, мне очень неприятно, что ты забыл о моем празднике и не подготовился. Потому что через такие знаки внимания я чувствую твою любовь и заботу. Для меня это очень важно. В следующий раз, я уверена, ты поступишь иначе, потому что понимаешь, как много это для меня значит».

С истоками мы разобрались, теперь к главному: что же со всем этим делать?






Что делать?




Как выйти из треугольника Карпмана? Стараться в него не попадать. А если все-таки попала, вовремя заметить это и занять зрелую позицию.

Выход из треугольника напрямую связан с тем, какую роль ты играешь в жизни. Как правило, мы играем одну, максимум – две роли.





Начнем с Жертвы



Первое, что тебе необходимо понять для выхода из этого образа: в роли Жертвы ты не свободна.

Однажды на терапии я услышала гениальное высказывание относительно позиции Жертвы: «Тот, за чью спину ты прячешься, всегда будет стоять у тебя на пути». Человек, который опекает и оберегает тебя, будет все за тебя решать.

У Жертвы нет выбора. Она вынуждена брать то, что ей дают. Иметь ту работу, которую по доброте душевной дали друзья, жить там, где «посоветовала» бабушка, учиться там, где велела мама, довольствоваться тем мужчиной, который тебя пожалел и приютил.

Вторым шагом после осознания должно стать принятие решений. Возьми на себя ответственность хотя бы за то, что напрямую зависит от тебя. Конечно, невозможно отвечать за всех в этом мире, но нести ответственность за себя и свои действия в состоянии каждый взрослый человек.

Если у тебя поганая работа – это только твоя ответственность. Если у тебя не сложились отношения с мужем, то даже учитывая, что это ответственность двух сторон, только на тебе решение – жить так дальше или прекратить раз и навсегда. И если твоя подруга сто раз «одадживала» у тебя денег и ни разу не вернула, в сто первый раз ты вправе отказать ей. Это не сделает тебя плохим человеком.

Мы сами формируем обстоятельства своей жизни. Все, что ты имеешь, – это то, что тебе нужно. Если ты бесконечно не вылезает из болезней, ссоришься с мужем, если тебя постоянно увольняют с работы, ты должна осознать: какова твоя выгода в этой ситуации? Почему тебе нравится чувствовать себя несчастной? В чем твоя вкусняшка?

Только тогда, когда ты возьмешь на себя ответственность и поймешь, что счастье – в твоих руках, ты сможешь выйти из этой роли.





Как освободиться от образа Преследователя?



Преследователь – это тот, кто учит окружающих жизни. Дорогая моя, это профлексия. Это попытка раздать окружающим то, чего тебе самой не хватает.

Представь, что твоя жизнь, твоя энергия – это некий ресурс, например, стакан с водой. Так вот, вместо того, чтобы пить самой, ты бесконечно разливаешь эту воду направо и налево. Что останется в итоге? Чувство жажды.

Пока ты учишь, рассказываешь, показываешь, контролируешь других людей, ты не можешь ничего сделать для себя. Как только ты это осознаешь, ты перестанешь преследовать окружающих. В том числе и своей заботой. Понимаешь? В тот час, когда ты причиняешь добро подруге, рассказывая ей о том, как ей нужно жить, ты могла бы посетить спортзал, или кинотеатр со своим любимым, или парк с ребенком. Преследуя своим вниманием кого-то другого, ты обделяешь себя, свой проект, свое здоровье, свою жизнь.





Если ты – Спасатель



Научись подпитывать собственное эго другими способами. Чувствовать себя умной за счет Жертвы – очень «вкусное» ощущение. Но здесь своя ловушка. Заключается она в том, что Спасатель становится Жертвой своей Жертвы. Ведь он постоянно занят тем, чего хочет от него Жертва. А это значит, что он не уделяет внимание своей жизни. Выход из позиции Спасателя хорошо иллюстрирован тем самым рассказом про серую курицу.

Весьма распространена ситуация, когда ты видишь, что твоя подруга, или мама, или сестра совершает какие-то действия, которые тебе не нравятся, ты видишь их негативные последствия. Первое, что нужно сделать, спросить себя: «Как это связано с моей жизнью? От каких чувств я хочу сейчас ее уберечь? Почему хочу причинить ей добро?»


Каким может быть ответ?

Например, у тебя был неудачный брак, который завершился тяжелым разводом. Теперь ты находишься в состоянии переноса – тебе кажется, что у подруги будет то же самое. Ты хочешь защитить ее от подобной боли. Таким образом, ты хочешь исправить свою ошибку за ее счет.


Второй важный вопрос, который ты должна себе задать: а хочет ли этот человек услышать твой совет, твою рекомендацию? Если ты уверена, что должна это сделать, тогда спроси его: «А ты хотела бы услышать мое мнение по этому вопросу?» Если твой ответ «нет», то стоит промолчать.

Потому что правда – дама очень капризная. У каждого она своя. Что для тебя хорошо, для другого может быть плохо, и наоборот.





Упражнение «Плюшки»



Берешь карандаш и откровенно пишешь, какие удовольствия и огорчения ты получаешь от своей роли. Постарайся быть объективной.

ПЛЮСЫ

МИНУСЫ

Если плюсов, на твой взгляд, больше, не вижу смысла что-либо менять. Если больше минусов, твой путь превращения из гусеницы в бабочку будет долг и тернист. От тебя требуется самое важное: понять и принять тот факт, что только ты ответственна за свою жизнь. Твой муж, работа, дети, финансовое положение, подруги так или иначе отражают твои мысли, установки и отношение к себе.

К сожалению, поменять жизненный сценарий при помощи одной лишь только книги (даже такой замечательной, как эта) невозможно (ну или очень сложно). Это долгая и кропотливая работа над собой. В некоторых случаях такую работу необходимо проводить при поддержке профессионала.

Если хочешь выйти из треугольника Карпмана, займи здоровую, зрелую позицию в отношениях. Позицию «Я – о'кей и ты – о'кей».

То есть: «Я – нормальный, адекватный, здоровый человек, и ты – нормальный, адекватный, здоровый человек. Если у тебя есть проблемы, давай их обсудим и найдем пути решения. Но если хочешь, чтобы я тебя спасала (читай – решала проблемы за тебя), нет, я на это не согласна. Если ты хочешь спасти меня, то и на это я не согласна. Если же ты хочешь учить меня, как жить, то на это я тоже не согласна, потому что со мной все в порядке».

Именно такой вариант взаимоотношений с миром гарантирует свободу выбора и самостоятельность.

Эта книга – инструмент глубокого самопознания, причем не только себя, но и окружающих. То есть когда ты понимаешь, что такое треугольник Карпмана, ты уже способна разобраться, кто и какую роль играет в твоём окружении. Почему тебе неуютно в отношениях с другими людьми? Кто тебя преследует и почему он это делает? Кого ты бесконечно спасаешь, а кто рядом с тобой играет в жертву?

Если говорить обо мне, то все свое детство я была спасателем. Как это отразилось на моей жизни? Кого притягивает в свою жизнь спасатель? Правильно! Жертв.

В возрасте 20–25 лет в моем окружении были одни только подружки-жертвы, которые меня вампирили. Нет, внешне они были успешны и самостоятельны, но по факту их нужно было то увозить от

бойфренда, который их обидел, то помогать собирать вещи, то одалживать деньги, и все в этом духе. Я вышла из таких отношений, только проработав свою установку на спасательство по Карпману.

Вот еще случай из практики. Я прохожу обучение в терапевтической группе. На каждой сессии мне приходится наблюдать, как одна из участниц выясняет с кем-то отношения. Она постоянно выискивает преследователя, притягивает его в свою жизнь. Со стороны это выглядит смешно... Я видела, как она задумывается, к кому бы сегодня придаться. С кем поделить стул, тетрадь, внимание преподавателя. Она бесконечно за что-то борется, обвиняет кого-то в плохом к ней отношении.

На самом деле человек в таком состоянии глубоко несчастен. Он не понимает, как получить внимание и заботу иным, легальным способом. Эта женщина умеет привлечь к себе внимание, только впадая в состояние жертвы, у которой есть обидчик.

Теперь, когда ты понимаешь, кто есть кто и откуда растут ноги в отношениях между людьми, ты готова к следующему шагу.

Мы с тобой проработали прошлое настолько глубоко, насколько это возможно сделать в рамках одного книжного курса. Многие люди застревают в прошлом. Бесконечно прокручивают в голове, как бы они поступили, что бы ответили, какой выбор сделали, чтобы все изменить. Я предлагаю тебе более эффективную стратегию.

Ты разобралась со своими родителями, с полученными директивами, со своими обидами и желаниями. Прими тот факт, что это прошлое, и иди дальше. Используй все, что было с тобой, как некую стартовую точку. Пусть это будет некий отправной пункт, от которого ты пойдешь вперед.

Не пытайся изменить прошлое. Делай выводы и меняй свое настоящее для того, чтобы сформировать желаемое будущее.

А для того чтобы сделать это, займемся твоим настоящим. Тебе предстоит глубокое самопознание. Пришло время разобраться, что же происходит с тобой здесь и сейчас.





Часть II

Настоящее: быть в моменте





Глава 1
Незавершенный гештальт



Добро пожаловать в твоё настоящее. А начать я предлагаю с того, что ты оставишь в прошлом свой «чемодан без ручки». Поработаем над незавершёнными гештальтами. Поговорим о том, как прошлое влияет на твоё настоящее. Разберёмся с основными психологическими механизмами этого влияния.

В психологии есть такое понятие как незавершённый, или незакрытый, гештальт. По теории гуру гештальт-подхода Фрица Перлза, именно он – незавершённый гештальт – питает невроз. Так вот, это некая невидимая цепь, которая способна эмоционально приковать нас к чему угодно: к человеку, месту, событиям.

Такая цепь образуется, когда твои отношения с другим человеком завершаются без твоего желания или по непонятной причине. Или когда ты чего-то очень сильно хотела, но так и не получила. В последний момент сорвался отпуск, ты не сделала работу или не довела начатое до конца.

Тогда ты все время будешь об этом вспоминать.

Ты не совершила то, что планировала.

То есть имеет место эмоциональная травма.

Как это выглядит на практике? Ты живёшь в комнате, красивой и светлой, там хорошая мебель и приятная атмосфера, но прямо посередине расположен огромный колючий шар. Ты убеждаешь себя, что его нет, обходишь стороной, но постоянно на него натыкаешься и ранишься. Ты злишься или плачешь, а может, наоборот, сидишь с ним в обнимку и истекаешь кровью. Но вот беда – он не хочет сам исчезать.

Как диагностировать наличие у себя незавершённого гештальта?

Память об этом событии, человеке или ситуации всегда тебя расстраивает. Один из самых эффективных инструментов, которые я использую, – это наблюдение за реакцией клиента на различные вопросы.

Бывает, приходит девушка с запросом «отношения с мужем», но я вижу, что озвученная проблема вызывает у неё минимум эмоций. Значит, скорее всего, запрос ложный. Начинаю «копать», задавать вопросы в других сферах, например, про маму или бывшего, и все – слезы ручьем. И тогда становится понятно, с чем нужно будет поработать прежде всего.

Подумай, что тебя давно мучает? В какое событие, ситуацию, отношения ты постоянно мысленно возвращаешься? Какие воспоминания всегда портят настроение и/или оставляют неприятный осадок? У меня, например, был незавершенный гештальт с подругой, которая поступила по-свински.

Итак, с причинами незавершенного гештальта и способами диагностики разобрались. Теперь давай поговорим о том, как его проработать и закрыть.

Вернемся к нашему большому колючему шару.

ШАГ № 1. Увидеть этот шар и осознать, что он существует.

Прекрати делать вид, что ты его не замечаешь. Потому что сам по себе он не исчезнет.

Шаг № 2. Оценить его формы и габариты.

Подумай, что с ним можно сделать. Возможно, его можно распилить на части и вынести из комнаты. Или украсить чем-то и преобразить в предмет интерьера.

Ты наверняка слышала о моем трансформационном курсе «ПРОкачай себя». Он построен по такому же принципу, что и структура этой книги. Сначала мы прорабатываем прошлое, потом узнаем себя настоящую, а затем формируем желаемое будущее. Так вот, проанализировав результаты участниц четырех потоков, мы с моей командой психологов пришли к выводу, что максимальное количество энергии и переживаний у людей проявляется в отношении прошлого – и очень мало воодушевления в работе над будущим. А знаешь, почему?

Потому что в прошлом нет ответственности. Можно бесконечно жевать эту ментальную жвачку, винить себя, кусать локти и говорить: «Ой, а вдруг, если бы я здесь сделала по-другому, вот здесь сказала бы другие слова, с этим человеком не встретила бы, а вот с этим наоборот начала бы отношения, то моя жизнь сложилась бы иначе?» Но машину времени еще, к сожалению, не изобрели. Ни ты, ни я, ни

Хиллари Клинтон не можем изменить события, которые уже произошли. Особенно Клинтон. Ты же понимаешь, о чем я?


Вот эти страдания очень любят люди, которые в принципе не очень-то стремятся нести ответственность за свое настоящее, в котором нужно поднять попу с дивана, встать и начать совершать конкретные шаги. Откровенно говоря, некоторые люди предпочитают жить прошлым.

Но ведь это не про нас? Ты здесь, и ты готова работать!


Наша ответственность в том, чтобы идти дальше и не заикливаться на своем прошлом. Именно этим мы и займемся. Я предлагаю несколько практик. Они очень разные, из разных психологических подходов. Они помогут тебе точно проработать именно твой запрос.

Возможно, тебя мучает расставание с бывшим. А может, ты потеряла работу или заиклилась в обиде на подругу. В любом случае – работай.

Важно понимать, что предлагаемые практики, скорее всего, не помогут тебе в глубоких травмах, таких как изнасилование, потеря родителей и так далее. Такие серьезные проблемы нужно отрабатывать на личной терапии с психологом.



Практика «Шарик»



Это простая и эффективная техника, которая подойдет почти к любой ситуации – от сокращения на работе или ссоры с подругой до потери крупной суммы денег.

Купи гелиевый воздушный шар. Выбери самый красивый, на твой вкус. Очень важно, чтобы ты воспринимала весь процесс как праздник, возможность избавиться от чего-то лишнего, что тебе мешает.

Напиши на нем проблему, которую хочешь отпустить. Держа шар в руках, задумайся на пять минут, заряди его всем тем негативом, который есть у тебя в отношении этой ситуации, представь, как шарик впитывает твои переживания. Вообрази, как изменится твоя жизнь, когда исчезнет этот камень с души.

Смело отпускай шарик в небо! Представь, как вместе с ним улетают твои волнения, боль, проблемы.

Есть еще вариант – проколоть этот шарик и насладиться тем, как твоя проблема лопнет у тебя на глазах. То есть ты на телесном уровне в прямом смысле уничтожаешь или отпускаешь от себя проблему.

Впредь, когда накатывают эмоции, вспоминай, что ты их официально отпустила (уничтожила), и иди дальше, занимайся своими делами!





Практика «Кинотеатр»




Этот вариант подходит людям с богатым воображением и хорошим пространственным мышлением.


Представь: ты сидишь в кинотеатре, а на экране разворачивается эпизод, который ты постоянно прокручиваешь у себя в голове. Расставание с молодым человеком, ссора, увольнение. Важно, чтобы этот эпизод много для тебя значил.

А затем ты делаешь вот что: ты перекрашиваешь картинку в черно-белый, вымарываешь и обесцвечиваешь все краски и эмоции, а затем сильно уменьшаешь изображение. Для нашего бессознательного это значит, что событие теряет свою актуальность, становится серым и безэмоциональным.





Практика «Ластик»



Этот вариант, впрочем, как и предыдущий, взят из подхода НЛП.

Ты можешь представить, что картинка из твоего прошлого запечатлена на бумаге, нарисована простым карандашом. Ты берешь ластик и начинаешь ее стирать. Таким образом, ты стираешь это событие из своей судьбы, обесцениваешь его.





Практика «Под елкой»



Первый раз вопрос обид в своем блоге в Instagram я подняла прямо перед Новым годом. Суть была в том, что перед наступлением Нового года все мы покупаем новые платья, записываемся на макияж, покупаем подарки, готовим вкусные блюда. Но при этом мало кто заботится, насколько чисты и «нарядны» наши мысли, как сильно нам мешают старые обиды – незавершенные гештальты.

Я предложила подписчикам поговорить с тем, с кем остались недосказанные слова, непроговоренные проблемы. В этом заключается суть еще одной полезной практики. Просто поговорить с человеком, с которым ты в ссоре, прояснить ситуацию. Если, конечно, ты считаешь, что это возможно и уместно.

Праздник – всегда хороший повод завязать разговор. Поэтому, если вы с подружкой очень глупо поссорились и больше не общаетесь, ты можешь залезть под елку с бутылкой шампанского, позвонить ей и разрешить конфликт. Поблагодарить за все хорошее, что между вами было. Такие разговоры часто позволяют снять груз с плеч.





Глава 2
Знакомство с собой



Мы переходим к самой волнующей и, наверное, основополагающей главе этой книги.

Почему она так важна? Потому что нет смысла двигаться дальше – строить отношения, выбирать работу и направление своей будущей деятельности, если ты, по сути, не знаешь, кто ты, чего ты хочешь и что для тебя приоритетно и важно.

Чтобы углубиться в эту тему, я помогу тебе познакомиться с собой через метафоры и образы. Ведь именно проекции и воображение являются ключом к твоему бессознательному.

Если я спрошу тебя в лоб, что для тебя важно, какая ты, скорее всего, ты определишь некий стандартный набор характеристик, которые говорят о себе все люди и, в частности, женщины. Что-то вроде: я – девушка, женщина, мама, жена, люблю кошек, фотографироваться и так далее. Это лежит на поверхности, и ты привыкла так о себе думать. Но сегодня я предлагаю действовать другим способом, более эффективным. А именно – поработать с твоим внутренним Я, которое, как правило, от тебя умело прячется.

С чем я сталкиваюсь каждый день, консультируя своих клиентов? С тем, что большинство из них на самом деле не знают, чего хотят... Они привыкли хотеть то, что им навязали мама, соцсети, телевидение, подруга. Знаешь, как в той шутке: «Маша не знала, чего ей не хватает для счастья, пока лучшая подруга не похвасталась новой шубкой».

Моя терапевтическая практика показывает, что не все люди способны говорить о своих потребностях, хотелках и мечтах от первого лица.

Непроработанные люди (не разобравшиеся в своих установках, не познавшие себя) сталкиваются со стыдом, с чувством вины за свои желания, не совпадающие с желаниями других, за то, что они хотят чего-то большего. Например, когда мама всю жизнь видела тебя врачом, а ты решила стать модельером.

В познании себя одним из самых важных является момент отделения своих желаний от чужих. Для того чтобы выявить твои истинные потребности, мы выполним упражнение из психодрамы. Вся его соль заключается в том, что ты будешь думать и говорить не о себе, а о другом человеке, о том, которого увидишь в зеркале.



Упражнение «Разговор с зеркалом»



Как ты уже догадалась, тебе потребуется зеркало. Желательно в полный рост, но как минимум по пояс. Пудреница из косметички однозначно не подходит!

Найди 10–15 минут и уединись в комнате. Сидя перед зеркалом, задай себе следующие вопросы:

1. Чего хочет эта девушка в зеркале?
2. Что для нее важно? Что для нее является приоритетным?
3. Какие у нее ценности?

Отвечая на вопросы, не забудь, пожалуйста, затрагивать самые разные сферы жизни. Не забывай о своих физиологических потребностях, таких как «Я хочу выспаться в ближайшие два-три дня», и о глобальных планах: «Через пять лет я хочу уехать жить в Америку». Может быть, ты хочешь замуж или, напротив, развестись.

Посмотри на себя со стороны. Чего реально хочет эта девушка, женщина, которую ты видишь в зеркале? Какие у нее нужды?

Почему я говорю, что нужно начинать с базовых потребностей? Потому что, если ты хочешь спать, кушать или ты устала, ты не можешь мыслить продуктивно, думать о великом, о каких-то своих мечтах и свершениях. Физиологические потребности будут всегда перекрывать потребности духовные. Наш принцип – двигаться от меньшего к большему.

Но, несмотря на простоту упражнения, прошу тебя отнестись к нему со всей серьезностью. Потому что это очень важно для твоей дальнейшей работы над собой.

Запиши все, что увидела, почувствовала, поняла.

Это упражнение желательно выполнять раз в месяц. Ведь если ты делаешь все, о чем я говорю, то через какое-то время начнешь замечать за собой серьезные изменения. Внутренние, трансформационные. Ты заметишь, как становится неважным то, что еще совсем недавно не давало тебе спать. Ты перестанешь обращать внимание на то, что очень сильно ранило, задевало, причиняло боль. Потому что ты меняешься, с тебя отлетает вся та шелуха, которую навязали другие люди. Упражнение «Разговор с зеркалом» дает тебе ресурс, если выполнять его раз в месяц. Кроме того, оно поможет не терять твои личные ориентиры, ценности, не поддаваться влиянию окружающих.

Практика показывает, что высококонформные люди (те, кто легко принимает чужую точку зрения) прекрасно приживаются в любом новом обществе. Но проблема в том, что они как бы растворяются во внешней среде и меняются сами, приспособившись к ней, меняя окраску. Таким образом, у них нет своего личного Я, а есть бесконечное отражение других.

Давай поиграем в интересную игру. С помощью этой игры – теста – мы можем исследовать твой ролевой сценарий, психологический тип личности, твои ценности и страхи. Предупреждаю, что в процессе можно наткнуться на что угодно – вплоть до родовой травмы.





Упражнение «Героиня»



Я предлагаю проективную методику. Прислушайся к себе и вспомни своего самого любимого персонажа из кинофильма, мультика или книги. Какие его качества тебя привлекают?

Это может быть кто угодно: героиня из сериала, или Кот в сапогах.

Не думай долго!

Например я люблю героиню одноименной книги Анн и Серж Голон «Анжелика». Мне нравится ее внутренний стержень, харизма, умение управлять своей жизнью, четкость нравственной позиции, чувство собственного достоинства, красота, ум и стиль. Понимаешь, о чем я?

Итак, сосредоточься и пиши ответ.

Отвечая на вопросы и придумывая истории, человек преодолевает путь от сознательного к бессознательному. Даже если у него серьезные нелады с собой и он далек от внутренней гармонии как китайская нация от вымирания, игры и тесты помогают ему понять свой внутренний потенциал. В то же время подобными практиками злоупотреблять не стоит – без специалиста рядом эти знания могут травмировать и причинить больше вреда, чем пользы.

Героиня, которую ты выбрала, – это либо твоя модель поведения (психотип), либо теневое проявление. Я выбрала 10 самых популярных вариантов любимых женских персонажей. Если среди них нет твоей версии, попробуй по аналогии проанализировать его самостоятельно. Ведь ты же – сама себе психолог! Начнем?





Скарлетт О'Хара из романа «Унесенные ветром»



Это самая популярная героиня среди женщин на территории постсоветского пространства.

Девочка Марина – тихая, уступчивая и старается всем нравиться. С мужчинами она податливая, жертвенная. С друзьями – щедрая и поддерживающая. Но во время психологической игры она выбирает в качестве любимой героини Скарлетт О'Хара, которая представляет собой полную противоположность Марины. Что это значит?


Скорее всего, Марину достало быть милой, понимающей и вечно отдающей. Глубоко на подсознательном уровне она жаждет быть эгоистичной, жадной и берущей с легкостью то, чего ей хочется.

Какой ресурс? Чем раньше Марина признает свое теневое проявление и полярность качеств, тем легче ей будет жить в дальнейшем. Почему? Потому что она придет к внутренней гармонии, перестанет зарабатывать дешевый авторитет хорошей девочки и станет собой – доброй, любящей, но порой отказывающей, умеющей выстраивать границы.

Рассмотрим другой вариант. Есть девочка Катя. Она эгоистична, тщеславна, меркантильна и плюет на окружающих. Отношения с мужчинами не клеятся, потому что она всегда влюбляется в тех, кому даром не нужна. И вот во время психологического теста она выбирает Скарлетт.

Какой ресурс? Она может посмотреть на себя со стороны и увидеть, чем заканчиваются патологическая жадность (хотя у Скарлетт она была обусловлена травмой), неуважение к друзьям и коронное «любить тех мужчин, которые этого недостойны». Ведь в книге Скарлетт любит Эшли, который, по сути, ни рыба, ни мясо, и не замечает рядом Ретта, который любит и бережет ее, заботится о ней, но не показывает своих чувств, потому что знает – такие девушки просто не оценят любовь. Им нужны сложности, холод в отношениях.





Бриджит Джонс из кинофильма «Дневник Бриджит Джонс»




Девочка Маша выбирает Бриджит и полностью ее олицетворяет. Она инфантильная, мягкотелая, капризная, не знает, чего хочет, любит типичных красавчиков и не замечает хороших парней, не принимает решений и не думает о последствиях. Любит выпить и в целом ведет не самый здоровый образ жизни.

Какой ресурс? Увидеть свое будущее – вечные метания между мужчинами – и понять, к чему все это приведет. Начать следить за внешностью, взять ответственность за свою жизнь. Не впадать в роль обиженной жертвы.


А вот девочка Алина тоже выбрала Бриджит, но в жизни она – полная противоположность этой героини. Алина серьезная, целеустремленная, нацеленная на результат, просчитывающая, оценивающая и гиперконтролирующая.

Какой ресурс? Научиться относиться к жизни проще, легче воспринимать мужчин, уметь иногда вести себя инфантильно, потому что это порой умилительно и вызывает желание позаботиться. Важно научиться смеяться над собой и не быть такой серьезной.





Габриэль Солис из сериала «Отчаянные домохозяйки»



Очень спорный персонаж. Спорность в том, что есть подлинное Я Габриэль, а есть ее социальное Я. Если рассматривать то, как она проявляет себя в отношениях с людьми, можно увидеть жесткую, алчную, эгоистичную женщину, думающую только о себе. Она использует мужчин в своих целях, не умеет быть хорошей матерью и дружить. Но на самом деле это не настоящая Габриэль, это защитные механизмы.

Под маской стервы скрывается чуткая, ранимая маленькая девочка, которую в свое время мама не защитила от изнасилований отчима. Это привело к глубокой травме. Фактически мама предала ее.

В 16 лет Габриэль пришлось уйти из дома и самостоятельно пробивать себе дорогу в жизнь. Это сформировало ее характер. Панцирь, который помогает скрыть, насколько она ранима. Помнишь, мы обсуждали влияние мамы на восприятие? В фильме очень хорошо отражено, как тяжело Габриэль сближается со своими подругами, как конкурирует с ними, как трудно ей дается тесный контакт с другими женщинами. Ведь именно так вела себя с ней ее мама – конкурировала и не выстраивала долгосрочные отношения.

Далее точно так же Габи ведет себя и со своими детьми. У нее запрет на детскость. Ее внутренняя девочка травмирована. У нее перед глазами не было чуткой, понимающей мамы, поэтому и она такой мамой не может быть.

Если ты ассоциируешь себя с этой героиней, стоит проанализировать свои ощущения, свои чувства. Подумать, что ты сообщаешь о себе окружающим. У Габриэль, совершенно однозначно, двойной посыл. Она показывает себя, образно говоря, бананом, а внутри она – арбуз. Люди приходят в замешательство при общении с ней. Нет ли такого в твоей жизни? Насколько ты скрываешь свою боль?





**Анжелика из одноименного произведения Анн и Сержа
Голон**



Сильная, уверенная в себе женщина, амбициозная, пробивная, которая очень любит своего мужа и детей. У нее нет проблем с женской идентификацией. На ее долю выпадает очень много испытаний и препятствий, которые она стойко преодолевает. Она умеет найти выход из любой ситуации, оставаясь гибкой.

Если это твоя любимая героиня, то задумайся, это явное твое проявление или теневое? Если явное, то ты такая же, как Анжелика, амбициозная и целеустремленная, умеющая признавать значимость отношений с мужчиной. А если теневое, то в жизни ты – серая мышка, податливая, спокойная, которая мечтает быть женщиной, покоряющей сердца султанов.





Маргарита из романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита»



Маргарита – классический представитель треугольника Карпмана в роли Спасателя. Треугольник Карпмана здесь прослеживается совершенно четко: Маргарита – Спасатель, Мастер – Жертва, общество в целом и критики в частности – Преследователь.

Маргарита – женщина, бросившая все ради человека, который написал гениальный, но спорный роман. Но заметьте, когда критик разнес книгу в пух и прах, как отреагировал Мастер? Никак. Он впал в роль Жертвы и закрылся в себе. А Маргарита разгромила квартиру критика, заключила сделку с Дьяволом – и все ради чего? Ради того, чтобы обелить доброе имя Мастера. Стоит заметить, что Мастер – вполне нормальный мужчина, он находился в своей зоне комфорта, но Маргарита решила, что его нужно спасти, защитить. Ради него она целую ночь, весь Весенний бал полнолуния изнывала от боли в колене, встречая нежить.

Невооруженным взглядом видно, что Маргарита старается для отношений намного больше, чем Мастер. На протяжении всей книги он для нее, по сути, не пошевелил и пальцем. Он только принимает.

Если ты выбираешь Маргариту себе в любимицы, то, скорее всего, твои мужчины зависимы: алкоголики, игроманы или маменькины сынки, которых нужно оберегать. Смею предположить, что твои партнеры только принимают от тебя любовь, заботу, тепло, деньги, а взамен не дают тебе ровным счетом ничего.

Как с этим справиться? Как только у тебя на горизонте замаячит мужчина, требующий опеки, которого нужно обогреть и накормить, остановись и задумайся, хочешь ли ты именно этого. Смотри на мужчину как на цельного зрелого человека. Если он таковым не является, зачем он тебе нужен?.. Да, бывает, когда человеку временно плохо и его нужно поддержать. Другое дело, когда тебя привлекают мужчины, которым либо плохо всегда, либо им становится плохо


рядом с тобой. Сильный, казалось бы, мужчина, рядом с тобой вдруг решает на тебя опереться как на костыль.

Задумывайся, анализируй! Я допускаю, что это может быть и осознанный выбор. Это тоже вариант отношений. Ты имеешь право быть мужиком в семье, если тебе это нравится, но тогда ты должна четко понимать последствия.


Приведу тебе случай из практики. Пришла ко мне на консультацию женщина с запросом: «Не клеятся отношения с мужчинами». Первый муж, будучи достаточно успешным бизнесменом, рядом с ней полностью расслабил булочки, залег на диван, заявив, что бизнес себя изжил, а новый пока не придумался. Второй тоже со временем влез в кредиты, долги и повесил все это на мою клиентку. Здесь нет проблемы в ее самооценке. С ней все в порядке. Просто ее жизненный сценарий – спасать кого-нибудь.

До тех пор, пока женщина – костыль для мужчины, рядом с ней будут те, кто обязательно сядет ей на шею. Конечно, все это происходит не сознательно. Никто никогда не придет и не скажет: «Давай-ка, милая, сама». Это все происходит постепенно. Шаг за шагом ты берешь на себя функцию главы в семье, функцию тягача. И вот ты уже на балу у Воланда в кованых сандалиях, с кровоподтеками на шее приветствуешь толпы мертвецов, и все только для того, чтобы спасти своего любимого.





Катя Тихомирова – главная героиня кинофильма «Москва слезам не верит»



Катерина – яркая иллюстрация знаменитой поговорки «Путь от женщины к стерве лежит через мужчину».

Юная провинциалка приезжает в Москву, упорно работает, обжигается в любви и за пятнадцать лет становится сильной, волевой женщиной, у которой есть все – карьера, квартира, дочка, социальный успех. Все, кроме любимого мужчины рядом.

На первый взгляд, история Алентовой и Баталова очень привлекательна. Но! Есть и другая сторона.

На фоне отчетливо просматривается жизненная линия мужчины, который находится в зоне комфорта. Он очень хороший! Но он маленького психологического размера, ему достаточно быть слесарем второго разряда, и в этом его счастье. Катя же – очень амбициозная женщина. Именно поэтому фильм заканчивается на том моменте, когда Гоша просто возвращается. Потому что их дальнейший быт вообразить достаточно сложно. Чтобы эта пара состоялась, либо Катя должна себя перекроить, предать свою сущность, либо он должен начать расти и развиваться профессионально, больше зарабатывать, получить повышение. А это маловероятно в силу твердости его характера. Перспективы такого брака весьма печальны с точки зрения чувств каждого из партнеров. Они просто разного размера...

Хотя возможен и второй вариант: Катя, уже насыщенная успехом и достижениями, социальным статусом, родит второго ребенка, уйдет в декрет и будет жить долго и счастливо под крылом своего простого Гоши. То есть она снимет рыцарские латы, когда исчезнет необходимость их носить, и из пробивной и жесткой станет мягкой, спокойной и счастливой.

Если ты замечаешь, что Катя Тихомирова – это твой сценарий, тебе присущи недоверчивость к мужчинам, цинизм и критичность

мышления. С одной стороны, Кате это было нужно, это помогло ей не пропасть в чужом большом городе с малюткой на руках. Если бы она была размазней и не вела себя подобным образом, то осталась бы на обочине жизни. Ее желание жить, развиваться, расти помогло ей стать тем, кем она стала. С другой стороны, это наградило ее скептицизмом. Только благодаря тому, что Гоша – весьма напористый мужчина, он смог преодолеть все ее защитные механизмы. Нужны ли такие механизмы тебе, если ты ищешь своего «Гошу»?

Если же «Гоша» у тебя есть, то прими как данность свою силу и амбициозность и люби такими, какие они есть, простых парней, которые идут рядом с тобой по жизни. Если все тебя устраивает – это твой выбор и твое право.





Кэрри Брэдшоу – героиня сериала «Секс в большом городе»



Любимая многими героиня двухтысячных. Кэрри – милая, добрая, отзывчивая, капризная, инфантильная, любит моду, умеет дружить. Кэрри – прекрасный образ, позволяющий анализировать твои явные и теневые проявления. Любит мужчину, который постоянно от нее убегает, а она его догоняет. Есть Эйдан, который два раза делал ей предложение и души в ней не чаёт, но он ей не очень нужен. Всем своим существом она тянется к мистеру Бигу, который сам не знает, что нужно ему.

Самое интересное, Кэрри проявляет себя по отношению к Бигу точно так же, как Эйдан по отношению к ней. Что я имею в виду? Эйдан постоянно посягает на свободу Кэрри, он переживает, что она не носит кольцо на пальце (то есть, по сути, скрывает статус их отношений). Вместо того чтобы наслаждаться отношениями, он постоянно пытается их узаконить. Что делает Кэрри в их паре с мистером Бигом? Она также требует, чтоб он познакомил ее с мамой, с друзьями, чтобы их пара была признана в обществе, в ее голове непрерывно мельтешат мысли о том, что он ее стесняется, стыдится.

Это яркий пример невротических отношений.

Заметь, что Биг вроде бы и не бросает Кэрри, но своим поведением ее к этому подводит. Это как начальник, который не увольняет сотрудника, но создает ему все условия, чтобы тот ушел сам. То же самое и с Бигом. Когда она встречается в церкви его маму, и оказывается, что мама об их отношениях ни слухом, ни духом, это говорит о том, что Кэрри в отношениях нужно гораздо больше, чем Бигу.

Кэрри контрзависимая и зависимая одновременно. Она хочет от Бига того, что он не способен ей дать. Помнишь пример про суши в итальянском ресторане? Это как раз про Кэрри. Она обижается, плачет, убегает, возвращается, ссорится, мирится.

В своих проявлениях Кэрри инфантильна и невротична. Ее жизнь не продумана, в ней нет стабильности. Она готова все свои сбережения потратить на туфли. Если бы на момент фильма ей было 18 лет, все это было бы в пределах нормы. Но если учесть, что героине фильма 36 лет, такое поведение более чем странно и не говорит о зрелости личности.

Если Кэрри – это твой сценарий, то, скорее всего, мужчина для тебя – некий трофей, который нужно завоевать. Тебе важно его внимание, важны его поступки, но не для себя, а чтобы доказать что-то социуму. Ты выбираешь изначально холодных мужчин, которые убегают от тебя, а ты их догоняешь. Это отношения Тома и Джерри. Всегда есть тот, кто убегает, и тот, кто догоняет. Созависимые отношения, которые, кстати говоря, самые надежные, крепкие. Почему? Потому что, пока пара увлечена процессом игры в догонялки, отношения могут длиться вечно.

В том случае, если Кэрри – твое теневое проявление, скорее всего, ты сейчас мама в декрете с тремя детьми. Тебе не хватает личного пространства и девичника с подружками в клубе Манхэттена, посиделок, воскресного завтрака с разговорами про мужские пенисы, недостатки и достоинства нового бойфренда.

Какой в этом ресурс? Возьми тайм-аут, дай себе возможность передохнуть. Совсем не обязательно уезжать на месяц. Достаточно отвлечься хотя бы на три дня.

Так мы с подружками улетели в Каппадокию (Турция) кататься на воздушном шаре. Это было здорово, мило, спонтанно. Я пришла к мужу и сказала: «Милый, меня пригласили, я бы очень хотела полететь».

Это очень нужно! Потому что в таких поездках ты заряжаешься женской энергией и позитивом. Когда никто не дергает за руку: «Мама, ка-ка хочу!» Не спрашивает: «Дорогая, где мои носки?» Свекровь не звонит и не контролирует ваш ремонт, а подруга не намекает на объемы в талии. Возвращаясь с такого отдыха, ты готова свернуть горы и приносишь в дом новую энергию.

Женщина не может дать мужу и детям то, чего нет в ней самой. Если в тебе нет позитива, то ты не можешь дать его окружающим.

Если у тебя с мужем отношения такого типа, ваш брак будет очень крепким и интересным, вулканическим. Но задумайся, как чувствуют себя при таких родителях дети? Когда мама с папой один день целуются и валяются в кровати, а на следующий день собирают вещи и разводятся?

Это любимая женская забава: «Наша встреча была ошибкой, я собираю вещи!» Давай начистоту, ты наверняка делала так хотя бы раз, правда? Я делала, каюсь.

2012 год. Через два месяца у меня свадьба.

Едем мы, значит, из другого города, я за рулем новой машины. Жених всю дорогу капает мне на мозги, делает замечания и всячески критикует мой стиль вождения (стиль – это я, конечно, загнула, но тогда я считала себя Шумахером).

После часа такой экзекуции мой внутренний психолог капитулировал, и на смену ему пришла истеричка. Я высказала любимому все, что о нем думала, и бросила победоносное «Наша встреча была ошибкой, прощай, я уйду к маме!»

По приезде домой я, естественно, демонстративно пошла собирать чемоданы, глотая слезы. Жених уехал из дома. А я звоню маме, мол, жди, я скоро буду!

В ответ:

– Лена, ты уходишь, чтобы тебя вернули, или ты действительно хочешь прекратить отношения?

– Ну, чтоб вернули!

– Я поздравляю тебя! Ты – девушка с диваном!

Теперь вкратце про эту самую девушку.

В школе у меня была подруга. Как-то гуляем мы у нее во дворе и видим следующую картину: идет заплаканная девушка с пакетами в руках, а за ней двое мужчин несут диван.

– Это кто? – спрашиваю я.

– Это Лиза. У нее кличка «девушка с диваном». Она живет у своего бойфренда, а ее родители через два подъезда. И каждый раз, когда они ссорятся, она забирает диван, который купила, и идет к родителям.

– И часто такое?

– Ну, пару раз в год. Она даже несколько раз тащила диван по крыше, чтоб соседи не видели.

Через пару лет подруга рассказала, что та девушка – Лиза – вышла замуж за своего парня, родила дочку. Но привычка осталась. Поэтому диван продолжал радовать соседей.

Спасибо, конечно, маме, что напомнила мне о той истории.

Мне кажется, в каждой женщине живет драматическая актриса, которая тоже хочет «как в кино»: вот она собирает вещи, он нервно курит, она уезжает в неизвестном направлении, он уходит в страшный запой, ведь жизнь без нее не имеет смысла. Потом нанимает частного детектива, чтоб найти любимую, покупает охапку роз, прячет в них бриллиантовое кольцо и мчится к ней молить о прощении... Заманчивая картина, правда? Но в реальности все обстоит несколько иначе.

Девушки, которые при каждом скандале пакуют чемоданы и идут к маме/подруге/в гостиницу (нужное подчеркнуть), сильно рискуют. Помнишь сказку про мальчика, который несколько раз кричал, что на него напали волки? Это он так шутил. Чем кончилось? Когда волки действительно напали, никто не пришел, так как никто не поверил.

То же самое и с диваном. Первый раз мужчина при виде чемодана молит о прощении, и после долгих уговоров ты сносишь до примирения. Во второй раз ты уже коротаешь всю ночь вне дома, любовь приезжает только через сутки. В третий и четвертый раз он, скорее всего, скажет: «Не нравится – уходи!»

Серьезные проблемы (насилие в семье, алкоголизм, измены) таким образом решить невозможно. А собирать вещи, если мужчина задержался на час после работы, не поздравил твою маму с ДР, забыл покормить кота – это детство.

Если ты так себя ведешь, ты либо застряла в возрасте трех лет, когда малыш истериками пытается добиться от родителей желаемого, либо отрабатываешь «родительский сценарий». В любом случае решить подобные проблемы подружка не поможет (и мама тоже). Тут необходима помощь специалиста.

В принципе, если такой вариант отношений всех устраивает, то на здоровье, как говорится. Каждый вправе сам решать, как сходить с ума.


Подобные брачные игры даже добавляют остроты отношениям. Но вообрази ощущения ребенка в такой семье. Представляешь ужас трехлетнего малыша, которого будут перетаскивать из квартиры в квартиру, как диван?

Есть ли шанс, что ребенок вырастет и станет эмоционально зрелой личностью без целого списка комплексов?

Без вариантов.

Но вернемся к нашим героиням.





Элизабет Беннет из романа Джейн Остин «Гордость и Предубеждение»



Элизабет своенравная, стержневая девушка. Категоричная и гордая. Она – опора семьи. В отношении мужчин у нее много запретных чувств. Элизабет конкурирует с ними, ей важно постоянно доказывать свою значимость. У нее весьма мужской по тем временам взгляд на мир, ярко выраженная гордыня и настороженное отношение к людям. Элизабет жестко отстаивает свои границы. У нее все продумано и взвешено. Это тот самый случай, когда женщина в душе – мужчина. Но при этом она способна признавать свои ошибки, пересматривать позицию, проявлять женскую гибкость.

Такие женщины не ищут легких путей. Они работают в юридическом отделе или бухгалтерии, становятся преподавателями или научными работниками – то есть выбирают профессии, в которых все четко и по полочкам. В Элизабет нет женской кокетливости. У нее комплекс отличницы, который выражается в ответственности за свою семью. Эта функция накладывает на девочку серьезный отпечаток.

Когда ко мне приходит женщина с такой героиней внутри, мы работаем над женской гибкостью, над умением идти на компромиссы. Над способностью видеть мир не только в черно-белых тонах, но различать все цвета радуги.

Кроме того, если твоя героиня – Элизабет, тебе стоит поработать над внутренней легкостью, над умением принимать порой необдуманные решения. В том формате, что захотела – полетела завтра в Стамбул, а не планировать этот Стамбул за полгода.

А если это – твое теневое проявление, в жизни ты безалаберна, наивна и бессистемна. У тебя, скорее всего, отсутствуют личные границы, ты очень доверчива и смотришь на мир широко распахнутыми глазами.





Твоя любимая героиня... мужчина!



Как расценить результат теста, если ты выбираешь в любимчики мужчину? Это про маскулинную часть тебя. Про мужские взгляды на жизнь, вкусы, черты характера. И такое бывает. Возможно, стоит поднять вопрос с женской идентификацией? Насколько ты чувствуешь себя женщиной? Насколько ассоциируешь себя с женским полом?

У меня много клиентов, которые внешне – абсолютные девочки. У них и фигура, и лицо, и прическа – все в порядке. Но внутренне они – мальчики. Например, у одной из них любимый киногерой – Робин Гуд! У нее все отлично в жизни. Двое детей, работа, полный шкаф платьев. Но вопрос в том, что она в семье – Робин Гуд, она – не принцесса. А принцесса у нее – муж. Понимаешь? И это логично, потому что рядом с Робин Гудом не может быть Джейсона Стэтхэма, рядом с ним может быть только принцесса.

Если это про тебя, подумай, комфортно ли тебе в твоей роли? А если ты хочешь сама быть принцессой, не пора ли снять плащ супергероя и прекратить спасать мужиков?





Ты не можешь выбрать ни одной героини-женщины



Здесь уместен вопрос: а как у тебя вообще с процессом выбора? С выбором работы, мужчины, юбки? Человек, который не может выбрать любимую героиню, не может выбрать самостоятельно вообще ничего. Это говорит о неопределенной самоидентификации. Когда человек не понимает, то ли он жираф, то ли крокодил.

Ты не можешь сомневаться в вопросе выбора любимой героини – Кэрри Брэдшоу или Маргарита. Потому что Кэрри так же далека от Маргариты, как Ким Кардашьян от Нобелевской премии. Такая катастрофическая полярность также говорит о проблемах с пониманием себя.

Второй вариант – это саботаж. Ты не хочешь открывать истинное лицо. Не хочешь показать себя настоящую, ни с кем себя идентифицировать. Я знаю много женщин с короной, которые говорят: «Я такая уникальная, не могу ни с кем себя отождествить». Это неправда. Мы всегда примеряем на себя какие-то роли. Находим в том или ином сюжете отклик. Кроме того, осознанное отсутствие желания примерять на себя роли героинь скорее говорит о комплексе превосходства.

Проанализируй, в чем причина твоей нерешительности в этом вопросе. Если это саботаж – попу в руки и работаем! Если все же ты в принципе испытываешь сложности с выбором, с пониманием себя, то выбери хотя бы двух героинь, наиболее близких тебе по духу. Тех, которые больше выделяются из общей массы – и работай с ними.

Пришла ко мне как-то девушка, любимой героиней которой была **Зена – королева воинов**. Помнишь, был такой сериал? Как ты думаешь, как она выглядела? Чем она занималась? Какие отношения у нее были с мужчинами?

Не удивительно, что этот сериал появился в середине 1990-х. Ведь именно тогда в нашем обществе начал формироваться образ сильной

женщины. Это были отголоски феминизма. Зена – это утрированный образ женской независимости и самостоятельности. В итоге девочка, которая очень любила этот сериал в детстве, выросла примерно такой же. Она противостоит мужчинам. Бесконечно меряется с ними «длиной достоинства». Выясняет, кто больше зарабатывает, кто успешнее. Она не способна принимать помощь от мужчин. В ее жизни есть только два типа существ противоположного пола: либо те, с кем она конкурирует, либо те, кого она подавляет и опекает.

Над чем мы работали? Мы меняли ее мировоззрение.

Первый шаг к тому, чтобы поменять себя, – осознать, что с тобой происходит. Мы прописали, где и с кем она конкурирует. После этого она начала сознательно тормозить себя на пути непрерывного противостояния мужчинам. Затем мы учились действовать как женщина: просить помощи, принимать помощь, избегать сценария «все сама».

А теперь давай вместе проанализируем твою героиню.

Первый вопрос: чем выбранная тобой героиня похожа на тебя? Как часто она поступает так же, как ты? Как часто ты повторяешь ее ошибки, успехи?

Второй вопрос: какие у нее отношения с людьми и с мужчинами в частности? Предпочитает ли она бегать за ними, преследовать, как, например, Кэрри Брэдшоу? А может быть, она – холодная, отвергающая, деловая бизнесвумен? Или якобы счастлива в браке, но втайне давно мечтает развестись? Или наоборот, строит из себя неприступную женщину, но очень хочет отношений. Насколько это похоже на тебя и твою жизнь?

И наконец, **третий вопрос: чем заканчивается ее история?** Хочешь ли ты так же? Какой сценарий жизни у этой героини? К чему она стремится? Какие у нее ценности? С какими проблемами она сталкивается по ходу сюжета? Какую параллель ты можешь провести со своей жизнью?

Например, ты выбрала себе бизнесвумен, а на самом деле ты – мама, которая сидит в декрете уже 10 лет. Фактически ты сталкиваешься со

всеми теми же трудностями, что и твоя героиня, и втайне мечтаешь о карьере. Тогда Зена – это твое теневое проявление.

А может быть, вы с ней очень похожи. И тогда у тебя есть возможность изучить свои ошибки на ее примере, посмотреть на себя со стороны и понять, как исправить то, что ты делаешь не так.





Глава 3
Личные границы



Наши границы постоянно подвергаются нападению. К этому нужно быть готовой и относиться спокойно. Ты должна просто уметь давать отпор, сохраняя при этом собственное достоинство. Не имеет значения, кто пытается тебя обидеть – нежно любимая мама или лучшая подруга.

Для начала давай выполним упражнение. Оно поможет нам понять, как ты позиционируешь себя в отношениях с людьми.



Упражнение «Магия»



Выпиши список того, что тебе потребуется:

- два сырых яйца;
- слюна игуаны в брачном периоде;
- красный шелковый платок;
- бутылка из лунного серебра.

Смешать в бутылке яйца и слюну и обернуть платком. Так настаивать трое суток...

Ладно. Шучу-шучу, ха-ха, ха-ха. Ты же читаешь книгу по психологии, а не пособие «Как стать магом за три дня». Ни слюна игуаны, ни даже перхоть якобинского голубя тебе не понадобятся.

Наслюнявь карандашик и запиши ответ на мои вопросы:

1. Каковы твои жизненные правила, какие действия или слова ты допускаешь по отношению к себе?

2. Что ты категорически не приемлешь? Что тебя задевает/оскорбляет?

3. Распиши какую-то не так давно произошедшую ситуацию, в которой тебя задели, были нарушены твои границы.

4. Теперь распиши, как ты отреагируешь, если это повторится. Что ты скажешь? Что сделаешь?

Магия этого упражнения заключается в том, что теперь ты можешь анализировать свои ответы и разбираться, что же со всем этим делать, а значит, менять свою жизнь.

Как ты думаешь, что объединяет три события: отсутствие поздравлений от мужа на праздник, орущего начальника и подружку, которая регулярно занимает деньги, забывая их возвращать?

Правильно! Все дело в личных границах. Вот что тебе стоит усвоить в этом вопросе: люди всегда будут пытаться их нарушить.

Например, если мужчина не поздравил тебя с праздником один раз, и ему за это ничего не было, даю гарантию, что это повторится.

Если подруга заняла у тебя крупную сумму денег и не вернула, будь готова, что она поступит так вновь.

Кроме того, если у тебя нет собственных границ, ты наверняка регулярно нарушаешь чужие. Так, у моего мужа был друг, который мог прийти к нам в гости и бесцеремонно открыть на кухне тумбочки: «А что у вас тут есть?» Ты думаешь, я на него злилась? Нет, Фрейд в моей голове просто смеялся. Его бесцеремонное рытье в моих шкафчиках говорило лишь о том, что у него самого нет границ, потому что в детстве их регулярно нарушала мама.

Границы – это некий свод правил, гласящий, как с тобой можно обходиться и как нельзя.

Считай, что ты государство, а границы – это таможня. У кого-то таможня пропускает нелегалов, а у кого-то нет. На кого-то можно накричать, а на кого-то нет. Люди зеркалят наши страхи и продавливают границы там, где они тонкие.

Пришла ко мне на консультацию девушка – скромный воробушек, чья свекровь могла приехать на неделю в гости по принципу «мне скучно дома». Не прошло и двух месяцев занятий, и теперь свекровь на все спрашивает разрешения и при этом весьма уважает мнение невестки.

Моя клиентка заколдовала свекровь? Нет! Просто мы поработали над границами. Теперь работаем в сторону мужа, который мало

зарабатывает. Уверена, что не пройдет и трех месяцев, как доходы в семье увеличатся.

Люди зеркалят наши страхи! Просто прими это как аксиому. Если ты мечтаешь быть хорошей для всех, то тебя будут окружать люди-кукловоды, которые дергают за ниточки, приговаривая: «А я думал, ты хорошая». А месседж на самом деле какой? Правильно: «Соответствуй моим ожиданиям».

Но действительно ли ты хочешь соответствовать? Для чего? Всею виной комплекс Хорошей Девочки родом из детства.

Формирование личных границ начинается с нескольких пунктов.

1. Определи, какие последствия ждут тех, кто перейдет черту.

В случае, например, с моим блогом в Instagram я просто кидаю нарушителей в бан и забываю о них. Нет у меня времени анализировать, почему тролль – это тролль. Я лучше пойду с сыном поиграю. Если мы говорим о реальной жизни, я делаю одно устное предупреждение, а потом пусть не жалуются.

Например, как-то раз мой папа несколько обесценил меня по поводу ведения хозяйства, сделал замечание при ребенке. Как я обозначила свои границы? Сказала, что если еще раз такое повторится, то он оплатит мне два сеанса у моего терапевта. Потому что работать с ней я буду именно про его замечание. А эта сумма составляет 50 % папиной пенсии. Это, конечно, было сказано в шуточной форме, но больше меня не критикуют.

2. Какого ты размера в психологическом смысле? Как с тобой можно обращаться? Что ты стерпишь, а что нет?

Например, может ли муж не сделать тебе подарок на день рождения со словами «нет денег»? Ты поворчишь и замнешь вопрос? Если да, то так и будет.

Замечала ли ты когда-нибудь, что есть женщины, ради которых мужики из кожи вон лезут, а есть те, о которых вытирают ноги, делая вид, что так и надо? Это как раз про личные границы.

Помнишь главный закон гештальт-терапии, который придумал Фредерик Перлз? Дорогая моя, вспоминай его каждый раз, когда родители, мужа, подруги или кто-то другой будут говорить тебе, чем заниматься, как жить и с кем спать. Ты не обязана оправдывать чьи-то надежды и воплощать чьи-то мечты. Руководствуйся только своими мечтами, целями и желаниями. Ты имеешь на это полное право! А если кого-то что-то в тебе не устраивает – это его (или ее) проблемы, но никак не твои. Ты – не доллар, чтобы нравиться всем.

Конечно, иметь личные границы – не значит, что нужно ходить по улицам города, размахивая томагавком, и хамить окружающим. Это означает не позволять обижать себя и не допускать пассивно-агрессивных выпадов в стиле: «Ты так похудела, ты что болеешь?» Ну, ты меня поняла.

Предлагаю тебе метод отстаивания собственных границ.

Например, приходит к тебе в гости подруга и говорит: «У тебя, конечно, отличный ремонт. Но обои не того цвета, потолок кривой и тумбочка не подходит к стилю дивана». И ты, заметь, об этом ее не спрашивала. Тогда ты применяешь метод психологического айкидо.

Ты спрашиваешь ее, глядя в глаза: «Что ты сейчас делаешь? Какую ты преследуешь цель? Для чего ты мне это говоришь?»

Топ самых популярных ответов: «Ну, ведь я же хочу для тебя только хорошего, только добра!» Говоря так, человек искренне думает, что «если я объясню тебе, что твоя тумбочка ужасно выглядит, ты пойдешь и купишь новую». Таков привычный ход мыслей агрессора.

На самом же деле это способ самоутверждения за чужой счет.

Когда ты задаешь такой вопрос в лоб, ты раскрываешь все карты, показываешь человеку, что видишь ход его мыслей и не позволишь с тобой так обращаться.



Упражнение «Да/нет»

Для того чтобы определить, где же проходят твои личные границы, давай пройдем тест. Отметь, какие из следующих пунктов про тебя. Подчеркни ответ «да» или «нет».

1. Ты не умеешь отказывать людям.	да/нет
2. Если ты отказала кому-то, тебя долго преследуют чувство вины и угрызения совести.	да/нет
3. Одолжив кому-то деньги или вещи, ты стесняешься попросить их обратно.	да/нет
4. Ты теряешься, когда тебе делают замечания, не можешь сразу адекватно отреагировать, а потом долго прокручиваешь в голове варианты возможных ответов.	да/нет
5. Ты считаешься с мнением окружающих больше, чем со своим собственным.	да/нет
6. Ты готова менять свои планы в угоду планам других людей.	да/нет
7. Если тебе что-то не нравится в поведении другого человека, ты долго собираешься с силами или с мыслями, прежде чем что-то скажешь ему.	да/нет
8. Чаще всего ты помогаешь другим, чтобы получить одобрение и признание.	да/нет
9. Если человек опаздывает на встречу, ты гневаешься, но продолжаешь его ждать.	да/нет
10. Даже если что-то тебя не устраивает в человеке, в его словах или действиях, ты, несмотря ни на что, продолжаешь контактировать с ним.	да/нет


Теперь посчитай, какое количество пунктов ты считаешь верными относительно себя. Если у тебя получается шесть и больше ответов

«да», это тревожный симптом того, что у тебя большие проблемы с выстраиванием личных границ.


Что с этим делать?

Выстраивать!





Глава 4
Жизненный сценарий



Пожалуйста, займи максимально комфортную позу, такую, которая позволит тебе чувствовать себя уютно и безопасно. Постарайся сделать так, чтобы никто тебя не отвлекал. Сейчас мы будем говорить о твоём жизненном сценарии.

Это понятие было досконально изучено и впервые описано Эриком Берном в книге «Люди, которые играют в игры».

Итак, жизненный сценарий – это некий «план жизни, составленный в детстве под влиянием значимых взрослых». Ребенок «разрабатывает» свой собственный сценарий, основываясь на тех установках и убеждениях, которые предполагают ему родители. На характер этого сценария оказывают влияние многие факторы, как внешние, так и воля самого ребенка.

Берн приводит случай с двумя братьями, которым в детстве мать сказала: «Вы оба попадете в психушку». Впоследствии один из братьев стал пациентом лечебницы для душевнобольных, а второй – психиатром. Согласно этой теории, каждый из нас с детства знает основные моменты своего сценария, будь то количество детей или характер отношений с противоположным полом.

Я не стану утомлять тебя фактами и научными терминами, ведь ты обратилась ко мне не за этим. Ты хочешь понять, почему выбираешь для себя то, что выбираешь. Вся фишка в том, что сценарий – это некая программа, которая действует на бессознательном уровне. Все, чего мы хотим и что выбираем, так или иначе заранее заготовлено и отложено у нас на подкорке.

Самый мой любимый, потому что наглядный, пример – Джейсон Стэтхэм. Если мы возьмем всю его фильмографию, то в 80–90 % фильмов он играет хорошего плохого парня, который ходит с серьезным лицом, всех «мочит», дерется, круто водит машины и соблазняет женщин. Есть даже такая шутка: Джейсону Стэтхэму не говорят, что он снимается в разных фильмах, чтобы сэкономить на гонораре.

Так и в жизни. Ты вроде бы начинаешь встречаться с новым мужчиной. И он вроде бы совсем не похож на предыдущего. Но через несколько лет ты приходишь в ту же точку, что и в прошлых отношениях. Скажи спасибо своему жизненному сценарию! Соль тут не в том, что тебя окружают плохие люди, или что ты какая-то не

такая. Просто есть программа, которой ты бессознательно следуешь. Психологический сценарий – это план действий жизненной драмы личности, который предписывает, где личность подойдет к концу своей жизни и каким путем она будет к нему идти.

Вот семь фактов, которые тебе нужно знать:

1. В каждой сфере возможен свой жизненный сценарий.

Например, у девушки на работе реализуется сценарий «Сизифов труд». Так получается, что она никогда не доводит дело до конца, потому что в паре шагов от результата обязательно что-то случается. В последний момент срывается подписание контракта, отказываются от заказа клиенты, меняется погода и из-за этого срывается мероприятие – в общем, все время что-то не так.

А в личной жизни у нее махровым цветом цветет «отложенный старт». Она откладывает свое счастье: не выходит замуж, пока не похудеет, пока не отрастут волосы, не едет в отпуск, пока не погасит ипотеку, не поступает учиться, пока в Гималаях снег не сойдет...

2. Жизненный план может меняться!

Можно уйти от сценария «все сама» и прийти к гармоничным отношениям в семье. У меня много клиенток, которые страдали гиперконтролем и гиперответственностью. Им казалось, что если они отвлекутся, солнце перестанет вставать поутру. И вообще, планета остановится, если они не будут ей управлять. В результате нашей работы девушка осознавала, что можно нормально жить, даже если несешь на плечах тяжкое бремя.

3. Когда человек входит в свой жизненный сценарий, его тело подает «сценарные сигналы».

Это понятие ввел Эрик Берн. Это может быть глубокий вдох, изменение положения тела или напряжение какой-то группы мышц.

Приведу пример из практики относительно сценарных сигналов. Ко мне пришла клиентка прорабатывать тему родителей. По движениям ее тела я как специалист сразу вижу, что сделали с ней в детстве. Когда она начинает говорить о маме, она говорит тихим детским голосом,

вжимает голову в плечи. Если посмотреть на то, как она сидит, какую позу занимает в кресле, то становится совершенно очевидно, что это поза виноватого, нашкодившего ребенка, который только что разбил любимую мамину вазу.

Когда мы с ней проработали чувство вины перед мамой, первым показателем успеха стало то, что на телесном уровне она перестала так себя проявлять. Она больше не горбилась, не сутулилась – исчезла поза вины.

4. Сценарий лежит вне пределов сознания, поэтому его исследуют с помощью специальных проективных методик.

Во взрослой жизни человек ближе всего может подойти к воспоминаниям о детстве при помощи снов и фантазий. Лично я работаю с таким методом, как «сказкотерапия».

5. Большинство людей живут в антисценарии по отношению к своим родителям.

Например, девушка выросла в семье капитана, где мама была на содержании, была не реализована и, по сути, зависима. То есть, если бы она в 45 лет развелась с мужем, то осталась бы в лучшем случае с квартирой. Без профессии и без средств к существованию.

Что делает ее дочь, когда вырастает? Правильно, до последней капли крови борется за свою независимость и работает, как китаец на чайной плантации.

6. Человек стремится организовать свой мир таким образом, чтобы он оправдывал сценарные решения.

Это самый интересный пункт. Почему? Потому что множество людей с ним не согласны. Могу рассказать собственную историю.

Раньше я замечала, что обустроивала жизнь таким образом, чтобы все вокруг было максимально сложным. Я не могла зарабатывать простыми понятными способами. Я находила какие-то изощренные пути, которые по факту только выматывали меня и не приносили результата.

Вместо того чтобы выбрать прямой рейс, я сэкономила \$100 и летела с двумя (!) пересадками. В итоге прилетала на свой сказочный остров в полной уверенности, что заслужила, выстрадала свой отпуск. И это был не вопрос жадности. Это была потребность усложнить себе жизнь, создать как можно больше препятствий для того, чтобы потом героически их преодолеть. Я ощущала синдром самозванца: если нечто не пришло ко мне с трудами, значит, я этого не заслуживаю.

7. Сценарий формируется под влиянием значимых взрослых через призму их восприятия мира.

Если твоя мама годами копила на дубленку, хотя ее можно было купить за пару месяцев, то ты по определению не умеешь относиться к деньгам иначе. Либо ты постоянно копишь, либо ты в жестком антисценарии и спускаешь все до копейки здесь и сейчас.

Напоминаю тебе, что значимые взрослые – это не только папа и мама. Если в детстве тебя отдавали на воспитание бабушке с дедушкой, они тоже – твои значимые взрослые. Значимый взрослый – это тот, кто проводил с тобой больше всего времени и оказывал на твою жизнь максимум влияния.

Если ты жила в семье с мамой, но твоим воспитанием занималась няня, в нашем контексте мы будем рассматривать как значимого взрослого скорее няню, чем маму.

Итак, жизненный сценарий формируется в детстве и под влиянием значимых взрослых, а наша душа постоянно ищет способы, чтобы следовать этому сценарию.

Что такое антисценарий? Это «сценарий наоборот». Ты действуешь прямо противоположно тому, что вложили в тебя родители, но тем не менее все так же подвержена его влиянию. Сценарий продолжает руководить тобой. Но то, что в сценарии нужно было делать хорошо, ты делаешь плохо, и наоборот.

Например, молодой человек, которому предназначалось быть рядом с одинокой матерью в старости, а поэтому беречь себя и иметь минимальные контакты с девушками, начинает менять подруг каждую неделю, употреблять наркотики и заниматься экстремальными видами спорта. Как в одном, так и в другом случае его поведение зависимо от

родительских установок и потому предсказуемо. Антисценарий определяет только стиль жизни человека, в то время как сценарий – его судьбу.

Вот еще примеры формирования жизненного сценария.

Мама моей клиентки Тани жила с мужчиной, который ее не ценил. Мама была Жертвой, папа – Преследователем. Суть в том, что мама плохо себя чувствовала рядом с этим человеком. Она все время кого-то винила в своем несчастье, но чаще всего – отца. Когда дочь выросла, то заняла точно такую же позицию в отношениях с мужчинами. Даже из нормального мужика она могла сделать алкоголика и психологического террориста, подталкивая его к роли обидчика. Просто потому, что это заложенный матерью сценарий.

Вариант из другой плоскости. Девочка выросла в семье, где самым главным был мужчина. Он зарабатывал деньги, за ним было решающее право голоса, а максимальная ответственность жены была – вовремя жарить котлетки. Открывать рот ей было запрещено. Дочь из такой семьи идет по маминскому сценарию: выходит за мужчину, который притаскивает ей мамонта в обмен на послушание, покорность и отсутствие личных границ.

Возможен и вариант, когда девочке больно и некомфортно от того, что мужчина главный. Для нее это страшно в том случае, если она наблюдала трагически финал такого союза, когда ее мама осталась без средств к существованию. И тогда она себе развяжет пупок, для того чтобы ни в коем случае не зависеть от мужчины. Она бросает все силы и средства на то, чтобы стать независимой, иметь свое дело. Лезет вверх по карьерной лестнице только ради того, чтобы не дай бог не повторить мамину судьбу. Это называется антисценарий.

К каким бы выводам ты сейчас ни пришла, ты не должна впасть в отчаяние! Важно понимать, что есть такое понятие как контрсценарий. Это некая последовательность действий, приводящих к избавлению от зависимости. Он закладывается в другом эго-состоянии. К примеру, для сценария «Ты должна страдать» контрсценарием может стать: «Твоя жизнь наладится, если ты удачно выйдешь замуж». Можешь с ходу вспомнить самый известный пример контрсценария? Ну конечно, это снятие проклятия злой ведьмы в сказке «Спящая красавица»! Правда в том, что нужно искать баланс и с этим надо работать. А

чтобы работа была эффективнее, давай рассмотрим самые популярные варианты сценариев.



«Условный» жизненный сценарий



«Если похудею, куплю новое платье», «Если дадут премию, поеду в отпуск», «Если ты меня любишь, сделай то-то и то-то», «Если ребенок будет учиться на 5, то...»

Узнаешь себя?

Вот так выглядит «условный» жизненный сценарий. Люди с такими установками просто обожают загонять сами себя в рамки и усложнять жизнь. Они живут в постоянном ощущении, что радость/премию/оргазм/новое платье еще нужно заслужить, а для этого необходимо совершить целый ряд ритуалов. Ничто не происходит просто так – для этого непременно нужно прыгнуть сальто, параллельно вывернувшись наизнанку.

Казалось бы, что тут такого? Ну, придумываешь ты себе трудности, не смертельно же... Не все так просто. Человек с таким сценарием создает свою жизнь по принципу компьютерной игры, в которой, чтобы перейти на новый уровень и получить бонусы, нужно здесь и сейчас пройти все капканы, победить всех орков и раза три утонуть в каком-нибудь болоте.

Знаешь, когда я отследила у себя этот сценарий? Когда проехала 800 км ради свадебного платья, которое по факту можно было купить и в моем городе (итальянский бренд имел несколько магазинов в Украине). Но я просто не могла поверить, что могу пойти и купить платье своей мечты за 5 минут. Мне нужны были трудности! Поэтому мы загрузились с тогда еще женихом в машину и поехали в поисках точно такого же «с перламутровыми пуговицами»...

Конечно же, в твоей голове уже созрел вопрос «А что делать-то?»

План действий по выходу из условного жизненного сценария таков.



З – замечай!



Замечай, когда тебя тянет ставить себе бесконечные условия «если». Это про самоконтроль. Ты же замечаешь, что носишь, и не выйдешь из дома в тапочках зимой? Другое сравнение: ты способна себя контролировать и не станешь лезть в драку, даже если сильно злишься? То же самое и здесь. Отслеживай, в каких случаях ты сама себе ставишь бесконечные условия, как пытаешься влезть в тесные рамки.





А – анализируй!



Анализируй, почему ты не готова получить результат/ удовольствие уже здесь и сейчас, а хочешь обязательно перед этим пройти целую полосу препятствий? Какая твоя вторичная выгода? Например, девушка уже год откладывает похудение, стрижку или покупку новой одежды, чтобы не ходить на свидания. На самом деле ей элементарно страшно, потому что до сих пор болит рана от прошлых отношений. Она бесконечно будет оттягивать «желаемое», так как оно ее пугает.





В – выбирай!



Теперь, когда ты заметила и отследила свой сценарий, у тебя есть возможность выбора. В каждой ситуации, когда тебя тянет поставить себе условие (например, куплю платье, если похудею), возьми и купи себе платье, а не жди погоды у моря и минуса на весах.

Не трать свою жизнь на воздвижение трудностей и препятствий, а получай удовольствие здесь и сейчас!





Жизненный сценарий «Я сама»



Девочки, они такие девочки... С большой вероятностью ты обратилась ко мне потому, что тебе очень хорошо знакомо понятие «Я сама». Именно этот жизненный сценарий на сегодняшний день встречается среди наших женщин наиболее часто.

Поделюсь случаем из практики.

Если твой жизненный сценарий «я сама», то ты можешь быть руководителем большого отдела или даже собственником бизнеса с большим количеством подчиненных. Люди, которые на тебя работают, хорошие специалисты, может быть, даже профессионалы. Но со временем ты обнаруживаешь, что постоянно за кем-то переделываешь работу. А почему? Потому что не умеешь грамотно делегировать полномочия, живешь по принципу «Если хочешь сделать хорошо – сделай сама». Такой логикой ты сама загоняешь себя в ловушку.

Когда-то я тоже страдала этим сценарием, это такая легкая форма комплекса превосходства – когда тебе кажется, что ты по определению лучше.

И вот – пятница. На часах 20:00. И я с удивлением обнаруживаю, что все мои сотрудники уже давно дома, в то время как я в офисе, продолжаю заполнять отчет. И задачи мои на этом не заканчиваются, потому что, уходя домой, каждый оставил мне какое-то задание. Кто-то попросил подготовить на понедельник презентацию для клиента, кто-то – найти данные за прошлый квартал и так далее. То есть я не просто не справилась с задачей эффективного руководства, а еще и подчиненные умудрились мною поруководить.

И тогда я взяла коуч-сессию по управлению коллективом для того, чтобы больше не брать на себя лишней работы.

Мой самый любимый вопрос: «Что с этим делать?»

Итак, дорогая моя, давай говорить метафорами. Вот представь себе, что ты шла по улице с завязанными глазами. Где-то попадала в яму,

где-то наступала в лужу, где-то ударялась плечом о стену. Потому что ты не видела, куда идешь. Сейчас мы снимаем с тебя повязку, откроем глаза. Я предлагаю тебе методики на самоанализ, которые позволят сделать это.

Самый логичный ответ на вопрос «Что делать?» – это «смотреть, куда идешь». Если ты видишь, что впереди лужа, грабли, стена, просто измени направление, обойди! Сверни вовремя, перепрыгни, перейди на противоположную сторону улицы, попроси кого-нибудь о помощи.

Самое главное в психологии – это анализ, а снять повязку с глаз нам позволят упражнения и практики. Ты поняла, что происходило с тобой в детстве, теперь работаешь над настоящим, и далее мы заглянем в будущее. Когда ты начнешь понимать, что с тобой происходит, у тебя развяжутся руки, ты станешь хозяйкой своей судьбы.

Я очень надеюсь, что, читая эту книгу, выполняя все задания, прорабатывая себя, ты начинаешь это чувствовать и осознавать. Ведь только ты сама можешь изменить свою жизнь и сделать из нее то, что ты хочешь. Быть тем, кем хочешь, с тем, с кем хочешь, работать там, где хочешь. Ты можешь переписать свой жизненный сценарий.

Переписать его можно!





Практика «Сказкотерапия»



Это одна из самых лучших проективных методик, так как она помогает работать с бессознательным. Для многих сказкотерапия изначально кажется сложной и непонятной, потому что она не про готовый результат, а про путь. Все хотят волшебную таблетку, которую можно выпить и получить все на блюдечке с голубой каемочкой. Но таких таблеток просто нет.

Чтобы результат был чистым, тебе прямо сейчас нужно выполнить упражнение. Вспомни и выпиши свою любимую сказку (или мультфильм) из детства.

Давай разбираться?

Обычно я прошу клиента назвать любимую сказку и нелюбимую. Потому что в любимых сказках можно разглядеть жизненный сценарий, а в нелюбимых – то, от чего женщина бежит. А то, от чего мы бежим, – это наше теневое проявление, к чему в принципе и прибегаем. То есть сказка дает нам поле для работы, большое пространство для анализа.

Я не ставлю перед собой цели посадить тебя на мои услуги, чтобы ты всю жизнь ходила к психологу «за таблеткой». Моя задача – научить тебя быть счастливой, чтобы у тебя вообще не было потребности обращаться к психологу. Как я это сделаю? Я задам наводящие вопросы, чтобы ты училась думать и анализировать самостоятельно.

Вот тебе задача: девочка – умница, красавица, гордость родителей, сексуальная, все при ней. Выходит замуж за мужчину, который любит

выпить, все еще «подающий надежды» после 30, в общем – ни о чем. Итак, какая у девочки в детстве была любимая сказка?

Правильно! «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК» (или «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ»).

Это распространенный жизненный сценарий: выйду замуж и сделаю из него принца. Я его слепила из того, что было. Можно взять машину изначально в хорошей комплектации, ездить и быть довольной. Но я лучше возьму милую развалюшку и попытаюсь сделать из нее Bentley.

Давай честно: это невозможно...

У каждого человека есть определенные задатки, склонности. Пытаться сделать из птички хомячка – глупая затея, она никогда не увенчается успехом. Из хомячка можно сделать прокачанного хомячка, но ни птичка, ни крокодил из него не получатся.

Так вот, это любимая сказка многих женщин. «Влюбляюсь в немного выпивающего, немного дурака, немного неудачника, немного наркомана. Он же курит травку только по выходным, это не наркомания». Товарищи, называем вещи своими именами – это не «он просто так расслабляется», это зависимость. Я выхожу за мужчину с такой комплектацией, с такими задатками и жду чуда! Я хожу на тренинги «Как мотивировать мужа», ищу проблему в себе: возможно, я недостаточно ведическая? Поверьте, опытные тренеры именно это и утверждают. Ведь это выгодно.

Еще один популярный сценарий – «ЗОЛУШКА». Это про то, что я буду пахать, терпеть унижения, лишения, но когда-нибудь потом попаду на бал и встречу там принца, который меня спасет.

Про что сказка? Во-первых, это страшный интроект «девяностых». Чтобы тебя выбрал принц, ты должна быть красивой. Ты должна прийти на бал, должна быть – ах! Ведь принц влюбляется во внешность, статус. Он не пришел к Золушке в село, он не видел, как она красиво чистит золу и моет полы. Он влюбился в принцессу – в красивую, ухоженную, отдохнувшую женщину со шлейфом. Под шлейфом имеются в виду красота, загадочность и т. д.

Девочки-золушки думают, что если они не красивы, то никому не нужны. Нет ничего плохого в том, чтобы ухаживать за собой, но нет ничего хорошего в тотальной зависимости от пластического хирурга и косметолога.

Какой посыл женщине дает эта сказка? Будь красивой, немножко привирай, очень много страдай и найдешь своего принца. Кстати, ты же понимаешь, что фильм «Красотка» – это современная интерпретация «Золушки». Я – проститутка, но завтра меня найдет Ричард Гир, спасет и обязательно полюбит.

В сказках «Золушка» и «Спящая Красавица» роль женщины исковеркана, они все у него «хромые». Ни в одной сказке нет изначально счастливой женщины и нет образа нормального отца, устойчивого, стабильного мужчины, на которого можно опереться. Стремление и высшая цель героини сводятся к желанию построить отношения.

«РУСАЛОЧКА» – это сказка про самоидентификацию, женственность и сепарацию. Девочка-русалочка до 15 лет живет на дне морском, где все очень классно. Где даже есть образ отца – Тритона. Где все ее любят, но душат своей любовью, не позволяют подняться наверх. При этом нет образа матери, а потому Ариэль не знает, как выстраивать отношения с мужчинами.

Это любимая сказка девочек, которые родились в благополучных семьях, где папа оберегал, любил, девочка была «папина доця», а потом вдруг эта «доця» нашла себе алкоголика и вышла замуж. Сказка про жертвенную женщину.

Русалочка отказывается от голоса в пользу принца. Есть две версии: диснеевская и первоисточник. Возможно, ты не помнишь, но в первоисточнике все заканчивается совсем плохо. Принц женится на другой. Но Русалочка не предает свою любовь, несмотря на то, что ей пытаются помочь. Она выбирает вариант – стать морской пеной. Это не про смерть, а про переход на другой уровень. В начальной версии без купюр советской цензуры смысл финала один – Русалочка получает возможность обрести бессмертную душу.

Вообще, давай учтем тот факт, что Ганс Христиан Андерсен был невротиком. Он никогда не был женат, даже есть мнение, что он был

девственником. Он в принципе не знал, что такое дети, не любил их. Считается, будто он писал свои сказки для детей, но на самом деле он их писал для взрослых.

В его произведениях очень много взрослых тем и глубинных смыслов. По одним только сюжетам можно ставить ему диагноз.

Я очень люблю работать со сказкой «КРАСНАЯ ШАПОЧКА». Это женщина-provokator. Я в мини-юбке иду по темному переулку в сомнительном квартале и громко говорю по айфону. А потом – «О, боже мой! Набежали разбойники! Меня изнасиловали, телефон отобрали, что же делать?!» Это про тех женщин, которые садятся в опасное такси. Про виктимность.

Знаешь, есть такие мужчины, внешне обходительные, хорошие и любящие... Но вдруг этот мужчина превращается в деспота, который ограничивает твои связи с подругами, заставляет тебя в сексе делать то, что ты не хочешь. Этот мужчина – волк, которого выбирает Красная Шапочка. Такие мужчины получают удовольствие, когда доставляют дискомфорт женщине.

В любой школе есть девочка-отличница, которая выбрала Плохиша с девиантным поведением. Если ты помнишь Сашу Белого из «Бригады», то его жена – пример Красной Шапочки.

Мама Красной Шапочки – тоже provokator. Она одевает свою дочь поярче и отправляет в лес с пирожками. Пирожки – это то, что любят звери. На запах еды они обязательно придут. Такие мамы дают дочкам двойное послание: «Будь осторожна! Не ходи в этот клуб! Не знакомься с этим мальчиком!» Вроде предупреждает, но подталкивает.

Бабушка тоже провоцирует волка – сидит раздетая в постели, проживая в глубоком лесу, открывает двери подозрительным личностям. Изначально это была вообще эротическая сказка.

Не веришь? Вот тебе анекдот на эту тему:

«– Бабушка, а бабушка, почему у тебя такие уши?»

– Это чтобы лучше слышать тебя, дитя мое.

– Бабушка, а бабушка, а почему у тебя такие большие руки?»

– Это чтобы лучше щупать тебя, дитя мое.

– Бабушка, а бабушка, а почему у тебя такой большой нос?

– Маленькая ты еще, такие вопросы задавать, – покраснел волк. – У тебя еще на губах молоко не обсохло.

– А это не молоко, – ответила Красная Шапочка и тоже покраснела.»

А если серьезно, в сказке и впрямь очень много провокации. Красная Шапочка действительно почему-то забирается в постель к Чудовищу и долго с ним разговаривает про нос и другие части тела.

Кстати, женщины – Красные Шапочки любят иметь рядом с собой спасателя – Дровосека. Это может быть лучший друг, подруга или даже отец.

«БЕЛОСНЕЖКА». Кто-то говорит, что это про женскую полигамность. Но гномы на самом деле – это социум, друзья и коллеги. Смысл – в соперничестве с мачехой. Это любимая сказка женщин, которые выросли в семье, где мама соперничает с дочкой. У меня есть такие клиентки, которые говорят дочерям: «Папа любит меня больше, ты – на втором плане». Такие мамы – нарциссические, голодные на похвалу, конкурирующие. Когда дочь приводит жениха, мать даже начинает флиртовать с ним. Белоснежка была изгнана своей мачехой – второй матерью, которая боялась конкуренции. Кстати, по Фрейдю она – фаллический нарцисс. Поэтому, если это твоя любимая сказка, то задумайся, какие у вас отношения с матерью?

А какой в этой сказке образ отца, мужчины? Отец задавлен мачехой, не имеет своего мнения. Чувствуешь суть? Как ты выражаешь себя в обществе, с кем живешь, кого для себя выбираешь?

Любимая героиня съедает отравленное яблоко. Как часто тебе приходится идти на работу, которая отравляет тебя? Идти туда, где тебе некомфортно? Заметь, Белоснежка съедает отравленное яблоко, умирает, но ее не хоронят, а кладут в хрустальный гроб! При этом находится смельчак, который находит и целует ее труп... Интересная получается детская сказка, правда?

Теперь обратимся к «СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЕ». Она олицетворяет классический любовный треугольник. Снежная Королева забирает Кая. Заметь аналогию – это про то, как «мы с мужем жили счастливо, но

пришла любовница и увела его». Герда проделывает огромный путь, преодолевает множество препятствий, чтобы вернуть Кая. Хотя, по сути, он сделал выбор – дворец и королеву. Он не захотел оставаться с Гердой. Но Герда не хочет в это верить. И даже в финале, когда Снежная Королева предоставляет Каю возможность выбора, Герда не так великодушна. Она возвращает его домой.

Это любимая сказка тех женщин, которым свойственен интроект «за отношения надо бороться». Они посещают тренинги, исходят из позиции «любовница приворожила, околдовала». Такая женщина отказывается признавать, что мужчина способен сделать выбор не в ее пользу.

«ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА». Сказка про то, как женщина воспринимает себя через мужчину: обязательно нужен Царевич, который придет и расколдует. Это про невозможность быть счастливой без мужчины. Такая женщина видит каждого встречного своим мужем и вообще живет с мыслью, что без мужчины существовать невозможно. Но в жизни все наоборот. Если женщина держится за отношения, то ее как самостоятельной личности не существует.

«ВОЛШЕБНИК ИЗУМРУДНОГО ГОРОДА» – про поиск себя, про «кто я в этой жизни?», «кто я настоящая?», «что делает меня счастливой?». Про страхи и борьбу.

Обрати внимание на то, что когда главные герои приходят к Великому и Ужасному, он очень грамотно показывает, что все «дары» уже при них. Это сказка про скрытые ресурсы.

С другой стороны, история показательна в том смысле, что люди будут охотнее поклоняться идолам, чем искать причины неудач в себе. Они ждут, что придут к некому коучу, ведической женщине, ведьме – и та сразу одарит их умом, сердцем и храбростью (читай, сделает красивой, счастливой и выдаст замуж). Но по факту этого не происходит. Потому что никто за тебя твою жизнь прожить не может, и уж тем более никто не может дать тебе того, чего в тебе изначально нет.

Сценарий поиска себя отлично иллюстрирует и «ГАДКИЙ УТЕНОК». Это сказка про самооценку. Главный посыл здесь в том, что ты можешь быть сколь угодно прекрасен, но если твое окружение тебе не подходит, оно тебя обязательно обесценит. Над этим вопросом мы с девочками интенсивно работаем на марафоне «Перезагрузка». Это когда ты – гениальный музыкант, играешь самые сложные произведения, но если твои друзья слушают «Мурку» и «Владимирский централ», они никогда не оценят твой талант.

«МОРОЗКО» – про тех женщин, которые тащат все на своих плечах и отказываются от помощи. Они изначально жертвы. Это еще одна классическая сказка про девочку из «девяностых». В ней снова отсутствует фигура сильного отца, зато есть мачеха и нарциссическая сестра, которая считает себя самой-самой. Очень яркая и показательная нить отношений Настеньки с отцом: она его оберегает. Хотя объективно, почему нужно защищать взрослого состоявшегося мужчину?

Посыл этой сказки: будь доброй, послушной, покладистой, тогда тебя кто-нибудь спасет. Но загвоздка в том, что в реальности такого не происходит. По факту мы видим девочку-жертву, которая будет жертвовать до тех пор, пока не замерзнет.

«ТОМ И ДЖЕРРИ» (или «НУ, ПОГОДИ!») – отличный пример созависимых отношений, соревнования и конкуренции. Роли преследователя и жертвы постоянно меняются между героями: то Том охотится на Джерри, то Джерри выходит из себя, и тогда уже приходится убегать Тому. Соль отношений героев мультфильма – это неспособность нормально контактировать.

В роли Тома может быть женщина, которая всю жизнь упрекает и пилит своего мужа, хотя, по сути, причин этому нет (преследует). В ответ «Джерри» изредка уходит в запой и терроризирует свою ненаглядную пьяным дебошем – смена роли преследователя. Затем «зашивается» и снова превращается в мышь.

«ТРИ МЕДВЕДЯ» – про женщин, которые ищут трудностей. Нарушение чужих границ, любопытство и бестактность создают им

множество сложностей. Машенька провоцирует медведей, она вторгается в их пространство и, очевидно, получает негативную реакцию, а потом удивляется, почему ее «никто не любит»?!

При таком сценарии очень важно отслеживать моменты, в которых много риска.

МУЛЬТФИЛЬМ «ШРЭК». Очень интересное сплетение сценариев. У Фионы нет поддерживающих родителей. Девочку запирают в замке, как только она перестает быть им угодной. С одной стороны это про сепарацию от родителей, про поиск себя. С другой стороны, у Фионы ярко выраженный сценарий «Я сама». Она сильная, самостоятельная, не нуждается ни в чьей поддержке. Но при этом она отчаянно боится быть самой собой, прячется в пещеру.

Параллельно можно отследить мысль о том, что мужчина и женщина все ж таки должны быть «про одно». Они должны быть похожи, смотреть в одну сторону, иметь одинаковые ценности и одинаковый социальный статус. Ведь красавица-принцесса вряд ли ужилась бы со Шрэком на болоте.

Кстати, если у тебя есть детки в возрасте от четырех лет, или ты сама любишь смотреть мультфильмы, то ты наверняка заметила, как в современном кинематографе изменился образ девушки-героини. Лейтмотив популярных мультфильмов прошлого столетия – найти принца, выйти замуж и быть счастливой в отношениях. А сейчас по всем мультфильмам красной нитью проходит женская идентификация, самореализация, поиск себя. Моана, Балерина, Джуди Хопс из «Зверополиса», Эльза из «Холодного сердца», «Храбрая сердцем» Мерида – все героини к чему-то стремятся, мечтают, наделены сильными качествами, талантами. Сюжетные линии завязаны на самореализацию главной героини.

Заметь, ни одна из них к концу фильма не выходит замуж и даже не находит себе партнера. Мужчина присутствует в сюжете, но это скорее друг, спутник, наставник и не более того. Часто героини вынуждены еще и спасать того, кто находится рядом. Та же Моана, которая на протяжении всего сюжета постоянно спасает Мауи – инфантильного, безответственного, с глубокой душевной раной.

Сказка – это проекция твоего жизненного сценария, того сюжета, который ты выбираешь для себя каждый день.

Меня всегда удивляет, что многие люди любят проходить тесты, для того чтобы им поставили какой-то диагноз. Точно хотят слышать: «У вас заниженная самооценка», или: «Внутренний локус контроля», или что-нибудь в этом духе. Человеку нужен быстрый и точный результат. Желательно это должен быть онлайн-тест, который можно пройти за 5 минут, сразу поставить диагноз и получить ответ на вопрос: «В чем моя проблема?» Но так не бывает.

Работа, основанная на таких тестах, – устаревшая методика, доказавшая свою неэффективность. Мало кто ими пользуется, особенно профессионалы. Как я тебе уже говорила, самыми эффективными сейчас считаются проективные методики, которые работают с твоим подсознанием. Именно к такому методу относится «Сказкотерапия».

А теперь давай вернемся к твоей любимой сказке. Вспомни детали сюжета, профильтруй ее взрослым, зрелым умом. Проанализируй свою сказку, используя полученные знания.

Найди пять общих черт характера между собой и главной героиней. Они обязательно есть! Будь внимательна.

Анализируй. Какой лейтмотив в «Ганзель и Гретель»? Что сделали родители с детьми? Что за отношения у них были? Был ли у Белоснежки или у Золушки поддерживающий отец?


У одной моей клиентки любимой сказкой была «Малыш и Карлсон» Астрид Линдгрен. По сути, это сказка про инфантильного мужчину, которого не принимает общество, и про одиночество мальчика. Но это любимая сказка девочки, а значит, себя она отождествляла с Фрекен Бок. А Фрекен Бок какая? Властная, сильная, запрещающая, контролирующая и глубоко одинокая. Когда клиентка увидела себя в отражении своей героини, она просто расплакалась. Потому что именно так она вела себя с мужем, который был шаловливым Карлсоном. Воровал плюшки (читай – делал записки), бегал по крышам (читай – пил с друзьями пиво по гаражам), а она его контролировала, как ребенка.

К чему стремится твоя героиня? К любви? К деньгам? К успеху или самопознанию? Возможно, именно это и есть твои стремления, твои ценности.


Ну и, конечно, отметь, какие ошибки совершает героиня. Может быть, не стоит ждать, как Бэль, пока Чудовище превратится в принца, а сразу искать нормального человека? Ведь так можно прождать и 20, и 30 лет, а чуда так и не случится, за это время можно потерять и себя, и свою жизнь.

Если ты способна осознать свои ошибки и встать на путь их исправления, значит, ты сможешь стать счастливой.





Глава 5
Любовь к себе



Очень многие путают самооценку и любовь к себе. Человек думает, что если он сам считает себя классным, умным, красивым и так далее, то у него высокая самооценка. Дорогая моя, самооценка – это не то, что ты хорошо о себе думаешь. Это то, что ты для себя выбираешь, с кем ты общаешься, какой образ жизни ведешь. Если ты горбатишься, как негр на плантации, на нелюбимой работе за три копейки, живешь с мужчиной, который ни в грош тебя не ставит, но при этом считаешь, что ты вся такая классная, «Я сама» и всемогущая, – ты глубоко ошибаешься. Уж поверь мне, ведь моя самая первая курсовая работа в университете была посвящена теме самооценки! Целых 65 страниц, четыре методики для анализа и вывод о том, что самооценка – это целый спектр, набор определенных гармонично сосуществующих понятий:

1. Самооценка – это не то, что человек о себе думает, а то, как он живет.
2. Здоровая самооценка подкрепляется объективными фактами, то есть все мысли имеют подтверждение в реальности.
3. Завышенная самооценка питается комплексом неполноценности.
4. Заниженная самооценка – это последствия событий детства и постоянного сравнения себя с другими людьми.
5. Самооценка состоит из самопринятия, умения поддерживать себя, из личных границ, самоуважения, умения выбрать самое лучшее из доступного, инвестиций в свое развитие и отдых, общения с адекватными людьми, построения здоровых отношений без элементов созависимости и достаточного уровня жизни.
6. Самооценка – это любовь к себе на всех жизненных уровнях. То есть забота о здоровье тела, о душе, о материальном благосостоянии.

Нет ничего плохого, если ты считаешь себя принцессой Монако, главное не жить при этом с бабником и не тащить на хребте всю семью.

Девушка со здоровой самооценкой не может жить с мужчиной, который ее не уважает и не зарабатывает достаточно для содержания семьи и полноценной заботы о своей любимой женщине.

Кроме того, адекватная самооценка предполагает, что ее хозяйка не может чувствовать себя должной всем родственникам и существовать в роли спасателя. Сюда же приплюсуем отсутствие подруг, которые только берут, и людей, которые со своим «ящитаю!» регулярно попивают твою кровушку.

И, уж конечно, совершенно исключен комплекс Хатико.

А теперь самое главное. Женщина, девушка, жена, мать, имеющая здоровую самооценку, не станет жить только семьей, интересами мужа и детей. Потому что самооценка тесно связана с любовью к себе, а любовь к себе – это не «намазать на попу дорогой крем» или «на последние деньги Нинке назло купить новые туфли». Самооценка – это про умение поддержать себя, не грызть изнутри за промахи. Это про умение выбрать для себя лучшее и оградиться от энергетических вампиров – важный навык построения межличностных отношений.

Так или иначе, нам всем свойственно сравнивать себя с окружающими. Теоретически в этом нет ничего плохого, потому что, сравнивая, мы подтягиваемся до нового уровня, развиваемся. Но это тот самый случай, когда человек не знает меры. И тогда здоровый дух соперничества переходит в болезненное сравнение и самобичевание.

Что можно с этим сделать?

Расскажу на собственном примере: когда после окончания университета я пришла работать в психологию, я, естественно, начала себя сравнивать со своими коллегами. Но я не брала в сравнение тех коллег, которые только что выпустились из института так же, как я. Я сравнивала себя с именитыми, известными психологами. Сравнивала, сколько человек на тренинг собирают они – и сколько я, сколько знают о них – и сколько знают обо мне. В результате моя профессиональная самооценка была чуть выше отметки «двоячка».

Еще раз повторю: нельзя сравнивать свое начало с чьей-то серединой. И если ты только стартуешь, не сравнивай себя с человеком, который в этой профессии уже много лет. Если ты начинающая певица, ты можешь стремиться к успехам Дженнифер Лопес, но сравнивать свои успехи и ее не имеет смысла.

Предлагаю тебе упражнение на исследование твоего отношения к себе.

Упражнение «Мухи от котлет»

Перед тобой две колонки. В левой колонке пиши 30 прилагательных или существительных (или словосочетаний), которые тебя характеризуют.

А теперь самое интересное: в правой колонке запиши, как это подкреплено на практике. Если ты считаешь, что ты веселая, кто это может подтвердить?

Если ты думаешь, что хорошо готовишь, чем ты можешь это доказать?

Если ты уверена, что красива, по каким параметрам ты это определяешь и чем это измеряется?

Это поможет отделить мух от котлет – твои представления о себе от твоих реальных качеств. Потому что, к сожалению, многие мои клиентки думают о себе совсем не то, что они представляют собой объективно. Большинство не замечает своих сильных сторон.

30 МОИХ ХАРАКТЕРИСТИК	ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ БАЗА
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
7. _____	7. _____
8. _____	8. _____
9. _____	9. _____

10. _____	10. _____
11. _____	11. _____
12. _____	12. _____
13. _____	13. _____
14. _____	14. _____
15. _____	15. _____
16. _____	16. _____
17. _____	17. _____
18. _____	18. _____
19. _____	19. _____
20. _____	20. _____
21. _____	21. _____
22. _____	22. _____
23. _____	23. _____
24. _____	24. _____
25. _____	25. _____
26. _____	26. _____
27. _____	27. _____
28. _____	28. _____
29. _____	29. _____
30. _____	30. _____

Знаешь, что я чаще всего наблюдаю у девушек, которые ко мне обращаются за помощью? Отсутствие любви к себе и заботы о себе.

Как правило, женщина из кожи вон лезет ради семьи, целый день трудится как пчелка, воспитывает детей, поддерживает очаг в доме и забывает о себе. Есть, конечно, походы на маникюр и пробежки в

спортзал, но нет тотального релакса. Так в ней постепенно копится негатив на семью, на мужа.

В один прекрасный день приходит муж домой, не там снял ботинки, и все... понеслась душа по кочкам. К нему на встречу вылетает разъяренная фурия, которая готова сжечь несчастного на костре инквизиции.

Когда мы разбираем подобные ситуации на консультациях, текст у всех примерно одинаковый: «Меня не любят, не ценят. Я устала так трудиться, у меня вообще нет выходных, я 300 лет не выходила с подругами в клуб». Знаешь, у меня всегда один вопрос: «А кто же должен о тебе позаботиться, если этого не делаешь ты сама?» В основном все надеются на мужа: он должен прочитать мысли и отправить на весь день гулять, в то время, пока сам займется детьми. Ага, держи карман шире! Мужчины – народ конкретный. Если ты попросишь – он посидит, а не попросишь – значит, пролетел твой день в SPA как фанера над Парижем.

Причины такого отношения к себе:

1. Интроект^[4] «я хорошая мать».

После рождения ребенка какой-то «умный» человек внушил тебе, что ты обязательно должна заботиться только о детях и никуда без них не выходить. Иначе ты плохая мать. Передай привет этому человеку и делай так, как лучше для тебя и ребенка. Помни, что детям нужна прежде всего счастливая мама.

2. Манипуляции.

Многие не берут себе выходной, чтоб и мужу не повадно было. Мол: «Я тут круглосуточно как белка в колесе, и ты не смей ездить с друзьями на рыбалку».

3. Комплекс жертвы.

Такие девушки просто обожают рассказывать окружающим о том, как они устают и сколько обид в семье терпят. Но, не дай бог, попробовать их вытянуть в кафе, они весь вечер испортят своим нытьем и страданиями.

4. Сценарий «заслужи любовь».

Девочка не видела в детстве безусловной любви и считает, что ее можно только заслужить. На груди блестит медаль за мужество и отвагу, и она с гордостью рассказывает: «Ничего для себя – все для семьи». И, знаешь, в моей душе появляется сочувствие, когда я сталкиваюсь с таким сценарием. Это какую же травму нужно получить в детстве, чтоб таким кривым способом заслуживать любовь мужа! А ведь по факту ее и нет.

Дорогая моя, люби себя, заботься о себе. Мир не перестанет существовать, если ты устроишь себе выходной. Представь, как будет круто, когда ты, веселая и отдохнувшая, придешь вечером домой.

И не надо говорить, что тебе не на кого оставить детей, потому что это самообман. В любой ситуации есть выход. Если муж не хочет тебя поддержать и посидеть с детьми, тут нужно анализировать, в какой момент ты провалила собственные границы и дала мужу сесть себе на голову. Если ты думаешь, что он тебя за это будет больше любить или ценить, то, скорее всего, впереди тебе маячит глубокое разочарование.

Откуда это все берется? Чаще всего корни проблем с самооценкой покоятся в детстве. Ох уж эти родители с их советским воспитанием! Что только мы не слышали от них в детстве. Например, когда я приносила домой 11 баллов за контрольную по алгебре из 12 возможных, папа всегда говорил: «А почему не 12?» «А потому что гладиолус!» – хотелось огрызнуться мне. Уверена, что ты слышала фразочки: «Будь скромнее, девушку это красит», «Не зазнавайся», «А вот Машенька лучше плавает», «Тебе до этого результата как до Парижа пешком».

Знаешь, что на это говорят психологи? **Не важно, что с вами сделали в детстве. Важно, что вы делаете с тем, что с вами сделали.** Перечитай еще раз эту фразу, она очень глубокая.

Можно бесконечно сидеть в углу и печалиться о своей печали, жалеть, что родители недодали. А можно принять это как исходную точку и начать двигаться вперед. Что я тебе и предлагаю сделать.





Упражнение «Разговор с камерой»



Это упражнение часто дают в школах актерского мастерства. Чем должен обладать актер? Правильно – харизмой. А возможно ли нести людям свет и быть яркой личностью, оставаясь при этом неуверенным в себе? Вряд ли. Поэтому упражнение:

Включи видеокамеру и три минуты рассказывай о себе только самые положительные моменты. И говори о своих лучших качествах. Условие: не оправдывайся, не пытайся съехать на то, что «ну это ж не моя заслуга, это все природа/родители/школьная учительница/Президент».

На одном из тренингов мы делали это упражнение в группе. Каждой из десяти участниц нужно было выйти в круг и пять минут хвалить себя. Ты бы видела, что происходило с девчонками на уровне тела... Кого-то скручивало в углу от стеснения, кто-то расплакался, кто-то покраснел как рак, но с первого раза ни у кого не вышло как надо. И это нормально.

В нашем обществе здоровая самооценка – такая же редкость, как снег в Африке. В лучшем случае человек катается на нарциссических качелях «я – божество/я – ничтожество». В худшем – он всегда ничтожество. А в жизни важен баланс!

Кстати, есть более продвинутая версия этого упражнения: ты можешь три минуты говорить о себе только хорошее близкому человеку. Ох, как это сложно!

Наверняка в нашей аудитории есть те, кто скажет: «Я ничего не могу, не умею, ничем не выдаюсь, ни в каких успехах не замечена...» Налицо девальдизация.

Девальдизация – это один из защитных механизмов психики, когда субъект обесценивает или отрицает результат своей деятельности, игнорируя сами события или свой вклад в них. В психоанализе этот

механизм носит название обесценивание. При девальвации человек не может ощущать себя счастливым и осознавать собственную значимость. Как следствие, его самооценка может быть заниженной.

Как проявляется девальвация?

Можно услышать фразы в стиле «ничего не произошло», «это все пустяки». То есть происходит игнорирование очевидных событий или обесценивание собственного вклада в их результат. Человек склонен к самоиронии и самовысмеиванию.

Каковы же причины этого явления?

Этот защитный механизм присущ любому человеку, но проявляется он у всех по-разному. Кто-то только так и защищается от мира, кто-то использует в экстренных случаях.

Девальвация как механизм прерывания контакта сам по себе ни плохой, ни хороший, но дает каждому человеку как свои плюсы, так и минусы.

К примеру, родители отдали девочку в раннем возрасте на воспитание бабушке с бабушкой. Чтоб не случилось серьезного разрушения «я-концепции», ребенок для себя обесценивает поступок родителей. Как итог, у меня на приеме сидит человек, который не хочет признавать, что родители, по сути, отказались от него, и говорит: «Ну а что такого, что я видела маму два раза в год? Она ж работала...» И только спустя два сеанса девушка наконец-то разрешает себе злиться на мать, и слезы льются в три ручья.

В такие моменты я облегченно вздыхаю, значит, пошел процесс терапии. Механизм девальвации все это время «защищал» психику девушки. Но он влиял и на другие сферы жизни, потому что карьера, семья, секс, здоровье – это сообщающиеся сосуды. Не может быть так, что с сексом и здоровьем все супершикарно, но при этом швах в другой сфере. Даже если ты что-то попытаешься «заблокировать» и игнорировать, оно все равно нет-нет да стрельнет в психосоматику или усилит кризис среднего возраста.

Вот тебе пример отрицательного эффекта девальвации.

У меня была клиентка, известная медийная личность. Но все заслуги она приписывала только своей команде – людям, которые на нее трудятся. В глубине души клиентка считала, что ей просто повезло.

Как итог, девальвация мешала ей насладиться радостью от собственных побед и плодами своих же усилий. Нам понадобилось сеансов восемь, чтоб привести ее самооценку в норму, научить ее слышать и поддерживать себя.

Так вот, если на мое предложение похвалить себя ты намерена сказать что-то в стиле «у меня нет никаких таких заслуг, положительных качеств, и вообще я серая мышь», отвечу: «Принято! Убедила! Ты – серая мышь, и такой тебе, видимо, оставаться, раз не хочешь замечать в себе ничего хорошего!»

Ах, зародился внутренний протест? Так-то лучше! Бери попку в ручки и иди вспоминать, чем же ты хороша.

А пока у меня родился тост. Поднимем бокалы за то, чтобы твои мечты всегда воплощались в жизнь, а реальность соответствовала твоим фантазиям!

Чтобы этот тост осуществился, нужно разобраться с главными врагами самооценки.





Глава 6
Враги самооценки





Негативное селектирование



Громкие и страшные слова, за которыми прячется банальная, но упорная концентрация на плохом. Например, у тебя красивые стройные ноги, упругая грудь и блестящие волосы, но ты очень переживаешь из-за пары лишних сантиметров на талии. Эти сантиметры буквально отравляют тебе жизнь. Грубо говоря, имея 10 достоинств и один недостаток, ты фокусируешь внимание именно на нем! Но правда в том, что даже в самой красивой красавице можно найти изъян.

Самый успешный, богатый мужчина может померкнуть рядом с еще более успешным и богатым. Нет предела совершенству. Твоя задача – принимать и любить себя такой, какая ты есть, уже здесь и сейчас. Ты должна замечать свои достоинства, замечать свои взлеты, акцентировать внимание на том, что ты делаешь хорошо.

Приготовься выполнять упражнение, которое поможет тебе справиться с негативным селектированием. Называется оно «Метод зеленой ручки».





Упражнение «Зеленая ручка»



Какое-то время назад ученые провели интересный эксперимент. Взяли две группы детей. В одной группе, когда дети выполняли задания, учителя подчеркивали ошибки красными ручками. А во второй группе, когда дети ошибались, учителя не выделяли ошибки, но подчеркивали зеленым цветом то, что было сделано верно.

Уже через месяц был получен результат. Как ты думаешь, какой?

Правильно. В целом успехи в учебе первой группы детей со временем стали хуже, чем второй. Потому что им не давали положительную обратную связь.

То же самое большинство людей проделывают и с собой. Мы принижаем собственные заслуги и достоинства, но очень сильно подчеркиваем, когда что-то сделали не так или что-то не успели.

Вот классический пример: мама в декрете успела за день и с ребенком в магазин сходить, и обед из трех блюд приготовить, и триста раз памперс поменять, но расстраивается, что не успела погладить рубашки.

Очень важно, чтобы ты замечала, что ты делаешь хорошо. Нет смысла бесконечно ругать и корить себя. Ничего полезного в этом нет, а есть токсическое чувство вины. Давай искать и замечать, что ты делаешь хорошего, что ты успеваешь, что у тебя получается.

Используя метод зеленой ручки, каждый день подчеркивай три дела, которые ты сделала хорошо или просто сделала для себя. Например: «Сегодня я – умничка, нашла для себя хорошего врача/сдала проект/наняла нового сотрудника/уволрила сотрудника, который давно тянул команду вниз/записалась на массаж».





Сравнение себя с окружающими



Это прямо классика жанра. «Да, у меня Volvo, и мне нравится моя машина, но у Маши Porsche, значит, моя машина – отстой».

Или: «Да, я в 25 стала главбухом в крупной фирме. Но Марина свой бизнес открыла, значит, я не успешная».

Вспомни, о чем мы с тобой говорили выше: не стоит сравнивать свое начало с чьей-то серединой. Если пример с Volvo – это про тебя, то задумайся. Может быть, у Маши первая машина была Volvo, а сейчас она заработала на Porsche, а ты стартовала с маршрутки. Ориентироваться на других людей – это не плохо, но не с позиции, что ты – ничтожество, а кто-то другой – молодец, а с позиции постановки четких целей. А вообще, у каждого – своя судьба, у каждого – своя жизнь. Нужно уметь принимать то, что тебе дано.





Фрустрирующее окружение



Очень важный и недооцененный пункт. Это люди, которые день за днем обесценивают вашу значимость и пытаются всячески указать на недостатки и тленность вашего бытия. Знаете, каким термином в психологии называются фразочки в стиле: «Ты так похудела, болееешь, наверное» или: «Был бы у меня такой муж, я бы вообще повесилась»? Это называется **пассивная агрессия**, когда человек опасается выразить свои чувства напрямую, поэтому подкалывает, делает больно, провоцирует вас на негативные сравнения и т. д.

Дорогая моя, пожалуйста, очень важно, чтобы ты внимательно прочла следующее: **никто и никогда не имеет права обесценивать тебя как личность, как девушку, как человека**, бесконечно указывая тебе на твои недостатки! Не позволяй людям самоутверждаться за твой счет. Все, что люди пытаются пропихнуть под видом конструктивной критики и «я тебе добра желаю», на самом деле не что иное, как пассивная агрессия.

Скорее всего, ты и так уже уяснила эту тему. Ведь главу про личные границы ты отработала на совесть!





Внутренний саботажник-перфекционист



Слышала о нашем замечательном Джейсоне? Это назойливый внутренний голос, который постоянно зудит, что можно было бы еще похудеть/больше зарабатывать/усовершенствовать английский... И так до бесконечности. Бег по замкнутому кругу.

По работе с ним поможет дневник успеха, который ты найдешь в конце книги. Если ты будешь им пользоваться, то поверь: твой внутренний саботажник-перфекционист тебя покинет.





Негативное окружение недовольных жизнью людей



Этакий кружок юных мазохистов, чей стакан всегда наполовину пуст. Они всегда чем-то недовольны, о чем-то грустят, грызут себя за промахи и ошибки. И тебе это делать помогают. Ведь окружение очень влияет на человека.

Печально, когда тебя окружают негативные люди. Еще более грустно, когда это близкие родственники, от которых, по сути, никуда не деться. Но я хочу, чтоб ты знала: ты имеешь право их тормозить и устанавливать свои границы. Когда ты чувствуешь, что вот оно, накатывает – человек опять начинает ныть, жалеть себя, жаловаться на кризис в стране, еще какие-то проблемы, ты можешь остановить его и сказать: «У меня на этот счет свое мнение. А все, что ты сейчас говоришь, плохо сказывается на моем настроении. Пожалуйста, давай сменим тему».

Но что же делать, если ты не можешь уйти, отмахнуться от этого ворчуна или хотя бы остановить поток негатива? Во время разговора начинай мысленно выстраивать стеклянную стену между собой и этим человеком. То есть ты с ним общаешься, но его негативные высказывания отскакивают от этой стены, не проходят сквозь нее к тебе.

Совершенно резонным будет вопрос: «Что делать, если я обнаружила в себе какой-то из этих пунктов?»

То, что ты это осознала – уже большой шаг вперед. Задам тебе встречный вопрос: что бы ты сделала со своим врагом?

Кто-то говорит, что размажет по стенке, кто-то будет игнорировать, кто-то сделает из врага друга, а кто-то вообще уйдет в отрицание и скажет: «Нет у меня никаких врагов». Тут очень важно выбрать то, что отражает твои истинные намерения и мысли.

Но самое главное – давай учиться любить себя уже здесь и сейчас. Давай каждый день, вместо того чтобы серфить по интернету, ты

пойдешь и сделаешь себе масочку на полчаса, положишь патчи под глаза, сделаешь самомассаж или считаешь какую-нибудь приятную или полезную книжку. Хотя ты ведь уже сейчас это делаешь!

Сделай своим правилом подобное времяпрепровождение.

Или встань утром немного пораньше, чтобы сварить себе суперароматный кофе с корицей. Вообрази прямо сейчас, как будоражит этот запах! Он позволяет влюбиться в жизнь.

Дорогая моя, раз ты читаешь эту книгу, значит, пришла пора побаловать себя. Сделай для себя то, что ты давно хотела. Не ищи причин для отказа. Активизируй поиск возможностей.

Ну хорошо, ты не любишь корицу, о вкусах не спорят. Но у каждого человека есть какие-то свои мелочи, которые делают его чуточку счастливее. Может быть, ты давно хотела купить вон тот эклер и, смакуя его, наблюдать за прохожими? А может быть, ты давно хочешь себе прикольный чехол на телефон, но все время было не до этого. Или, возможно, ты давно хочешь пойти в SPA-салон, но все время жмешь на это деньги? Но ведь ты у себя – одна! Опомнись!





Упражнение «Радость жизни»



Раз уж ты взяла в руки мою книгу, значит, ты готова любить себя. Так действуй! И чтобы тебе было проще начать, выполни простое, но очень эффективное упражнение.

Составь список из 15 пунктов, которые тебя радуют.

Как и врага, друга тоже полезно знать в лицо. Найди, вспомни, осознай все те мелочи, которые делают тебя счастливее, помогают восстанавливаться, заряжаться позитивной энергией.

Это могут быть как материальные вещи, так и что-то нематериальное. Прогулка в лесу, вкусный кофе, поход в кино или с подружками в кафе, аэробика, плавание в бассейне. А может быть, это ванна с аромасвечами? Если ты каждый день божий едешь в общественном транспорте, хотя бы раз в неделю прокатись на такси. Позволь себе перед работой позавтракать в красивом, классном, вкусном кафе. Сделай что-то для себя. Что-то, что заряжает тебя энергией, что делает тебя спокойной, радостной.

Давай с тобой договоримся, что ты в течение месяца будешь выполнять каждую неделю хотя бы по три-четыре пункта из этого списка.

Знаешь, каждый человек мечтает найти себе какого-нибудь спасателя-клоуна, который бесконечно будет его смешить, подбадривать, поднимать настроение, этакого Джима Кэрри. Но только ты сама можешь создать свое настроение.

Твоя судьба – только в твоей власти.

Только ты решаешь, с кем жить, где работать, с кем дружить и в каком настроении проводить дни. И если ты сама себе не можешь организовать приятный досуг, пенную ванну со свечами, побаловать себя вкусным кофе с корицей и эклером или прогуляться по городу после дождя, съездить на велопрогулку с подругой – если ты не умеешь этого делать, печальная правда в том, что и глобальные вещи не смогут тебя порадовать. Потому что счастье в деталях, а любовь к себе выражается в мелочах.





Глава 7

О чем кричит твое тело



Как мы уже обсудили, любовь к себе – это забота о своих теле, душе и психоэмоциональном состоянии. Именно телу мы и посвятим работу в этой главе. Давай разберемся, как твои проблемы, страхи и комплексы проявляются на телесном уровне.

Психосоматика – это направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение заболеваний.

Есть люди, склонные видеть психосоматику во всем. Что бы ни случилось с человеком – это определенно психосоматика! Давайте сразу договоримся: без фанатизма. Мой подход к этому вопросу спокойный и, наверное, здравый. Есть множество причин, которые приводят к развитию каких-либо заболеваний. Это и генетическая предрасположенность, и обыкновенные бытовые травмы, и многое другое. К примеру, если ты просидела два часа в холодном море, и у тебя воспалились яичники, то виной тому вовсе не непроработанные проблемы с мамой. Ты просто переохладилась.

Другой вопрос – почему ты эти два часа сидела в холодной воде? Тут стоит задуматься как раз о любви к себе и причинах такого отношения.

Сейчас в Интернете доступна любая информация. Вычитала девушка, что проблема с желудком – это неприятие своей жизни, и начинает себя накручивать... Обратилась ко мне. Начинаем с ней общаться, и выясняется, что она регулярно питается фастфудом. Чувствуешь связь? Поэтому давай не будем смотреть на мир через призму психосоматики. Для начала разберемся.

При работе с психосоматическими явлениями я всегда ухожу в детство как основу основ. Зная причину, можно работать и со следствием. По сути, любое хроническое заболевание – это и есть неустранимая причина. Конечно, я не говорю: «Не пейте таблетки». Симптомы и следствия нужно, безусловно, снимать.

Но далеко не все заболевания можно вылечить, сидя в позе лотоса и используя теоретические выкладки о психосоматике. Особенно если речь идет о вирусах, бактериях и т. д. Я против самолечения – оно может нанести вред твоему здоровью. Хотя в моей практике бывали случаи, когда болезни излечивались одними только аффирмациями.

Как же отличить психосоматику? Это когда для болезни нет очевидной причины. Ну, например, внезапно (а не после уикенда на огороде в позе пьющего оленя) начались боли в спине. Или, например, ты регулярно и правильно питаешься, но гастрит – твой постоянный спутник. Тогда гастроэнтеролог в пролете, а ты – мой клиент. Здесь самое важное – определить, с какого момента начались проблемы со здоровьем.

Я не могу сказать, что я – суперздоровый человек. Но я научилась отслеживать, почему сегодня у меня насморк, а вчера болел желудок, что я не проработала, что подавила, вытеснила. Я могу проанализировать, почему мой организм сегодня среагировал таким образом. Поэтому, прежде чем работать с психосоматикой, нужно выявить причину.

Глобально источники психосоматических заболеваний можно разделить на хронические и ситуативные. Хронические причины психосоматики, как правило, берут свое начало в детстве. Ситуативные – зарождаются после сильного стресса, потрясения и проч. Рассмотрим их подробнее.



Обида – королева болезней



Что происходит, когда ты не проживаешь до конца какую-то ситуацию в своей жизни? Ты можешь говорить, что проблемы нет, все люди добрые и жизнь прекрасна, но это не работает. Почему? Представь, что твоя проблема – это несколько забытых в одежде иголок. Ты ходишь в этой одежде в течение дня, и иголки колют тебя. Поначалу боль вполне терпимая. Потом она становится уже ноющей. А в итоге уже сочится кровь... Да, ты можешь внушать себе, что этих иголок нет, что их не существует (ведь их же не видно), что это всего лишь плод твоего воображения. Но иголки от положительных affirmаций не исчезнут! Что нужно сделать?

Нужно признать, что иголки есть, что они колют и доставляют дискомфорт. Нужно начать с ними работать: снять одежду и вынуть иголки, все до одной.

То же самое с обидой. Когда ты признаешь, что у тебя есть обида на бывшего мужа, маму, школьную учительницу, подругу, ты можешь с этим что-то сделать. Ты можешь вернуться, отработать, прожить, пережить.

Никто не говорит, что это приятные действия. Но без этого у тебя не получится избавиться от психосоматики как следствия.

Что делать с незавершенным гештальтом, как прощать, мы уже обсудили. То же относится к обидам и психосоматике. Если у тебя есть какие-то нерешенные вопросы с окружающими, то психосоматика будет твоим верным спутником на дороге жизни. Это не значит, что нужно ждать каких-то ужасных заболеваний. Например, это может быть хронический насморк, который, как правило, сигнализирует о невыплаканных слезах.

В большинстве своем болезни женских половых органов тесно связаны с обидами на отца или на мужчин. Когда ко мне приходит женщина с миомой матки или мастопатией, мы начинаем работать над отношениями с папой, мужем и мужчинами в целом.

Любая боль – это сигнал, и твоя задача, как хозяйки тела, понять, о чем же оно сигнализирует. Что тело хочет тебе сказать?





Гнев и агрессия



Если тебя что-то в этой жизни не устраивает, но ты подавляешь это недовольство – жди симптомов психосоматики.

Тебя бесит начальник, подчиненный, супруг (последняя ситуация – самая распространенная). Как правило, это выражается в фурункулах, гнойных процессах, ОРВИ. Ты можешь сильно злиться на мужа, например, из-за его финансовой несостоятельности, и у тебя начинают болеть колени. Или ты, вместо того чтобы подойти и сказать: «Петя, у нас такая-то ситуация, я хочу сказать тебе это и это», – всегда улыбаешься. Ты же идеальная жена идеального мужа! А потом идешь и лечишь свою поджелудочную железу или дыхательные пути.

Ты встречала людей, которые кашляют даже в жару? Спрашивается, чего она кашляет? Это невысказанные обиды, подавленная злость, желание быть хорошей девочкой для всех.

Вот реальный пример из моей практики. Катерина в 40 лет имеет такой список хронических заболеваний, что соседи ее терапевта сохнут от зависти к его доходам. Эта женщина – просто клондайк для врачей, начиная от стоматолога и заканчивая неврологом. А почему? Потому что она хорошая девочка – никогда не ссорится со своей мамой, на которую у нее куча обид. И когда мама приходит к ней домой в 7 утра и будит ее, Катя встает и говорит: «Здравствуй, мама!» Вместо того чтобы отрезать: «Мама, извини, но какого черта ты приперлась в 7 утра и будишь меня?» – она с улыбкой здоровается. А потом идет к врачу, покупает лекарства и лечится.





Установка на саморазрушение



Эта установка тебе уже хорошо знакома из раздела «Прошлое».

Как правило, такие установки имеют люди, которые чувствуют, что родители их не хотели или не любили в детстве. Им, так или иначе, внушили чувство вины, комплекс неполноценности. Это дети с директивой «не живи».

Одной из моих клиенток муж постоянно внушал: «Если бы не ты, моя жизнь была бы прекрасна», в результате она попала под машину. Это можно оценивать как случайность, но, зная ситуацию целиком, можно понять, что у нее просто не было выбора... Если бы она не попала под машину, ей на голову упал бы кирпич. А если не кирпич, то ее съела бы акула.





Внутренние конфликты



Хочу быть дизайнером, а работаю бухгалтером. Хочу жить на Гавайях, а живу в России. Или хочу быть замужем и обладать при этом полной свободой в действиях. То есть одно желание противоречит другому. Происходит внутренний конфликт, недовольство жизнью. Тогда организм начинает сигнализировать, что «тут плохо, там плохо, и давай вообще с этим что-то делать».

Как правило, у людей с такими проблемами, когда тело хочет одного, а мозг – другого, начинает болеть шея. Потому что именно она является связующим звеном между телом и головой...





Условная выгода



Возможно, ты очень сильно устала, ты физически не можешь пойти на работу, но без веской причины не можешь отпроситься у начальства. Тогда тело посылает тебе высокую температуру, какие-то боли, которые позволяют аргументированно не идти в офис.

По этой причине болеют те, кого недолюбили в детстве, чьи родители были скупы на эмоции. Как правило, это женщины. Им не хватает внимания и заботы. Когда они заболевают, то получают все необходимое для счастья.

Возьмем среднестатистический образ женщины. Ты лежишь и объективно не можешь встать и что-то сделать. Таким образом организм сигнализирует, что ему нужны отдых, забота и внимание. Муж все бросает, родные сбегаются, и появляется прямая выгода – болеть. То же самое случается при эмоциональном выгорании. Но о нем мы поговорим подробнее чуть позже.

Часто люди доводят себя до такого состояния, что тело уже отказывается функционировать... Этим, как правило, страдают трудоголики. К сожалению, именно этот вид психосоматики я испытывала на себе не раз. Дело в том, что я – человек, ориентированный на результат. Я буду даже со сломанной ногой продолжать участвовать в танцевальном конкурсе (реальный случай из моего детства). Бывало так, что я заранее начинала чувствовать, что скоро тело даст сбой, и действительно, так случалось. Когда температура поднималась до 38,5, я могла дать себе два-три дня передышки.





Самовнушение



Сюда мы отнесем все то, что ты сама программируешь. Правда в том, что тело слышит тебя. Все, что ты себе диктуешь, оно принимает за чистую монету. Фразы в стиле: «Вы у меня в печенках сидите!», «Сколько можно пить у меня кровь?», «Сведешь меня в могилу!» – сделают тебя любимым пациентом многих врачей и финансовой опорой современной фармацевтики.






Внушение посторонними




Это как раз директива «не чувствуй себя хорошо».

Люди внушают тебе, что ты больна, потому что имеют в этом какую-то свою выгоду. Они чувствуют себя значимыми, нужными, а может быть, не хотят, чтобы ты была в чем-то лучше них. Тогда это уже твое решение – применять эту установку к себе или нет.





Проживание чужой жизни



К этому склонны пожилые люди и женщины, которые полностью растворяются в семье. Идеальная мама и жена, у которой нет своих интересов, увлечений, эмоций, весь смысл жизни – только в муже и детях. Или одинокие мамы в разводе, у которых взрослые дети. И мама живет жизнью детей, а не своей. Они для нее – все, вся ее вселенная, мама в них растворилась.

Это противоречит человеческой природе, и организм начинает за себя бороться. «Але! Обрати на меня внимание, отведи меня в SPA-салон, на массаж, я хочу заботы!» Пока хозяйка тела не уделит ему должного внимания, будут страдать все органы по очереди. В моей практике встречались случаи, когда организм доводил владелицу до больницы. Ведь, как правило, наши женщины болеют на ногах, и организму ничего не остается, как уложить хозяйку в горизонтальное положение.

Часто бывают случаи, когда болеют и ребенок, и мама. Потому что ребенок не выдерживает напора мамы, а у мамы внутренний конфликт между тем, что она хочет, и тем, что она получает.





Травмирующие события



Вы пережили большой стресс? Психосоматика не заставит себя долго ждать. Недавно ко мне обратилась девушка, которую врач отказался лечить. Он – настоящий профессионал – стал спрашивать, какие события произошли недавно в ее жизни. Она рассказала о разводе. На что врач ответил, что ей необходимо найти хорошего психолога и поработать с причинной, тогда и проблемы сами уйдут.

Мы поработали всего две консультации. И уже через месяц на УЗИ была четко видна положительная динамика.

В Instagram я получаю много комментариев в стиле: «У меня мужа посадили, – сразу проблемы со здоровьем начались, я и правильно питаюсь, но худею с космической скоростью...»





Травмирующий опыт



Ты переехала жить к «любимой» свекрови, и жизнь «заиграла новыми красками»: начались боли в горле, запоры, прыщи украсили твое лицо. Думаешь, к какому врачу бежать в первую очередь? Просто начни жить с мужем отдельно от родителей. Уйдет причина – уйдут и неприятности как следствие.

Очень важно понять, что в болезни всегда есть твоя выгода. Как только ты определишь эту выгоду, с болезнью будет легче справиться. Например: «Я не хочу работать, мне не нравится работать, я не хочу зарабатывать деньги, но у меня не хватает смелости сказать об этом мужу, поэтому сегодня у меня мигрень, завтра температура, а послезавтра – расстройство кишечника. Таким образом, я буду полжизни сидеть на больничном».


Или: «Я не хочу видеть твою маму, поэтому у меня аллергия на те цветы, что растут в ее доме, и теперь есть причина, по которой я не могу к ней ходить».

Или пример из детской психосоматики. Дети до трех лет очень тесно связаны со своими родителями, они – зеркало своей семьи, ее полное отражение. Поэтому болезни детей до трех лет – здесь помним про здоровый подход – обусловлены желаниями родителей.


Элементарный пример из практики. Одной моей клиентке было очень важно, чтобы у нее была особенная дочка, она выбрала ей очень редкое имя, но родилась девочка как девочка – чудненькая, миленькая, но ничем не примечательная. Тогда мама спровоцировала у дочки аллергию. Теперь дочка ходит в лучший садик города, потому что «у нее такая аллергия, ее не берут ни в какие сады! Ей нужен индивидуальный, специализированный подход!» Ты бы слышала, с какой гордостью мама говорит об аллергии своего ребенка. Была ли у дочки возможность не стать аллергиком? Нет.

Такие взаимосвязи неприятно осознавать, но тем не менее это очень распространенное явление.





Глава 8
Проявления психосоматики



Проанализируем, какая часть тела за что отвечает. Сразу стоит отметить, что все воспалительные процессы – это, как правило, последствия подавленных страха, ярости или злости.



Зрение



Наши глаза в ответе за то, как мы видим мир. Любые заболевания, связанные со зрением, реализуют желание «закрыть глаза на окружающий мир», на что-то в нашей жизни, чего мы не хотим видеть, что отрицаем. Может быть, это что-то из прошлого, а может быть, то, на что хочется «закрыть глаза», есть прямо сейчас, в настоящем.

Например, мы живем с мужем ради детей, а муж уже бесит, и видеть его, физически нет сил. Тогда появляются астигматизм, катаракта и прочие отклонения. Как правило, начинаются эти проблемы еще в раннем детстве. В моей практике 90 % таких случаев – это последствия регулярных конфликтов в семье, агрессии и т. д.





Слух



Проблемы со слухом выражают нежелание что-либо слышать от окружающих. Часто болеют «идеальные» дочери, которые каждый день выслушивают наставления от мамочки и не смеют ей перечить. Или жены, чьи мужья постоянно их унижают.





Горло



Отвечает за речь. Соответственно, если у нас проблемы с горлом и носом, значит, мы что-то не можем высказать в своей жизни – боимся, подавляем обиды, гнев, агрессию. Живете с «любимой» свекровью, которой нельзя перечить? Гайморит – ваш лучший друг! Боитесь дать отпор коллеге, которая регулярно вас цепляет? Кашель вам в помощь!





Дыхательные органы



Отвечают за способность «жить полной жизнью» – «дышать полной грудью». Если ты часто себя ограничиваешь в желаемом, жди бронхита или его товарищей.





Пищеварительный тракт



Желудок и кишечник реагируют на «переваривание мыслей», выражают неумение что-то переварить, с чем-то справиться и смириться. Не можешь принять новую работу мужа в другом городе? Гастрит/изжога/вздутие не заставит себя долго ждать.

А еще пищеварительный тракт отвечает за страх. Не зря ведь существует выражение «сосет под ложечкой». И большинство моих клиентов говорят, что страх находится в желудке либо в горле. Расстройства этих частей твоего организма – это реакция на страх.

Не умеешь отпускать обиды, подавляешь эмоции? Скорее всего, тебя мучают запоры.





Женские половые органы



Заболевания **матки, яичников, груди** всегда связаны с отношением к отцу, принятием своей женственности и с отношениями с мужем. Часто болеют девушки, у которых есть сильные обиды на мужской пол или нет регулярного сексуального удовлетворения, а также те, у кого есть подсознательный запрет на феминность и принадлежность к женскому полу.





Спина



Позвоночник и все, что его поддерживает, – это опора организма. Если ты не чувствуешь поддержки близких, то проблемы с позвоночником не заставят себя долго ждать.

Если ты проведешь блиц-интервью среди знакомых, то заметишь: спина болит у тех женщин, которые тащат все на себе, которые и в горящую избу, и коня останавливают, и хозяйство на хрупких плечах, и детей воспитывают, и мужа убажают.

Пример из комментария в моем инстаблоге @lenadruma: «Долго мучилась со спиной. Ставили остеохондроз. Но когда стала свои заботы передавать мужу, боль прошла. Сейчас редко совсем беспокоит».





Ноги



К этой группе относятся проблемы от расширения вен до болей в суставах, коленях. Ноги несут нас по жизни. Соответственно, проблемы с ногами означают неуверенность в завтрашнем дне, отсутствие целей в жизни, нестабильное финансовое положение и нежелание куда-то двигаться. Если ноги болят у мужчины – почти всегда это означает неуверенность в финансовой стороне жизни. Человек как бы не чувствует твердой почвы под ногами.





Кожа



Защищает твою индивидуальность. Кожа – это та суперобложка, которую мы показываем миру. Соответственно, гнойными угрями часто усыпаны лица неуверенных в себе девушек. Таким образом срабатывает механизм защиты. Но в ситуации с кожей также возможен вариант внутренней подавленной агрессии и недовольства жизнью. Поэтому такие случаи все же нужно персонально прорабатывать с профессионалом.

Так, одна из учениц «PROкачай себя» делилась с сокурсницами в чате: «Вот полностью согласна, что причина основных недугов у нас в голове. И пытаюсь с этим работать. Пока не выходит, не знаю, насколько у меня психосоматика... Но как только ребенок пошел в сад и начал очень часто болеть, я начала болеть вместе с ним».





Включаем разум



Все индивидуально. Нельзя сказать, что, если у человека болит правое ухо, – это совершенно однозначно про гнев, а если болит левое, то про любовь. Нет. Ты должна научиться прислушиваться к своему организму. Понимать, что тело хочет сказать. После каких событий и в каком органе отзываются страх, боль, обида.

Например, у меня есть клиентка, которая в детстве была вынуждена отбивать сексуальные атаки своего отчима. Как следствие – она набрала лишний вес. Для чего? Чтобы показать мужчинам, что она некрасивая, непривлекательная, «я много вешу, не трогайте меня». Таким образом сработал механизм самозащиты.

Почему с психосоматикой лучше обращаться к специалисту? Потому что у каждого человека есть бессознательные защитные механизмы, которые защищают нас от определенных событий и слов. Мы не воспринимаем то, что для нас обидно. Даже сейчас, прочитав этот список причин, ты поймешь: «Где-то что-то про меня». Но тут же сработает защитный механизм: «Нет, что-то похожее, но у меня совсем другой случай». И все сразу заблокируется, забудется. Где ты видела хирурга, который сам себе вырезает аппендицит?

Да, все индивидуально, но есть общие критерии. Болезни логичны. Очевидно, что в той сфере жизни, где господствует болезнь, и надо копать.

Луиза Хей создала большую таблицу с данными по психосоматике, и многие используют ее как настольную книгу. Но это очень опасно. Если в твоей жизни случилось стрессовое событие, оно на тебя повлияло. По таблице ты определишь, что боль в определенной части тела – это влияние страха, а на самом деле это реакция организма на стресс. Понимаешь, да? Ты начнешь работу не с той причиной, а значит, и лечить будешь не то.

Если у тебя болит горло, могут сработать как невысказанные обиды, так и сильный стресс или неприятие какой-то ситуации в жизни.

Когда у тебя ухудшается зрение, это не обязательно говорит о том, что ты не хочешь чего-то видеть в жизни. Это могут быть последствия психологической травмы или каких-то ситуаций, которые ты не смогла переварить.

Еще раз напомню, что к анализу болезней важно относиться без фанатизма.

Если вчера ты сама перетащила диван из одной комнаты в другую, а утром не можешь встать из-за боли в спине, очевидно, что это не психосоматика.

Если прыщи появились у тебя в подростковый период и до сих пор не прошли, нужно решать проблему с гормональным фоном, а не с заниженной самооценкой и обидой на окружающих.

Что еще важно знать про психосоматику? Если ты никогда не отдыхаешь, в отпуске занимаешься ремонтом, на выходных крутишься как белка в колесе, то почти наверняка психосоматика станет твоей лучшей подружкой. Человеку важно спать не менее семи часов в сутки и хотя бы двадцать дней в году полноценно отдыхать. Если ты не будешь добровольно заботиться о своем организме, он заставит тебя это делать при помощи болезней.

Пять лет назад я работала на основной работе по 13 часов в день. В выходные дни я подрабатывала, что отнимало много сил. Но у меня была цель! Я хотела купить машину.

После шести месяцев таких экзекуций организм сказал: «Стоп!» В середине августа, когда за окном было +35, я слегла с воспалением легких. Это была чистейшей воды психосоматика. Конечно же, я вызвала врача и пила таблетки, но прекрасно понимала, откуда у моей болезни растут ноги. Урок я запомнила на всю жизнь.

Мораль сей басни такова: помни, что ты у себя одна. Побольше отдыхай, занимайся своим здоровьем, и будет тебе счастье!



Практика «Я и моя боль»

Практика строится по следующему принципу: «Ощущение – Чувства – Объект чувств – Реакция».

1. На первом этапе нужно четко осознать, обозначить симптомы. Как проявляется твоя боль, как проявляется твоя болезнь? Тебе в помощь – вся вышеизложенная теория.

2. Тебе нужно отождествить себя и симптом. Симптом – это я. В этом заключается идея целостности. То есть: «Кашель – это я. Боль в ноге – это я».

3. Теперь начинаем анализировать симптом как послание.


Какие потребности и переживания застыли в твоём симптоме, в твоей болезни? К кому обращены твои слова? Например: «Я кашляю, потому что хочу высказать негатив по отношению к маме, мужу, брату». Или: «У меня болят придатки, потому что я не хочу заниматься сексом с мужем, но боюсь ему об этом сказать». Зачем тебе этот симптом? Что он дает?

4. Существуют ли более эффективные способы удовлетворения твоей потребности, чем болезнь? Что ты можешь сделать в сложившейся ситуации? Что можно сделать, если ты не хочешь заниматься сексом с мужем? Как выйти из проблемы, если ты каждый день ходишь на работу, где начальник доводит тебя до белого каления?

Только прошу тебя, не нужно выбирать для себя путь «я не знаю, я ничего с этим не могу сделать». Потому что это – позиция жертвы. А жертва, помнишь, всегда в проигрыше, потому что над ней есть тот, кто всегда сильнее.

Выбирай здоровую позицию. Возьми на себя ответственность. Остановись и подумай, что ты можешь сделать, чтобы избавиться от того психосоматического симптома, от твоей боли.





Глава 9

Эмоциональное выгорание



Пять-шесть лет назад, когда мне было 22 года, я получила долгожданное повышение на работе. Я очень долго к этому стремилась, не спала ночами, готовила презентации. Я выворачивалась наизнанку, всеми силами демонстрируя начальству, что я этакий верный пес. Мне говорили: «Лена, фас!» – и Лена бежала на переговоры.

Одной из проблем было то, что мне было 22, а моим коллегам по 30–35 лет. Я обошла укоренившихся за своими столами работников. Конечно, это никому не понравилось. Компания была большая, и претендентов, годами готовившихся к повышению, было там достаточно. «За что молодая выскочка, – шептались у меня за спиной, – получила эту должность?»

«Добрые люди» поспешили запустить слух о том, что я сплю с начальством – а как же еще можно было так быстро заполучить это место? Мне пришлось скромно ответить, что если бы это было правдой, я была бы уже директором фирмы, потому что я очень хороша в постели.

То есть начался один из вариантов травли. У коллег «включился игнор». Я могла обратиться с просьбой к человеку, который даже не был в моем подчинении, и мне приходилось устраивать ритуальные танцы с бубном вокруг костра, чтобы получить от него какую-нибудь несчастную справочку.

Все это подействовало на меня угнетающе. Я не подавала виду, потому что за плечами остались школа актерского мастерства в Одессе и опыт выступления в оперном театре. Я не показывала, как мне было плохо, я не ходила в растянутом свитере с синяками под глазами, всем видом демонстрируя депрессию. Но стресс был постоянным. За 1,5

месяца я набрала 5 кг, при том, что практически ничего не ела, а тумаки летели со всех сторон.

У начальства были ко мне особые чувства. С одной стороны, я, очевидно, нравилась как работник, потому что была эффективной, но при этом отчетливо сквозило желание как-нибудь унижить. Руководителем была женщина, а женскую конкуренцию еще никто не отменял. Молодую, амбициозную соперницу нужно поставить на место, а то обойдет.

Это была черная полоса моей жизни. Я садилась в машину с улыбкой победителя, приезжала домой, снимала эту маску и еле-еле доползала до дверей дома. У меня не было желания общаться с мужем, отдыхать, делать что-либо вообще.

На тот момент, к сожалению, я не обратилась за помощью к специалисту и переварила все это сама. Ведь я была уже дипломированным психологом. Прорабатывать этот период пришлось значительно позже.

Все это я рассказываю потому, что зачастую внутреннее состояние не соответствует тому, что мы транслируем окружающим. Внешне у меня были все атрибуты счастья: большой дом, красавец муж, машина, внешность, должность – все, чем измеряется успех в современном мире. В то же время внутри я была в состоянии постоянного напряжения. Каждый день я шла на работу как на войну. Я знала, что меня будут давить, изощренно унижать, игнорировать.

Как ты понимаешь, женщина, которая пять дней в неделю находится в состоянии жесточайшего стресса, не может в оставшиеся два выходных дня мило улыбаться и радоваться жизни.

Поэтому я даже близко не походила на сказочную фею, я была очень агрессивной. Это отражалось на моей семье. Муж переживал, не понимая, что со мной происходит, раздражался. Я могла заплакать просто так в любое время суток. Я была надломлена.

Любимый предлагал: «Увольняйся». Но я еще не дошла до той точки, когда готова была сдать. Я знала, для чего мне все это. У меня была очень сильная мотивация к тому, чтобы пройти это испытание.

Несмотря на весь негатив (и даже благодаря ему), я получила очень сильную профессиональную закалку. Я воспринимала свою работу как некий тест, данный мне «сверху». Будто меня проверяли, готова ли я к чему-то большему? Не сдуюсь ли я при первой же неудаче?

Стоило ли оно того? Стоило. Все, что я пережила, привело меня в ту точку, в которой я нахожусь сейчас.

Так как же пережить момент, когда тебе очень плохо?

В первую очередь ты должна понимать, для чего тебе это нужно.

Зачем ты здесь и сейчас это делаешь?

Для чего ты проходишь через эти трудности?

Почему ты выбираешь то, что выбираешь?

Потому что если ты не понимаешь смысла, не понимаешь цели, необходимости происходящего, ты не сможешь пройти испытание. Если ты не понимаешь, для чего тебе сохранять брак, ты постоянно будешь в разводе. Ты разведешься и первый, и второй, и двадцать пятый раз.

Но если ты понимаешь, для чего тебе дан трудный период в отношениях с мужем, с детьми, в бизнесе, с друзьями, ты их пройдешь.

В моем окружении есть люди, которые не умеют переживать трудности. Например, им кажется, что если дружба дала трещину, то это фигня, а не дружба. Но согласишься, не бывает 30-летних отношений между людьми, которые не проходят проверку трудностями. Не существует браков, которые длятся 25 лет, и у них все идеально. Трещины и трудности есть везде и всегда. Вопрос только в том, на каких ценностях держится треснувшая сфера. Какие мотивы побуждают тебя связывать жизнь с этим человеком? Какими ценностями ты держишься за работу?

Моей ценностью было саморазвитие, потребность доказать себе, что я могу взять очередную планку и уйти с классной должности с отличной записью в трудовой книжке.

Я прекрасно понимала, что если я достойно переживу эту ситуацию, то в будущем справлюсь с нагрузками и в десять раз больше. Так и

вышло. Чтобы ты понимала эффект, мои бывшие коллеги просят ко мне в проект на работу.

Поэтому запомни, что если ты находишься в стадии эмоционального выгорания, ты должна искать для себя сторонние ресурсы. Ищи то, что будет питать тебя энергией. Подробнее об этом мы с тобой поговорим в разделе «Будущее».

Возможно, тебе поможет, если какое-то время ты побудешь наедине с собой. Например, я очень люблю авиаперелеты, когда я могу провести время наедине с собой. Мне очень нравится уехать в какую-нибудь гостиницу на сутки. Отличный способ снять напряжение и остаться предоставленной себе – это поплавать в бассейне.

Бывают ситуации, когда человеку кажется, что смысла жить больше нет. В таких случаях нужно искать то, что станет спасательным кругом и вытащит тебя на берег. В том случае, если ты не в состоянии вытащить себя сама, – не тужи, обратись за помощью к психологу.

Основная задача в состоянии эмоционального выгорания – восполнение энергии. Начинается восстановление с удовлетворения своих базовых потребностей. Потому что чаще всего эмоциональное выгорание связано с физиологическими нуждами организма – недостатком сна, отдыха, чрезмерными стрессами, нерегулярным питанием. Если ты понимаешь, что это твой случай, тебе нужно просто выспаться, хорошо, вкусно покушать, погулять, подышать свежим воздухом.

Второе, что поможет тебе в тяжелом эмоциональном состоянии, это понимание того, что «самое темное время бывает перед рассветом». То есть если ты понимаешь, что ты уже на самом дне, значит, скоро все наладится, дела пойдут вверх. Ты можешь тонуть, погружаться все глубже и глубже, но вот ты нащупываешь дно, отталкиваешься и всплываешь.

Важно держать в своем сознании эту картину. Помни: сумрак не длится бесконечно. Зрелая позиция заключается в понимании, что жизнь полосатая, как зебра. Совершенно детская, инфантильная позиция – думать, что тебе в руки непрерывно должны сыпаться конфеты, а вокруг скакать пони и бродить розовые единороги. Именно

такие женщины первые кидаются разводиться, ругаются с детьми, увольняются с работы. У них в голове господствует концепция маленькой девочки, согласно которой жизнь – это безудержное веселье и проливной дождь из приятных сюрпризов.

Человек со зрелой жизненной позицией осознает, что жизнь многогранна, что собственные дети могут раздражать, что может бесить муж и вызывать отвращение начальник. Тот, кто это понимает, кайфово живет. Такого человека мало что может выбить из колеи.





Глава 10
Твои ценности



Я часто слышу вопросы: «Как определить, истинно ли это мое желание, или оно мне кем-то навязано?» Есть простой тест, который помогает ответить на этот вопрос.



Тест на ложные ценности



Ответь «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Ты формулируешь свои действия на пути к «заветной» цели не «хочу», а «надо». Например, «мне нужно похудеть» или «мне надо сделать ремонт». Как правило, человек говорит «это надо» о каких-то не очень приятных, но необходимых, на его взгляд, вещах.

2. Желания и цели не вызывают положительных эмоций, то есть нет ощущения радости и предвкушения «еще чуть-чуть, и это будет моим». Зато есть плохое настроение, негативные эмоции и постоянные проблемы на пути.

3. Делаешь без энтузиазма и на «отвали».

4. Не вкладываешь эмоции, постоянно сомневаешься, с трудом находишь силы и время на то, чтобы выполнить задуманное.

5. Бесконечно советуешься с окружающими.

6. Цепляешься за любую возможность не делать, прокрастинируешь.

Если у тебя получилось больше «да», чем «нет», – это повод задуматься.

Как вообще ставятся цели? Твои цели – это отражение твоих ценностей, того, что для тебя важно и значимо.

С чем я часто сталкиваюсь в своей практике? Когда мы с клиентами прорабатываем вопросы «какая ты?», «кто ты?», клиент «упирается рогом»: «Не знаю, не понимаю, не могу вспомнить». То есть всячески саботирует.

Возможно, ты, перейдя к блоку «Настоящее», тоже сталкиваешься с мыслью, что не знаешь, кто ты такая? Я предлагаю выполнить полезное упражнение, которое поможет тебе в поисках ответов на эти вопросы.

Разобраться с ценностями и приоритетами тебе поможет еще один интересный тест. Он достаточно жесткий, вызывает у людей бурю эмоций. Поэтому сразу предупреждаю: результаты могут и тебе не понравиться, так как тест высвечивает реальные приоритеты человека.



На этом этапе обычно много несогласных. К примеру, если ты считаешь, что саморазвитие у тебя в приоритете, но при этом тратишь на него только два часа в месяц и 0 рублей бюджета, эта ценность явно под вопросом.

Допустим, не все измеряется деньгами и временем, НО! В тандеме эти два показателя очень наглядны. Согласись, что если женщина много работает, а ее детьми в это время занимаются бабушки и няньки, и при этом все кровные она тратит на SPA и сумочки, то очевидно, что дети для нее – не приоритет.

Ты можешь бесконечно бить себя пяткой в грудь «дети для меня главнее главного» и придумывать себе 555 отмазок, но этот тест наглядно покажет, как обстоят дела на самом деле.

Понятно, что на мужа можно не тратить деньги из своего женского бюджета, но если ты наедине с ним провела всего два часа за месяц, то, извини, он для тебя не муж и не мужчина, а напарник и сосед по квартире, с которым вы совместно решаете бытовые вопросы и созваниваетесь, чтобы посоветоваться по поводу запаха кондиционера для белья.

Скажу о себе честно: спорт и правильное питание далеко не мои ценности на сегодняшний день. Это не хорошо и не плохо. Это просто я.

Когда стоит вопрос о том, написать ли новую главу для книги о мужчинах в жизни женщины или сходить в спортзал, я выбираю первое. Но тут есть очень важный момент: этот сегодняшний выбор вовсе не значит, что так будет всегда.

Методика определения ценностей всегда вызывает очень бурные эмоции, множество недовольства и несогласия. Кто-то, прямо по Фрейдю, начинает уходить в отрицание, кто-то в вытеснение, у кого-то другие механизмы защиты. Но только тебе решать, что делать с информацией, которую показал этот тест – позлиться и забыть или принять и изменить ситуацию.

Дорогая моя девочка! Если ты дочитала до этих строк, знай, что тетя Лена из Одессы очень гордится тобой. Ты – большая умничка! Ты проделала огромную работу над собой. Преодолела сложное, глубокое погружение в детство и разложила по полочкам свое настоящее.

Потому что впереди тебя ждет самый приятный, фантастический раздел – про твоё будущее. Я помогу тебе легко, играючи и с удовольствием исполнить самые смелые желания, фантазии, хотелки и мечты.

Налей себя вкусного чаю или сделай клубничный смузи, стащи из буфета вкусную печенючку, а может, сваргань бутерброд с сосиской и горчицей – и погружайся в чтение!

Формируй своё желаемое будущее!





Часть III

Будущее: жизнь как фуршет



Готова спорить, что эта глава вызовет у тебя самые приятные эмоции. Потому что теперь не нужно возвращаться к старым травмам, разбираться с психосоматикой, копаться в отношениях. Теперь перед тобой дорога, по которой ты еще не успела пройти. Мы поговорим о твоих планах, целях, мечтах. Мы поймем, как их намечать, узнаем, как привлекать изобилие. Поэтому я уверена, что этот раздел книги дастся тебе легче всего.

Итак, давай начнем с твоих планов.

Знаешь ли ты, что если посадить перед собой десять детей и спросить, кто из них умеет рисовать, то все они закричат: «Я!» – и дружно схватятся за карандаши? Если о том же спросить десятерых взрослых, никто не откликнется. В лучшем случае это будет один человек, и то, скорее всего, тот, у которого есть художественное образование.

Этот эксперимент говорит о том, что с возрастом люди все меньше верят в себя. А еще с годами люди меньше мечтают, и мечты их становятся более приземленными.

Помнишь, как в детстве ты хотела стать великой балериной или великим модельером? А может, знаменитой актрисой или певицей? Сейчас твои мечты стали практичнее. Потому что ты уже не раз сталкивалась с суровой реальностью и получила некий жизненный опыт, который более или менее жестко дал тебе понять, что популярной актрисой стать не так просто.



Глава 1

Твоя внутренняя девочка



За все наши хотелки и мечты отвечает наш внутренний ребенок. Что я имею в виду?

В середине XX века Эрик Берн разработал свою теорию транзактного анализа, в которой он утверждал, что у каждого человека есть три эго-состояния: ребенок, взрослый и родитель. Ребенок отвечает за наши чувства и эмоции, родитель отвечает за правила и ограничения, а внутренний взрослый – это некое рациональное Я, которое взвешивает все «за» и «против», принимает решения, несет ответственность. Так вот, у гармоничной личности все эти три эго-состояния развиты в равной степени. Такой человек умеет весело прыгать по лужам в новых кроксах и радоваться мороженому. Он высокоморален и может вовремя запретить себе что-то. Но он же может хладнокровно получить некую информацию, взвесить факты и действовать.

У подавляющего большинства женщин стран бывшего СССР внутренний ребенок либо не развит совсем, либо очень капризный, неадаптивный и нездоровый.

Почему мы будем говорить о твоей внутренней девочке? Потому что именно это эго-состояние влияет на нашу красоту. Как – ты поймешь дальше. Но в первую очередь оно влияет на наше умение мечтать, на жизнерадостность. Практика показывает, что с женщиной, у которой хорошо развита внутренняя девочка, с удовольствием знакомятся мужчины. Если она замужем, ей проще строить отношения со своим партнером, потому что она легка и непосредственна. Это как раз то, чего не хватает нашим женщинам, которые готовы и коня на скаку поджечь и пожарный гидрант вместо шарфа намотать.

Здоровая внутренняя девочка проявляется в тех обстоятельствах, в которых это уместно. Такие люди знают, где можно дать волю эмоциям, а где нужно взять себя в руки.

Они легки на подъем, у них всегда очень много энтузиазма, горят глаза, на губах играет улыбка. Этих женщин видно издалека. Они идут легкой походкой, могут прыгать на батуте, громко смеяться, измазаться по уши вареньем и не делать из этого трагедию.

В то же время женщины, у которых внутренняя девочка подавлена внутренним взрослым, всегда очень строги к себе и окружающим,

любят придерживаться правил, не делают исключений. Такой человек – ходячий справочник «Как надо и как нельзя».

Например, в моей голове очень долго жил интроект, который ограничивал мою свободу. Я была уверена в том, что женщина всегда должна быть сексуальной. По дому я ходила облаченной в максимально женственный наряд, хотя мне очень хотелось надеть удобную веселую пижамку. Но мне казалось, что это оттолкнет мужа. Так было до тех пор, пока я не поняла, что эта пижамка – про мою внутреннюю девочку, которая просится наружу. И тогда, одним прекрасным декабрьским утром, я пошла в лучший магазин города и купила себе самую кайфовую пижаму – голубую с медведями.

Ты представить себе не можешь, как легко и весело мне стало на душе! Я так своей новой машине не радовалась, как этой пижаме. Потому что этой покупкой я сбалансировала свое эго-состояние. С того момента, как я вошла в этот баланс и дала своему внутреннему ребенку возможность развиваться, окружающие стали замечать, что у меня горят глаза, я стала веселее и легче, стала меньше переживать по пустякам. Здоровый внутренний ребенок не может долго грустить. Он эмоциональный, но он быстро переключает внимание. И только внутренний взрослый может бесконечно гундеть.

Что ты получишь в итоге, если войдешь в контакт со своим внутренним ребенком? Тебе станет легче жить. Барьеры в твоей голове постепенно разрушатся. Ведь для ребенка нет ограничений, он мечтает, просто потому что он мечтает. Он не задумывается, как полетит в космос, он просто уже мысленно там. Нам, взрослым, очень часто не хватает этой безоговорочной веры в себя, в ситуацию, в жизнь, в то, что все сбудется. Если ты разовьешь в себе внутреннюю девочку, ты станешь более расслабленной, а значит, будешь лучше выглядеть. Твоя внутренняя девочка разгладит мышцы твоего лица, и ты сама не заметишь, как мелкие мимические морщины уйдут. Лицо станет более привлекательным, потому что не будет суровым и отталкивающим.

Какое-то время назад я летела с сыном на отдых чартерным рейсом. В одном самолете со мной было еще 200 пассажиров. Совершенно очевидно, что эти люди летели отдыхать, но 90 % из них сидели с

«куриной жопкой» на лице! Мне так и хотелось вскочить и закричать: «Мы же на курорт летим! Что у вас с лицами? Расслабьтесь!»

Можно бесконечно философствовать на тему того, что люди устали. Но в большинстве своем ненаглядная «куриная жопка» на лице – это визитная карточка славянского человека. В нас вшита привычка жаловаться на жизнь, быть вечно хмурыми и недовольными.

Почаще просто желай чего-нибудь. Мечтай и визуализируй. Не нужно ставить в голове рамки и вопросы, почему этого не получится или почему тебе этого не дадут. Просто желай! Возроди в себе детскую, по-хорошему наивную веру в то, что все возможно. А про то, как сделать, чтобы все сбылось, поговорим чуть позже.

Как же развить свою внутреннюю девочку, которая зажжет огонь в глазах и возбудит в тебе хотелки и желания? Давай выполним небольшое упражнение.



Упражнение «Зажигалочки»



Как ты уже поняла, внутренняя девочка страдает у тех, кто «награжден» директивой «не будь ребенком». Во-первых, спроси себя: сколько лет твоей маленькой девочке? И попробуй прислушаться к ответу. Например, моей внутренней девочке шесть лет.

Далее, спроси ее, чего бы она хотела. У одной моей клиентки в детстве не было куклы Барби, потому что ее семья не могла себе этого позволить. И мы пришли к тому, что она очень хочет ее купить.

И что ты думаешь? Взрослая тетенька пошла в магазин и выбрала себе Барби по душе! Потому что так захотела ее внутренняя девочка. Таким образом моя клиентка ее возродила.

А чего хочет твоя внутренняя девочка? Те джинсики, которые мама тебе когда-то не купила? Или покататься на роликах?

Выпиши 15 желаний своей внутренней девочки и по возможности реализуй их.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

Молодец! Отличные хотелочки-зажигалочки! А теперь самое главное: возьми себе за правило исполнять по два-три из них еженедельно.





Глава 2

Как ставить цели



Переходим к следующему, более зрелому этапу: как правильно ставить цели? Потому что недостаточно просто хотеть. Цель нужно обозначать по определенным правилам. Изучив их, мы перейдем к действиям.

Сейчас модно ставить глобальные цели. Со всех углов нас призывают: будь амбициозной, мечтай, составляй карту желаний! Хоти! Достигай! По сути, я согласна с тем, что цели должны быть с неким запасом, но тут есть большой подводный камень. Важно их ставить таким образом, чтобы пупок по пути не развязался. Это равносильно тому, что новичок в спортзале схватится за штангу 100 кг. Если это про тебя, штангу-то ты поднимешь, но надорвешься.

Любой грамотный тренер скажет, что начинать нужно с 5 килограммов, а затем брать 10, 15 и так далее. То же самое с целями. Если ты сейчас зарабатываешь \$300 в месяц, то ставить себе планку в \$5000 просто бессмысленно. Тебе просто неоткуда будет взять энергию на то, чтобы их заработать. Случаются подарки судьбы, когда нужная сумма приходит «из ниоткуда». Например, умирает одинокая еврейская прабабка в Америке. Но такие ситуации – скорее исключение. Поэтому цель должна быть достижимой. В противном случае по дороге к ней ты устанешь и опустишь руки.

Итак, правила:

1. Цель должна быть позитивно сформулированной, то есть нельзя использовать частицу «не». «Я не болею», «Я не одинока» – категорически не допустимо. «Я здорова», «Я счастлива в семье» – чувствуешь разницу?

2. Цель должна контролироваться тобой. Что конкретно ты можешь сделать для достижения этой цели? Что именно зависит от

тебя? Хотеть мира во всем мире – это прекрасно, но недостижимо в принципе, поэтому целью быть не может.

Хотеть, чтобы Вася сделал тебя своей женой – это мечта, а не цель, потому что в такой формулировке очень мало твоей ответственности. Конечно, ты можешь надавить на Васю и заставить его сделать тебе предложение, но крепкие союзы так не создаются. Идеально, если цель зависит от тебя, ты сама непосредственно можешь влиять на приближение к ней.

3. Цель должна описываться с помощью сенсорного языка. То есть ты должна обязательно понять, что ты почувствуешь, когда достигнешь желаемого. Потому что отсутствие в этой точке эмоций – это серьезный аргумент в пользу того, что цель ложная (а об этом мы с тобой уже говорили).

Бывает, приходит ко мне клиентка и начинает голосом робота рассказывать о том, как она мечтает о муже, детях, большой семье и так далее. Я слушаю, слушаю, но совершенно не верю, что это ее собственное желание. Больше похоже на стереотип, навязанный социумом или мамой, которая топает ногами и требует внуков.

Какие эмоции вызывает твоя цель? Если ты хочешь открыть новое дело назло мужу, и сенсорный язык описания цели выдает что-то вроде: «Я буду испытывать злорадство от того, что ему плохо, а мне хорошо», – эта цель очень быстро сожжет тебя. Ты не получишь прочного результата и наслаждения в итоге.

4. Цель должна соответствовать контексту. То есть необходимо кратко сформулировать, что ты имеешь в виду. Как можно более конкретно. Например, ты хочешь крепкую семью и доверительные отношения с мужем, но формулируешь цель, как «выйти замуж». Ты должна понимать, что разница такая же, как между океаном и ванной.

Как шутит одна моя знакомая: «Разведясь со своим первым мужем, я поняла, что хотеть замуж – это глупость. Нужно желать рядом с собой любящего мужчину!» Ты должна понимать, что иногда мы говорим одно, а чувствуем другое. Но Вселенная слышит именно то, что мы чаще проговариваем. Если ты повторяешь как мантру: «Хочу больше зарабатывать. Больше зарабатывать. Больше зарабатывать!», то ты можешь получить это не вполне экологичным для себя способом.

Например, упахиваться на работе ради незначительной премии. «Больше» же...

5. Цель должна быть подходящего размера. Что это значит? Например, сейчас в тебе лишних 40 кг. И ты хочешь избавиться от них за три месяца. Ты должна осознавать, что теоретически это возможно, а практически ты бронируешь уютную палату в отделении гастроэнтерологии. Ставь промежуточные цели, которые помогут «скушать слона по кусочкам» и не подавиться – не подорвать свое здоровье и психоэмоциональное состояние. Если ты зарабатываешь \$1000, наметить себе за месяц выйти на уровень дохода в \$15000, возможно, у тебя и получится, но не факт, что ты сможешь справиться с этой суммой денег и не заработаешь невроз на работе, пока будешь добывать ее.

6. Цель должна быть экологичной как по отношению к тебе, так и по отношению к другим людям. Открыть бизнес назло бывшему мужу – не экологично. Увести чужого мужчину (читай – разрушить семью) – не экологично. Подсидеть коллегу на работе – не экологично. Ты должна понимать, что тебе все это вернется через какие-то другие неприятные жизненные ситуации.

Кроме того, важно осознавать, что ты обязательно что-то потеряешь, когда достигнешь цели. Люди часто не понимают, что получив одно, они лишаются другого. Просто потому, что это жизнь. Например, завтра тебе приспичит стать дауншифтером. Ты начнешь сдавать свое недвижимое имущество, а сама переедешь жить в Таиланд. Сейчас это модно. При этом ты должна понимать, что, живя на берегу океана, ты будешь редко видеть своих родственников, ты долгое время будешь одна и тебе не на кого будет опереться, попросить о помощи. Будучи не резидентом чужой страны, ты будешь ограничена в каких-то правах.

А родив ребенка, женщина неизбежно лишается свободного времени, которое она раньше тратила на себя. Мать имеет обязательства перед другим человеком – перед своим чадом. Она уже не та вольная птица, которая захотела – и выпорхнула в ночной клуб или продала все свое имущество и переехала в Африку.

Казалось бы, это такие мысли, которые лежат на поверхности. Но часто люди не осознают последствий, когда ставят перед собой цели.


7. Ты должна понимать, что обладаешь всеми необходимыми ресурсами для достижения своей цели, что у тебя есть все то, что поможет тебе в реализации задуманного. Вряд ли возможно просто так, ни с того ни с сего, стать второй Beyonce, если ты никогда в жизни не занималась вокалом, не умеешь вести себя на сцене и у тебя нет знакомого продюсера. При таких исходных достичь желаемого, конечно, можно, но очень сложно.

8. Ты должна исследовать все препятствия и реально понимать, что именно может помешать тебе на пути к твоей цели. Вернемся к уже оседланной теме похудения. Если ты намерена скинуть 20 кг, нужно быть готовой тратить свободное время на приготовление правильной пищи, запретить родным приносить в дом шоколад и сдобные булочки и выделить из бюджета средства на фитнес-клуб.


Когда ты заранее понимаешь, где можешь споткнуться, ты можешь быть готова к проблемам. Заранее найти сервис доставки готовых блюд здорового питания, нанять повара, подобрать наиболее простой рацион питания. Выбрать подходящий твоим требованиям фитнес-клуб и заранее подготовить финансовую почву для работы над телом своей мечты.

9. Определи первый шаг. Ты понимаешь, что можешь сделать уже сегодня для достижения своей цели. То есть намерения начать худеть с понедельника, или начать ремонт после того, как найдешь новую работу, или пойти на курсы повышения квалификации завтра/через неделю/через год – все это разговоры в пользу бедных. Они не приблизят тебя к намеченному результату.





Глава 3
Мотивация



Почему не каждый успешный топ-менеджер может открыть свою фирму и достичь успеха? Почему мы не всегда достигаем своих целей? Почему я, например, не беру в работу некоторых клиентов? Об этом ты узнаешь ниже.

Давай смоделируем ситуацию: ты вся такая прокачанная, грамотно расписаны планы, внутренняя девочка проработана, но результата все нет и нет. Мне в этом видится супернавороченная, тюнингованная машина, которая не трогается с места, потому что бензобак пустой. То же самое и с твоей жизнью: ты можешь быть бесконечно умной, красивой, талантливой, но без мотивации ни на шаг не передвинешься к намеченной точке просто потому, что не будешь понимать, зачем тебе это нужно.

Я очень люблю смотреть фильмы в стиле «Крысиные бега» или даже «Пила», потому что они отлично показывают, на что способен человек, когда у него есть мотивация. В комедии «Крысиные бега» все участники событий стремились и достигали, и выворачивались, и придумывали различные ходы, чтобы выиграть два миллиона долларов. А в фильме ужасов «Пила» все герои выполняют определенные условия игры для того, чтобы избежать смерти. Эти фильмы наглядно показывают работу мотивации в действии.

Прежде чем ты приступишь к изучению теории, давай выполним упражнение. Для чистоты результатов важно сделать это сейчас, пока ты не разобралась в тонкостях вопроса.



Упражнение «Игра в Почемучку»



Выбери какое-нибудь свое желание, цель, намеченную на ближайшее время, будь то полгода, год или пара месяцев. Может, ты хочешь похудеть, или сменить место работы, или переехать.

Выбрала? Теперь перечисли 10 причин, почему ты хочешь это сделать/получить?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Давай сразу оговорим, что слово «успех» для каждого имеет свой собственный смысл. Поэтому я дам тебе обобщенную информацию, которую ты сможешь применить и в личной жизни, и на работе, и в воспитании детей, и при участии в каком-нибудь конкурсе.

В предыдущих главах мы с тобой работали по методу терапии. Сейчас будем работать по методу коучинга. То есть определим цель и пропишем движение к этой цели.

Когда клиент приходит ко мне проработать свое прошлое и познакомиться с настоящим, я как терапевт могу быть теплой, доброй и поддерживающей. Если это уместно, могу буквально взять клиента

на руки и покачать его, это работает как метафора материнской заботы, когда необходима регрессия в детство.

В коучинге я работаю жестче.

Все зависит от мотивации. Например, ко мне приходит клиент с планами покорить мир (получить новую должность, выйти замуж, выиграть миллион). Цель ясна. Но на этапе обсуждения, когда задаешь вопрос: «Что вы готовы сделать, чтобы через год получать желаемый доход?» – оказывается, что работать мадам готова только пару часов в день, и вообще, «у меня маленький ребенок, и я люблю спать по утрам».

На этом месте я говорю: «Спасибо. До свидания. Здесь мы расстаемся. На коучинг я вас не возьму». Потому что в коучинге нет места обиде на родителей, перекладыванию ответственности и так далее. Ты берешь, идешь и делаешь.

Поэтому сейчас я хочу поговорить про твою мотивацию. Это решающий показатель того, как именно ты достигаешь своих целей.

Еще раз повторяюсь: цели у всех разные – кому-то нужно открыть бизнес, а кому-то родить ребенка. Ты можешь бесконечно тянуть, уговаривать себя, прокачивать новые навыки, апгрейдить образование и знание иностранных языков. Но если у тебя нет мотивации достичь желаемого, ты будешь как красивая машина в 300 кобыл с открытым верхом и литыми дисками, стоящая на обочине жизни.

Глобально каждая школа психологии рассматривает мотивацию по-своему, но я тебе дам самую удобную, на мой взгляд, формулу. Итак, всего есть **шесть видов мотивации: положительная, отрицательная, внутренняя, внешняя, устойчивая и временная.**

Рассмотрим их по порядку.

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ – человек что-то делает, для того чтобы что-то получить.

Например, ты выходишь на новую работу, для того чтобы заработать больше денег на новую машину. Или ты организуешь собственное дело, чтобы обеспечивать семью. Или ты выходишь замуж для того, чтобы быть счастливой. Та самая комедия «Крысиные бега» – отличная иллюстрация положительной мотивации у всех участников событий.

ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ – когда человек что-то делает из страха, для того чтобы **НЕ** случилось что-то нежелательное.

Например, выходит на работу, для того чтобы не голодать. Или девушка ищет партнера и на вопрос: «Зачем он тебе?» отвечает: «Для того, чтобы не быть одной». Это отрицательная мотивация.

Вспоминай «Пилу»: мотивация у всех героев негативная – желание избежать смерти.

Бытует мнение, что отрицательная мотивация сильнее, чем положительная. Отчасти это так. Вот представь, если сейчас поставить в ряд десять женщин и сказать: «Пробегите марафон для того, чтобы получить брендовые духи от известного парфюмерного дома». Побегут два-три человека из десяти. Остальные скажут, что у них и так полно парфюма, и вообще, «зачем мне это надо, наперегонки бегать, мне сейчас лень/болит голова/нога/нет кроссовок». Ну, ты поняла.

Но если этим же женщинам сказать: «За вами будет бежать питбуль», я гарантирую, что побегут десять из десяти. Потому что никому не хочется быть покусанным собакой.

Поэтому да, негативная или отрицательная мотивация более действенна. Но здесь есть свой подводный камень. Она более интенсивная, но менее долгосрочная. Как яркое пламя: горит сильнее, но сгорает быстрее. Под действием этой мотивации можно прокачать одно-два качественных результата. Если же ее использовать в качестве основного «топлива» и постоянно стимулировать негативом себя, свою семью, подчиненных, друзей, у окружения очень быстро сформируется к тебе соответствующее отношение. Надо заметить, что именно мужчины чаще действуют на отрицательной мотивации.

ВНЕШНЯЯ МОТИВАЦИЯ. Ты что-то делаешь для того, чтобы тебя похвалили, вручили медальку, поаплодировали, дали с полки пирожок. То есть суть мотивации в том, чтобы получить признание социума.

Под воздействием этой мотивации спортсмены участвуют в Олимпиаде, а киноактеры снимаются в кино. Внешняя мотивация

всегда замешана на реакции других людей. То есть Нинка обязательно должна заметить, что ты похудела.

ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ основана на получении чего-либо только для себя. Чего-то, что важно конкретно тебе.

В чем разница? Когда ты что-то делаешь, и об этом вообще никто не знает, но ты все равно получаешь удовольствие, значит, тобой владеет внутренняя мотивация.

УСТОЙЧИВАЯ МОТИВАЦИЯ ведет тебя на протяжении всей твоей жизни и продиктована базовыми потребностями.

Если для тебя важен успех и ты амбициозный человек, то ты всегда будешь стремиться к достижению своих целей.

ВРЕМЕННАЯ (НЕУСТОЙЧИВАЯ) МОТИВАЦИЯ работает, когда что-то необходимо сделать прямо сейчас. Пробежать дистанцию, чтобы получить зачет, пройти по прямой, чтобы избежать штрафа...

А теперь самое важное.

Я знаю несколько успешных топ-менеджеров, попавших в классическую ситуацию. Он – этаким баловень судьбы, любимчик в крупной корпорации, который на пике карьеры уходит в свободное плавание. Но через какие-то полгода-год он вдруг сдувается и теряет все...

Почему? Потому что у него не осталось мотивации. Что это значит? Даже если ты – топ, над тобой всегда стоит хозяин бизнеса, который ставит тебе задачи. Его авторитетом, бюджетом и поддержкой ты пользуешься и прикрываешься. Человеку же в свободном полете очень тяжело самостоятельно ставить себе цели и задачи. Особенно если у него есть достаточный финансовый буфер безопасности: ему просто не хватает сил, чтобы встать и что-то делать, придумать новую стратегию жизни, прикладывать усилия для развития. Человек не способен сам себя мотивировать и не способен мотивировать других людей.

Теперь, когда с видами мотивации мы разобрались, давай проанализируем те 10 причин, которые ты выписывала в начале главы.

В соответствии с тем, что ты теперь знаешь про мотивацию, мы можем определить, сколько пунктов относится к внешнему виду мотивации, сколько к внутреннему, сколько к положительной, а сколько к отрицательной и так далее.

Для чего это нужно? Для того чтобы все было в балансе. Так, на одной негативной мотивации ты далеко не уедешь. А даже если желаемая цель будет достигнута, то удовольствия от этого ты не получишь, потому что отрицательная мотивация, мотивация «от», всегда имеет негативный окрас.

Я много раз сталкивалась с тем, что человек ставил перед собой какую-то амбициозную цель, потом вдруг понимал, что она недостижима, думал: «Ну и ладно» – и отменял.


Мотивация должна быть сбалансирована.

Но как быть, если один и тот же пункт можно отнести к разным видам мотивации? Например, «хочу получить награду» – это внешняя, неустойчивая, положительная мотивация, а «хочу сменить место работы, для того чтобы не ущемлять свои потребности» – это внутренняя, отрицательная мотивация.


Так бывает. Мотивация может быть как однотипной, так и смешанной. В этом нет ничего страшного. Это не хорошо и не плохо. Просто чем яснее ты будешь понимать основы своей мотивации, тем больше у тебя будет рычагов управления своей тюнингованной тачкой, тем проще будет двигаться к намеченной цели.

Поверь мне как человеку, который работает на себя: нет ничего сложнее, чем постоянно пинать саму себя под зад. А это значит, что четкое осознание моей мотивации – мне в помощь.





Глава 4
Самореализация



Сейчас ты узнаешь страшный секрет: от каких женщин не уходят мужчины. Интересно? Читай дальше.

Когда ко мне приходит клиент, я не выкатываю яйца, не делаю раскладку на картах Таро, не смотрю в хрустальный шар и не говорю: «Тебе надо быть фотографом, а тебе – гинекологом, а ты вообще дома сиди». Я как специалист помогаю человеку раскрыть потенциал, понять, чего же он хочет. Помогаю ответить на вопрос: что делает его счастливым, какие в нем скрыты таланты и способности?

Если разговоры и размышления про самореализацию задевают тебя за живое, то, возможно, тебя что-то смущает в твоей работе, в профессии. Может быть, ты недовольна уровнем своего дохода или тебя не устраивает коллектив, график работы. Но чаще всего мечтами о самореализации терзаются женщины, у которых вроде все в порядке с работой и с доходом, но они приходят к мысли, что хотят заниматься чем-то другим.

Мир очень сильно изменился. Изменились условия жизни и труда для женщин – в лучшую сторону. Как жили 40 лет назад наши мамы и бабушки? У них было рамочное мышление и соответствующие обстоятельства. Они не могли уехать работать в другую страну или зарабатывать, сидя дома (такого понятия тогда вообще не было). Женщина должна была утром собрать своих детей, отвести их в школу, в садик, отработать с 9:00 до 18:00, всех собрать обратно, накормить напоить... Эдакий день сурка.

Современный мир – это мир возможностей. И я говорю об этом без преувеличений. В моем кейсе огромное количество невероятных историй самореализации клиентов. Когда девчонки с маленькими детьми находили себя в какой-то сфере, воплощали в жизнь самые смелые проекты. При этом они не отрывались от детей, не сдавали их в годик в детский сад, как это делали опять-таки наши мамы, не скидывали их на бабушек. Они реализовывались, работая дома.

Одни девушки становятся дизайнерами, оформителями сайтов. Другие – фотографами, выходят в неделю на пять-шесть часов съемки, получают кайф и удовольствие, приходят домой заряженные, позитивные, получают признание в обществе.

Для мужа такая женщина – не просто домохозяйка с бигуди на голове и вечно кричащим ребенком на руках. Для него это Личность.

Ну и, конечно, нельзя забывать об увеличении дохода в семье. У таких женщин есть деньги и для заботы о своем здоровье, и для путешествий, и для культурного развития.

Благодаря Интернету сегодня каждая может заявить о себе. Раньше, чтобы стать звездой-певицей, нужно было как минимум переехать в Москву, найти продюсера, в лучшем случае переспать с ним, а в худшем продаться в рабство.

Сейчас, если ты классно поешь, обладаешь харизмой, умеешь себя подать – пожалуйста, записывай свои музыкальные треки, выкладывай на YouTube, и, если ты талантлива, то гарантированно соберешь большое количество просмотров, тебя заметят нужные люди.

Самореализация – это раскрытие существующего потенциала личности с учетом всех ЕЕ желаний, знаний и навыков и применения их на практике.

То есть, грубо говоря, это твоя возможность максимально проявить себя в социуме. Это понятие ввел Абрахам Маслоу. Согласно его теории, самореализация – последняя, пятая ступень в пирамиде потребностей человека.



ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ МАСЛОУ

Практика показывает, что большинство людей застревает на третьем уровне пирамиды. Человек удовлетворяется тем, что у него есть еда,

крыша над головой, семья и друзья – этого достаточно. Все, человек счастлив!

Это и не плохо, и не хорошо. Каждый человек живет на своем уровне. У каждого свои потребности, свой психологический размер, и это нормально.

До четвертой ступени доходит в лучшем случае половина населения планеты Земля, а то и меньше. Не для всех эти потребности актуальны, для многих признание социума не играет никакой роли.

Но наша вожденная ступень – пятая, самореализация.

Это потребность в саморазвитии, в духовном росте. Это та точка, в которой твое Я испытывает потребность в совершенствовании.

У меня удовлетворены потребности в питании и безопасности, сексуальные потребности, налажены социальные связи, я уважаема в обществе. Пришло время задуматься о том, чтобы работать не ради денег, а ради удовольствия. Хотя очевидно, что эта деятельность может приносить прибыль. Потому что если ты состоявшийся, востребованный писатель, инженер или агент по продажам, деньги – это неминуемый результат.

На этой ступени человек занимается тем, что у него получается лучше всего, от чего он кайфует. Он оставляет за собой след, пусть не в истории человечества, но в истории своей фирмы или своего города.

Какие трудности женщины встречают в этой точке?

Как правило те, кто ко мне приходит на полноценный трансформационный курс «ПРОкачай себя», считают, что у них нет талантов, они ничего не умеют, ничего не знают. «Я сразу после института вышла замуж, села с ребенком, я ничего не могу», – это стандартный текст, который мне приходится слышать постоянно. И моя задача как психолога, как терапевта – помочь человеку раскрыть его потенциал. Потому что потенциал есть у всех!

Нужно копать: что тебе нравится, что ты умеешь, что ты делаешь лучше других? Если в детстве тебе нравился танец живота, почему бы не стать инструктором по восточным танцам? Пойти, научиться и танцевать! Это прекрасная сфера для женской самореализации.

Если ты с детства любила писать тексты – иди учиться на копирайтера, сейчас это востребованная и хорошо оплачиваемая работа, которую можно делать дома.

Современные технологии открывают перед нами массу возможностей.

Пример: когда число моих сотрудников в команде превысило пять человек, я поняла, что не справляюсь. Я не могу оптимизировать их работу так, чтобы они, прикладывая минимальные усилия, получали и приносили максимальный результат. Я в этом не сильна. Да и не должна я уметь все на свете. Моя задача – подбирать в свою команду людей, владеющих навыками управления, которых, возможно, нет у меня.

И тогда я наняла человека, который прописал должностные инструкции для каждого сотрудника. То есть у девушки есть сильное качество, она может оптимизировать все что угодно, она переработала список обязанностей и сделала так, что сотрудник стал работать меньше, но эффективность его повысилась. И человеку приятно, и мне как руководителю радостно – все довольны.

Другая моя клиентка очень любит наводить в доме порядок. Она получает от этого удовольствие, но давно выросла из статуса домохозяйки. К тому же ее финансовые возможности позволяют ей самой вообще не убирать в доме. Кроме того, у нее есть потребность в признании мужа. Ей не хочется быть женщиной – прикроватной тумбочкой с функцией мультиварки. Хочется, чтобы муж ей гордился. Для нее это важно.

Тогда она обратилась ко мне. Мы с ней проработали сферу ее самореализации и пришли к тому, что чистота и порядок – это реально ее призвание! Именно эта деятельность получается у нее лучше всего. И она открыла клининговую компанию, которая стала самой крупной в городе. Результат: она безумно любит свое дело, у нее горят глаза. Она набирает сотрудников, которым эта работа тоже реально нравится, благодаря чему она оставляет далеко позади своих конкурентов.



Что же мешает нам реализоваться?



Давай рассмотрим топ проблем, с которыми мне пришлось столкнуться на практике в сфере женской самореализации.

1. Основная: **я не знаю, чем мне заниматься.**

Под этим вопросом скрывается несколько неочевидных контекстов.

Первый – я не готова/не хочу/не могу/не умею брать на себя ответственность и делать выбор. Потому что, выбрав какое-то направление, я должна буду отказаться от всех остальных. Для меня это – про страх ошибки. Вдруг я выберу, и это будет не мое? Или: я потрачу деньги на обучение, закуплю оборудование, пройду собеседование, устроюсь на работу, а мне не понравится? Вспоминай директивы «не будь лидером» и «не взрослей». Эти люди не умеют брать на себя ответственность.

Второй контекст – нежелание трудиться.

Ты должна понимать, что куда бы ты ни обратилась с этим вопросом – к гадалке, экстрасенсу, ведунье, ворожее на яйцах – никто не скажет тебе, чем ты должна заниматься. Задача специалиста – помочь тебе, направить, сузить нишу, чтобы ты смогла самостоятельно принять решение. А раздавать роли: ты мишка, ты крокодилчик, а ты сороконожка – это задача воспитателя в детском садике.

2. **Целая банда внутренних саботажников.** Моего любимого зовут прокрастинатор Фрэнк. Это такой скелет, который каждый божий день нашептывает: «Милая, сегодня такая дождливая погода, стоит ли выходить из дома?..» Или, наоборот: «Сегодня такое яркое солнышко, неужели ты потратишь целый день на эту скучную книжку?.. Ведь придется думать, писать, вспоминать, анализировать... Забей! Сделаешь завтра! А лучше – послезавтра. Или в 2025 году. Сейчас ребенок маленький. Сейчас не время. Ремонт, отпуск... Разберешься потом». И это «потом», на самом деле, никогда не наступает.

Второй саботажник – назовем его Джейсон. Как только ты, как улиточка, высовываешь свои усики из домика: «Я хочу...» – он сразу бежит к тебе с топором: «Куда тебе?! Ты вообще себя видела? Ты же худая/толстая/высокая/маленькая/тупая/умная/красивая/уродина!» Джейсон страшным голосом визжит в твоей голове, что все, чего ты хочешь, – не для тебя, ты не справишься, не сможешь, и так далее.

3. Негативный опыт – это следующий стопор на пути к самореализации. Твой собственный, твоих близких или твоих друзей. Тот самый случай, когда ты хочешь стать фотографом, а твоя подруга говорит: «Ой, да я в прошлом году пробовала, у меня ничего не вышло. Клиентов в нашем городе вообще нет. Забей». Ты принимаешь и перетягиваешь на себя негативный опыт родителей, друзей, соседей и так далее.

4. Твои интроекты.

В психологии интроектами называют чужое мнение, которое ты приняла за свое. Самые популярные интроекты: хорошие жены должны сидеть дома, воспитывать детей, варить борщи; женственные женщины носят юбки; хороший человек много денег не заработает.

Если, например, ты дружишь с последним из этого списка интроектом, то где бы ты ни работала, чем бы ни занималась ты не сможешь стать состоятельным человеком.

5. Страхи. Это топ запросов.

Подавляющее большинство наших страхов родом из детства. Такие страхи относятся к невротической группе, они не имеют под собой реальных оснований. Все происходит в твоей голове. Реальные же страхи: вижу тигра – боюсь тигра.

Страх унижения – я провалюсь, и все будут смеяться.

Страх удачи – я стану успешным, вырасту в своем окружении, и все родственники скажут: «Конечно, хорошо тебе! А вот мы...» – меня начнут гнобить, тянуть деньги, просить помочь устроиться, завидовать, травить, и так далее.

Страх не справиться, страх неудачи – я провалюсь, и что тогда скажет мама/дедушка/одноклассники.

6. Отсутствие баланса между интересами семьи и самореализацией. Моя практика показывает, что у клиентов в этом вопросе работает две полярности: либо человек с головой уходит в карьеру, в достижения и вообще «забывает болт» на мужа, ребенка и собачку. Либо: «Все, я домохозяйка! У меня только котлеты в голове, я больше ничего не успеваю, я не могу, у меня вообще-то ребенку три года, он без меня не сможет». Грамотно распределять время между семьей и работой большинство людей не умеет.


Именно способность балансировать между самореализацией и семьей и делает женщину успешной.

С одной стороны, женщина, у которой есть свое дело и финансовая независимость, – самая «вкусная» для мужчины, потому что она рядом, но не зависит от него, не смотрит ему в рот, не выпрашивает деньги, извини, на тампоны и новые трусы. Она уже по умолчанию привлекательна, потому что обладает некоторой степенью свободы, потому что интересна и другим мужчинам.


С другой стороны, женщина – профессионал, работает какое-то количество времени, получает доход и удовольствие, кайфует, получает признание – заряжается позитивом. Она приезжает домой, к мужу, ребенку, и за ней тянется шлейф успеха, процветания, счастья. Когда ты довольна собой, тебе хочется делиться позитивом. От таких женщин мужчины не уходят (сейчас мы говорим про нормальных мужчин). К таким женщинам мужчины тянутся, летят как пчелки на цветочек. И, безусловно, успешные женщины воспитывают таких же детей. Людей, которые никогда не станут работать за гроши, которые умеют себя любить и ценить и не считают, что работа – это минимум шесть-десять часов в день.

Теперь давай разберемся, какие бывают виды профессий и чем они отличаются друг от друга. Это поможет тебе сузить круг поиска сферы своей самореализации.





Глава 5
Поиск ниши



По классической системе, разработанной Е. А. Климовым^[5], все виды деятельности человека можно разделить на пять видов.



1. Человек – человек



Этот вид деятельности заключается во взаимодействии с окружающими. У людей таких профессий отличные коммуникативные качества, они умеют слушать, умеют общаться. Как говорил мой преподаватель в университете, они – «оральщики». Такие люди могут продать лысому расческу и африканцу шубу. Это блестящие продавцы, менеджеры по работе с персоналом, журналисты, деятели социальной сферы, врачи, адвокаты.





2. Человек – техника



Справедливости ради стоит заметить, что среди женщин представителей таких профессий намного меньше, чем среди мужчин, но они есть. Это программисты, механики, инженеры и представители прочих профессий, в которых человек руками либо головой взаимодействует с конкретной машиной. Эти виды деятельности хорошо подходят интровертам, тем, кто не любит скопления людей, общение, выступления на публике.





3. Человек – природа



К профессиям этого типа можно отнести биологов, зоологов, ветеринаров, астрономов, археологов и так далее. Предрасположенные к таким видам деятельности люди с детства стремятся что-нибудь посадить, полить, вырастить, вылечить кого-нибудь четвероногого или крылатого, что-нибудь раскопать и исследовать.





4. Человек – письменный знак (цифра или буква)



Люди этих профессий очень логичны, упорядоченны, они способны хорошо структурировать информацию. Это бухгалтеры, коммерческие директора, сценаристы, переводчики, копирайтеры, редакторы.





5. Человек – творческий образ



Этот тип профессий весьма распространен среди «нашей сестры». Сюда мы отнесем фотографов, мастеров nail art, дизайнеров одежды, иллюстраторов детских книг, мастеров росписи по батику и многие-многие другие креативные профессии.

Если ты чувствуешь в себе эту творческую жилку, если ты всегда готова что-то творить (или вытворять), если ты фантазерка, генератор идей – рассмотри этот тип профессий. Совмести их со своими качествами, и круг поиска сузится.

Например, ты – творческий человек, способный выдавать потоки креатива, но при этом с трудом доводишь начатое до конца (что чаще всего и бывает). Значит, тебе прямая дорога на должность арт-директора. У тебя будет своя команда профессионалов, которая воплотит в жизнь твои идеи. Тебе же останется только ловить волну вдохновения и творить нон-стоп.

Что нам дает знание разновидностей профессий? Когда ты понимаешь, к какому виду деятельности ты больше предрасположена, тебе будет легче не только выбрать, но и жить со своим выбором.

Например, если ты интроверт, но при этом считаешь, что твое призвание – выступать на сцене, ты можешь получить кучу дипломов и сертификатов о повышении квалификации, в совершенстве овладеть ораторским искусством, стать начитанной и аргументированной в дискуссиях, но при этом тебе каждый раз придется преодолевать свои внутренние страхи и блоки. Если ты сознательно готова к этому – пожалуйста, твое право. Но согласишься, гораздо приятнее и легче развиваться в той сфере, к которой ты предрасположена от природы.

Я, например, совершенно точно не «человек – знак». Мне цифры не даются вообще. Я как герой того анекдота: «Папа, а кто такой гуманитарий? – Сынок, их раньше называли дебилами». Конечно, я справлюсь с расчетами при необходимости, но даже работать с большой колонкой цифр в Excel для меня – мучение. Я – однозначно

тот тип, который в системе Климова называется «Человек – человек». Я могу найти общий язык даже с представителем племени масаи в Африке. Для меня это проще, чем подготовить аналитическую сводку или составить статистическую таблицу.

А ты, возможно, элементарно справляешься с бухгалтерским отчетом, но при этом у тебя на подоконнике живет вечно засохший кактус, потому что ты не любишь цветы, а они не любят тебя. И козе понятно, что ты не флорист. Так зачем же выбирать род деятельности, который тебе не дается?

Занимаясь любимым делом, нужно совершать усилия. Но одно дело, когда ты получаешь при этом удовольствие и развиваешь качества, которые в тебе уже заложены, и совсем другое – когда приходится вымучивать то, чего в тебе нет и никогда не было. На это тратится слишком много ресурсов: сил, времени, денег – и, скорее всего, это будет просто неэффективно.

А теперь сосредоточься. Вспомни, во что ты больше всего любила играть в детстве. Возможно, ты шила платяшки куклам? А может быть, играла в «магазин»? Или ты любила рисовать, но мама отправила тебя учиться на юридический?

Следующий шаг: обрати внимание, на кого ты подписана в социальных сетях. Проанализируй свою ленту. Она очень хорошо отражает сферу твоих интересов. Одно дело, если ты читаешь фотографов, художников и иллюстраторов, и совсем другое, если твоя лента заполнена программистами и web-дизайнерами.

И, наконец, давай выполним небольшое, но очень ресурсное практическое задание.





Упражнение «Перекресток»



Перед тобой таблица. В левом верхнем секторе тебе необходимо перечислить все, к чему лежит душа, все, чего ты хочешь. Начни с детских увлечений (которые доставляют удовольствие и сегодня) и закончи современными хотелками.

В верхнем правом секторе перечисли свои сильные стороны. Здесь уместно все, что ты можешь и умеешь делать.

В нижнем левом квадрате необходимо указать свои зоны роста. Подумай, чего тебе не хватает, чтобы сделать рывок? Возможно, имеет смысл подтянуть язык, а может быть, стоит разобраться с тайм-менеджментом, или ты отстала и не знаешь всех новых возможностей Photoshop.

Когда ты заполнишь эти три сектора, останется последний, правый нижний, угол таблицы. Здесь должны пересечься данные из всех трех уже заполненных тобой граф. Именно здесь, на перекрестке твоих желаний, возможностей и стремлений рождаются варианты твоей самореализации, идеи. Дерзай!

ЧТО Я ХОЧУ	ЧТО Я МОГУ
ЗОНЫ РОСТА	





Глава 6

Деньги и самореализация



Один из самых модных трендов современности – искать свое предназначение. Помнишь, как в 1990-е годы считалось «круто» носить малиновые пиджаки и цепи на шее толщиной с канат? В 2000-х архимодной стала профессия менеджера: если ты сидишь в офисе, у тебя есть кофемашина и кактус на рабочем столе, значит, жизнь удалась. А сегодня престижным считается искать свое предназначение.

Многие делают на этом неплохие деньги, рассказывая о том, как человеку за пару часов помогут найти занятие мечты. Давайте разбираться, что же это такое.

Я верю в то, что у каждого человека есть сильные и слабые стороны. Что-то получается лучше, а что-то хуже. В каждый период жизни направление может меняться, поэтому считать, что твое предназначение – раздавать флаеры возле метро или делать маникюр – звучит по меньшей мере странно.

Предназначение – это некая направленность твоей деятельности. У кого-то предназначение – лечить людей, у кого-то – делать женщин красивыми. Например, мое предназначение – помогать людям.

Самореализация – это более конкретное понятие. Ты можешь реализоваться в написании книг, можешь быть шеф-поваром, можешь быть гениальным врачом или просто безболезненно ставить уколы в поликлинике.

Самореализация находится на высшей ступени в пирамиде Маслоу. Именно на этом этапе человек работает не ради денег, но в удовольствие, при этом зарабатывая деньги.

Давай честно: большинство людей выбирает себе дело по принципу «престижно или не престижно», «много денег или мало денег».

Согласись, многие думают, что такие профессии, как адвокат, пластический хирург, капитан, стоматолог, приносят хороший доход.

Сколько времени занимает такая работа? Много, минимум треть суток. В итоге погоня за престижем и деньгами превращается в кружок юного мазохиста, когда человек гонит себя на работу из-под палки.

Наглядный пример: 2004 год, в Одессе открывается первая Юридическая Академия, а уже в 2005 году ее заполняют дети богатых родителей, ибо «престижно» и «модно». Мальчики поступают, потому что папа так сказал, а девочки поступают за мальчиками (чтобы выйти замуж).

Через два года эти мальчики и девочки понимают, что юриспруденция – более чем специфическое ремесло и подходит далеко не всем. Что в итоге? Толпы юристов, которые либо люто ненавидят то, чем занимаются, либо разбираются в законах, как обезьяна в квантовой физике. В лучшем случае эти «профессионалы» работают там, где нравится, забросив диплом на антресоли.

Я убеждена, что хорошо заработать можно в любом деле, если ты в нем специалист. Есть повара, которые получают от \$5000, и стоматологи с ручками из попки и зарплатой в \$500. А еще есть талантливые парикмахеры стилисты с записью на три месяца вперед и доходом от \$3000, но в то же время есть адвокаты с резюме из мелких краж и бытовых, которые живут на уровне прожиточного минимума.

Какой вариант тебе ближе: выбрать что-то по душе, реализовывать свои таланты и хорошо зарабатывать или выбрать престижно-модно-дорого, но ненавидеть свою работу?





Глава 7

Уровень твоего благосостояния



Заметь, что в этом замечательном заголовке есть две важные опорные точки: «повысить» и «благосостояние». Если с «повысить» все очевидно – нет предела совершенству, то когда дело касается «благосостояния», у людей в голове происходит подмена понятий.

Что такое благосостояние? Ведь вся соль не в деньгах... Все дело в благом внутреннем состоянии!

Не существует конкретной суммы, которая нужна человеку для счастья. Гораздо важнее то, что происходит у тебя в душе. Моя задача – привести тебя из пункта А, в котором ты недовольна своим положением дел, в точку Б, где ты начнешь получать удовольствие от жизни.

Есть такая категория женщин, которых я называю кайфушницы. Едет ли она в самой простой машине или идет в спортзал, ей нравится все, что с ней происходит, и это видно. А бывают укутанные в норковую шубу женщины, которые едут на своем Bentley в ресторан есть устрицы, но выражение лица у них при этом такое, как будто им предстоит дегустировать испорченную шаурму. Понимаешь, о чем я? Не нужно путать деньги и благосостояние.

Ответь себе на вопросы:

Каков твой минимальный и максимальный личный уровень дохода?

К чему ты хочешь прийти?

Что для тебя значит словосочетание «благом состояние»?

Какова твоя цель?

Что ты хочешь получить в итоге?

Ответы на эти вопросы и будут составлять первое задание этой главы.



Упражнение «Рецепт счастья»



Ты должна сформулировать и записать, как именно ты будешь измерять, оценивать тот факт, что ты дошла до своего уровня благости, комфорта. По каким признакам? Что именно станет символом того, что ты пришла к цели и можешь получать удовольствие от комфорта? Возможно, ты уже сейчас кайфуешь от жизни, но если ты стремишься к большему, то нужно обозначить, что еще тебе нужно. «Вот это и вот это даст мне понять, что я достигла желаемого уровня».

Понимаешь?

Нет единого ответа на этот вопрос. У каждого свой рецепт. Как в кулинарии: для того чтобы что-то приготовить, ты должна сперва решить, что именно это будет. Какое блюдо? И только после этого подбирать для него ингредиенты. Будет ли это борщ, или сырники, или шарлотка. Очевидно, что для борща и для шарлотки нужны совершенно разные продукты. Что ты хочешь получить? Каким будет твое блюдо?

Слюнявим карандашик и пишем.

Можно выделить список классических трудностей, о которые спотыкаются люди, когда думают о своем благосостоянии и о том, чего

бы они хотели. Это заниженная самооценка, негативные установки и блоки.





Заниженная самооценка



Заниженная самооценка связана с бесконечным стремлением сравнивать свое благосостояние с чужим.

«Аленка – дитя богатенького папы, холеная красавица, она достойна купаться в роскоши, а я – дочь слесаря, я не могу быть богатой».

«Вон какие у Светки длинные ноги, найдет себе богатого мужика. А ты толстая коротышка, только дворник тебе в пару годится».

«Аня – отличница, вот какая умная, успешное будущее на роду написано. А ты будешь кондуктором в трамвае работать».

Сюда же можно отнести и социальный ярлык. Что это такое? Когда про человека говорят: «Ой, да он неудачник! Да она же проститутка!» Можешь ли ты сказать, что у тебя есть какой-то социальный ярлык, которые повесили на тебя друзья, знакомые или родители? Как тебе с ним жить?





Негативные установки



Ты не достойна, у тебя не получится.

«Катя может, а ты не можешь, ты – неудачница», – это негативная установка, которая к тому же провоцирует заниженную самооценку. Мысли в духе: «У богатых свои причуды, нам, бедным, не понять. Я – ребенок нищей советской интеллигенции. Не жили хорошо, нечего и начинать. Богатые люди – жадные и злые, а бедные – щедрые и добрые», «В моем маленьком городе не открыть успешный бизнес, некому покупать», «Да в Москве такая конкуренция, куда ни плюнь, все ниши заняты». Это упаднические мысли, которые не дают тебе двигаться вперед. Как правило, они «подарены» тебе кем-то. Кто-то упорно и методично, своими словами или поведением внушил тебе, что ты недостойна любви, денег, успеха или внимания.

Последствия очевидны. Если ты заражена негативной установкой «все мужики – козлы», то будешь строить свои отношения исключительно с «козлами» или «лепить козлов» из, казалось бы, нормальных мужчин. Если ты уверена, что недостойна высоких гонораров, то какой бы грамотной и трудолюбивой ты ни была, будешь горбатиться за копейки.

Если речь идет о родительских установках, то вспоминай директивы «не будь лидером» и «не достигай успеха». Ты знаешь, как с ними работать.

Случай из практики. У меня была клиентка Ирина – весьма целеустремленная женщина. Ей хотелось сделать карьеру. У нее была сестра – полная ее противоположность. Сестре было достаточно зарабатывать \$200 в месяц и ездить на маршрутке. Казалось бы: да ради Бога! Но речь не идет о том, хорошо это или плохо. Это было желание каждой из них, сознательный выбор. Но.

Есть мама, перед которой стоит задача: сохранить дружеские отношения между детьми. А могут ли быть близки между собой люди с совершенно разным мировоззрением и уровнем жизни? Мама

постоянно внушала Ирине, что она не должна выделяться. Не должна много трудиться, не должна достигать успеха, чтобы не выделяться на фоне сестры.

Как думаешь, каким был итог бизнес-проектов этой девочки? Получила ли она материальные блага, к которым стремилась? Получила ли она такой доход, на который рассчитывала? Конечно, нет. Потому что если состояние гармонии в отношениях с близкими для тебя имеет приоритет, ты никогда в жизни не нарушишь полученные на этот счет установки.

Если ты хочешь достигнуть более высокого уровня, тебе нужно пройти сепарацию от родителей. А дальше уже твой выбор. Он не может быть правильным или неправильным, он просто твой. Твоя жизнь.

Еще один пример из практики: у меня была одноклассница, которую мама постоянно настраивала: если ты не поступишь в вуз, не получишь высшее образование, то будешь работать продавщицей апельсинов. Почему-то быть продавщицей апельсинов в ее представлении было дном ниже некуда. Мама методично внушала дочери, что ее будущая работа должна быть очень престижной.

К слову, я лично знаю людей, торгующих апельсинами в Одессе. Они живут – дай бог каждому. Там и хорошие квартиры в наличии, и дети учатся в университетах. Это совсем не то социальное дно, которое представляла себе мама моей одноклассницы. Однако девочку всю жизнь преследовал страх, что, если она, не приведи господь, не поступит в институт, с ней произойдет все самое страшное, что только можно придумать. Теперь эта, уже взрослая, женщина убивается на нелюбимой работе за копейки. Потому что, согласно заветам, она нашла Очень Престижную Работу, на который очень мало платят.

Так установки отразились на ее самооценке и жизни вообще. Потому что жить и работать в таких условиях – это про оценку себя, своего труда, своего времени.

Негативными установками от родителей награждены 80 % детей, родившихся и выросших в советское время.

Смотрят мама с дочкой сериал. Мама говорит: «Фу-у-у! Этот Педро, он такой ужасный! Он же миллионер... Богатая скотина! Не то что

Себастьян – бедный, порядочный парнишка».

С одной стороны, мама не усаживает ребенка напротив себя и не говорит ему, что все миллионеры – сволочи. Но с другой – дочь получает установку на то, что быть богатым – плохо. А быть как Себастьян – значит, быть хорошим человеком.





Упражнение «Письмо»



Как работать с такими установками? Нужно сесть и написать: «Я не принимаю образ жизни своих родителей. Я не принимаю их послания относительно денег. Это не про меня. Это не про мою жизнь. Я буду жить иначе. Я буду модельером/флористом/программистом/педиатром (пиши ту профессию, о которой ты мечтаешь). Я буду здороваться за руку со всеми знаменитостями.

Дело, которое я выбрала (пиши конкретное дело), может принести мне желаемый доход (пиши конкретную сумму). Я научусь работать не столько много, сколько эффективно. Все негативные установки, которые я получила, я с радостью возвращаю их авторам». И так далее...

После того как закончишь писать, нужно прочитать все это вслух. Такое послание подействует на бессознательном уровне.

Как ты будешь жить? Пиши.

Упражнение работает относительно любой информации о тебе, о твоей жизни, о твоей работе, о твоих детях, которую ты не желаешь принимать в свою жизнь.

В моей жизни тоже был опыт, когда окружение внушало мне, что жизнь скоро кончится и «мы все умрем». Я цепляла это настроение, и мне тоже начинало казаться, что пришло время заказывать гроб. Но я научилась не принимать это близко к сердцу. Я достигла в этой технике такого уровня, что мне уже нет необходимости представлять себя в стеклянном шаре, когда вокруг начинают звучать разговоры о том, что нет денег, нет работы, все плохо, нет здоровья, нет удачи и так далее.





Финансовые блоки




Теперь давай подробнее остановимся на блоках. Блоки – это более жесткое понятие, чем установки. Блоки сродни стене, сквозь которую ты не видишь своих возможностей и ресурсов. Так, например, если у тебя есть негативная установка «все отношения всегда заканчиваются», ты будешь пытаться строить отношения с мужчинами, но всем своим поведением вести их к завершению. Если же у тебя есть блок на отношения с мужчинами, то не имеет значения, козла ты встретила или принца – ты даже не станешь пытаться строить с ним отношения.


БЛОК – ЭТО ЗАПРЕТ, причем жесткий. Люди с негативной установкой на деньги могут раз от раза пытаться их заработать, и в самый последний момент деньги будут от них уходить либо тратиться на ерунду. А люди с денежным блоком не будут даже пытаться их заработать. У них как будто заведомо перед глазами ширма, слепая зона.

Блок также основан на негативном опыте, но, как правило, на более жестких, стрессовых ситуациях, на событиях, в которых ты была унижена, раздавлена, испытала потрясение. К примеру, тебя уволили или тебе дали понять, что ты недостойна чего-то, и ты решила, что так и есть, – у тебя этого не будет.





Упражнение «Ассоциации»



Для работы с блоками используем метод свободных ассоциаций. Что это? Ответь, пожалуйста, на вопрос: какие у тебя ассоциации со словом «деньги»? Пожалуйста, пиши первое, что приходит в голову. Потому что это твое бессознательное, то, что, как говорится, лежит у тебя на подкорке. Напиши 16 ассоциаций, слов или коротких словосочетаний, которые возникают твоей голове при слове «деньги».

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____

А теперь проанализируй, что это за слова. Какой они имеют эмоциональный окрас? Что они в себе несут? Они несут позитив? Что есть для тебя деньги? Это свобода, возможности, радость. Или это проблемы, ответственность, напряжение, отсутствие друзей.

Теперь опиши, какие эмоции ты испытывала, когда составляла перечень ассоциаций.

Это упражнение выполняли тысячи моих клиентов на курсах и марафонах. Могу сказать следующее: в 90 % случаев люди пишут, что мысли о деньгах вызывают у них радость. Но при глубоком анализе выявляется, что они говорят о том, что им кажется, что они должны чувствовать при мыслях о финансовом достатке. На самом деле часто все бывает иначе.

Часто за радостью прячутся страх, стыд, чувство вины.

Теперь, когда ты хорошенько подумала, выпиши одно слово, которое РЕАЛЬНО характеризует твои отношения с деньгами.

Посмотри на это слово. Оно должно правильно отображать ситуацию. Помнишь, мы говорили, что бывает то, что мы о себе думаем, а бывает то, что подкреплено практикой. Так, если для тебя деньги – это «праздник и восторг», но за последние 30 лет как-то не шибко много их у тебя водится, то стоит задуматься, насколько истинно твое описание. Не выдаешь ли ты в ассоциациях то, что ты привыкла думать о своих отношениях с деньгами?

Здоровый человек устроен так, что его сознание обладает определенными механизмами защиты. Мы, так или иначе, защищаем себя от потенциальной угрозы, не хотим себе навредить. Существуют

теории о том, что человек стремится к самоуничтожению, но я не согласна с этим. Если тебе тяжело, плохо, но при этом у тебя нет комплекса жертвы, твое сознание, твое окружение, Вселенная, Бог – назови, как хочешь – стремится уберечь тебя, избавить от этого состояния. Если для тебя деньги – это проблемы, неприятности, то зачем же они будут к тебе приходить?

Вот пример из моей практики. Мы с клиенткой делали такое упражнение: она должна была представить, что просыпается утром и обнаруживает на своем банковском счете миллион долларов.

В процессе выполнения этого упражнения ее настроение из компульсивно-радостного сменилось на агрессивно-пессимистичное. У нее даже изменилось положение тела: до выполнения упражнения она сидела спокойно, была расслаблена, а в процессе работы, сама того не замечая, она забилась в угол дивана, поджала ноги к груди, вся ее поза показывала, что она защищается.

Мы внезапно обнаружили, что для нее большие деньги – это проблема. Сперва она озадачилась тем, где их хранить, куда вложить? Но самым сложным оказался вопрос о том, как тяжело ей придется в семье.

Отбиваться от мужа, который захочет забрать их на собственный бизнес, от мамы, которой надо достроить дачу, от сестры, которая начнет давить на жалость и рассказывать, что у нее двое маленьких детей, а она до сих пор без машины. Получается, что моей клиентке просто не выгодно быть обеспеченной, ведь все постоянно намерены «влезть в долю». Прямо как в тюрьме: получил пачку сигарет – поделись с охраной.

Как ты думаешь, достанется ей когда-нибудь этот миллион? Выиграет ли она его? Нет, не выиграет. И не заработает. Он будет проходить мимо нее всю жизнь. Зачем наше бессознательное будет притягивать ситуацию, в которой нам некомфортно? Абсурд!

Конечно, с таким серьезным блоком сложно разбогатеть. Ведь деньги для нее – равно плохие отношения с родней, тревога и опасность. К слову, в итоге мы работали не с тем, как ей разбогатеть, а с тем, как ей установить нормальные, здоровые отношения с близкими – не быть костылем для мужа, не поддаваться на танцы в треугольнике Карпмана с сестрой.

Поэтому теперь твоя задача – определить посредством такого упражнения свое истинное отношение к деньгам.

Перейдем к работе на телесном уровне. Будем искать, где же живет твой блок.





Практика «Страшная сказка»



Сядь в свободную позу. Заведи таймер на пять минут. Расслабься.

Представь себе, что у тебя нет денег. Думай о том, что их нет, как тебе при этом плохо, некомфортно, жалко себя, страшно. Думай об этом и постарайся увидеть картинки в своей голове, как будто ты смотришь кино. Постарайся отследить, в какой части тела у тебя появится дискомфорт.

...

Теперь обрати внимание, какую позу приняло твое тело при этих негативных мыслях. Помнишь, что сели мы расслабленно и удобно. Что случилось с телом теперь? Какая часть тела доставляет неудобства? Если ты все сделаешь верно, если ты проникнешься этим состоянием, поверь, ты начнешь испытывать дискомфорт. Может, заболит шея, а может, начнет колоть в боку, занает нога, засосет под ложечкой или появится неприятное ощущение в желудке. У многих женщин страхи живут в животе. Ты должна осознать, в какой части твоего тела живет твой блок.

Каждый раз в сложной финансовой ситуации отслеживай это состояние. Замечай, как включается эта часть тела, как она реагирует на события или слова. Если это горло, возможно, его нужно согреть, мягко обхватить руками, выпить теплого чая, погладить. Руки можно массировать, по возможности нанести крем, масло. Используй движения, направленные на успокоение – поглаживания, приятные массажные движения. Замечай напряжение, обращай внимание на свое тело. На то они и блоки, что человек, как правило, их не замечает. Ты же теперь должна это сделать.

Теперь ты знаешь врага в лицо. Попробуем его одолеть.

Возможно, ты вспомнишь ситуации, в которых зародились твоя заниженная самооценка, негативные установки, связанные с материальными благами? Возможно, в детстве ты в магазине

заглядывалась на куклу, а тебе говорили, что такие игрушки не для тебя? А может быть, ты прочитала какую-то книгу, которая произвела на тебя сильное впечатление? Может, поговорила с подругой и перенесла ее опыт на себя?

Дай своему бессознательному задание выяснить, откуда взялось у тебя представление, что ты и деньги несовместимы. Вероятнее всего, если ты посидишь с закрытыми глазами пять минут, подсознание найдет ответ.

Засекай таймер. Расслабься. Думай.

Получилось? Запиши это.

Негативные установки и блоки рождаются в ситуациях, из которых человек выходит с выводом о том, что он недостаточно хороший. Наш мозг устроен так, что подобные события мы помним до мельчайших подробностей: кто как выглядел, кто что говорил. Ситуация откладывается у нас в подсознании, а потом мы ее просто вытесняем. Однако, когда начинаешь вспоминать, образы сами приходят.

Что с этим можно сделать?





Практика «Кинотеатр»



Представь себе, что ты в кинотеатре. Проектор транслирует на экран ситуацию, в которой ты решила, что не достойна жить хорошо, что какие-то приятные вещи не для тебя. Например, что \$10000 для тебя – неподъемная сумма.

Что делать? Вообрази, что ситуация, которую ты видишь на экране, нарисована карандашами. Теперь представь себе, как ты берешь ластик и стираешь картинку. Если карандаши – это сложно, тогда просто вообрази мокрую тряпку, пропитанную едким мыльным раствором, и смой изображение. Насладись тем, как краски вперемешку с пеной растекаются по экрану, образуя мокрые лужицы на полу. И все это ты собираешь и отмываешь дочиста.

Затем попробуй наполнить картинку новыми образами. Переиграй ситуацию. Представь, что события развивались иначе и ситуация разрешилась иным способом. С тобой случилось что-то, что привело к другому результату. Иначе закончился диалог, или ты встретила кого-нибудь, кто отвлек тебя. Ты не стала читать ту книгу или прочитала ее, но не стала ассоциировать ее с собой. Ты не встретила в этот день с подругой, провела его совсем иначе...

С кем-то эта техника работает с первого раза, а для кого-то ситуация разрешается с третьего. Некоторым людям требуется снова и снова возвращаться в травмирующие события, чтобы переиграть их. Главное – не опускать руки и не бросать начатое, не отказываться от этой идеи. Если ты поработала пять минут, и у тебя ничего не вышло, это не значит, что результата не будет, если ты поработаешь десять раз по пять минут. Не забывай: все требует усилий, чем больше ты работаешь, тем лучшего результата достигнешь.

Деньги – это не смысл жизни. Это всего лишь ресурсы и возможности. Если есть цель, то средства найдутся. Давай попробуем еще одно упражнение, расширяющее твое финансовое сознание и пространство.

Практика «Денежный дождь»

Возьми все деньги, которые есть в доме. Желательно, чтобы это была увесистая пачка. Даже если это не твои деньги, а заработная плата твоих подчиненных или «брат передал соседу», их тоже можно использовать для выполнения упражнения.

Сядь в комнате, в которой никто тебе не мешает. Закройся, расслабься, возьми эту пачку в руки. Закрой глаза.

Представь, на что ты хочешь потратить эти деньги.

Вообрази эмоции, которые вызывают у тебя эти покупки. Например, ты хочешь новое платье, которое подчеркнет ножки и талию, чтобы быть привлекательной, чтобы глазки горели. Или ты хочешь в SPA-салон, расслабиться, отдохнуть, получить удовольствие, почувствовать себя счастливой, удовлетворенной...

Следующий шаг: представь, что стопка в твоих руках увеличилась, как в мультике. Раз – и стала толще! Почувствуй, как этих денег становится больше. Насладись этим ощущением, испытай радость по этому поводу!

Затем открой глаза и начни считать эти деньги. Но считай так: \$500 – мне на красоту, \$1000 – мне на развитие себя, на учебу, \$500 – на новое красивое кресло в мой кабинет, а \$2000 – на новое дизайнерское пальто!

Будь осторожна, контролируй себя! Очень важно, чтобы в этот момент не срабатывали твои негативные установки и блоки. Ни в коем случае нельзя думать: «Да что ты, Марина! Какие \$500 на стилиста! У тебя же всего зарплата \$500. Кушать на что будешь?!» Так думать нельзя. Представляй, как ты тратишь эти деньги и получаешь удовольствие. Просто влейся в эту ситуацию. Поиграй, пофантазируй, расслабься, насладись процессом.

Поверь моему опыту, к тебе начнут приходить ресурсные ситуации, которые позволят приступить к исполнению желаний. Множество раз я видела, как средства приходили к людям из ниоткуда. Находились какие-то забытые давным-давно конверты с деньгами, выигрывали лотерейные билеты, приходили неожиданные контракты. Дай Вселенной возможность помочь тебе!

Недавно подруга написала, как нашла в конверте сумму, которую ей не хватало на оплату учебы сыну.

Конечно, это не значит, что ты должна сидеть целыми днями ничего не делать. Мечтай, Визуализируй и Действуй! Это твое личное МВД!





Глава 8

Влияние мотивации на благосостояние



Мы уже обсудили, что ты должна четко понимать, с какой целью ты хочешь повысить уровень благосостояния. Но есть другой аспект этого вопроса. Какова эмоция твоей цели? Какова твоя мотивация? Твое желание должно быть экологично.

Что это значит? Оно должно быть направлено на пользу тебе и не во вред другим, оно должно быть эмоционально положительно окрашено. Оно не должно быть «назло», «вопреки» или с целью кому-то что-то доказать.

Деньги или сама покупка не заменят тебе эмоций.

Шуба на зависть подруге не сделает тебя счастливой, любимой и желанной.

Покупка автомобиля «назло бывшему» не принесет истинного наслаждения.

Поездка в Каппадокию вопреки желанию мужа не доставит удовольствия.

Если у тебя внутри черная дыра – нет настоящих друзей, ты не чувствуешь себя любимой и успешной, но пытаешься заполнить все это деньгами или вещами, они не принесут счастья.

Яхты, шубы, машины, поездки – это все хорошо, это положительные эмоции. Но это эмоции временные. Они не смогут заполнить пустоту в душе. Кроме того, если деньги тебе нужны, чтобы доказать свою состоятельность бывшему мужу, утереть нос сестре, подруге, однокласснице или коллеге, они будут идти к тебе либо очень тяжело, либо не принесут вообще никакой радости.

Понимаешь? Вроде бы ты все делаешь правильно, стараешься, трудишься, хочешь заработать, и вот тебе приходит нужная сумма. А потом бац – и ты заболеваешь и тратишь все заработанное на лечение.

Или все уходит на ремонт машины, потому что она вдруг отказалась ездить.

Здесь важны два вида мотивации из тех, о которых ты уже знаешь.

Мотивация «от» – это когда ты идешь работать, чтобы НЕ голодать. То есть ты движешься ОТ того, что тебе не нравится, и это стимулирует тебя.

Мотивация «к», соответственно, – это движение к цели. То есть ты хочешь заработать на машину, хочешь поехать в отпуск на Бали, хочешь купить новую шиншилловую шубу.

Например, ты говоришь сыну: «Убери в квартире, и я тебе дам за это конфетку», – ты применяешь мотивацию «к». На что ребенок отвечает: «Не нужна мне твоя конфетка, я лучше поиграю». Тогда ты применяешь мотивацию «от» и говоришь... Догадалась? «Если не уберешь – не пойдешь на дискотеку». И твое драгоценное чадо, опустив головушку и ворча под нос, идет к пылесосу.

Этот пример не о хороших и плохих методах воспитания детей и тем более не о правильности или пагубности шантажа. Этот пример наглядно демонстрирует работу разных мотиваций. Дать конфетку – мотивация «к», забрать конфетку – мотивация «от». Одна в нашем случае работает, а вторая – нет. Ребенку не нужна конфетка, мотивация «к» не его случай, он отказывается убирать квартиру, а мотивация «от» весьма действенна, потому что он не хочет пропустить дискотеку.

Мотивация «от» четко работает с людьми, у которых есть кредиты. Например, приходит ко мне одна клиентка и говорит, что не может выйти из зоны комфорта. Что есть доход в \$1000, но она никак не может переступить этот барьер. «Ничто меня не мотивирует. Шуба не нужна, живу в теплом климате, машина не нужна – до автобусной остановки можно дойти меньше чем за три минуты».

Тогда мы придумали схему, в которой ей нужно расширить свой бизнес, нанять больше сотрудников, которым нужно каждый месяц – хочешь или не хочешь – платить зарплату. Кроме того, нужно взять кредит в банке на развитие дела. В итоге дело сдвинулось с мертвой точки.


Кредиты, ответственность мотивируют очень многих людей. Часто бывает так, что пока у человека есть кредит, он работает, работает, работает, выплачивая этот кредит. Как только долг перед банком погашен, его фирма банкротится. То есть после того как пропадает мотивация «от», человек сливается.

Та же ситуация в семьях с маленькими детьми – нужны деньги. Невозможно сказать ребенку «у нас нечего кушать, походи голодным». Поэтому папа работает, папа старается, папа оплачивает курсы, школы, одежду, каникулы и так далее. Но как только ребенок вырастает, многие мужчины садятся на попу ровно. Теряют уровень дохода, работу, бизнес. Вырастают дети – пропадает стимул работать.


Определи вид финансовой мотивации. Что движет именно тобой? В финансовой сфере тебя мотивирует стремление быть не хуже, чем Оля, или стать такой же классной, как Наташа?

Теперь, как умная женщина, ты способна понять и вид мотивации своего мужчины. А это значит, что ты сможешь грамотно с ним контактировать и мотивировать его.





Глава 9
Законы изобилия





Каждому – по потребностям



Рассмотрим финансовые законы, последствия работы которых я наблюдаю в жизни моих знакомых, моих подписчиков и в своей жизни. Первый из них: «Каждому – по потребностям».

Я всегда говорю, что, если у тебя чего-то нет, значит, это тебе не нужно. Это касается всех сфер жизни, и финансовой в особенности. Деньги приходят по потребностям.

Согласна, неприятно это осознавать, готова услышать от тебя в ответ очередное «ты что, с ума сошла?» и «как такое возможно?». Остынь и подумай. После того как эта информация оседает в голове, человек обычно с ней соглашается. Что, в свою очередь, позволяет изменить положение дел.

Деньги приходят по потребностям. В чем это выражается? Если у тебя потребности на \$1000, если ты умеешь жить на эти деньги, то зачем окружению, полю, Вселенной, Господу Богу давать тебе \$5000? Тебе ведь хватает и одной. А рядом есть девочка, которой нужно пять. И к ней придет пять. Тебе нужна тысяча, и тебе придет тысяча.

Увеличивай свои потребности. Например, ты всегда покупала одежду определенной ценовой категории, постарайся покупать на уровень выше. Кофту из более качественного трикотажа, сапоги чуть-чуть дороже, из кожи более качественной выделки.

Если ты всегда хотела отдыхать в Египте или в Турции, попробуй запланировать Таиланд или Шри-Ланку. Этот отдых на порядок дороже.

Постепенно увеличивая свои финансовые потребности, ты начнешь увеличивать свой запрос.





Жить в удовольствие



Второй закон изобилия связан с разумным подходом к накоплениям и способностью получать удовольствие от жизни. Деньги должны приносить удовольствие. Я знаю таких женщин, у которых дома в сейфе хранится увесистая котлета, но при этом хозяйка капиталов ходит с дерматиновой сумкой и не позволяет себе обедать в ресторанах.

Это не значит, что не нужно копить. Просто в накопительстве нужно знать меру. Нельзя годами откладывать на квартиру, не позволяя себе лишний раз сходить в кино. Вообрази ситуацию: ты копишь год, два, три, питаешься скромно, одеваешься в секонд-хенде, в отпуске не бываешь – и вдруг твой банк разоряется.

Или, что еще хуже, ты покупаешь на эти накопления дом, но случается пожар. Что с тобой произойдет? Правильно. Любой человек в такой ситуации тронется умом.

Не концентрируйся только на накоплении для достижения своей цели. Трать деньги с удовольствием. Ведь жизнь – она здесь и сейчас. Заработала \$10000 – большую часть сохрани, но часть обязательно потрать на себя, сделай себе подарок. Во всем должен быть баланс. Все мы под Богом ходим и не знаем, какой день станет для нас последним.





Закон обмена



Ты должна обязательно отдавать свои блага. Делиться. Для тех, у кого в семье родителей были сложности с достатком, эта фраза звучит на грани фантастики. Как отдавать?! Кому отдавать?! Тем не менее нужно твердо знать, что баланс Вселенной работает во всех отношениях. Нужно обязательно 10 % от своего дохода тратить на благотворительность. На помощь детским домам, больным детям или старикам, нуждающимся людям, на содержание питомников и так далее. Нужно делиться.

Если ты не занимаешься благотворительностью, не помогаешь людям, если ты не делишься теми благами, которые есть у тебя, то, скорее всего, деньги будут уходить от тебя или доставаться тебе с огромным трудом.

Конечно, это сложно принять. Когда у тебя зарплата с гулькин нос, психологически очень тяжело взять и потратить от этих кровно нажитых 10 % на других, незнакомых, чужих тебе людей. Я тебя понимаю. Но ты должна понимать, что вернется больше, если ты сделаешь это от чистого сердца. Когда ты творишь благо, оно к тебе вернется.

Впрочем, если рассуждать: «Я получила 10000, отдаю тысячу и включаю таймер. Жду денежки обратно!», то это не работает.

Благо может прийти к тебе в виде возможности, подарка, скидки, любой другой открытой возможности. Если ты искренне делишься с нуждающимся, к тебе притянется возможность, позволяющая вернуть деньги. Например, тебе позвонит подруга и предложит билет на концерт, который стоит ровно столько, сколько ты потратила.

У меня на работе был совершенно невероятный случай. В другом отделе у малознакомого мне мужчины жена болела раком. Нужна была дорогостоящая операция. В нашей компании собирали материальную помощь.

На тот момент я была беременна, и денег в семье было не очень много. Предстояли внушительные траты. Нужно было купить кровать, коляску, постельное белье, пеленки, распашонки и все прочее, связанное с рождением малыша. Но я получила зарплату и решила, что передам через знакомого 10 % той нуждающейся семье. Эти деньги им нужнее. А мы – молодые, заработаем еще и на кровати, и на пеленки. Я сделала это от чистого сердца. Я выделила небольшую, но максимально возможную для меня сумму, которую можно было потратить.

Прошел всего лишь час после того, как я передала деньги, как мне позвонила моя начальница и сказала: «Ты выиграла в конкурсе, стала лучшей наставницей по итогам года. Принято решение назначить тебе премию». И назвала сумму, до копейки совпадающую с той, которую я только что отдала на помощь тому мужчине. Если бы это случилось не со мной, я бы, возможно, и не поверила. Но именно так это и работает.

Возвращаются старые долги, друзья дарят подарочные сертификаты, приходят хорошие, сытные заказы. Ведь доход – это не всегда деньги.

То, что ты не отдашь добровольно, Вселенная отнимет у тебя другим способом. Если человек всегда только накапливает, всегда только берет, в какой-то момент деньги начинают уходить. Потому что он не поделился. Даже в Библии есть такое правило – правило десятины. И что немаловажно, отдавать эти деньги нужно с легкостью, с удовольствием. Это не трудно делать, когда знаешь, что тебе вернется сторицей.

Есть люди, которые зарабатывают очень много денег, но у них нет возможности получать удовольствие от жизни. Например, получают \$5000 в месяц и \$4000 платят ипотеку. А есть такие, кто зарабатывает меньше, но у них много возможностей. То есть люди получают различные блага даром, бесплатно, в подарок.





Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты



Следующий закон финансового изобилия – это подбор окружения.

Старайся не общаться с людьми, которые негативно влияют на твое настроение, мироощущение, на твои мысли и планы. Невозможно находиться в позитивном состоянии в обществе человека, который постоянно говорит о том, что нет денег, нет сил, нет в жизни счастья.

Как это делать? Про общение с близкими и друзьями мы уже говорили. А в остальном, например, ты можешь выпить кофе Latte за \$2 в Макдональдсе или в каком-то другом дешевом фастфуд-заведении, а можешь выпить тот же кофе, но в дорогом ресторане за \$4. В месте, где люди получают удовольствие от еды и от общения, где люди проводят время в кайф. Мы ходим в рестораны не только поесть, мы хотим получить удовольствие, ощутить вкус жизни, насладиться атмосферой, посмотреть на других людей, показать себя. В таком месте уже язык не повернется сказать, что все плохо.

Можно пойти в общественную баню с медными тазами и деревянными лавками, а можно – в SPA-салон, где тебя посадят в дубовую фито-бочку, обмажут попу шоколадом, сделают массаж и дадут кофе Latte бесплатно. Чувствуешь разницу? Ты питаешься той энергетикой, которую тебе транслируют окружающие.

Однажды мы с коллегой по работе обсуждали выходные. Я начала рассказывать ему про хороший ресторан, в который мы с мужем любим ходить. В этом ресторане готовят вкуснейший шашлык. На что коллега стал мне говорить, что за шашлыком ни к чему ходить в ресторан и тратить на это деньги. Мол, вкусный шашлык можно приготовить и дома.

Возможно, он прав. Дома может быть даже вкуснее, чем в ресторане. Но дело в разном мироощущении. «Шашлык дома» – это вообще про его жизнь. Например, он считает нелепым покупать обувь Carlo Pazoni, когда можно купить ботинки на рынке. Зачем ездить на Bentley, если можно ездить на «Жигулях»? Конечно, можно! Никто

еще от этого не умер. Можно не обедать в ресторанах, можно не носить хорошую одежду, не отдыхать, не ездить в отпуск. Конечно, все это можно. Но зачем? Это вопрос самоощущения и самооценки.

Как ты себя чувствуешь, когда на тебе качественное белье, красивое шелковое платье, а не дешевая синтетика? Каковы твои ощущения за рулем собственного Mercedes-Benz? Все это о способности ощущать вкус жизни.





Как песок сквозь пальцы



Следующий пункт: почему уходят деньги? Утекают как сквозь пальцы, как будто их не было? Ломаются вещи одна за другой: машина, пылесос, дверца шкафа, телефон... Ты должна понять, что это знак свыше. Ты что-то неправильно делаешь. Давай разберемся, что же именно это может быть. А знаки подробно рассмотрим в следующей главе.

Первый вопрос – вопрос на миллион: какую выгоду ты от этого получила? Какая выгода в том, что ты заболела и вынуждена потратить \$300 на лечение? Я заметила, что так дорого болеют женщины, которые экономят на себе. Они готовы тратить на мужа, на детей, но не на себя. Зачем мне дорогая помада, когда можно купить дешевую? Зачем мне дорогое платье, когда можно купить попроще? Вселенная таким образом возвращает возможность потратить на себя те деньги, которые можно было пустить на удовольствия. Таким образом тело привлекает к себе внимание. «Потратить на меня эти \$300, – говорит оно владелице. Пусть не на платье и помаду, но хотя бы на лекарства и врача. Зато на себя». Чувствуешь? Это очень важный момент.

Какая выгода в том, что деньги на отпуск ушли в никуда? Может быть, ты не хотела в отпуск с мужем? Может быть, ты боишься летать, и Вселенная дает тебе возможность избавиться от этого страха, потратив накопления на покупку новой стиральной машины и оплату ремонта соседям, необходимость в котором появилась потому, что протекла старая?

Давай копнем глубже. Представь, что тебе очень нужно что-то прямо сейчас, а денег на эту важную покупку не хватает. Например, нет средств на оплату ЖКХ. Или ты не можешь купить себе куртку на сезон, а старая пришла в негодность. Чем тебе выгодно это состояние? Какова твоя выгода в этой ситуации?

Для человека, который никогда не был на приеме у психолога, такие вопросы кажутся полной ерундой. «Ты что, с ума сошла? – скажешь

ты. – Как мне может быть выгодно плохо жить?!» Поверь мне, выгода в этом есть. Или в этом есть выгода твоих близких.

Например, какая выгода маме, если дочка – неудачница? Когда дочери вечно чего-то не хватает, то денег, то мужчины, то еды. Помнишь, бывают такие мамы, которые постоянно конкурируют со своими дочерьми? Так вот, задача такой мамы – показать дочке: «Ты хуже. Я классная, а ты неудачница. И теперь я, такая классная, буду о тебе, неудачнице, заботиться».

Еще пример: ты открываешь свой бизнес и хочешь зарабатывать 300 тыс. руб. в месяц, но доход никак не может подняться выше 100 тыс. руб. А дома у тебя дети по лавкам и муж, который зарабатывает 80 тыс. руб. Можешь отследить мысль?

У тебя подкорке живет установка, согласно которой ты не будешь счастлива, если твой заработок будет больше, чем приносит в семью муж. Семьи не будет. В ограничении дохода есть некая бессознательная выгода – быть хуже, чем муж, чтобы не ущемить его мужское самолюбие. То есть здесь рулит желание сохранить семью. И тогда средства не будут доставаться тебе в нужном объеме. Это про негативные установки и блоки, вспоминай, что ты об этом знаешь.

Нельзя испытывать чувство вины за потраченные деньги. Это бездонная яма, куда уходит финансовое благополучие. Представь, что ты идешь по пустыне и очень сильно хочешь пить. Просто умираешь от жажды. И вот наконец-то находишь источник с водой. Что любой нормальный человек сделает в этой ситуации? Он будет пить, пить, пить! Он будет стремиться утолить жажду. То же самое и с деньгами.

Если в твоей жизни случилось так, что долго не было денег, не было финансовой возможности закрыть какие-то дыры, не было возможности потратиться на себя в радость, то понятно, что ты начинаешь этими деньгами закрывать свои потребности. Испытывать при этом чувство вины – неблагодарность за предоставленную возможность – будет блокировать денежный поток.

Деньги уходят от тебя и потому, что ты не отдаешь старые долги. Например, очень долго что-то в своей жизни ты получала бесплатно.

Возможно, у тебя был наставник, от которого ты получала знания и опыт, ничего не давая взамен.

Я очень много делаю безвозмездно: выступаю на вебинарах, пишу статьи, выкладываю полезную информацию в постах. Потому что было время, когда я получала уроки, жизненный опыт, принимала что-то от своих учителей. Теперь пришла пора делиться, раздавать часть своих знаний бесплатно. Это тоже создает благостное состояние.

И последняя, очень важная причина, по которой могут уходить деньги. Возможно, таким образом ты откупаешься от чего-то. От какой-то беды, сложности, от ссоры, от болезни и так далее.





Денежные практики



Визуализация – основа всех основ. Возьмем фэн-шуй. Я как дипломированный психолог не буду комментировать это древнее знание. Но со своей стороны могу сказать с твердой уверенностью, что если ты веришь, что неправильно стоящий в твоём доме диван блокирует денежный поток, нужно его переставить. Если ты веришь, что, поставив диван по-другому, ты раскупоришь финансовое благополучие семьи, и, по твоему мнению, деньги польются рекой, это сработает. Просто потому, что ты в это веришь, ты себя на это программируешь. Если ты веришь, что деньги будут приходить только в красный кошелек, купи себе красный кошелек.

Фэн-шуй, не фэн-шуй – не имеет значения. Если ты веришь во что-то искренне, всем сердцем, это тебе поможет. Я тоже верю в то, что мои денежки должны жить в качественном, красивом домике. Чтобы к ним в гости приходили их американские и европейские друзья. Понимаешь, о чем я? Ведь каждый из нас знает, чего ему хочется, что именно ему нужно. Если ты попой чувствуешь, что тебе необходимо это платье, что эта покупка важна и значима для тебя, – купи его.

У меня есть своя история с такой покупкой. Я очень сильно хотела платье, которое, откровенно говоря, не могла себе позволить. Оно было дорогое. Слишком дорогое. Но мне так его хотелось! Я почему-то была уверена, что оно изменит мою судьбу. Так вот: именно в этом платье я влюбила в себя мужа. Я пришла к нему королевой – блондинка в сиреновом. Все вокруг на меня смотрели, а какому мужчине не понравится, когда на его девушку любуются?

Он увидел меня по-особенному. Но было и продолжение: именно в этом платье я была, когда он сделал мне предложение руки и сердца. Поэтому я верю, что если очень хочется, значит, надо. Такие покупки падают в копилку твоего благостного состояния.

Если ты чувствуешь, что тебе нужно купить этот кошелек, и на тебя прольется денежный дождь – пожалуйста, покупай!

Если ты чувствуешь, что тебе нужно купить новую сумку или деловой портфель, и твоя жизнь изменится, пожалуйста, купи ее!

Следующий пункт – **аффирмации**. Их никто не отменял.

Сядишься, закрываешь глаза и говоришь: «Я здоровая, я красивая, я живу в изобилии». При этом не забывай представлять себя в этом состоянии – состоянии здоровья, богатства, визуализируй свою картинку. Не забывай, что аффирмации говорятся только в утвердительной форме.

Опиши свою жизнь через семь лет. Как в том вопросе, с которого мы начали эту главу – осознай, какова твоя цель, куда ты придешь через семь лет?

Для чего ты работаешь сейчас на этой работе? Что она тебе даст?

В каком доме ты будешь жить, какую еду будешь употреблять?

Какое кино будешь смотреть, в каком ресторане ты будешь обедать, в какой школе будут учиться твои дети?

Это даст тебе возможность понять, что нужно изменить сейчас, чтобы приблизиться к цели.

Если ты стремишься к заработку в \$5000 в месяц, возможно, имеет смысл развиваться в своей профессиональной деятельности, искать курсы, другие специальности, перестроить свое дело.


Анализируя свою жизнь, свой образ мышления, выполняя предложенные мной практики, помни об одном очень важном моменте: бедный всегда думает, как сэкономить, а богатый – как заработать. Если хочешь повысить уровень благосостояния, – меняй свой образ мысли.





Глава 10

Карта желаний



Мы с тобой поработали с внутренней девочкой, которая отвечает за хотелки и мечты. Разобрались, как правильно ставить цели, для того чтобы их достижение доставило тебе максимум удовольствия. Теперь перейдем к приятному творчеству. Прикоснемся к твоим мечтам. Займемся картой желаний.

Это одна из самых важных практик.

Сделай карту желаний, повесь ее на видное для тебя, но скрытое от посторонних глаз место. Чтобы у тебя была возможность любоваться ей, разговаривать с ней, представлять себя в том состоянии, которое снизойдет, когда будут исполняться твои желания. Делай карту яркой, позитивной. Наполни ее своими мечтами, желаниями для своей семьи.

Участникам курса «ПРОкачай себя» я даю более продвинутую версию этой практики. Называется она «Карта жизни». Но мы с тобой начнем с более простого варианта. Сначала рассмотрим основные принципы работы над картой. Если ты будешь их придерживаться, Вселенной будет проще исполнять твои желания.

Если ты замужем, настоятельно рекомендую заняться этим мечтательным творчеством совместно с мужем. Это поможет избежать конфликта интересов.

Часто случается так, что муж мечтает жить за городом в глухом лесу, а жена – в самой оживленной части города, на самой шумной улице, чтобы быть в кругу друзей и в центре внимания. Или ты мечтаешь о Таиланде, а он об усадьбе в Сибири. В этом случае работа над картой желаний может неожиданно стать психологической практикой, в процессе которой выясняется, что у людей совершенно разные цели и ценности. О какой семейной жизни может идти речь, если муж гребет влево, а жена – вправо? Семейная лодка будет стоять на месте. Как быть, если вдруг получилось, что вы с мужем встали в позицию

«лебедь, рак и щука»? Это вовсе не значит, что семье конец. Просто нужно искать что-то, что вас обоих вдохновляет.

В работе над картой прописывай конкретные цифры и сроки: твой доход, доход мужа и дату, к которой ты намерена выйти на этот уровень. Карта работает, когда она максимально конкретизирована.

Нужно ли заставлять мужа делать карту, если он не хочет? Не стоит этого делать. Мужчины более прагматичны и не всегда верят в такие вещи. Будет достаточно, если он расскажет тебе о своих желаниях. Попроси его подобрать фотографии машины, которую он хочет, или дома, в котором он хотел бы жить. А ты используешь их на своей карте.

Обязательно нужно учитывать желания детей. Особенно, если они старше восьми лет – прислушайся к ним. Возможно, они расскажут тебе о местах, которые хотели бы посетить, о призах за победу в конкурсе, которые они хотели бы получить.

В идеале, если ты замужем, можно делать карту, в которой будут учтены желания всех членов семьи. Но если родные не хотят принимать в этом участия, то ты спокойно можешь делать карту только для себя. В таком случае не забывай о принципах постановки целей. Давай еще раз повторим их, в разрезе работы над картой.

Карта желаний состоит из различных изображений. Либо это фотографии тебя в желаемом виде, либо фотографии того, что ты хочешь получить. Все картинки должны носить положительный характер, нести позитивный посыл.

Вникай в то, какую смысловую нагрузку несет изображение, вплоть до деталей.

Допустим, в твоей семье четыре человека – ты, муж и двое детей. А ты размещаешь в зоне здоровья фотографию, на которой семья играет в теннис, и в этой семье мама, папа и один ребенок. Таким образом ты убираешь из семьи одного ребенка. Не хочу даже представлять, какие могут быть последствия у такой визуализации...

В моей практике был случай, когда одна из моих клиенток использовала в карте желаний изображение, на котором присутствовала женщина с загипсованной ногой. Стоит ли озвучивать,

что через некоторое время она сама сломала ногу? Зачем она разместила такую картинку? Как сказала она сама, другой под рукой не оказалось.

Выбирай изображения внимательно. Некоторые мои клиенты занимаются подбором фотографий не один день и даже не одну неделю. Один из главных принципов: твои цели не должны противоречить целям и мечтам твоего партнера. Очевидно, что Вселенная не сможет исполнить два противоположных желания одновременно. Вполне возможно, что ваши с мужем желания будут услышаны, но исполнены печальным образом: например, вы разведетесь, и каждый получит то, что хочет: ты – Таиланд, а муж – Сибирь.

Желания должны быть сформулированы в положительном ключе, без использования частицы «не», конкретны по времени и определены в каких-то измеримых вещах.

Если это машины, то какие и сколько?

Если деньги, то сколько и в какой срок?

Если дети, то когда, сколько и какого пола?

Если путешествие, то куда, в каком составе и в какое время года?

И последнее: если ты веришь в лунный календарь, то лучше, конечно, создавать карту на новолуние.



СХЕМА КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ

Схема Карты желаний

Ты внимательно рассмотрела схему карты желаний? Теперь давай разберем все восьми зон более подробно.

Богатство, благополучие.

Здесь ты указываешь желаемый уровень достатка (доход, размер банковского счета), размещаешь фотографии украшений, которые хочешь носить. Желательно все это прописать очень конкретно. Зачем? А затем, что ты можешь зарабатывать и 100 и 200 тыс. руб., но все заработки отдавать на погашение ипотеки. Ты должна это понимать.

Семья, дом, здоровье.

Эта зона уюта. Здесь, например, будет уместна картинка вечера, когда тебе было хорошо в кругу родных.

Если ты не замужем, но хочешь этого, нужно создавать карту так, как будто твое желание уже исполнилось. Таким образом ты формируешь и освобождаешь пространство для человека, который должен прийти в твою жизнь.

Знания, образование, самореализация.

Диплом о повышении квалификации, сертификат об окончании тренинга – размести их в этом секторе. Может быть, ты хочешь попасть на мой тренинг в Москву? Или пройти обучение в МВА? Не забудь все это расположить на карте.

Карьера.

Мечтаешь о повышении по службе? Или, напротив, довольна своим местом и не хочешь перемен? А может быть, ты хочешь сменить работу или вообще сферу деятельности? Таким мечтам место в этой зоне.

Путешествия, кумиры.

Подборка о желаемом варианте отдыха. Подбирая картинку, обращай внимание на то, сколько человек на ней присутствует. Чтобы не получилось так, что ты отправишься в путешествие одна. Не забывай про даты и, может быть, даже конкретные отели. В этот же сектор помести всех тех, кто вдохновляет тебя своим примером. Здесь же место для бизнес-партнеров и наставников.

Дети, творчество, хобби.

Все очевидно. Только обрати внимание: если ты не планируешь в ближайшее время увеличить численность состава семьи, то не размещай в этом секторе неопознанных милых младенцев. Относись к желаниям сознательно. Все, что ты размещаешь, должно либо непосредственно касаться уже существующих детей, либо предполагать появление новых.

Все, что касается мечтаний о вязании крючком, пении или рисовании, размещай в этот сектор.

Любовь, отношения, брак.

Здесь уместны формулировки: «В нашей семье царит гармония и взаимопонимание», «Мы любим и ценим друг друга» и так далее.

Слава, успех.

В свое время на своей карте я разместила картинку с изображением женской конференции – я спикер, и передо мной полный зал слушателей. Такая у меня была хотелка – провести большой тренинг. И я провела его в прошлом году в Санкт-Петербурге. Это зона, в которой ты или твои близкие могли бы реализоваться как личности. Тут могут быть и награды твоего мужа, и кубки первенства или почетные грамоты твоих детей.

А теперь самое главное: **карту необходимо активировать**. Да, да! Не смейся! Для этого внеси на нее какое-то одно желание, которое ты реально можешь воплотить в жизнь «здесь и сейчас». Купить фен, сходить на долгожданную премьеру фильма, поцеловать бабушку. И обязательно это желание реализуй. Это запустит работу Вселенной и даст старт к началу исполнения всех твоих хотелок.





Глава 11
Как наполняться энергией



Очень часто я сталкиваюсь с запросом: «Все понимаю, все хочу, но совершенно нет сил, нет энергии». Как правило, этот разговор происходит в осенний или весенний периоды, когда у некоторых банально не хватает сил встать с кровати.

Кто-то хочет запускать новые проекты, кто-то планирует пройти курсы повышения квалификации, кто-то работает для повышения по службе, но для того, чтобы реализовать это, нужно топливо.

Я подготовила для тебя пять источников получения энергии. Прямо сейчас ты узнаешь, где ее черпать и как наполняться.

1. Самый простой, базовый вариант, совершенно точно доступный каждому. Это тот самый **физический уровень, на котором мы заряжаемся от движения. Что это может быть?**

Любые активные виды отдыха – танцы, фитнес, велосипедные прогулки, пешие прогулки, походы в горы, сплав на байдарках и прочее, а также различные дыхательные практики. Суть в том, что ты должна быть в движении. Ты потратишь энергию – и она вернется тебе сторицей.

Бывает так, что, пролежав весь день на диване (хоть это иногда тоже очень нужно), ты к вечеру чувствуешь себя так, будто пахала в поле, делала ремонт, кормила роту солдат, и все это одновременно. Потому что, чем больше ты лежишь, тем меньше энергии к тебе приходит. Это как молоко у мамочки. Если ты кормила грудью, то поймешь мою аналогию. Чем больше ты кормишь малыша, тем больше молока прибывает. Сегодняшняя порция – это заявка на следующий день. То же самое и с энергией. Если ты пролежала на диване все воскресенье, то в понедельник ты будешь чувствовать себя вареной колбасой.

У меня был в жизни период, когда сын был еще маленький, и я должна была работать по вечерам. В течение всего дня я была с ним, а вечером я должна была как-то собрать себя, чтобы заняться написанием статей, курсов и так далее. Что я делала? Я танцевала. Заряжалась в танце эмоциями, энергией и после этого шла работать.

2. Следующий уровень – эмоциональный, когда ты берешь энергию от радости, возбуждения, восхищения. Где их получить?

Иди на концерт. Для меня зажигалочкой всегда были концерты шоу-балета «Тодес». Кого-то питают спектакли, кого-то опера, для кого-то ресурсно сходить в картинную галерею. Посещай все, что есть в твоём городе. Если ты когда-нибудь была на живом концерте, то наверняка знаешь, что это в десять раз круче, чем запись на YouTube.

Когда ты – часть десятитысячной толпы зрителей, когда ты чувствуешь энергетику этих людей, ты этим очень сильно наполняешься.

3. Третий уровень получения энергии – зарядка от других людей, обмен энергией. Когда ты встречаешься с подружками в кафе, за чашкой кофе или бокалом шампанского, делишься с ними впечатлениями, в этот момент ты не только отдаешь свою позитивную энергию, но и получаешь ее от своих подруг.

Возможно, тебе по душе настольные игры в шумной компании с пивом, креветками и безудержным хохотом. А может быть, ты предпочитаешь пойти в сауну или погулять с семьей в парке, побывать на пляже или посетить групповой тренинг – годится любое времяпрепровождение в компании друзей.


Важно соблюдать одно условие. Зарядка происходит только при обмене позитивной энергией. Если вы собрались, чтобы обсудить, какая Машка сука, увела у Катюхи мужика, или какой Василий кобель, пропил всю зарплату, или какое плохое в стране правительство – зарядки не получится, а силы будут потеряны.

4. Следующий уровень получения энергии – природный канал. Если ты житель мегаполиса, тебя ежеминутно окружают бетонные джунгли, машины, гул и выхлопные газы, – двадцатиминутное гуляние босиком по траве в парке прекрасно восстановит силы.


Пообниматься с деревом, полежать на траве, посидеть, опустив ноги в воду, полежать возле моря, – все это природные источники энергии. Вода – самый сильный из них.

5. Последний, самый продвинутый уровень получения энергии – использование энергетических каналов Вселенной. Это медитации, духовные практики.

Не бывает каналов правильных или неправильных. Бывают те, которые работают на тебя, и те, которые не работают.



Упражнение «Источники»



А теперь напиши, пожалуйста, по каждому из перечисленных уровней получения энергии минимум два варианта источника, которые тебя устроят. И самое важное, начни применять их на практике.

Вовсе не обязательно ждать эмоционального выгорания, чтобы начать внедрять в свою жизнь привычки, которые позволят тебе набираться сил.





Глава 12

Знаки Вселенной и работа поля



Дорогая моя, наша с тобой работа подходит к концу. Это одна из последних глав этой книги, и она – особенная. Я бы даже сказала, сокровенная. Она – о твоей связи с Богом, Вселенной, Природой (выбери свой вариант, а я условно буду называть эту силу Вселенной). Она о том, как ты взаимодействуешь с этим миром, о работе поля, о том, как ты умеешь воспринимать его послания, с которыми сталкиваешься каждый день. Но видишь ли ты их? Умеешь ли ты определять и верно трактовать эти знаки?

Мой любимый писатель Паоло Коэльо в своей книге «Алхимик» писал, что если человек чего-то хочет, то вся Вселенная движется ему навстречу. Это значит, что если твои намерения чисты, сама жизнь помогает тебе. Вселенная посылает нужных людей, а обстоятельства складываются таким образом, что ты получаешь желаемое.

Но есть еще и работа поля, которое реагирует на твой настрой, на то, что ты порождаешь в своей жизни, когда нервничаешь, стрессуешь, не доверяешь и так далее. В этой главе мы разберемся, как различать два этих понятия.

Знаки Вселенной – это все то, что помогает тебе, когда ты идешь навстречу своей цели, будь то замужество или высокая должность.

Например, ты решила ехать в Лондон. Ты хочешь, ты просто чувствуешь, что тебе туда надо. И вдруг знакомая твоей знакомой рассказывает о том, что ей срочно нужно в Лондон. И вы решаете ехать вместе. Так ты получаешь некое одобрение от Вселенной, она как бы говорит тебе, что стоит посетить этот город, она идет тебе навстречу.

Или ты хочешь попасть на какой-то тренинг, но мест уже нет. Ты огорчаешься. Но в последний момент один из участников отказывается и продает тебе свой билет. И вот твое желание исполнилось!

Многие воспринимают это как знаки Вселенной, но не путай это с реакцией поля на твои мысли, поступки или эмоции. Работа поля – это когда ты чего-то боишься, избегаешь. Если тебе страшно, если у тебя много негатива относительно какой-то ситуации, оно начинает работать.

Есть у нас с клиентами одна фишка. Если с самого начала консультации начинаются проблемы со связью, глючит скайп или проявляется еще какая-то техническая проблема, это значит, что будут слезы, инсайты, мат и разговоры в стиле: «Вот зачем мы это раскопали? Мне было так удобно не замечать ЭТО в своей жизни!» Причем проблемы со связью никак не связаны с геолокацией. Иногда коннект с другим континентом лучше, чем с соседним городом. Так человеческие переживания влияют на работу техники.

Выглядит это следующим образом: мы сидим общаемся, я что-то спрашиваю, клиент отвечает, и тут звучит ОН, вопрос о наболевшем. Ну, например, тема секса или отношений с мамой – и все... На пустом месте начинаются проблемы со связью. А если это очная консультация, то голуби стучат в окна (я не шучу!), начинает мигать свет, звонят соседи в дверь, телефон надрывается от смс. В общем, это может быть что угодно. Так поле отзывается на страхи клиентки, ее мысли, чувства, желания.

Ты замечала, что как только о чем-то подумаешь, так сразу появляется возможность или шанс на реализацию желания? А бывает и наоборот – ты боишься что-то делать, например, ехать на собеседование, и тут же у машины спускает колесо. Почему так происходит? Потому что ты очень сильно нервничаешь, и твой энергетический заряд передается окружающему пространству, предметам и людям.

Сразу отвечаю на вопрос: «Как различить знак судьбы и реакцию поля?» Все индивидуально. Нет общей инструкции для всех. Но есть главное отличие. Знак свыше не зависит от тебя и, как правило, приходит неожиданно, когда ты расслаблена. Ты занята своими делами, как вдруг тебе приходит письмо, поступает звонок, по радио включается песня и так далее. Знак Вселенной как бы предопределен: хочешь ты или нет, но ты его получишь.

Вселенная всегда с нами в коммуникации – с каждой из нас. Когда ты не знаешь, какое решение принять, куда двигаться дальше, Вселенная направляет. Другой вопрос, что по незнанию ты можешь и не заметить этого знака.

Реакция поля зависит только от тебя. Пространство реагирует на твои мысли, поступки, скрытые желания и эмоции.

Интересно? Еще бы!

Ну, например, ты очень хочешь перемен в своей жизни и не знаешь, с чего начать. И тут – опа! По телевизору начинается показ фильма «Ешь. Молись. Люби». Это больше похоже на знак Вселенной. Потому что выгоды как таковой нет.

А вот другой пример. Клиентка очень хочет купить себе новую машину. Отложена определенная сумма денег, но муж настаивает на том, чтобы вложить их в бизнес. Женщина не согласна, так как долго копила эти деньги. А муж кормит обещаниями, что завтра они заживут как короли, но сегодня на обед «Доширак». Как итог – конфликт в семье.

Угадай, что происходит дальше? Правильно! Заболевает ребенок, и все деньги уходят ему на лечение. Это больше похоже на реакцию поля. Женщина хотела машину, но при этом испытывала чувство вины. В итоге притянула ситуацию, где и деньги потратила, и вины нет. Есть выгода? Есть! Все очень логично.

Как вообще разговаривает с нами Вселенная? Через знаки, фильмы, диалоги других людей, чьи-то поступки, какие-то ситуации.

Расскажу тебе случай, который произошел со мной на одном из тренингов.

Я со своей командой работала над созданием закрытого клуба «Сама себе психолог». Мы очень долго думали, какой формат выбрать. Была идея сделать клуб открытым, чтобы записывались все, кто хочет. Был вариант сделать его только для участниц курсов. А еще были мысли сделать пробный доступ на пять дней за символические деньги.

Я жила неделю с этими мыслями – и тут знак. Он пришел очень неожиданно и не понравился мне абсолютно (особенно то, в какой

форме Вселенная решила мне его подать). Но знак я поняла, послание Бога за хвост поймала.

Итак, что за знак? Пригласили меня на тренинг гостем-спикером. Тренинг в Одессе, организовывал его закрытый женский клуб WomanSpace – на эти тренинги девушки приходят послушать спикеров из разных сфер от косметологов до психологов, от бизнесменов до специалистов по правильному питанию. Приходят они бесплатно.

Как только я вошла в зал, по лицам присутствующих поняла, что тренинг легким не будет. Опуская все подробности, скажу одно – впервые в жизни я была на таком холиварном собрании. Во время моего выступления пять человек из 60 почему-то решили, что будут спорить с транзактным анализом и вообще психологией, которая, собственно, была представлена в моем лице. Эти девушки оспаривали Эрика Берна, не соглашались с Фрейдом... В общем, из того часа, что длилось мое выступление, конструктива было на полчаса, а все остальное время я ставила личные границы, отбивалась от нарушителей и т. д.

В чем соль? В выводе, который я сделала, когда все это закончилось.

Человек, который приходит куда-то бесплатно, приходит послушать и посмотреть, а не взять что-то ресурсное. То есть человек – зе-ва-ка. А когда человек платит деньги, он приходит для собственной прокачки.

После этого вывода вопрос с открытым клубом отпал сам собой. Набрать 1000 людей в клуб легко – дала объявление, люди собрались. А вот собрать в едином пространстве тех, у кого общие ценности, не так просто. Поэтому на вопрос «Готова ли я работать с людьми, которые бесконечно сидят в сопротивлении?» мой ответ: нет.

Понятно, что как профессионал я любого человека могу поставить на место, но сколько сил, времени и энергии у меня это займет? Это знает только Бог. Поэтому я очень благодарна Вселенной, что ответ она дала так быстро, что я получила этот урок – пусть не самый приятный.

Как научиться считывать информацию с окружающей среды?

Чтобы правильно анализировать ситуацию, которую ты получила, ответь на два важных вопроса: «Почему произошло это событие?» и «Есть ли моя выгода в нем?»

Накричала на мужа, расстроилась. Он ушел на работу злой, а ты испытываешь вину. ВИНУ. То есть коришь себя. Начинаешь готовить – и раз, обжигает руку. Правильно! Ты послала во Вселенную запрос «я виновата» и получила наказание. Это реакция поля!

Как оно будет дальше работать? Оно будет посылать тебе уроки снова и снова, пока ты не усвоишь послание. Что это значит? Например, ты – безалаберная, не умеешь держать в порядке свои деньги и материальные ценности. Тогда Вселенная будет постоянно наказывать тебя: то украдут сотовый телефон, то потеряешь кошелек, то ключи. Это будет повторяться до тех пор, пока ты не возьмешь себя в руки и не научишься нести материальную ответственность за свою жизнь.

Другой пример: ты боишься говорить людям «нет», хочешь для всех быть хорошей. Вселенная будет посылать к тебе людей, которые будут нарушать твои границы до тех пор, пока ты через слезы, пот и кровь не научишься отказывать.

Или еще вариант: ты – руководитель. Но у тебя не развита функция контроля работы подчиненных. Ты отлично генерируешь идеи, ставишь задачи, но контролировать тебе лень. Тогда твои сотрудники будут регулярно подставлять тебя. И продолжаться это будет до тех пор, пока ты не научишься их проверять.

Так что начинай прямо сегодня анализировать все, что происходит вокруг тебя. Замечай, ищи логику, чувствуй. Главное – прислушивайся к внутреннему голосу. Задавай себе вопросы. Какие эмоции ты испытываешь перед событием? Ведь мы сами притягиваем то, что нам нужно здесь и сейчас. И это не знаки Вселенной, это реакция поля.





Глава 13

Про успех. Личный опыт



Последнюю главу я пишу, находясь на детоксе в Rixos. Я приехала сюда одна, чтобы очистить тело от токсинов, душу от переживаний, а голову от ненужных мыслей. И раз я здесь одна, у меня есть время вести дневник, перечитывать старые записи, просматривать публикации двухлетней давности в своем блоге и думать: «О Боже, какой огромный путь я проделала за шесть лет!»

Шесть лет назад из университета вышла девочка с дипломом в руках, с горящими глазами и с нулевой практикой. Никто не знал обо мне. Я давала бесплатные консультации для того, чтобы наработать опыт. Потом моя консультация стоила \$10, потом \$20, потом настал момент, когда я дрожащим голосом озвучила клиенту повышение стоимости до \$50.

Сегодня мой рабочий график составляется на полгода вперед. Встречи, мастер-классы и тренинги саморазвития, курсы и марафоны для клиентов, написание книги, воспитание сына, построение отношений с мужем – это наполняет мою жизнь.

Я это к тому, чтобы ты уяснила простую мысль: все в этой жизни возможно.

Когда 15 лет назад я смотрела на свою наставницу, мне казалось, что все, что она говорит, теоретически возможно, но практически неосуществимо. Это как смотреть голливудский фильм, понимать, что там снимаются реальные люди, но думать, что это, скорее всего, не про тебя.

Сейчас, проделав большой путь от девочки, дающей бесплатные консультации, до специалиста международного уровня с записью на полгода вперед, получив все то, о чем я мечтала, я могу с уверенностью сказать, что все, о чем я говорю – реально.

Я хочу поделиться с тобой секретами успеха, которых придерживаюсь и я сама, и сотни мои клиентов. Благодаря этим принципам нам удастся добиваться желаемого.

Начну я с принципа под названием JUST DO IT. Я очень его люблю.

Объясню тебе его на примере из практики. Когда ко мне в терапию приходит клиент, мы подписываем контракт на десять сеансов минимум. В контракте черным по белому сказано, что если консультация отменяется или переносится меньше чем за сутки – не

важно, по какой причине, – то деньги не возвращаются. Это к вопросу о личных границах и ответственности. До тех пор, пока в моем договоре такого пункта не было, клиенты позволяли себе саботировать, забыть и найти 300 отмазок, чтобы не прийти. Но с тех пор, как появился этот пункт, все ходят как зайчики, ни у кого трудностей не возникает!

Была одна клиентка, которая всегда посещала терапию, как часы. Но вдруг она пишет мне, что задерживается. Для меня не составляет сложности подождать ее 10 минут. Она появляется в скайпе и рассказывает мне, что на пути к ее дому перевернулся грузовик с продуктами. Она кое-как припарковала свою машину, по трубам пересекла реку, села на попутку, объехала пробку и попала домой.

Стоит ли объяснять, что эта женщина – миллионер. В ее картине мира отсутствует ситуация, чтобы она что-то обещала, но не сделала. Не существует причин, по которым дело не будет доведено до конца, но есть возможности, благодаря которым она достигнет успеха. И дело не в деньгах за консультацию, которые она боялась потерять. Дело в том, что если на сегодняшний день назначена консультация, эта женщина попадет на нее любыми способами. Ее не остановят даже инопланетяне.

Именно поэтому некоторые люди становятся миллионерами, а остальные продолжают жаловаться на жизнь, пробки и кризис. Первые ищут способы реализации задуманного, а вторые ищут причины ничего не делать.

Следующий принцип я в свое время услышала от Евгения Черняка, основателя компании «Хортица». Он сказал, что он не самый талантливый бухгалтер, не самый великий финансист, экономист или технолог. Но у него есть талант, который заключается в том, что на каждую позицию он выбирает людей, которые умеют делать что-то лучше, чем он. Ты не обязана быть идеальной во всех сферах жизни. Но тебе очень помог бы такой навык.

Это очень хорошо заметно на примере воспитания детей. Задача мамы (наверное, об этом будет моя следующая книга) – любить ребенка, поддерживать, разговаривать с ним. Но не учить его математике, не зубрить с ним стишки – все это функции няни, гувернантки, учительницы, но не мамы. Поэтому если ты своего

ребенка просто любишь и поддерживаешь, проводишь с ним достаточно времени, а учит его кто-то другой – это не значит, что ты плохая мама.

Если ты хороший фотограф, ты не обязана быть отличным маркетологом, достаточно нанять на эту работу профессионала. Пытаться успеть все во всех сферах невозможно и нелепо. Это приведет лишь к потере энергии.

Следующий мой секрет – дорогу осилит идущий. Я совершенно точно знаю, что сегодня у тебя что-то получится лучше, чем вчера.

Многие люди ставят себе настолько амбициозные цели, что, стоя у подножья своей мечты, вдруг решают, что они маленькие таракашки, им этот Эверест не одолеть, и – отказываются. На самом деле секрет успеха прост: искусство маленьких шагов. Ты каждый день по чуть-чуть делаешь то, что приближает тебя к цели.

Прежде чем сесть за работу над этой книгой, я написала 1350 постов в соцсетях – научных и развлекательных. Благодаря этому я разобралась, как правильно формулировать мысли, как грамотно излагать их на бумаге. Это все опыт. Никто не садится просто так с нуля писать книгу.

Вчера посмотрела прекрасный фильм «Несмотря ни на что», очень рекомендую его тебе. Фильм про слепого парня, который прикидывался зрячим, чтобы его взяли на работу. В конце прозвучала фраза, которая мне очень понравилась: если ты хочешь пройти дорогу быстро, иди один. Если хочешь, чтобы она была счастливой – иди с друзьями. Ищи поддержку и возвращай ее людям. Окружи себя теми, кто тебя понимает и поддерживает, теми, с кем тебе легко делиться и горем, и радостью.

Следующий пункт: нет такого понятия, как лень. Есть только низкая мотивация. Мы подробно говорили об этом, но все же не могу не упомянуть снова.

Молодая одинокая девушка приходит с работы домой. Она чувствует себя очень уставшей. Она легла в кровать посмотреть перед сном фильм. Она думает о том, что завтра ее ждет еще один трудный день. И тут ей приходит сообщение от мужчины, в которого она влюблена: «Дорогая, завтра я уезжаю на конференцию, а сегодня я очень хотел бы

тебя увидеть. Давай вместе поужинаем». Я гарантирую, что 90 % из 100 подорвутся с кровати, сделают мейк, укладку и полетят на романтическую встречу.

Это про мотивацию.

Если ты думаешь, что чего-то не можешь, у тебя нет сил и так далее, значит, тебе просто не хочется.

Следующий секрет успеха – вЮВывай. Любой актер, композитор, поэт, художник скажет тебе, что успех – это капля таланта в море труда. И это правда. Как бы ты ни была талантлива от природы, тебе необходимо развивать свое мастерство.

Кроме того, для получения нужного результата важно не то, сколько ты приложишь усилий, а то, насколько эффективно ты будешь действовать.

Следующий секрет успеха – будь в балансе. Не фокусируйся на чем-то одном. Как только ты направляешь все усилия в какую-то одну сферу, другая тут же начинает проседать. Если ты сутками живешь на любимой работе и делаешь успешную карьеру, у тебя происходит провал в личной жизни, страдает красота и молодость.

Как только ты зацкливаешься на своей внешности, начинаешь бегать по салонам, косметологам и бесконечно обертываешь попу шоколадом, проседает карьера.

Не забывай про технику «Колесо баланса», которую легко можно найти в Сети. Нужно распределять задачи таким образом, чтобы твоя жизнь не хромала на одну ногу.

Мы с подругой часто путешествуем вдвоем и стараемся в транспорте садиться вместе. Но как-то раз нас рассадили в самолете. Она оказалась на 10-м ряду, а я – на 12-м, а поболтать-то хочется.

В нашем самолете соседние места были расположены рядом с аварийным выходом. Там было очень много места для ног. Мы увидели что на одно место в этом ряду не пришел пассажир, и решили получить второе. Подруга, пользуясь женским обаянием, уговорила мужчину поменяться, я подключилась. За три минуты мы пересели с плохих мест на хорошие. Забегая вперед, отвечу: и в делах у нас все

хорошо, потому что при возникновении трудностей мы ищем способы с ними справиться.

Я очень часто работаю в кафе. Как-то раз я, потягивая вкуснейший кофе, просидела там довольно долго, больше двух часов. За это время я написала две статьи, утвердила концепцию закрытого клуба и ответила на пару десятков писем.

За соседним столиком все это время сидели две женщины. Их разговор ходил вокруг и около общей знакомой. К чему я веду? К вопросу о личной эффективности. Ни одна из этих женщин не задумалась о том, что целых два часа своей жизни потратила на обсуждение кого-то третьего.

Развивайся! Читай литературу, посещай тренинги, мероприятия, покупай мои книги, общайся с людьми. Пока ты стоишь, другие идут вперед, обгоняют тебя.

Каждый человек имеет право распоряжаться своей жизнью и своим временем так, как ему нравится. Ты вправе хоть целый день лежать на диване. Только потом не надо говорить, что не хватило времени сходить в спортзал. Понимаешь, да?

А если тебе кажется, что времени постоянно не хватает, просто засеки, на что ты тратишь его в течение дня. Отследи, сколько минут ты смотришь какие-то вайны в Instagram, сколько уходит на лайканье фоточек чужих котиков и деток... Засеки – и ты поймешь, что время-то вот оно, надо просто перераспределить усилия. Вместо вайнов смотреть вебинары, это прекрасно совмещается с приготовлением еды или упражнениями на велотренажере, а вместо чужих деток стоит заниматься своими... Так у тебя появится время и на самореализацию, и на тело, и на масочку для лица.

Так что дочитывай эту книгу (ее можно – она ж полезная!) и беги тратить время с пользой!



Дневник успеха




Представь, что ты мечтала жить в трехкомнатной квартире. Долго работала на эту цель, взяла ипотеку и наконец переехала в дом своей мечты. Через некоторое время эмоции поутихли, ощущения смазались, и ты восприняла ситуацию как должное.


Или ты долго худела: терзала себя спортом, правильно питалась, считала калории, прикладывала кучу усилий, а потом, придя к вожделенным объемам, адаптировалась к ним и стала считать свой внешний вид нормой.

Предлагаю тебе вести дневник успеха. Он позволит тебе осознать свою ценность, научит замечать и ценить то хорошее, что ты делаешь каждый день, те достижения, к которым ты пришла в течение месяца, полугода, года.

По себе могу сказать, что сегодня я воспринимаю свой доход как нечто само собой разумеющееся, в то время как три года назад я об этом только мечтала. Потому что по сути своей человек привыкает ко всему – и к хорошему, и к плохому. И только заглядывая в свой дневник успеха, я замечаю, что сегодня имею то, о чем вчера боялась даже мечтать.



Долго и счастливо



Кодовая фраза этой главы «Держи себя в колготках». Потому что я уверена: некоторые принципы пробудят твоего внутреннего саботажника, который громко заявит: «Я все делаю, оно не работает». Но мы все равно будем разбираться, чтобы ты смогла достичь своего «долго, счастливо и душа в душу».

Да, речь пойдет об отношениях в паре.

Как вообще бывает? Точнее, в каких отношениях женщины состоят чаще всего?

- ◆ Есть отношения, но чего-то не хватает.
- ◆ Есть отношения, но все плохо.
- ◆ Нет отношений, и не хочу, но в глубине души надеюсь на чудо.
- ◆ Нет отношений, но ищу их как Святой Грааль.
- ◆ Есть отношения, и я искренне в них счастлива.

Последний вариант, к сожалению, встречается реже всего, но, что вполне резонно, на месте этих женщин хотят оказаться абсолютно все. Но для этого необходимо сначала построить здоровые, гармоничные отношения. Или, если отношений пока нет, знать, как их надо строить.

Итак, глобально все отношения можно разделить на два типа: горизонтальные и вертикальные.

◆ **Горизонтальные** отношения – это про равенство и партнерство. Когда оба партнера, два любящих друг друга человека находятся на одном уровне, никто ни от кого не зависит, никто никому не подчиняется, люди друг друга любят и пребывают в союзе.

◆ **Вертикальные** отношения характеризуются тем, что один партнер зависит от другого. Это отношения «папа-дочка», «мама-сын». Здесь же – созависимые отношения, в которых один партнер зависим от

алкоголя, наркотиков или компьютерных игр, а другой зависит от первого, потому что спасает и «как же он без меня?»).

Сюда можно отнести и отношения, в которых женщина постоянно догоняет мужчину – соперничает с любовницами, свекровью, работой, друзьями и т. д.

Как ты догадалась, к горизонтальным отношениям стремится каждая женщина. Просто потому, что в этом есть и гармония, и уважение, и любовь, и, в общем-то, само счастье.

Я с удивлением и довольно часто слышу от своих знакомых, подписчиков и клиентов, что в семье «кто-то кого-то куда-то не пускает». Например, муж не пускает жену с подружками в клуб, или жена не пускает мужа на рыбалку. Что это, как думаете? Лично у меня в голове сразу же картинка вертикальных отношений как по учебнику, потому что один из супругов может запретить что-то другому, а это совершенно противоречит принципу горизонтальных, здоровых, партнерских отношений.

Если это твоя ситуация, обязательно помни: в отношениях, где оба партнера равны, у вас должны быть договоренности со своей половиной и необходимая любому человеку доля свободы, которая обеспечивает сбалансированную жизнь каждому. Предугадываю ваш вопрос «зачем?» и отвечаю.

Когда люди просто встречаются, это первый этап отношений, и длится он до трех лет. Хочется делать все вместе и за ручки – вместе в кино, к друзьям, на шашлыки, в спортзал. Люди пока еще голодны в своей невротической связи и пытаются утолить голод партнером.

Почему говорят, что любовь живет три года? Потому что это не любовь, а страсть, феромоны и желание напитаться партнером. За плюс-минус три года этот голод утоляется, после чего один из партнеров хочет уйти от сценария «за ручки» и почувствовать свободу, самостоятельность в действиях. Однако фейерверк эмоций и желание прилепиться к своей половинке (слиться с ней, быть в конфлюенции) у второго партнера никуда не делось. К несчастью, так происходит в 80 % случаев и выливается это как раз в вертикальные отношения – первый убегает, второй догоняет, треугольник Карпмана налицо. Плюс вполне вероятны возгласы вроде «Любовь прошла, завяли помидоры», что в корне не верно.

Итак, после теоретического вступления давайте перейдем к принципам здоровых, горизонтальных отношений.





Уважение



Когда вы можете обо всем на свете договориться нормальным человеческим языком. Стоит понимать, что у всех бывают ссоры, и это нормально. Если кто-то будет тебе рассказывать, что за 20 лет брака ни разу не ругался со своей половинкой, можешь сделать один из следующих выводов – или половинка этого человека просто мертвец, который не отвечает в диалоге в силу своих жизненных показателей, или это просто ложь.

Да, одни конфликтуют тихо, конструктивно строя диалог, а другие без драк обойтись не в состоянии. Как именно ссориться, решать тебе, и сейчас мы говорим не об этом. Но для гармоничных отношений ссоры – явление закономерное.

Важно учиться уважать друг друга. Не кидать обвинительных фраз и унижающих эпитетов. Моя практика показывает, что 80 % женщин, которых оскорбляет муж, в большинстве случаев провоцируют его сами. Как это возможно? Женщина четыре раза унижает мужа, обзывает его обидными словами, а на пятый раз ей прилетает. Что дальше? Женщина сразу скатывается в позицию жертвы, чувствует себя обиженной, и вообще «Он такой чудак через «м», меня оскорбляет». А на самом деле что произошло? Женщина элементарно спровоцировала мужа.

Поэтому, дорогая моя, не провоцируй своего мужчину во время ссор, не позволяй относиться к тебе неуважительно до и после них, и тогда никакие «обратки» тебе прилетать не будут.





Справедливое распределение обязанностей



Сразу скажу, что принцип «у меня есть вагина, я даю ему секс, а он мне должен кров, пищу, безопасность, деньги и новое платьишко с цветами раз в неделю» не работает! Точнее, он работает, но у женщин, которые не обременены тяжестью своего поведения. Это про тебя? Если нет, то не стоит жить согласно этому принципу.

В нормальной гармоничной семье обязательно существует справедливое распределение обязанностей – что-то делаешь ты, а что-то – мужчина. Например, муж зарабатывает на ремонт дома, а ты выбираешь стройматериалы и разрабатываешь макет интерьера. Или ты воспитываешь детей, а мужчина их обеспечивает, это и есть – равенство, договоренность, справедливость и уважение.

Нельзя постоянно брать, надо и отдавать, причем в равных долях, потому что иначе вы попадаете в кривые отношения созависимости.

С большинством моих клиентов, которые приходили с запросом на здоровые отношения, мы решали проблемы просто тем, что прописывали обязанности каждого члена семьи. После этого исчезали претензии, потому что им не на чем было базироваться. Как итог, отношения нормализовывались, в семье наступала гармония.





Время наедине



Что это значит? Это выход из привычного течения жизни только вдвоем – без детей, друзей, родителей, родственников, собаки и рыбок. Кажется, что это невозможно организовать, ведь всегда столько дел, но вам так только кажется. Очень многие пары грешат нарушением этого принципа, особенно когда у них есть ребенок. К чему может привести такое положение дел? К напряжению между мужчиной и женщиной, изменению их восприятия друг друга, изменам и еще многому нехорошему.

Мужчина и женщина с ребенком не могут спрятаться в уголочке и целоваться, не могут заняться любовью там, где нахлынула страсть, не могут обсудить какой-то спектр тем, потому что темы эти не для детских ушей. Когда мужчина и женщина с ребенком, они мама и папа. Все. Точка. Или когда мужчина и женщина в окружении родителей – они дочь и сын. Когда с друзьями – они друзья. А вот когда наедине, они уже влюбленные друг в друга люди. Поэтому не стоит пренебрегать этим принципом, если хочешь прожить жизнь именно с этим мужчиной, «пока смерть не разлучит вас».





Общие традиции



Что это такое? Думаю, ты и сама понимаешь – это некие действия, поступки, которые вы неукоснительно совершаете в определенный момент времени. Например, у нас с мужем их несколько. Одна из них – поход в кино 31 декабря в первой половине дня, что мы и делаем каждый год на протяжении всей нашей совместной жизни. Другая традиция – раз в два месяца мы обязательно вдвоем ходим в баню.

Это может быть любое действие, которое вам обоим приятно – быть может, это настольные игры, или прыжок с парашютом, или поход в кафе, где вы обязательно будете кушать те же самые блюда, что на вашем первом свидании, или каждый год приезжать на какое-то близкое вам место... Зачем это нужно? Затем, что такие традиции пускают глубокие позитивные корни. Человек будет ассоциироваться с приятным событием, местом, блюдом, действием, что само по себе очень помогает в некоторые моменты отношений.





Общие хобби и увлечения



Знаешь, чем характеризуется кризис семи лет вместе? До трех лет люди стараются как можно больше времени проводить рядом, а потом все меняется. Исследование американских ученых показывает, что люди, которые вместе уже семь лет, общаются в общей сложности 0,5–1,5 часа в день, если не работают вместе. Перекинулись парой фраз утром за чашкой кофе, вечером встретились у телевизора – и на том общение закончилось.

Почему? Потому что к этому моменту отношений партнеры уже имеют свой ареал обитания.

Чтобы в такой момент не стать просто соседями, которые делят ванную, воспитывают общих детей и косятся друг на друга за разбросанные носки или оставленную в раковине чашку, необходимо искать, обретать, создавать места стыковки. В этом прекрасно помогают общие хобби, увлечения, интересы.

И не надо сейчас занимать позицию «мы совершенно разные», ибо если бы это было так, то семь лет вы бы вместе не прожили, верно? Вспомни, чем вы оба когда-то интересовались, чем хотели бы заниматься или чему учиться. Пусть это будет румба по субботам, кружок альпиниста или курсы фотографии, путешествия в горы... В общем, думай в сторону того, что вам обоим интересно, что вас объединяет. Ну, кроме секса.





Диалог



Женщины – это такие существа, которые очень любят себя накручивать и выдумывать. Попробуй вместо того, чтобы включать этот деструктивный режим, спросить у мужчины, что именно он имел в виду под фразой «Тебе не стоит покупать дорогие часы». Уточняй контекст слов своего мужчины. Что он подразумевал? Почему не стоит? Потому что он хочет сэкономить на тебе деньги или потому, что он считает часы нерентабельной покупкой? Каков будет ответ, такой и стоит делать вывод.

Итак, с принципами здоровых отношений мы разобрались – осталось только применить их в реальной жизни. Но, даже учитывая, что ты теперь знаешь эти принципы, твое с партнером «долго, счастливо и душа в душу» пока не гарантировано. Давай дальше разбираться, что необходимо для гармоничных отношений.

Начнем с небольшого вступления, без которого разобратся не получится.

В свое время у меня был курс «Секреты счастливого замужества». За время существования его прошли более 3000 девушек. Так вот, был в этом курсе вопрос: «Чего вы больше всего боитесь в отношениях?» Как ты думаешь, что ответило подавляющее большинство, а это 90 % участниц? Что они боятся измены как конца отношений. То есть девушек страшил не сам факт измены, а факт завершения отношений, а это не что иное, как страх остаться одной. Кстати, очень понятный женский страх, ведь все мы помним песенку «...на 10 девчонок по статистике 9 ребят».

Вот представьте, есть семья – Вова и Маша. Познакомились они во время учебы в университете, поженились, семья, дом – и вот измена. Отношения разрываются, стадия «развод» пройдена. Что в итоге? Это уже не те Вова и Маша, которые в 20 лет были готовы подстраиваться под партнера, легко принимая изменения в собственной жизни. Это уже 40-летний Вова и 40-летняя Маша, которые потеряли юношескую гибкость и которые уже прекрасно знают не только о плюсах, но и о неизбежных минусах брака. Поэтому вероятность, что Вова найдет новую жену, а Маша – нового мужа (не путаем с обычным спутником жизни), намного ниже, чем 20 лет назад.

Женский страх одиночества весьма понятен. Но это не значит, что нужно бежать от него и пытаться удержать мужчину любыми

средствами... Ты чувствуешь, как это звучит? Удержать человека, который не хочет быть рядом с тобой. Зачем? Для чего? Чтобы заработать себе невроз, пытаясь стать той, кем ты не являешься?

Если ты читаешь эту книгу, значит, я думаю, ты понимаешь весь абсурд подобной установки. Но хочу тебя обрадовать: я знаю, как справиться со страхом одиночества, не играя в психологические кошки-мышки с мужчиной. А для этого нужно – внимание, прочувствуйте сейчас эту фразу, – стать женщиной, рядом с которой хотят быть.

Еще раз.

Стать.

Женщиной.

Рядом с которой

Хотят.

Быть.

И я тебе с этим помогу – начнем прямо сейчас.



1. Эстетичность



Мужчины по своей природе визуалы. Что это значит? Любой мужчина, если у него здоровая самооценка, хочет видеть рядом с собой красивую и ухоженную женщину. Понятно, что у каждой из нас есть какие-то свои особенности внешности, продиктованные генетикой, но красивые волосы, аккуратный маникюр, чистая одежда, ухоженная кожа лица в нашей власти.

Есть распространенное заблуждение, что красота и привлекательность требуют несметных богатств, но на самом деле это не так. Да, деньги уход облегчают, но даже если ты имеешь свой успешный бизнес, а ухаживать за собой не хочешь, никакие деньги не помогут. Так что если у тебя со средствами напряженка, как говорится, гугл в помощь – он и про бюджетные средства по уходу расскажет, и стилистов по масс-маркету выдаст и т. д.






2. Мой любимый пункт



Знаешь, чем меня больше всего раздражают гуру и коучи по отношениям? В большинстве своем они все как одна «Даши из Урюпинска», которая в какой-то момент жизни решила: «Я знаю, что нужно мужчинам, и я буду транслировать это женщинам». Так вот, не работает такой подход. Не работает! Ни Даша, ни даже я не знаем, что нужно именно твоему мужчине. А кто знает?

Он сам и знает! А потому ценности, приоритеты и желания мужчины ты должна не на форумах искать, а у мужчины спрашивать. Я вот, например, точно знаю, за что меня ценит мой мужчина – мы совпадаем во взглядах на мир и т. д. Но мой свекор, будь он моим мужем, давно бы подал на развод, так как ему важен уют, вкусный обед и далее по списку. А моему мужу это не важно – он совершенно спокойно обойдется без борща, ему важнее со мной поговорить и хорошо провести время.

Поэтому вывод: разговаривай, выясняй, проясняй – и будет вашей семье счастье.





3. Плоскости



Отношения должны строиться в разных плоскостях и на разных уровнях. Например, если они построены только на сексе, то когда пропадет секс, пропадут и отношения (например, после родов). Если они построены только на страхе остаться одной, они имеют все шансы на разрыв. А вот если в отношениях есть ценность совместного времяпровождения, есть хороший секс, диалог, увлечение друг другом, близкий эмоциональный контакт, то такие отношения пройдут любые испытания.





4. Принятие



Принимай партнера таким, какой он есть, и не требуй от него того, что он дать не в силах. В своей следующей книге я буду подробно рассказывать о таком типе акцентуации характера, как «шизоид», который чаще всего встречается у мужчин.

Такие мужчины не склонны к проявлению эмоций, достаточно интровертированы, не стремятся к общению и, как правило, выбирают работу с техникой. Ждать от такого мужчины поцелуйчиков, серенад под окном и цветочков без повода как минимум глупо. Такой мужчина на это просто не способен, его жизненный ракурс повернут совершенно в другом направлении. Поэтому принимай своего мужчину таким, какой он есть, цени его и не требуй у рыбки, чтобы она стала птичкой.

Да, большинство женщин грешит мыслями «Я его переделаю», и мысли обычно реализуются на деле. Я и сама такой была, но потом поняла, что моя рыбка – это моя рыбка, я могу подкорректировать ее немного, но в птичку не превращу точно. Интроверт Вася, работающий программистом, не сможет стать душой компании, потому что психологически не склонен к этому, ему это просто-напросто не нужно. Все, точка.





5. Взаимность



Прежде чем чего-то требовать от мужчины, подумай, а что делаешь для него ты? Каждый человек хочет чувствовать себя любимым, значимым, оцененным по достоинству, но даешь ли ты это чувство значимости и любви своему партнеру? Понимает ли твой мужчина, что он для тебя ценен, любим? Знает ли он, что ты им дорожишь? Чувствует ли он это? Если ты ответила на все вопросы «Да», можешь начинать принимать от партнера любовь, ценность и собственную значимость в его глазах. В противном случае начни с себя.





6. Конкуренция



Конкурировать с мужчиной на тему «кто сколько зарабатывает», «кто умнее» и т. д. – бесполезно. Я тебе больше скажу, ничем хорошим такая конкуренция не кончится. Мужчина и женщина созданы как дополнение друг другу, как инь и ян. Поэтому будь готова уступать пальму первенства своему партнеру, чтобы он чувствовал себя Геркулесом в твоих глазах, и не тяни одеяло на себя.





7. Четкость



Прямо говори своему партнеру о желаниях и не жди, что он догадается. Это так по-женски – открыть журнал Cosmopolitan на той странице, где часы/духи/сумка, которую ты так давно хотела, и ждать, что мужчина придет с работы, посмотрит на открытую страницу и тут же побежит покупать твою хотелку. Шанс 1 из 100, что так произойдет. Скорее всего, мужчина и журнал-то не увидит. После чего с женской стороны сразу начнутся обиды, а с мужской – полное непонимание, что он не так сделал.

Если ты чего-то хочешь, формулируй свои мысли как можно четче. Проси мужчину о том, чего ты хочешь, аргументируй свое желание и не занимай позицию маленькой девочки «Хочу – и все». С этим нам поможет следующий пункт.





8. Понимание



Говори с партнером на его языке. Знаешь, как я отпрашивалась у мужа на недельный трансформационный тренинг на Бали? Нашему сыну, к слову, на тот момент был один год и три месяца. Я не наезжала, не требовала и не плакала «хочуууу», а сказала, что вернусь с тренинга счастливой женой и мамой, так как отдохну, пройду полный личностный апгрейд, наполнюсь силами и ресурсом, чтобы дальше делать мужа счастливым и давать нашему сыну все то, что необходимо.

Видишь? Я говорила на языке выгод мужа, а не своих – что он получит, почему ему будет хорошо. И это правило применимо практически ко всему!

Если ты хочешь новое платье, скажи мужу, как будут завидовать его друзья тому, что у него такая красивая и сексуальная жена.

Если твой муж хорошо зарабатывает, а ты хочешь уволиться и стать домохозяйкой, аргументируй свое решение вкусным обедом, уютным домом и т. д.

Поставь себя на место мужчины и подумай, чем именно ему выгодна твоя поездка, покупка, поступок, и только потом иди на переговоры.





9. Амнезия



Умная женщина забывает проступок, который простила, а глупая простит и будет постоянно припоминать. Однако в современных реалиях все происходит с точностью до наоборот. Это вообще любимая женская забава – сначала выслушать извинения, получить все полагающиеся случаю цветы и подарки, снизить до мужчины, а потом превратиться в циркулярку и выпиливать несчастному мозг.

Если проехали какую-то тему, то проехали. Все, поставили точку. Забыли. Вычеркнули из памяти.

Да, знаю, что иногда вроде бы и простила, но в голове постоянно всплывает. И знаешь, что я скажу на это? Значит, ты не простила. Гештальт висит, ситуация не проработана, ты не успокоилась и не отпустила. Но это уже совсем другая история, о которой мы поговорим как-нибудь потом.





10. Самореализация



Чтобы быть интересной своему партнеру, самореализация просто необходима. Почему? Потому что если женщина полностью растворилась в памперсах, борщах и пылесосе, она в лучшем случае вызывает у партнера чувство вины, а в худшем – раздражение, агрессию, потерю интереса и т. д. Такая женщина не самостоятельна, зависима, смотрит мужу в рот, потеряла себя... Я еще не встречала мужчин, которых такая женщина восхищала бы! Если мужчина занимает зрелую жизненную позицию, он не получает удовольствия от такого общения, скорее напротив.

Но есть и другая крайность – деспотичные мужчины, которые кайфуют от того, что женщина беспомощна и полностью зависима от его мнений, желаний и потребностей.

Если же ты реализована, если с тобой всегда есть о чем поговорить, если ты интересуешься выставками, концертами, фильмами, если у тебя свое дело либо ты считаешься высококвалифицированным сотрудником, мужчине всегда приятно будет выйти с тобой в свет, представить друзьям и коллегам. Почему? А потому что он будет гордиться, что такая женщина – с ним.





11. Баланс



Когда-то я прочитала хорошую фразу: «Семья – это центр твоей Вселенной, но не ее границы». Это фундаментально верно!

Люби и цени своего мужа и детей, если они есть. Это прекрасно и важно! Но не ограничивай свой мир семьей. Дети вырастут, у мужа появятся увлечения и/или семья потеряет для него актуальность (у мужчин, кстати, к 40 годам это довольно частое явление в силу кризиса возраста), и что останется у тебя? Чем ты будешь наполняться? Как сбитый летчик, у которого не работает механизм катапульты, ты будешь в панике падать, падать и падать, и падение это ничем хорошим не закончится. Но если у тебя есть друзья, какие-то свои увлечения и хобби, ты запустишь свою катапульту и спасешь себя от падения.





12. Хатико



У славянских женщин развит комплекс, который я называю «Комплекс Хатико». Хатико – это такая женщина-ждун, которая постоянно ожидает мужа с работы, от друзей, с футбола, из бани, от любовницы, в конце концов... Она настолько предана своему мужчине, что не видит себя без него даже на достаточно короткий промежуток времени. Но во что это выливается со стороны мужчины? Как и в случае с отсутствием у женщины самореализации, мужчины в большинстве своем чувствуют жалость, вину, раздражение, но не любовь.

Мой знакомый пару лет назад развелся с женой – умницей, красавицей, у которой всегда был готов обед из пяти блюд, постельное белье идеально выглажено и ни одной пылинки в доме. Когда я об этом узнала, то задала ему совершенно резонный вопрос: «Почему?» Знакомый ответил очень просто: «Я не мог выдерживать этот верный взгляд, когда прихожу домой. А когда ухожу, чувствовать вину, что иду на работу либо по каким-то делам, где ее присутствие со мной невозможно».

Понимаешь, да? Жена была, по мнению многих, идеальной, но из-за ее эмоций мужчина со зрелой жизненной позицией просто не смог с ней жить.

Не стоит понимать все буквально. Если ты ждешь мужа из недельной командировки в красивом белье и с нетерпением, приготовив его любимые блюда, – это одно. А когда муж пришел из гаража, и ты не видела его всего два часа, но все это время под дверью просидела, это совершенно другое. Чувствуй разницу.

Мужчине необходима нотка интриги и легкого беспокойства. Дай ему понять, что без него ты вполне найдешь, чем заняться (не по хозяйству и не с детьми). У мужчины сразу включится интерес и инстинкт хищника. Ему захочется знать, где его женщина и что она делает.





13. Удобство



К сожалению, многие женщины пытаются в семье заработать звание хорошей девочки, но не потому, что они такие милые и пригожие, а потому, что они просто удобные. Это как раз те женщины, на которых можно сэкономить, ради которых не нужно напрягаться, чьи просьбы можно игнорировать, которым можно сказать «отстань, потом» и т. д. Да, с такими женщинами живут годами, потому что они как домашние тапочки – для дома самое то. Устраивает ли женщин это? Кого как.

Если это твой сценарий, то бога ради! Ты имеешь полное право быть такой, какой тебе нравится, но тогда уж будь готова к соответствующему отношению. Если же тебя такое положение вещей не устраивает, то перестань уже быть удобной и будь просто любимой.





14. Секс



«Женщина должна быть дамой в обществе, хозяйкой на кухне и проституткой в кровати» – слышала же это высказывание, да? Так вот, оно очень верно. А потому уделяй своему сексуальному развитию и сексуальности вообще время и силы. Практикуй упражнения Кегеля, освой тантрический массаж и различные техники соблазнения... Поверь, это никогда не будет лишним, тем более если отношения длятся уже не первый год. И, кстати, сюда могу добавить еще одно высказывание: «Мужчина должен уходить из дома с полным желудком и пустыми яйцами, главное – не перепутать». Ладно, шучу, но в каждой шутке, как известно...





15. Заикленность



Многие женщины страдают от мыслей: «Все, что он делает, – он делает только для того, чтобы причинить мне боль/сделать назло/уколоть». Любая мелочь принимается на свой счет. Как в этой истории.

«Ее дневник.

Сегодня вечером мой муж вел себя очень странно. Мы договорились поужинать в нашем любимом ресторанчике. Я целый день ходила по магазинам с подружками, немного опоздала в ресторан и думала, что его огорчило именно это. Разговор не клеился, и я предложила переместиться в более тихое место, чтобы мы могли спокойно поговорить. Он согласился, но разговорчивей от этого не стал. Я спросила его, что случилось, а он сказал, что ничего. Я спросила его, виновата ли я в том, что он расстроен. Он сказал, что вовсе не расстроен, что я ни в чем не виновата и что беспокоиться совершенно не о чем. По дороге домой я сказала ему, что люблю его. Он улыбнулся и продолжал следить за дорогой. Я не могу объяснить его поведение, не могу понять, почему он не ответил, что тоже любит меня. Когда мы пришли домой, я почувствовала, что совсем потеряла его, что он не хотел иметь со мной ничего общего. Он просто тихо сидел на диване и смотрел телевизор. Он все так же казался таким далеким и отстраненным. Наконец, все так же в полной тишине я сказала, что иду спать. Через 15 минут он тоже пришел в спальню. Я чувствовала, что его что-то беспокоит и его мысли витают где-то далеко отсюда. Он уснул, а я проплакала полночи. Я не знаю, как мне быть. Я знаю, что в мыслях он где-то в другом месте. Моя жизнь рушится...

Его дневник.

Уже конец апреля, а окуня все нет. Когда же пойдет окунь?»

Как тебе такой расклад? Уверяю, встречается такое в каждой третьей семье. А теперь представь, сколько бы нервов сэкономила женщина,

если бы не выдумывала себе несуществующие проблемы!
Представила? Молодец, с этого момента ты же больше не будешь так поступать, верно?





16. Здесь и сейчас



Будь в моменте, находишься, живи, чувствуй именно здесь и сейчас.

Многие грешат тем, что живут в прошлом – в постоянном проживании былых ситуаций, обид, недомолвок, разногласий.

Или наоборот, пребывают в будущем, перманентно страдая страхом «а вдруг?». Как этот страх проявляется? «А вдруг он меня бросит?», или «А вдруг он мне изменяет?», или «А вдруг я останусь без работы?». То есть ничего еще не произошло и никаких предвестников к тому, что произойдет, нет, но женщина уже все себе накрутила, придумала и теперь мучается.

В свое время в Instagram я даже запустила челлендж «Будь в моменте», где учила своих подписчиков наслаждаться тем, что есть здесь и сейчас, наслаждаться маленькими сегодняшними моментами, а не заглядывать в далекое будущее и не выдумывать себе лишних ужасов. Челлендж имел успех, и многие писали, что чувствуют себя намного счастливее, чем были. А секрет довольно прост – необходимо фокусироваться на настоящем.

Давай посчитаем: 16 принципов, чтобы стать женщиной, которую хотят удержать, и шесть принципов здоровых отношений. Итого 22 принципа, которые помогут тебе построить отношения мечты, не потерять себя в них и остаться на коне, как с нынешним мужчиной, так и с любым другим, если вдруг появится такая надобность. Но какой главный вывод стоит сделать?

Отношения с мужчиной – это замечательно! Однако, каким бы идеальным он ни был, какими бы идеальными ни казались ваши отношения, без твоей внутренней гармонии, доли женской хитрости и, несомненно, глубокого понимания себя и своего партнера «долго, счастливо и душа в душу» не достичь. А если отношения, мужчина и обстоятельства далеки от идеала, начни с себя: услышь, проанализируй то, что есть на самом деле, а не то, что тебе кажется.

Используй принципы, которые узнала из этой книги – и будет тебе счастье. И помни – читать мало, надо делать.





До свидания



Ты прочла книгу до конца! Умничка! Лена Друма гордится тобой.

Выпей бокал Martini, пройди по магазинам или сходи в SPA – порадуй себя.

Но помни, что на этом твоя внутренняя работа не заканчивается. Важно внедрять все полученные в этой книге знания и практики, адаптируя их под свою жизнь. Только тогда ты сможешь с наслаждением наблюдать за ее изменениями.

Учись слышать себя, следовать за своими желаниями, быть в моменте! Постепенно ты станешь получать все большее удовольствие от жизни.

Если все сделано верно, и прокачка внутренней гармонии набирает обороты, ты почувствуешь готовность и желание настроить на комфортную волну свое взаимодействие с внешним миром. И тогда мы приступим к следующему этапу трансформации, который я уже готовлю для тебя. Это будет книга о гармоничных отношениях с мужчинами.

А пока живи здесь и сейчас.

Я благословляю тебя на счастливую жизнь.

Я отпускаю тебе грехи копания в прошлом и беспокойства о будущем.

Наслаждайся жизнью!

Будь счастлива!

Твоя Лена Друма



КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ

Примечания

1

В психологической литературе под сепарацией подразумевается отделение взрослого ребенка от родительской семьи, его становление как отдельной самостоятельной и независимой личности.

2

Конфлюэнция – механизм прерывания контакта в гештальт-психологии, когда индивид не чувствует границы между собой и средой, полагая, что он и среда – одно. Конфлюэнция – состояние, характерное для детей грудного возраста.

3

Дефлексия (отклонение) – неосознаваемый механизм ухода, направленный на прекращение контакта и усиление изоляции человека как от других, так и от его собственного опыта. Способ снятия накала актуального контакта.

4

Интро́екция (от лат. intro – внутрь и лат. jacio – бросаю, кладу) – бессознательный психологический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. Включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок и пр. (интро́ектов).

5

Климов Евгений Александрович – методолог практической психологии, психологии труда и профориентации, один из основоположников современной отечественной дифференциальной

психофизиологии, разработчик теории типологического индивидуального стиля деятельности; разработчик системно-генетической психофизиологии стиля профессиональной деятельности.

Content

Елена Друма

Ты – сама себе психолог

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Я – с тобой

Часть I Прошлое: по дороге к себе

Глава 1 Сквозь призму мнений

Упражнение «Игрушка»

Глава 2 Поговори со мною, мама

Глава 3 При чем здесь папа?

Упражнение «Папа – тоже человек»

Глава 4 Родительские директивы

1. «Не живи»

2. «Не будь ребенком»

3. «Не взрослей»

4. «Не думай»

5. «Не чувствуй»

6. «Не достигай успеха»

7. «Не будь лидером»

8. «Не принадлежи»

9. «Не доверяй»

10. «Не делай»

11. «Не будь собой»

12. «Не чувствуй себя хорошо»

Упражнение «Имею право»

Глава 5 Сепарация от родителей

Упражнение «Найди десять отличий»

Глава 6 Трое в лодке

Жертва

Спасатель

Преследователь

Что делать?

Начнем с Жертвы

Как освободиться от образа Преследователя?

Если ты – Спасатель

Упражнение «Плюшки»

Часть II Настоящее: быть в моменте

Глава 1 Незавершенный гештальт

Практика «Шарик»

Практика «Кинотеатр»

Практика «Ластик»

Практика «Под елкой»

Глава 2 Знакомство с собой

Упражнение «Разговор с зеркалом»

Упражнение «Героиня»

Скарлетт О'Хара из романа «Унесенные ветром»

Бриджит Джонс из кинофильма «Дневник Бриджит Джонс»

Габриэль Солис из сериала «Отчаянные домохозяйки»

Анжелика из одноименного произведения Анн и Сержа Голон

Маргарита из романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита»

Катя Тихомирова – главная героиня кинофильма «Москва слезам не верит»

Кэрри Брэдшоу – героиня сериала «Секс в большом городе»

Элизабет Беннет из романа Джейн Остин «Гордость и

Предубеждение»

Твоя любимая героиня... мужчина!

Ты не можешь выбрать ни одной героини-женщины

Глава 3 Личные границы

Упражнение «Магия»

Упражнение «Да/нет»

Глава 4 Жизненный сценарий

«Условный» жизненный сценарий

З – замечай!

А – анализируй!

В – выбирай!

Жизненный сценарий «Я сама»

Практика «Сказкотерапия»

Глава 5 Любовь к себе

Упражнение «Мухи от котлет»

Упражнение «Разговор с камерой»

Глава 6 Враги самооценки

Негативное селектирование

Упражнение «Зеленая ручка»

[Сравнение себя с окружающими](#)
[Фрустрирующее окружение](#)
[Внутренний саботажник-перфекционист](#)
[Негативное окружение недовольных жизнью людей](#)
[Упражнение «Радость жизни»](#)
[Глава 7 О чем кричит твоё тело](#)
[Обида – королева болезней](#)
[Гнев и агрессия](#)
[Установка на саморазрушение](#)
[Внутренние конфликты](#)
[Условная выгода](#)
[Самовнушение](#)
[Внушение посторонними](#)
[Проживание чужой жизни](#)
[Травмирующие события](#)
[Травмирующий опыт](#)
[Глава 8 Проявления психосоматики](#)
[Зрение](#)
[Слух](#)
[Горло](#)
[Дыхательные органы](#)
[Пищеварительный тракт](#)
[Женские половые органы](#)
[Спина](#)
[Ноги](#)
[Кожа](#)
[Включаем разум](#)
[Практика «Я и моя боль»](#)
[Глава 9 Эмоциональное выгорание](#)
[Глава 10 Твои ценности](#)
[Тест на ложные ценности](#)
[Тест на приоритеты](#)
[Часть III Будущее: жизнь как фуршет](#)
[Глава 1 Твоя внутренняя девочка](#)
[Упражнение «Зажигалочки»](#)
[Глава 2 Как ставить цели](#)
[Глава 3 Мотивация](#)

[Упражнение «Игра в Почемучку»](#)
[Глава 4 Самореализация](#)
[Что же мешает нам реализоваться?](#)
[Глава 5 Поиск ниши](#)
[1. Человек – человек](#)
[2. Человек – техника](#)
[3. Человек – природа](#)
[4. Человек – письменный знак \(цифра или буква\)](#)
[5. Человек – творческий образ](#)
[Упражнение «Перекресток»](#)
[Глава 6 Деньги и самореализация](#)
[Глава 7 Уровень твоего благосостояния](#)
[Упражнение «Рецепт счастья»](#)
[Заниженная самооценка](#)
[Негативные установки](#)
[Упражнение «Письмо»](#)
[Финансовые блоки](#)
[Упражнение «Ассоциации»](#)
[Практика «Страшная сказка»](#)
[Практика «Кинотеатр»](#)
[Глава 8 Влияние мотивации на благосостояние](#)
[Глава 9 Законы изобилия](#)
[Каждому – по потребностям](#)
[Жить в удовольствии](#)
[Закон обмена](#)
[Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты](#)
[Как песок сквозь пальцы](#)
[Денежные практики](#)
[Глава 10 Карта желаний](#)
[Глава 11 Как наполняться энергией](#)
[Упражнение «Источники»](#)
[Глава 12 Знаки Вселенной и работа поля](#)
[Глава 13 Про успех. Личный опыт](#)
[Дневник успеха](#)
[Долго и счастливо](#)
[Уважение](#)
[Справедливое распределение обязанностей](#)

Время наедине

Общие традиции

Общие хобби и увлечения

Диалог

1. Эстетичность

2. Мой любимый пункт

3. Плоскости

4. Принятие

5. Взаимность

6. Конкуренция

7. Четкость

8. Понимание

9. Амнезия

10. Самореализация

11. Баланс

12. Хатико

13. Удобство

14. Секс

15. Зацикленность

16. Здесь и сейчас

До свидания

Примечания

ЕЛЕНА ДРУМА

ТЫ — САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ

ОТПУСТИ ПРОШЛОЕ
ПОЛЮБИ НАСТОЯЩЕЕ
СОЗДАЙ ЖЕЛАЕМОЕ
БУДУЩЕЕ

Instagram @LENADRUMA

400 000
ПОДПИСЧИКОВ

