ЕЛЕНА ДРУМА

ТЫ — САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ

@LENADRUMA

400 000 ПОДПИСЧИКОВ

ОТПУСТИ ПРОШЛОЕ

ПОЛЮБИ НАСТОЯЩЕЕ

СОЗДАЙ ЖЕЛАЕМОЕ БУДУЩЕЕ

Путь к женскому счастью

Елена Друма

Ты – сама себе психолог

«Эксмо»
2018

УДК 159. 922
ББК 88.52

Друма Е. А.

Ты – сама себе психолог / Е. А. Друма — «Эксмо», 2018 — (Путь к женскому счастью)

ISBN 978-5-04-094511-5

Лена Друма практикующий гештальт-терапевт, психолог и автор трансформационных курсов для женщин. 11 лет практического опыта. 300 000 человек, прошедших программа. Более 1 000 000 подписчиков в Instagram. Хочешь, чтобы все твои мечты исполнялись? Лена Друма приготовила для тебя самые действенные и эффективные методики, тесты и личные секретные наработки. Тебе нужно всего лишь воспользоваться ими и начать свой путь к счастливой жизни. С этой книгой ты сэкономишь как минимум 1000$ на личной терапии с психологом. Начни с трех простых шагов и представь, что твоя жизнь это дом. Прошлое это фундамент. Укрепить его ты сможешь, проработав детские обиды и травмы. Настоящее это стены. Возведи их с помощью уверенности в себе, любимой работы и экологичного окружения. Будущее это окна.

УДК 159. 922
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-094511-5

© Друма Е. А., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ 6
Я – с тобой 8
Часть I 9
Глава 1 12
Упражнение «Игрушка» 13
Глава 2 16
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Елена Друма
Ты – сама себе психолог

Фотография на обложке *Удальцовой Екатерины*

© Друма Е.А., текст, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

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 твоем 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 – рррраз! – 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, ассимилируешь 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 заложим 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 твоем 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 твое 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 «девочковые» 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 улыбчивая. 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, романтичная, 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 «вJОВывать» 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 беззащитен 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 недополу-

[1] В психологической литературе под сепарацией подразумевается отделение взрослого ребенка от родительской семьи, его становление как отдельной самостоятельной и независимой личности.

чила 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 который 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, зациклен 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 родителям 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 Марининой 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 возможнось 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 упахиваться 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 обута-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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.