



# UNI CORN book



Е Л Е Н А   Д Р У М А

# ТЫ — САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ

2-е издание, дополненное

Отпусти прошлое, полюби настоящее,  
создай желаемое будущее

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.922  
ББК 88.52  
Д76

**Друма, Елена.**

Д76 Ты — сама себе психолог : отпусти прошлое, полюби настоящее, создай желаемое будущее / Елена Друма. — 2-е издание. — Москва : Эксмо, 2022. — 448 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-120473-0

Перед вами 2-е издание уникального российского бестселлера! В нем еще больше авторских практик и психологических приемов.

В жизни случаются моменты, когда каждая из нас нуждается в поддержке, совете, понимании. В человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно поверит и поддержит, пожелает счастья. Эта книга станет поддержкой и опорой в тех ситуациях, когда это будет необходимо.

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

Ты начнешь по-другому реагировать на действия окружающих. Более эффективно коммуницировать с мужчинами. Больше зарабатывать и слушать свое тело.

Начать исполнять свои мечты или остаться в зоне комфорта? Выбор за тобой.

УДК 159.922  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-120473-0

© Друма Е., текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

|                   |    |
|-------------------|----|
| Я — с тобой ..... | 13 |
|-------------------|----|

## Часть I

### ПРОШЛОЕ: ПО ДОРОГЕ К СЕБЕ

|  |    |
|--|----|
| ГЛАВА 1. Сквозь призму мнений .....    | 26 |
| Упражнение «Игрушка» .....             | 30 |
| ГЛАВА 2. Поговори со мною, мама .....  | 36 |
| ГЛАВА 3. При чем здесь папа? .....     | 57 |
| Упражнение «Папа — тоже человек» ..... | 70 |
| ГЛАВА 4. Родительские директивы .....  | 74 |
| 1. «Не живи» .....                     | 77 |
| 2. «Не будь ребенком» .....            | 80 |
| 3. «Не взрослей» .....                 | 84 |
| 4. «Не думай» .....                    | 86 |
| 5. «Не чувствуй» .....                 | 88 |
| 6. «Не достигай успеха» .....          | 90 |
| 7. «Не будь лидером» .....             | 92 |
| 8. «Не принадлежи» .....               | 93 |
| 9. «Не доверяй» .....                  | 95 |

|   |     |
|---|-----|
| 10. «Не делай» .....                          | 97  |
| 11. «Не будь собой» .....                     | 98  |
| 12. «Не чувствуй себя хорошо» .....           | 99  |
| Упражнение «Имею право» .....                 | 100 |
| ГЛАВА 5. Сепарация от родителей .....         | 102 |
| Упражнение «Найди десять отличий» .....       | 106 |
| ГЛАВА 6. Трое в лодке .....                   | 110 |
| Жертва .....                                  | 114 |
| Спасатель .....                               | 120 |
| Преследователь .....                          | 120 |
| Что делать? .....                             | 123 |
| Начнем с Жертвы .....                         | 124 |
| Как освободиться от образа Преследователя? .. | 125 |
| Если ты — Спасатель .....                     | 126 |
| Упражнение «Плюшки» .....                     | 127 |
| ГЛАВА 7. Сила рода .....                      | 131 |

## Часть II НАСТОЯЩЕЕ: БЫТЬ В МОМЕНТЕ

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| ГЛАВА 8. Незавершенный гештальт ..... | 137 |
| Практика «Шарик» .....                | 140 |
| Практика «Кинотеатр» .....            | 141 |
| Практика «Ластик» .....               | 142 |
| Практика «Под елкой» .....            | 142 |
| ГЛАВА 9. Найди свою опору .....       | 144 |

|  |     |
|--|-----|
| ГЛАВА 10. Знакомство с собой .....   | 157 |
| Упражнение «Разговор с зеркалом» .....   | 159 |
| Упражнение «Героиня» .....   | 161 |
| Скарлетт О'Хара из романа<br>«Унесенные ветром» .....                          | 163 |
| Бриджит Джонс из кинофильма<br>«Дневник Бриджит Джонс» .....                   | 164 |
| Габриэль Солис из сериала<br>«Отчаянные домохозяйки» .....                     | 165 |
| Анжелика из одноименного произведения<br>Анн и Сержа Голон .....               | 166 |
| Маргарита из романа Михаила Булгакова<br>«Мастер и Маргарита» .....            | 167 |
| Катя Тихомирова — главная героиня<br>кинофильма «Москва слезам не верит» ..... | 169 |
| Кэрри Брэдшоу — героиня сериала<br>«Секс в большом городе» .....               | 171 |
| Элизабет Беннет из романа Джейн Остин<br>«Гордость и Предубеждение» .....      | 177 |
| Твоя любимая героиня... мужчина! .....   | 178 |
| Ты не можешь выбрать ни одной<br>героини-женщины .....                         | 179 |
| ГЛАВА 11. Личные границы .....   | 183 |
| Упражнение «Магия» .....   | 183 |
| Упражнение «Да/нет» .....  | 189 |
| ГЛАВА 12. Отношения с миром .....  | 191 |
| СОДЕРЖАНИЕ .....   | 7   |

|  |     |
|--|-----|
| ГЛАВА 13. Жизненный сценарий .....                     | 202 |
| «Условный» жизненный сценарий .....                    | 209 |
| З — замечай! .....                                     | 211 |
| А — анализируй! .....                                  | 211 |
| В — выбирай! .....                                     | 211 |
| Жизненный сценарий «Я сама» .....                      | 212 |
| Практика «Сказкотерапия» .....                         | 214 |
| ГЛАВА 14. Любовь к себе .....                          | 228 |
| Упражнение «Мухи от котлет» .....                      | 231 |
| Упражнение «Разговор с камерой» .....                  | 237 |
| ГЛАВА 15. Враги самооценки .....                       | 241 |
| Негативное селектирование .....                        | 241 |
| Упражнение «Зеленая ручка» .....                       | 242 |
| Сравнение себя с окружающими .....                     | 243 |
| Фрустрирующее окружение .....                          | 243 |
| Внутренний саботажник-перфекционист .....              | 244 |
| Негативное окружение недовольных жизнью<br>людей ..... | 245 |
| Упражнение «Радость жизни» .....                       | 247 |
| ГЛАВА 16. О чем кричит твое тело .....                 | 250 |
| Обида — королева болезней .....                        | 252 |
| Гнев и агрессия .....                                  | 254 |
| Установка на саморазрушение .....                      | 255 |
| Внутренние конфликты .....                             | 255 |
| Условная выгода .....                                  | 256 |
| Самовнушение .....                                     | 257 |

|   |            |
|---|------------|
| Внушение посторонними .....                     | 257        |
| Проживание чужой жизни .....                    | 258        |
| Травмирующие события .....                      | 258        |
| Травмирующий опыт .....                         | 259        |
| <b>ГЛАВА 17. Проявления психосоматики .....</b> | <b>261</b> |
| Зрение .....                                    | 261        |
| Слух .....                                      | 262        |
| Горло .....                                     | 262        |
| Дыхательные органы .....                        | 262        |
| Пищеварительный тракт .....                     | 262        |
| Женские половые органы .....                    | 263        |
| Спина .....                                     | 263        |
| Ноги .....                                      | 264        |
| Кожа .....                                      | 264        |
| Включаем разум .....                            | 265        |
| Практика «Я и моя боль» .....                   | 268        |
| <b>ГЛАВА 18. Эмоциональное выгорание .....</b>  | <b>270</b> |
| <b>ГЛАВА 19. Твои ценности .....</b>            | <b>277</b> |
| Тест на ложные ценности .....                   | 277        |
| Тест на приоритеты .....                        | 279        |

### Часть III БУДУЩЕЕ: ЖИЗНЬ КАК ФУРШЕТ

|  |            |
|--|------------|
| <b>ГЛАВА 20. Твоя внутренняя девочка .....</b> | <b>287</b> |
| Упражнение «Зажигалочки» .....                 | 291        |

|   |     |
|---|-----|
| ГЛАВА 21. Как ставить цели .....                        | 293 |
| Нужда .....   | 294 |
| Потребность .....                                       | 295 |
| Желание .....   | 296 |
| Намерение .....   | 298 |
| Цель .....  | 298 |
| Мечта .....   | 299 |
| Чудо .....  | 300 |
| ГЛАВА 22. Мотивация .....                               | 307 |
| Упражнение «Игра в Почемучку» .....                     | 308 |
| ГЛАВА 23. Самореализация .....                          | 316 |
| Что же мешает нам реализоваться? .....                  | 322 |
| ГЛАВА 24. Поиск ниши .....                              | 327 |
| 1. Человек — человек .....                              | 327 |
| 2. Человек — техника .....                              | 328 |
| 3. Человек — природа .....                              | 328 |
| 4. Человек — письменный знак<br>(цифра или буква) ..... | 328 |
| 5. Человек — творческий образ .....                     | 328 |
| Упражнение «Перекресток» .....                          | 331 |
| ГЛАВА 25. Деньги и самореализация .....                 | 333 |
| ГЛАВА 26. Уровень твоего благосостояния .....           | 336 |
| Практика «Протанцуй свои деньги» .....                  | 339 |
| Упражнение «Рецепт счастья» .....                       | 341 |
| Заниженная самооценка .....                             | 342 |

|  |     |
|--|-----|
| Негативные установки .....                       | 343 |
| Упражнение «Письмо» .....                        | 346 |
| Финансовые блоки .....                           | 348 |
| Упражнение «Ассоциации» .....                    | 349 |
| Практика «Страшная сказка» .....                 | 353 |
| Практика «Кинотеатр» .....                       | 356 |
| Практика «Денежный дождь» .....                  | 357 |
| ГЛАВА 27. Влияние мотивации на благосостояние .. | 360 |
| ГЛАВА 28. Законы изобилия .....                  | 364 |
| Каждому — по потребностям .....                  | 364 |
| Жить в удовольствии .....                        | 365 |
| Закон обмена .....                               | 366 |
| Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты .... | 368 |
| Как песок сквозь пальцы .....                    | 370 |
| Денежные практики .....                          | 373 |
| ГЛАВА 29. Карта желаний .....                    | 376 |
| ГЛАВА 30. Как наполняться энергией .....         | 383 |
| Упражнение «Источники» .....                     | 386 |
| ГЛАВА 31. Знаки Вселенной и работа поля .....    | 388 |
| ГЛАВА 32. Про успех. Личный опыт .....           | 396 |
| Дневник успеха .....                             | 412 |
| ГЛАВА 33. Долго и счастливо .....                | 415 |
| Уважение .....                                   | 418 |
| Справедливое распределение обязанностей ....     | 419 |
| СОДЕРЖАНИЕ                                       | 11  |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Время наедине .....           | 420 |
| Общие традиции .....          | 421 |
| Общие хобби и увлечения ..... | 421 |
| Диалог .....                  | 422 |
| 1. Эстетичность .....         | 425 |
| 2. Мой любимый пункт .....    | 425 |
| 3. Плоскости .....            | 426 |
| 4. Принятие .....             | 426 |
| 5. Взаимность .....           | 427 |
| 6. Конкуренция .....          | 427 |
| 7. Четкость .....             | 428 |
| 8. Понимание .....            | 428 |
| 9. Амнезия .....              | 429 |
| 10. Самореализация .....      | 429 |
| 11. Баланс .....              | 430 |
| 12. Хатико.....               | 431 |
| 13. Удобство.....             | 432 |
| 14. Секс.....                 | 433 |
| 15. Зацикленность.....        | 433 |
| 16. Здесь и сейчас .....      | 435 |
| До свидания.....              | 437 |

## Я — С ТОБОЙ

Каждая из нас порой нуждается в поддержке, совете, понимании. В психологе, принимающей матери или доброй подруге — в человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно и безусловно примет, поверит, поддержит, пожелает счастья. Я не могу быть рядом с тобой каждый раз, когда нужна. Поэтому написала для тебя эту книгу.

Она станет твоей настольной книгой.

Она станет твоей поддержкой и опорой в нужных ситуациях.

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

С этой книгой ты станешь психологом, подругой и наставником для самой себя. Она поможет тебе открыть новые возможности и прожить жизнь по верхней границе. То есть взять от нее максимум возможного.

Представь, что тебе достался огромный дом с бассейном, теннисным кортом, вертолетной площадкой, кинозалом и SPA-комплексом. Но по какой-то неведомой причине ты пользуешься только одной маленькой

комнатой, кухней, ванной и туалетом. А на остальное смотришь с завистью и ощущением «это не для меня»...

Так для каждого из нас судьбой предназначен пакет плюшек. Это может быть талант гениального художника, ласковая понимающая мама, дружба с кинозвездами, восхождение на Эверест и удачное, счастливое замужество. Но на старте, по умолчанию, тебе доступна только мама. Талант еще нужно раскрывать, а для погружения в звездную тусовку придется выехать из провинции в столицу. То есть, чтобы стало доступно все остальное, необходимо учиться, развиваться и переходить на новые уровни. Как в компьютерной игре — пока ты не прокачаешь своего игрока, не освоишь нужные навыки, не выполнишь задуманную на этом этапе миссию, следующий, — не доступен. То же самое и в жизни — как только ты чему-то научилась, тебе открываются новые возможности. И новые миссии для прохождения.

Моя книга и практики, которые я предлагаю, не корректируют, не меняют судьбу. Но позволяют разблокировать то хорошее, что тебе предназначено. Можно ли всю жизнь прожить в однокомнатной квартирке? Конечно, да. Многие так живут и умирают, так и не раскрыв свой потенциал.

Результат работы со мной — переход на новый уровень.

Для этого нужно бросать себе вызовы, учиться новому, в том числе с уважением смотреть на жизненный

путь родителей, осознавать себя и прокачиваться, как в компьютерной игре.

В этой книге собран мой опыт за более чем 10 лет практики.

Иногда, даже спустя год после моих консультаций или тренингов, 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 общаться 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.

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 на последней странице 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, 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 диван 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 женщиной.

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 своё 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 неправильно 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 его дальнейшая жизнь. 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 глаза-

ми 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!

## СКВОЗЬ ПРИЗМУ МНЕНИЙ

**М**ама — 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, бесильной 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 под-

робнее 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 каблучках 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.

Тебе комфортно полностью зависеть от партнера 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?»

Представь себе ситуацию: ребенок растет в традиционной китайской семье, пропитывается культурой местности и предков его родителей. Затем он перебирается в Англию и, попивая tea at five o'clock, мнит себя человеком с белой костью, в чьих жилах течет голубая кровь. Бывает ли так?

Конечно же, нет!

Мы несем в мир то, что в нас вложили родители. Родным для нас навсегда останется язык, на котором мы говорили в детстве.

Но можно в совершенстве выучить английский, даже если с младенчества впитывали китайский. Главное, чтобы такие стремления были. Они способствуют духовному развитию. И если в детстве вы не чувствовали любви и уважения родителей, вы можете самостоятельно осознанно научиться любить и уважать своих близких. А затем сформировать атмосферу любви и заботы в своей будущей семье. Но для этого нужно приложить усилия.

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, 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.

Ответ 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.

## 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<sup>1</sup> люди могут весьма остро реагировать на саму идею обсуждения своих родителей.

---

<sup>1</sup> В психологической литературе под сепарацией подразумевается отделение взрослого ребенка от родительской семьи, его становление как отдельной самостоятельной и независимой личности.

Это происходит потому, что они находятся в конфлюэнции<sup>1</sup> (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 «в]О]Вывать» по 20 часов в сутки, я обязательно спрошу про маму, про то, что она рассказывала про женственность, про жизнь, про отношения с противоположным полом. 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 дет-

---

<sup>1</sup> К о н ф л ю э н ц и я — 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.

ские 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 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 8 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 собствен-

ных 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 оттого 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 ре-

бенка. 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 8000 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 сбегало, 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 при-

ятные 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 директивы «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 жен-

щины, 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 партией.

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 о 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 дорастивает клиента до необходимого уровня зрелости в эмоциональной сфере. Человек с поддержкой психолога прокачивает те качества, которые ему необходимы для жизненного баланса. На-

пример, 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!

## 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 — голосащий — 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 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 си-

туации — 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 тебя. 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.

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 противоположным полом, 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 дорожные 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 подадут.

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.

.....

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 тюфяк! 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 супруга-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 теневым проявлением. Потому что, когда ты чего-то боишься, ты постоянно толкаешь человека на это. Ревнивая женщина толкает партнера на измену. Жертва всегда встречает насильника.

По статистике, в 50% случаев возникновения семейной драки виновата женщина. Она провоцирует мужчину на то, чтобы ее ударили. Это вовсе не значит, что я защищаю агрессоров и утверждаю, что женщин бить можно. Но я не раз становилась свидетелем семейных ссор, в которых женщина первой начинает оскорблять и толкать оппонента, 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!

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 никто 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. 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. Пото-

му 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 их мужья выпивали в компании, у подруг начиналась паника после первого же бокала. После двух рюмок — 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<sup>1</sup> — 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!»

---

<sup>1</sup> Дефлекция (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.