



АЛЕНА АЛ-АС

зажги
свое
солнце

Целительные истории
о счастье и любви к себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.92
ББК 88.5
А45

Ал-Ас, Алена.
А45 Зажги свое солнце : целительные истории о счастье
и любви к себе / Алена Ал-Ас. — Москва : Эксмо, 2023. —
256 с. : ил.

ISBN 978-5-04-166070-3

Три подруги собираются посреди зимы в жарко натопленном доме почти на краю света. Развеемся, поболтать, залечить раны. У каждой своя драма. Обида на родителей, натянутые отношения с партнерами, неустойчивая самооценка, одиночество... но с любой проблемой можно справиться, если есть верные подруги и решимость действовать.

На примере личных историй трех очень разных женщин Алена Ал-Ас рассказывает, как можно справиться со своим прошлым, чтобы научиться быть счастливой в настоящем.

**УДК 159.92
ББК 88.5**

© Ал-Ас А.В., текст, 2023
© Крюкова Н.В., иллюстрации, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-166070-3

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Часть 1. СЕПАРАЦИЯ	
Детство Марины	13
Зачем нужна сепарация	26
Кому нужна сепарация	29
Как начать процесс сепарации?	32
Упражнение «Пустой стул»	33
Упражнение «Огонь прощения»	34
Мама Марины	34
Часть 2. САМООЦЕНКА	
Юность Марины	41
Виды самооценки	54
Заниженная самооценка	56
Адекватная самооценка	64
Завышенная самооценка	69
Часть 3. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ	
Марина и ее мужчины	79
Любовь к себе	95
Созависимость	104

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть 4. ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Детство Веры	115
Мама Веры	123
Отношения детей с родителями	128
Инфантильность	132

Часть 5. СИЛА РОДА

Родители Веры	141
Родовые сценарии	148
Негативные установки в родовых сценариях	154

Часть 6. ТРЕВОЖНОСТЬ

Вера и Витя	161
Что делать с тревожностью?	168
Тревожный тип личности	168
Как избавиться от тревожности?	169
Родительская гиперопека	172
Родительское равнодушие	175

Часть 7. РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ

Три мамы	183
Мама Кати	186
Детство Кати	189
Установки из детства	194

Часть 8. ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМАМ

Юность Кати	207
Что такое парентификация	214
Внутренний ребенок	218

Часть 9. ОТНОШЕНИЯ В БРАКЕ И ПОСЛЕ

Изменения Кати	227
Отношения в браке с абьюзером	239
Отношения после развода	250
Послесловие	253

ВВЕДЕНИЕ

Быть счастливым только потому, что про счастье и внутреннюю гармонию говорит каждый второй, не получится. Недостаточно просто говорить, недостаточно даже искренне верить — быть счастливым получается лишь у тех, кто *делает*. Не важно, что именно, будь то магические утренние ритуалы, соблюдение правильного распорядка дня, режима питания или занятия йогой. Главное — делать.

Быть счастливым вопреки всему и назло соседке тете Маше, которая с детства пророчила судьбу «хулиганки», тоже не выйдет. Каждый раз, встречая эту соседку, вы будете виновато опускать глаза, потому что она помнит, как вы мячом разбили ей окно. И вы это тоже помните. И — парадокс — это действительно мешает вам жить.

Не получится быть счастливым, даже если вы искренне пообещали это бабушке, которая вас любит. Это долг, проставление галочек напротив важного списка, который составила бабушка, но не личностный рост и внутренний комфорт.

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

Все, что происходит «назло», «потому что», «из последних сил», не является счастьем. Когда вы словно выдохшийся бегун, который падает после пресечения финишной ленты, — это не про счастье. Это, возможно, про ваше упорство или даже упрямство, это про вашу почти школьную обязательность, пунктуальность, даже про тревожность.

Внешний лоск, успешность и завистливые вздохи подруг — это не про счастье.

И невозможно стать счастливым, когда внутри тянет и терзает. Невозможно изображать счастье, когда внутри что-то глохнет и сжирает заживо. Не бывает счастья на пепелище прошлого.

Счастье, гармония и саморазвитие наступают тогда, когда самый первый человек, для которого вы стараетесь быть счастливым, — это вы. Не ради детей, не во имя мира во всем мире, а ради себя. Ради себя вы прибираетесь внутри, закрываете все двери прошлого и оставляете их за спиной.

Эта книга про меня, вас, ваших подруг. Она покажет, что счастье — это не внешний лоск, а состояние души. Эта книга про то, что не всегда возможно сделать себе хорошо прямо сейчас, а иногда обязательно нужно вернуться и сделать хорошо себе *в том* времени — чтобы *сейчас* чувствовать внутреннее спокойствие и счастье.

Эта книга для тех, кто ищет причину дискомфорта внутри себя. Для тех, кто жаждет помощи, но хочет дать себе последний шанс справиться самостоятельно. Эта книга для взрослых людей, которые хотят быть счастливыми без всяких «но» и «если».

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга для женщин, которые хотят поверить, что есть настоящие мужчины: заботливые, нежные и любящие. Книга для тех, кто хочет поверить, что можно выстроить хорошие отношения со своими родителями, даже если больно, плохо и до сих пор до слез. Книга для тех, кто не хочет «латать» раны души другими людьми.

Книга для тех, кто устал постоянно спрашивать себя: «Почему я такой невезучий?», «Почему у остальных есть все, а у меня ничего?», «Когда у меня уже все будет хорошо?»

Это книга для тех, кто устал ждать и хочет действовать. Но хочет действовать так, чтобы никогда больше не возвращаться к болям и обидам.

Это книга для тех, кто хочет научиться любить себя несмотря ни на что. Перестать ругать и винить во всем. Для тех, кто разрешает себе стать счастливым, спокойным, беззаботным, зрелым человеком, который достоин всего, что у него есть.

1

ЧАСТЬ



СЕПАРАЦИЯ

Детство Марины

Марина наблюдала за меняющимся пейзажем за окном такси. Заснеженные верхушки деревьев контрастировали с серыми комьями снега у дороги. «Дворники» придирчиво следили, чтобы лобовое оставалось чистым. Марина то и дело закрывала глаза, проваливаясь в поверхностный сон: как будто она спала, но отчетливо слышала все играющие по радио песни.

В голове крутился калейдоскоп воспоминаний. Новый год с родителями, где под елкой не оказалось подарка. Новый год с каждым бывшим парнем — и никто из них не встал на колено под бой курантов. Марина уже давно осознала, что снег, Новый год, вся эта суета, которая приносит радость всем, дико ранит ее.

По правде говоря, ей тоже хотелось всей этой семейности, выбирать тонну подарков и покупать детям сладости. Но из года в год она покупает только два подарка — Вере и Кате. Своим университетским подругам. Их крепкая дружба началась на пятом курсе и продолжалась до сих пор. Они всегда общались неплохо, но лучшими подружками с первого курса

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

не стали: у каждой в жизни была своя драма, которая не отпускала, не давала свободно вздохнуть и расслабиться за чашечкой кофе или бокалом вина. Зато сейчас они активно наверстывают упущенное: каждую неделю встречаются обсудить последние новости, а крупные праздники отмечают вместе. Стараются выбраться из города, в котором всем им было непросто.

* * *

Катя ждала подруг в загородном доме, который сняла на пару дней. Все рабочие дела закрыты, домашние накормлены и проинформированы обо всем, что теоретически может случиться и что нужно будет вынести первым — конечно же, животных.

Они созвонились несколько дней назад. Вера лила слезы по Вите, Марина эхом вторила про Пашу, и Катя поняла, что не сможет разорваться и бегать между подругами, которые переживали не самый простой период в жизни. Решено было развеяться, погулять, забыть обиды, зализать раны. Катя вызвалась искать место. Дав указания девочкам («Не рыдать, а собираться»), быстренько нашла в тихом районе милый деревянный домик, недалеко от которого был лесок.

Хозяин прогрел домик заранее. Катю встретили удушьящая духота, накрахмаленные скатерти и скрипящая лестница.

«Аутентичненько», — подумала девушка, доставая смартфон и поднимая руку с ним повыше. Связь ловила, но эпизодически. «Ну и к лучшему, никто не будет

СЕПАРАЦИЯ

доставать». Она бросила сумку в одну из спален и спустилась вниз накрывать на стол.

Марина приехала первой. Посматривая на часы, пробежала по узкой расчищенной тропинке к домику и несколько секунд боролась с дверью. У нее вечно были с ними проблемы — те, которые нужно было толкать, она тянула на себя, и наоборот. Катя наблюдала за подругой из окна, грея руки о чашку с горячим чаем, и невольно улыбалась. Перед тем как выиграть битву с дверью, Марина, почувствовав на себе взгляд, посмотрела в сторону Кати, радостно махнула рукой и в ту же минуту открыла дверь.

* * *

— Обалдеть, снега насыпало столько, водитель еле проехал! — Марина потопала ногами возле двери, сбивая налипший снег, и сняла перчатки.

— Привет, Маришка! — Катя потянулась к Марине с приветственным поцелуем в щеку. — Давай разделись и иди выбирай спальню. Вера, получается, будет довольствоваться тем, что осталось. Может, хотя бы так научится не опаздывать.

Марина хохотнула, вспоминая привычку Веры постоянно задерживаться, даже если вышла заранее. Поднимаясь по лестнице, она с интересом оглядывала второй этаж. Распахнула первую попавшуюся дверь, осталась довольна увиденным и поставила сумку у порога. Помялась немного, решая, разбирать сумку сейчас или позже, но решила не оставлять надолго Катю

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

одну — и потому быстро переделалась и спустилась вниз.

— Жарко тут, да? Хозяин прямо постарался, — она подошла к столу и покрутила в руках бутылку вина.

— Это я еще проветрила. Надо будет ему позвонить, спросить, как сделать похолоднее, иначе не уснем.

Катя протянула два бокала Марине, подвинула стул и села напротив. Марина удовлетворенно кивнула, открыла бутылку и разлила вино по бокалам. Подруги приподняли бокалы и одновременно, не стовариваясь, произнесли:

— За нас!

Сделав пару глотков, Катя принялась мыть овощи на салат.

— Как родители, Мариш? — поинтересовалась Катя, всегда справлявшаяся о родителях подруг.

— Ты знаешь, как обычно. Папа ищет работу, а мама спать не может, потому что я поправилась на размер, — Марина покрутила бокал в руках и поставила на стол. — У них мир и дружба, только когда я рядом. Я решила в этом году не быть миротворцем, не выслушивать привычное — лучше побуду с вами.

— И мама даже ничего не сказала? — Катя сделала маленький глоток и удивленно посмотрела на подругу.

— Ага, как же. Я плохая дочь, которая бросает родителей.

Марина встала из-за стола и подошла к окну, рассматривая снежинки, прилипающие к стеклу.

СЕПАРАЦИЯ

* * *

Точно так снежинки липли к окнам и в детстве Марины. Она помнила, как смотрела из окна комнаты на ребятшек, которые гуляли с родителями. В соседней комнате разгорался очередной скандал, а она мечтала, чтобы папа, загрузив ее в санки с теплым, но колючим одеялом, резво выбежал из подъезда во двор.

Стало так грустно и одиноко, что Марина спряталась под столом в своей спальне и обхватила коленки руками. Из-за двери доносились сдавленные, будто чужие, крики.

— Тебе все равно, тебе плевать! Плевать на нас — на меня, на Маринку. Она это все видит — твои заскоки, твои претензии. Видит, как мы общаемся с тобой! Даже ребенок понимает, что это ненормально. А тебе хорошо. Плохое настроение — наору на жену. Еще хуже — шлепну дочь. Вспомни, когда ты вообще себя нормально вел?

Мама кричала, а Марина еще сильнее зажимала уши, так как знала: когда папа не отвечает, он либо громит все вокруг, либо тормозит маму.

Марина угадала. И начала считать.

Хлоп! Любимая кружка мамы.

Хлоп! Стопка вымытых после гостей тарелок.

Хлоп! Кажется, теперь уже мама...

Когда в доме все затихло — и злобно шипящий папа, и всхлипывающая в истерике мама — Марина выбралась из-под стола и подошла к окну. Хлопьями падал снег, папы катали на санках детей, сидящих

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

на толстых одеялах. Выписывая странные фигуры и дрейфуя на поворотах, папы поправляли шапки, смеялись, что-то говорили, слегка обернувшись на своих пассажиров. Марина пыталась разглядеть и понять, что именно они говорили, пыталась представить себя и папу на месте образцовой семьи, но не получалось.

Папа никогда не катал ее на санках, не гулял, не читал и не беседовал с ней. Вот хлопнула подъездная дверь, и выбежал мальчишка, победно выставив вперед морковку. «Снеговика будут лепить», — грустно отметила Марина и отвернулась. В груди стало горько и пусто.

Папа... Такое сильное слово, так от него веет защитой, безопасностью, величием. Кажется, что папа сможет все: починить велосипед, посадить на плечи, чтобы можно было потрогать радугу, научить кататься на роликах и плавать, как он, в море.

Папа может все: любить, жалеть, лелеять. Дуть на сбитые коленки, намазав их зеленкой. Папа может читать сказку и плести кривенькие косы, погладить платье старым советским утюгом через мокрую тряпочку, как сказала мама. Папа может смастерить корону и восторженно наблюдать за танцем снежинки.

Потом папа научит местных хулиганов не материться при девочках и не дергать их за косы. Поведет к алтарю и будет нервно хлопать, украдкой вытирая слезы, ведь его девочка выросла.

Или...

Папа может всего этого не делать.

СЕПАРАЦИЯ

Наплевать на утренники и оценки, на жалобы и слезы, не дуть на ранки — или даже сам может ранить.

Папа может все — одинаково сильно делать хорошо и делать плохо.

Марина еще до школы поняла, что ее папа — это про «плохо».

* * *

Пробираясь через толпу на рынке, Марина внимательно заглядывала маме в лицо.

— Мам, а что такое «завод встал»?

— Ой, Марин, это значит, что скоро всем будет весело.

Мама, сдвинув брови, трогала овощи и попутно ругалась с продавцами. Злые, уставшие, они охраняли товар от любителей все пощупать. Таким любителем была и мама — ей обязательно нужно было потрогать, понюхать и только потом принять решение. Не могла она просто показать пальцем и забрать пакетик с овощами вместе со сдачей.

Она отчаянно старалась не показывать панику в глазах ребенка, ведь совсем скоро, учитывая «вставший завод», им будет нечего есть, нечем платить за квартиру и не на что, совершенно не на что жить.

— Конечно, достану машинку и буду шить. Хотя кому это сейчас нужно, мам? — Марина подслушала мамин разговор по телефону. — Разве в наше время пойдут шить нарядные платья и костюмы? Людям скоро будет нечего есть, какие могут быть наряды?

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

Марина украдкой смотрела, как мама нервно теребит провод телефона и кусает губы. У них, кстати, это одна привычка на двоих. Марина тоже кусает губы, когда слышит звон битой посуды.

Мама оказалась права: совсем скоро из красивой вазочки на столе пропали любимые конфеты. Потом в доме не нашлось яблока. А потом Марина и вовсе забыла вкус нормальной еды — «пустые» супы, хлеб, безвкусные крупы, мизерные порции. Папа был злым, плохо пах и ломано говорил незнакомые слова — их Марина слышала на улице, но не решалась спросить, что они означают. Нутром чуяла, что нехорошее, боялась нарваться на папин гнев.

Мама перестала краситься. Не макала кисточку в черную коробочку с тушью. Не взбивала пышные кудри. Достала машинку, на которой раньше только шила платья дочери на утренники, и дома стали появляться странные чужие люди, которые изредка угощали Марину конфеткой. Та сначала жадно хватала, а потом мама научила брать аккуратно, благодарить и спокойно уходить. Марине этот ритуал казался целой вечностью. Шутка ли — когда в руках конфета, не побежать, радостно подпрыгивая.

Мама перестала рассказывать сказки. Марина часто просыпалась ночью и слышала, как мама шьет. Мама шила красивые платья удушливо пахнущим женщинам и костюмы большим дядям и ложилась спать, когда на улице уже светало. Вставала с утра раздраженной и уставшей, молча кивала на все вопросы и жарила яичницу из последнего яйца в холодильнике.

СЕПАРАЦИЯ

Мама перестала плести красивые косы. Больно расчесывала, затягивала хвост растянутой резинкой и громко захлопывала дверь, иногда даже не дожидаясь, когда Марина начнет спускаться по лестнице. Несколько раз больно попала дверью по спине, но Марина не обижалась.

Мама перестала смеяться.

* * *

Марина рисовала, лежа на полу рядом с мамой. Рядом были разбросаны изрисованные несколько раз листки, книга и огрызки карандашей. Мама старалась не смотреть Марине в глаза, ведь ребенку сложно объяснить, почему у нее больше нет красного карандаша (потому что от него ничего не осталось), чем ей теперь рисовать травку (зеленый тоже сточился, и его даже держать неудобно). Потому что все деньги, которые она зарабатывает, уходят на мизерный набор продуктов для поддержания жизни, оплату коммунальных услуг и очередную бутылку для папы. Да, так получилось. На карандаши денег нет.

— Мам, а папа нас любит? — спросила Марина, рассматривая картинку в книге.

На картинке нарисованный папа выглядывал из-за газеты и с улыбкой смотрел в сторону малыша, удивительно ровно собравшего пирамидку. Только дурак не поймет, что на картинке любовь, счастье и полная гармония. Наверное, папа потом выучит с малышом буквы, нарисованные на каждом кубике, они сложат незамысловатое слово и его тоже заучат.

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

Машинка перестала работать. Мама замерла, всматриваясь в окно, как будто искала там ответ на этот странный, но ожидаемый вопрос.

Что ответить ребенку? Правду? Или соврать, пытаюсь сохранить хоть каплю сказочного образа папы? Ведь дочь слышит звон бутылок, видит неопрятность главного мужчины в ее жизни. Видит, как и что он говорит, слышит их ругань, знает, как звучат удары. И сразу бежит прятаться под кровать на всякий случай.

— Не знаю. Я бы очень хотела ответить на этот вопрос, но правда не могу. Я точно знаю, что я тебя люблю, потому что чувствую это. Бабушка любит, потому что говорит об этом сама. А папа... он другой. Я не могу отвечать за его чувства, не могу придумывать и врать тебе, ведь мы же условились, что между нам — никакого вранья.

Было дело, когда Марина не чистила зубы, а маме говорила, что все в порядке. Потом пришлось идти к врачу, который «сдал» девочку, которая любит конфеты, но не любит чистить зубы.

Тогда Марина ничего не поняла из маминого ответа, но уже знала — папа не любит.

Потому что когда любят, это чувствуется.

Детям можно наврать хоть что. Кажется, что они не поймут эти взрослые игры и условности, полутона и тонкости. Можно сказать, что папа устал, а не что он мертвецки пьян, можно сказать, что мама не плачет, а просто ей в глаз попала соринка. Но детей не обманешь: если в воздухе дома витает атмосфера несчастья, обреченности, грусти, ребенок совершенно точно не вспомнит потом ничего из своего детства. «Было детство, да, но какое?»

СЕПАРАЦИЯ

* * *

Марина ничего не просила: знала, что не найдет-ся денег на новый фартучек в школу и новые банты. Мама шила много, и вскоре Марина стала как будто забывать, как она выглядит. Марина бежала в школу — мама уже шила. Марина ложилась спать — мама еще шила. Образ мамы — это женская спина возле машинки. И постоянные придирки нервной, уставшей женщины, которая и за папу, и за маму, и за главного во всем мире.

Мама стала злой. Просила вынести мусор, не крошить хлеб, приносить только пятерки. Видела в Марине отца, который принес столько боли, живет и не страдает, пьет и бьет, и стала медленно, но верно ненавидеть девочку. Марина этого не понимала, лишь изредка ее крупные слезы падали на подушку.

А потом мама ударила.

Мама наговорила всякого. Мама обидела.

Нет больше той мамы, которая была раньше. Нет больше мамы, которая плела косы. Нет больше мамы, которая точила карандаши.

Есть мама, которая, кажется, не сильно любит. Говорит из-за спины обидные слова, ставит в угол за четверку и колко обзывается.

Есть мама. Она устала от всего и всех, она не скрывает раздражения. Она перестала обещать, что скоро все будет иначе.

Есть мама. Она шьет, пытается прокормить семью и везде успеть.

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

Есть мама. И даже есть папа.

Но почему ощущение, что в этом мире никого у Марины и нет толком?

* * *

Сложные времена прошли. Жизнь наладилась, хоть и не сразу. Мама Марины открыла ателье. Талантливая женщина, утерев слезы, наняла сначала одну девочку с горящими глазами, потом еще одну, а когда они перестали успевать, и еще одну. Машинка у окна в комнате переехала в светлое просторное помещение, где одному ушивали брюки, а другой — шили платье на свадьбу. Мама Марины считала, что ателье не должно быть узкой направленности, поэтому ее девочки-швеи умели все и максимально быстро.

Папа... папа просто есть. Он работает, но где конкретно, Марина не запоминает принципиально: скоро он все равно сменит работу. Еще со школы так сложилось: то заместитель, то охранник, то даже начальник. Его карьера развивалась отдельно от всех и не была привязана ни к чему. Есть мужчины, у которых развито чувство ответственности за семью: они найдут себе две серьезные работы, а коль не хватит — возьмут еще и подработку.

Папа Марины был не из таких. Он мнил себя крутым специалистом и ждал стоящего крупного предложения. Лежа на диване порой, но ждал. Он знал, как управлять страной, как заменить смеситель в ванной, но и страна осталась без него, и кран сменил местный сантехник,

СЕПАРАЦИЯ

которому мама позвонила в очередной раз, когда лейка душа осталась в руках, а шланг залил пол в ванной.

Марина похожа на папу — такая же безэмоциональная и непробиваемая, все ждет чего-то. Ждет лучшего времени, лучшего состояния, подходящей звезды на небе. Так постоянно говорит мама. Со злобой и даже отвращением. Она вырастила дочь, до боли в сердце похожую на человека, которого она со временем сначала разлюбила, потом возненавидела, а потом смирилась — как многие мирятся с картиной, висящей в комнате. Она вроде закрывает дыру, что ли, какую-то. Уже никто не помнит, для чего она, но никто не снимает, да и вообще не трогает. Так, иногда пыль протирают.

Мама стала жесткой, отстраненной, требовательной. Состригла пышные кудри и начала ярко краситься. Красивый оттенок помады, пепельный блонд, требующий ухода. Похорошела, стала пахнуть дорогими и редкими духами и больше не шьет — начальствует. Ателье стало ее спасением, а сейчас там можно спрятаться, пересидеть официально, никому и ничего не объясняя.

У нее есть свободное время, но нет ни минутки для дочери. Мама ходит по магазинам, в SPA, любит встретиться с подружками молодости и коллегами, но не знает ничего о дочери. Пятерка? «Хорошо». Двойка? «Ты вся в отца». Марина, очевидно, не сильно интересна маме, так как после пары контрольных вопросов нить диалога теряется. Мама со стороны видела, как дочь менялась, взрослела, круглела или худела. Единственное, о чем она может подолгу говорить, так это недостатки Марины. Мама указывает на низкий рост, крутые бедра,

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

толстые стекла в оправе, непослушные кудрявые волосы. Отрицает любые сходства с дочерью. Ей не хочется, чтобы они были похожи друг на друга.

Марина опускает глаза, но крупные слезы больше не капают. Она давно согласилась со всем.

Зачем нужна сепарация

Безусловно, многие знают: дети — это чистый лист. Все они без исключения рождаются добрыми, открытыми, уверенными в себе людьми, которые верят, что весь мир теперь — только их. Посмотрите на малышей на площадке: они двигаются свободно, танцуют, смеются открыто и радуются бабочкам, радуге. Для них все смешное — смешно. А все страшное — страшно. Они не приписывают другие чувства, не боятся казаться, не боятся жить. Они познают этот мир, и в реакциях видно уже влияние родителей — у боязливого ребенка всегда рядом мама, которая кричит: «Осторожнее, убьешься!» Поэтому то, какими эти дети вырастают, полностью зависит от того, насколько зрелыми были взрослые на момент их рождения и что они транслируют в мир.

Зрелый взрослый, психологически стабильный родитель не вымещает на ребенке ни-че-го.

У него нет потребности быть главным, уважаемым, он не хочет набить себе цену благодаря страху ребен-

СЕПАРАЦИЯ

ка, «уважению». У него все сферы отдельно — личная жизнь со взлетами и падениями, родительство, карьера. В идеале они не переплетаются друг с другом и не мешают воспитывать отдельную личность. Потому что в голове все четко, с толком и расстановкой.

Соответственно, чем больше критики в адрес ребенка, чем больше необоснованных (да и обоснованных тоже) наказаний, запретов, рамок, тем меньше сам взрослый может считать себя взрослым. Тем тяжелее взрослому в родительстве. Потому что он не принял новую роль, старается всячески вернуть себе прежнюю жизнь и, увы, находит жертву в лице того, из-за кого изменилась эта жизнь — в ребенке. При этом взрослый забывает, что родительство — это роль, которую он осознанно и самостоятельно решил взять на себя.

Знаете, какой самый первый шаг в работе над отпочковыванием от мамы и папы, от их замечаний, их критики? Прощение. Это первое и самое важное, с чего начинается все остальное.

В момент сепарации, в момент отделения от родителя не нужно осуждать его, мол, какая мама плохая, не нужно искать ответы на вопросы: почему она сделала замечания или почему мама вымещала злость на дочери, что за этим стояло, почему она не вела себя как взрослая?

Важно поставить перед собой вопросы: «Как я должна себя вести во взрослой жизни, чтобы детские травмы не мешали мне быть стабильным взрослым?», «Что теперь я должна сделать, чтобы только я была главной в своей жизни?».

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

Сепарация — это возможность наконец-то жить по-взрослому. Детство закончилось, и на некоторые вопросы просто нет смысла искать ответы. Есть такие вопросы, на которые вам никто не ответит. А если вы постоянно бередите ими душу, получаете только страдания. Вы спрашиваете не потому, что страдаете, а потому, что привыкли страдать. Это модель поведения многих взрослых, которые не сепарировались от родителей.

«Я страдаю, потому что мама обидела». Согласитесь, это звучит по-детски? Согласитесь, что у взрослого с таким мышлением нет шанса построить самостоятельную жизнь. Он всегда будет дуть губки и исподлобья смотреть на маму.

Взрослые так не делают. Взрослые принимают решения, разговаривают и даже уходят, когда понимают, что между двумя людьми, пусть даже между родителем и подростком, нет ничего, кроме пустоты.

Запомните, сепарация не начнется, пока вы четко не осознаете: у вас теперь есть ответственность за себя, свою жизнь и то, какой она будет. Все это только в ваших руках. Мама больше ни в чем не виновата, и мама больше не имеет такого авторитета, как раньше.

К симптомам непройденной сепарации с мамой можно отнести:

- частое разочарование в людях. Вы придумываете им качества, которыми они не обладают, и потом расстраиваетесь, когда не видите этих качеств. Как

СЕПАРАЦИЯ

гласит популярная в народе шутка: «Сама придумала — сама обиделась». И да, во взрослой жизни иногда проще не очаровываться, чем разочаровываться;

- повторение родительского сценария. То самое «я делаю так же, как она», даже если обещали себе поступать иначе. Родительский сценарий хранится на подкорке. Дети наблюдают за ним всю сознательную жизнь — и поэтому, повзрослев, иногда теряют над собой контроль, особенно в критических ситуациях, и ведут себя ровным счетом так, как видели в детстве;
- потребность в одобрении окружающих. Без похвалы и комплиментов всем живется немного скучно и обыденно, но сепарированный от мамы человек независим от этого. Например, вы подарили смартфон партнеру, и он недоволен качеством сборки устройства. Вы моментально чувствуете себя уязвленной и подавленной, потому что кажется, будто критикуют вас, а не выражают недовольство качеством вещи. Если критикуют качество вашего подарка, вас лично это не должно задевать.

КОМУ НУЖНА СЕПАРАЦИЯ

Родителям она помогает понять: дети вырастают и становятся самостоятельными. Их ошибки — это их путь, их опыт, благодаря им они вырастают как лично-

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

сти, они могут двигаться уверенно, а не сшибая все неровности на жизненном пути.

Детям сепарация нужна, чтобы почувствовать вкус к жизни. Внутренняя уверенность в себе, которую дает сепарация, — лучший инструмент взросления. Позиция «Я взрослый» быстро расставляет по местам всю теорию в голове, чтобы перейти к практике.

Чем быстрее ребенок отделится от взрослого и начнет жить самостоятельно, даже набивая шишки, тем быстрее он сможет отчасти понять некоторые поступки взрослого и перестать винить кого бы то ни было в своих «косяках». Потому что если мама купила страшную маечку — это вина мамы. А если взрослый сам купил маечку, которая ему быстро разонравилась, то все претензии у него могут быть только к себе.

Сепарированные вовремя дети отличаются по нескольким критериям.

Выбирают, что им хочется: от десерта в кафе до партнера. Там нет возможности обвинить другого, переложить ответственность, нет горьких детских слез, что это мама заставила. Есть только четкое понимание проблемы и видение ситуации без призм и искривленных зеркал.

Не боятся терять людей. Расставания с любимыми и подругами — это естественное течение жизни. И только не оторванный вовремя от маминой юбки ребенок будет видеть в этом трагедию всей жизни, а иногда даже пытаться всеми правдами и неправдами вернуть того, кто захотел уйти. Все эти истории про «я беременна, вернись» начинаются со страха потерять близкого. Чем

СЕПАРАЦИЯ

крепче связь с родителями, тем больше безопасности внутри. Иногда ее столько, что человек начинает бояться естественных перемен вроде смены работы, ремонта, переезда, замужества, рождения собственных детей. От мамы лучше отделиться до того момента, как вы сами стали мамой. Ибо одно масштабное дело — в один промежуток времени. Женщины, которые из-под маминого крыла сразу выпадают в замужество и быстро сами становятся мамами, испытывают ужасное ощущение брошенности. Они травмированы, у них нет ресурса «отдавать», у них есть только «брать». Потому что маленький ребенок умеет только брать.

Строят партнерские отношения. У взрослых, прошедших сепарацию, нет завышенных требований к партнеру и нет подмены ролей. Муж это муж. Он не будет как мама или папа. Бежать от родителей-деспотов к заботливому мужу тоже неверно. Сначала будет спокойно и хорошо. А потом психика захочет привычных эмоциональных качелей и насилия. Поэтому сама женщина начнет провоцировать партнера на подобное поведение. Именно поэтому, если сепарации не было, а предложение выйти замуж поступило, необходимо собрать себя, как пазл — принять роли и быть готовой ко многим изменениям.

Наше тело сигнализирует о происходящем вокруг и внутри нас в самую первую очередь. Лишь потом к физическому дискомфорту примешивается разум, а за ним чувства и эмоции.

Психосоматика невысказанных обид зачастую кроется в характеристиках боли:

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

- вынашивание обид и любимая фраза «на душе камень лежит» откликаются в теле мочекаменной болезнью;
- невысказанная обида и «в горле прям ком стоит» провоцируют ангину или ларингит;
- защита от несправедливой критики и «выбили почву из-под ног» запускают развитие артрита;
- контролирующие родители, которые проникли во все сферы жизни ребенка, и отчаянная попытка «иметь вес» формируют проблемы с лишним весом, ожирение.

КАК НАЧАТЬ ПРОЦЕСС СЕПАРАЦИИ?

Для начала нужно избавиться от детских эмоций и обид.

Любое упражнение необходимо начинать с прощения. Простите маму, или папу, или того взрослого, который не дал вам быть ребенком, или из-за которого вы вспоминаете детство с содроганием, не ездите в родной город или вообще оборвали все контакты с родственниками.

Внимание! Не ищите ему оправданий. Не пытайтесь обелить или найти причину, по которой он был таким. Просто отпустите все обиды, которые у вас есть внутри. Вам нужно концентрироваться на своих чувствах, на себе, на своих ощущениях.

СЕПАРАЦИЯ

Оставьте в покое всех: вы работаете сами с собой и вы сами приняли это решение, а значит, полдела сделали.

Начать отпускать все детские проблемы можно при помощи открытого разговора. Я не буду досконально описывать этот метод, потому что хорошо понимаю: покалеченный взрослый не пойдет на контакт и не сможет с честью выслушать критику и все, что о нем думает уже взрослый его ребенок. Но если вы понимаете, что смысл в разговоре есть, используйте, пробуйте, пытайтесь. Это ваша жизнь, вы теперь рулите. Но оставляйте разговор, если видите атаку, если понимаете, что опять скатываетесь в горько плачущего ребенка, который сбил коленку, и взрослый его не жалеет. Ваша цель — уйти от этой модели поведения. Также помогут следующие практики.

УПРАЖНЕНИЕ «ПУСТОЙ СТУЛ»

Уединитесь, найдите место, где вам будет безопасно, уютно, спокойно. Поставьте напротив себя пустой стул. Представьте, что на нем сидит тот самый взрослый, который вас ранил. Выскажите ему все. Абсолютно все, что у вас в голове, в душе, в сердце. Не подбирайте слов и выражений. Вы можете плакать, кричать, пинать этот стул. Не сдерживайтесь, дайте выход всему, что сидит внутри: слову, делу, чувствам. В конце, когда вы все скажете и почувствуете легкую опустошенность, скажите: «Я тебя простила. Теперь у меня своя жизнь».

УПРАЖНЕНИЕ «ОГОНЬ ПРОЩЕНИЯ»

В течение нескольких месяцев ведите дневник в тетради или блокноте, который будет у вас всегда с собой. То, что вы глубоко закопали в себе, дабы быть сильной, взрослой, решительной — выкапывайте и доставайте наружу. Описывайте, пишите так, как приходит. Здесь важны не красивые слова или правильно построенные фразы. Не убегайте от себя и от своих чувств, когда пишете.

Позвольте себе стать снова маленькой, хрупкой, ранимой. Выливайте все, что у вас накопилось и копится по сей день. Когда вы почувствуете, что писать больше не о чем, и все, что было, уже на бумаге — это сигнал, что пора прощаться с этим «грузом». Напишите в конце вашего дневника письмо «Я благодарю тебя за все, что было». В этом письме поблагодарите родителя, вспомните положительные, радостные моменты и поблагодарите за них.

Затем сожгите дневник. Смотрите на пламя и примите как данность — вы уже взрослая, вы будете жить по-взрослому.

Мама Марины

Почему мама изменила отношение к Марине? Скорее всего, тут было несколько причин.

Первая: неумение вовремя остановиться. Мама взвалила на себя две роли — роль добытчика и роль мамы.

СЕПАРАЦИЯ

Но чем больше ролей, тем больше шансов, что все это рухнет. Потому что один человек не может делать одинаково хорошо несколько вещей — и зарабатывать деньги, и воспитывать ребенка. Собственно, поэтому женщина в декретном отпуске не работает (в идеале и психологически верно именно так). У нее главная миссия — воспитывать ребенка. Она делает это хорошо, пока у нее есть ресурс и пока она не начинает расплываться на множество дел одновременно. Мама Марины вынужденно стала добытчиком, поэтому многие мужские привычки стали частью женщины, а это всегда про смену мышления и другие ценности.

Причина вторая: неспособность разделить сферы жизни. Марина стала напоминать ей ненавистного мужа, который ничего не делает, не способен позаботиться, обеспечить, да хотя бы просто вести себя нормально. Так работает перенос. У психологически стабильного человека поведение мужа — это только его поведение. А поведение детей — это их поведение. И эти два пункта не пересекаются и никогда не пересекутся, потому что поведение не передается генетическим путем, это скорее «насмотренность».

Следующая причина: эмоциональная незрелость. Мама Марины взяла на себя слишком многое, но внутри была к этому не готова. Делать все одновременно и за всех — титанический труд. Любая, даже самая стабильная психика пошатнется и начнет искать выход; в данном случае — это эмоциональное насилие над слабым, над собственным ребенком. Увы, но природой заложено слабого устранять.

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

В критические моменты психика человека начинает работать, основываясь только на природных инстинктах.

Мы не можем полностью винить маму Марины за то, что она делала или говорила. Но также не можем сделать вид, будто для девочки это прошло бесследно.

Родительская любовь не безусловная,
как думают многие и как это принято
говорить в обществе.

Ребенок и родитель — это «пара» с чувствами на биохимическом уровне. Растет ребенок, и природой так задумано, что увеличивается дистанция между ним и матерью. Соответственно, дистанция должна быть не только в физическом плане, но и в эмоциональном. Мама Марины же не приняла свою роль, родительство и отчасти не смогла смириться с тем, что ребенок взрослеет и пытается отделиться.

В подобных ситуациях родители делятся на два типа:

1. «Я — твоя подруга» притягивает лаской, подкупом, вторжением в личное пространство, гиперопекой. Но это все происходит, приправленное позитивом. Ребенок даже не понимает, почему он хочет высвободиться, ведь ничего плохого ему не делают.
2. «Я — твоя хозяйка, и ты никуда без меня» притягивает критикой, вечными замечаниями, недовольствами. Ломается психика ребенка, его потребности ставятся на второе место, токсичность родителя

СЕПАРАЦИЯ

не знает границ. Родитель подавляет ребенка и делает все, чтобы ребенок ощущал свою беспомощность и бесполезность.

Мама Марины выбрала второй вариант развития событий. Ей привычнее было критиковать, не замечать, дистанцироваться, но и потерять при этом Марину из виду она не могла — ее «родительское сердце» сработало на поражение и разрушение личности собственного ребенка.

2

ЧАСТЬ