

РАЗНЫХ ЭТАЖАХ

... с собой

*книга-терапия для тех, кто хочет
обрести внутренние опоры и не
знает с чего начать*



А. МАЯК

Аня МАЯК

На разных этажах с собой

«Автор»

2026

МАЯК А.

На разных этажах с собой / А. МАЯК — «Автор», 2026

«На разных этажах» — дебютная книга педагога-психолога, лайф-коуча, специалиста по эмоционально-образной терапии Анны Меремьяниной. На основе личного опыта и данных своей практики автор говорит о том, что одной из главных причин большинства психологических проблем (в том числе сложностей в отношениях с близкими, недовольства своей жизнью) являются дисгармоничные отношения с самим собой. Разные этажи – это путь от «внутреннего ребенка» до «внутреннего взрослого», путь от осознания до преодоления. Автор приглашает читателя пройти его вместе с Лизой – девушкой, которая глубоко страдала от разлада и противоречий, до тех пор, пока не выстроила свои крепкие «внутренние опоры». И тогда все встало на свои места. В Лизе каждый может узнать себя или какую-то часть себя. Доброжелательный тон книги создает атмосферу доверительной беседы автора и читателя.

© МАЯК А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Об авторе	6
Вступление	8
РАЗДЕЛ 1: КРУШЕНИЕ ИЛЛЮЗИЙ	11
1.0. Потеря связи	11
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Аня МАЯК

На разных этажах с собой

Предисловие

Боль — это не враг. Это язык, на котором говорит твоя забытая часть.
Психотерапевтическое утверждение

Перед вами моя первая книга. Она написана для одной девочки — той самой, что живет в каждой из нас. Ей еще нет пяти, зато есть пухлые щечки и забавный хвостик на макушке.

Моя девочка, я написала эту книгу для тебя, чтобы напомнить: **ты справишься!** В твоей жизни случится многое. Слишком многое. Однажды твой мир разобьется на тысячу осколков и будет казаться, что и ты разбилась вместе с ним. Это столкнет тебя с невыносимой болью, разочарованием и потерями. Однажды и я потеряю тебя...

Тогда весь мир сузится до размеров твоей боли, сжавшись в плотную ловушку, где не найти ни легких путей, ни спасителей. Лишь ты, одиночество, бессилие... и тлеющая искра надежды на счастливую, благополучную жизнь. И знаешь что? Ты не позволишь искре погаснуть. А изо дня в день будешь разжигать ее изнутри.

И однажды сможешь обеспечить себя всем необходимым, независимо ни от кого. Ты поймешь, что тысяча осколков — это не конец, это мозаика, из которой ты сложишь внутри источник того, что всегда искала снаружи. Ты научишься видеть свет и силу сквозь каждую свою трещину.

И станешь маяком, моя маленькая. Потому что свет не боится тьмы. Он знает, что тьма — лишь место, где его пока нет. Ты будешь светить тем, кто заблудился в собственной жизни, тем, кто забыл, на что способен.

Увидишь, как в сердцах других загорается ответная искра: **«Я тоже смогу!»** И тогда ты поймешь, что ни один твой шаг, ни одна победа над болью — даже самая маленькая — не была напрасной. Я знаю это наверняка. Ведь когда-то я была тобой — а теперь рассказываю твою историю миру.

Внутреннему ребенку посвящается...

Об авторе

Мечты должны сбываться.

Особенно детские.

Общезвестное выражение

Одеяло свинцовой тяжестью давило на грудь. Солнечный свет резал глаза. Я не хотела просыпаться. Не хотела жить этот день. Это была не усталость. Это было **крушение**. Очередной оглушительный крах всего, на чем я пыталась стоять.

Внешне у меня было все для счастья: любимый муж, двое детей, комфорт. Детская мечта сбылась. А внутри — **звенящая пустота**. Уже долгое время жизнь шла на автомате: функция «жена», функция «мама». Дни сливались в серую массу обязанностей. Я чувствовала себя **роботом с потухшим экраном вместо души**.

Привычно делала вид, что все в порядке. **Надевала маску**: улыбка мужу, улыбка детям. А потом — падала в кровать, часами листая телефон. К вечеру, когда все возвращались домой, снова маска: домашние дела и «счастливое» лицо. Бесконечный круг. Изо дня в день. Из года в год.

Фоновая тревога усиливалась — звенела в ушах, сжимала в груди. Усталость пропитала каждую клеточку. Тело сдавалось и часто болело. Это казалось необъяснимым: нормальная жизнь, к которой я так стремилась, стала пыткой. И я хотела сбежать от нее «по старым рельсам» — в привычный, выученный трудовогоголизм. Осваивала профессии фотографа, домашнего кондитера, открывала шоурум... Но все это было «не моим». Пустым и безвкусным. Я выгорала, уходила в себя на несколько месяцев, а потом — новый рывок. И не понимала, почему прежняя схема больше не работает.

До замужества, как казалось, я выстроила нерушимые внешние опоры: сбежала из родного города, прошла путь от стажера до управляющей в федеральной компании, заработала статус и неплохой доход. А сейчас... Что не так сейчас?

Мы чувствуем что-то подобное, когда случаются **«поворотные события»**. Когда рушится старое «я» и привычные действия больше не эффективны. И мы оказываемся в новой реальности, которая меняет взгляд на мир. Это кризис: точка роста или точка падения. Выбор за вами.

Позже, прочитав мой пост о том времени, муж удивился: «Да? А когда это было?» Вот как убедительно я делала вид, что справляюсь. И даже не отдавала себе отчета в том, сколько сил съедает обслуживание «внутреннего театра».

Именно муж предложил мне поехать на первое обучение психологии. Он помнил: быть психологом — моя детская мечта. А я знала, что закопала ее, ради побега и успешной карьеры. От которой не осталось и следа, когда я ушла в декретный отпуск.

Узнав стоимость и сроки обучения, я опустила руки. У меня не было денег — шел четвертый год в декрете. Да и времени не было — двое малышей держат меня «в заложниках». Именно так я ощущала материнство.

Я мастерски умела предавать свои мечты, а просить о помощи... не умела. Совсем.

«Мы справимся», — сказал муж. С детьми помогли свекровь и его старшая дочь. Он оплатил все расходы. Для меня это стало новым опытом и настоящим чудом.

Признаюсь, я ехала туда, до конца не понимая зачем. Внутри извергался вулкан сомнений и разочарования от прошлых неудач: «Что я там получу? Решение своих придуманных проблем? Ведь у меня и так все прекрасно! Отличный муж, двое детей, комфорт. Я уже нашла

все то, что искала». И вместе с этим... я запираюсь в туалете, чтобы не навредить детям от бессилия. Порой ору как сумасшедшая... А по утрам не хочу открывать глаза... Этот внутренний разлад не дал мне сбежать в очередной раз.

Там я и узнала главное: причина моих проблем — в потере контакта с **внутренними опорами**. И это не про должности и банковские счета. Это про **фундаментальный стержень**. Про знание своих сильных сторон и принятие слабостей. Про внутреннее чувство: «Я достойна любви и хорошего просто так». Про умение услышать свои истинные желания. Про способность успокоить себя в трудную минуту. Про понимание и бережную защиту своих границ.

Без связи с внутренними опорами — пустота и хаос. С ней — устойчивость, даже если рухнет мир.

Этот поворот **вернул меня** к забытой мечте, к себе. Я проходила обучения и одновременно с этим личную терапию. Знания и полученный опыт невероятно впечатляли. Теперь день за днем, шаг за шагом, я восстанавливала свой внутренний мир, возводя в нем **настоящие опоры**. Бережно и прочно.

Снаружи мало что изменилось: все тот же муж, комфорт, дети подросли. А еще я обрела любимое дело, крепкое окружение и научилась по-настоящему отдыхать. Внутренние перемены помогли по-новому взглянуть на те события, которые заставляли меня сбежать. Я смогла восстановить старые семейные связи, что считала вообще невозможным.

Но главная перемена — внутри. Я научилась насыщаться жизнью. Вернула себе радость мелочей, удовольствие пути. Больше не ломаю себя, не притворяюсь, спокойно говорю «нет». Играю с детьми искренне и больше ни от кого не прячусь. Отношения с мужем сохранились и обрели новую глубину несмотря на то, что порой изрядно штормило. Любой шторм — лишь часть пути. Любая признанная боль — это часть силы. А **мечты, они сбываются!** И эта книга в ваших руках — наглядное тому подтверждение.

Сегодня я — психолог и голос этих страниц. За моими плечами — не один год обучения и личной терапии. Я изучала различные подходы: эмоционально-образную психологию, регрессологию, гипнологию, травматерапию, юнгианский психоанализ, системные расстановки и многое другое.

Не ради корочек. А потому что **мне жизненно важно было найти то, что действительно работает**. Сначала — для себя. Потом — для тех, кто приходит ко мне с такой же внутренней пустотой или дискомфортом.

В работе я не привязываюсь к одному методу, а использую интегративный подход. Это как **набор ключей**: под каждую дверь, под каждый уникальный случай, подбираю **подходящий инструмент**. Кому-то нужно бережно прожить горе, кому-то — снять тревожную «корку», кому-то — вернуть вкус к жизни после череды неудач.

Если вы хотите продолжить знакомство или задать вопрос — **добро пожаловать в мои соцсети**.

Там собраны статьи, записи встреч и анонсы новых проектов. Я делюсь тем, что не вошло в книгу, отвечаю читателям и просто бываю живой:

https://t.me/psykholog_maYAk , https://max.ru/join/ykwKALiZqtvaqKWmjDrNZbS9LeX6phiAp9ptW_niWA

В книге же я предлагаю концентрат того, что **сработало**. У меня. У других. Такой текст не просто читается, он **меняет**, напоминая о том, что **истинная опора** — только внутри и она нерушима. Внешние роли, достижения важны, но вторичны. Ваша **сила уже в вас**. А чувства — ваш **компас**, который всегда укажет к ней путь.

И я **приглашаю** отправиться в это путешествие **прямо сейчас**.

Вступление

Человека нельзя ничему научить,
можно только помочь найти искомое в самом себе.

Галилео Галилей

Мир захлестнула волна «осознанности». Тренд на самопознание, медитации и практики растет. Поход к психологу больше не считается «ненормальностью», а наоборот — это почти обязательный атрибут современной успешной жизни. И это здорово: **забота о душевном благополучии наконец вышла из тени.**

Живя в эру доступной информации, мы имеем шанс сделать свою жизнь, свое состояние и даже здоровье лучше, буквально не выходя из дома. И я искренне верю, что мы — первое поколение, способное **качественно** поменять отношения с собой, другими, миром. Где фундаментом станут **прямой диалог и доверие**, вместо манипуляций, оскорблений, обид, демонстративного молчания и домашнего насилия. Где главной мотивацией будет **созидание**, а не потребление.

И давайте начистоту: идти к психологу только потому, что «это модно», — все равно что лечить здоровый зуб. Лично я берусь за работу, если в жизни клиента:

1. есть дискомфорт — когда внешне все хорошо, а счастья нет; когда тревога становится постоянным спутником; когда отношения с собой напоминают минное поле самокритики и неприятия; когда отношения с другими не складываются из раза в раз; когда цели не достигаются.

2. стагнация — есть ощущение «застоя», нет развития, нет радости; когда жизнь потеряла вкус и цвет, превратилась в день сурка, а вы — в того самого робота с потухшим экраном. Без чувств. Без целей. Пустота.

В этой книге не про то, как угнаться за трендами. В ней про возвращение к себе. И не ради галочки в соцсетях, а для того, чтобы построить ту самую **внутреннюю опору**, которая не рухнет, даже если мир вокруг перевернется. Когда мода пройдет (а она всегда проходит), вы останетесь наедине с тем, что внутри.

Эта книга про **принятие**, в первую очередь **себя**. Принять — не значит смириться. Принять — значит понять умом и душой. Принятие — это процесс **управления** своими мыслями, своими эмоциями через доверие к себе, а не борьбу и притворство. Управлять умом и чувствами всегда не просто. Невозможно управлять тревожностью, не поняв ее природу.

Через книгу я предлагаю обрести контакт с **глубинным знанием и пониманием себя**. Это во многом упрощает жизнь. А незнание — это область страха. Незнание — значит быть слепым к тому, что происходит внутри и вокруг. Когда мой ребенок боялся грома, я включила ему видео, объясняющее природу таких явлений, и сказала: **чем больше ты узнаешь об этом, тем меньше будешь бояться**. И это правда помогло. Знаешь, как устроено, — знаешь, чего ожидать, как себя вести и что чувствовать.

Опираясь на опыт работы с клиентами и свой собственный, с уверенностью могу сказать, что большинство людей чувствуют себя «на разных этажах» с партнером, детьми, другими людьми, деньгами, здоровьем. И качественно улучшить жизнь в любой из сфер возможно только **будучи «на одном этаже» с собой**. Чем я и предлагаю заняться в рамках этой книги.

Я пишу для вас, если:

- вам сложно делать выбор и принимать решения;
- критика (даже мысленная) бьет сильнее пощечины, а вы ловите себя на вечном «угодить бы...» — всем, кроме себя;
- не умеете прощать себя за ошибки;
- чувство беспомощности стало вашим частым спутником, а самокритика звучит громче любой поддержки;
- вы устали бежать от внутренней пустоты, притворяясь, что все в порядке;
- замечаете, как вместе с болью притупился пульс жизни, и хотите это изменить;
- хотите не просто «справляться», а жить — глубоко, насыщенно, естественно, чувствуя внутреннее равновесие, что бы ни происходило вокруг.

Эта книга ориентирована на женщин, но будет полезна и мужчинам. **Дорогие мужчины!** Если вам кажется, что вы вдруг оказались «на разных планетах» с важной для вас женщиной, если вы тоже чувствуете смутную пустоту или непонимание себя — **эта книга и для вас.** Она поможет расширить понимание — и ее внутреннего мира, и своего собственного, а понимание лечит и сближает. Здесь мы посмотрим на психологию не через призму «со мной что-то не так», а через вопрос: **«как это знание сделает меня сильнее?»** Это все равно что понимать, как устроена машина, чтобы починить ее самому или точно знать, к какому мастеру идти.

Чего здесь НЕ будет?

- Волшебных таблеток или приказов «иди туда — делай так». Я не диктатор, а проводник.
- Поверхностных советов из серии «просто будь собой». Мало кто знает, как это вообще — быть собой. В книге есть этот ответ.
- Упрощения сложных процессов. Исцеление требует времени и смелости смотреть вглубь.
- Осуждения или навязывания «единственно верной» истины. У каждого своя дорога к себе. Я лишь предлагаю маршруты.

! Когда был написан 1 % этой книги, я спросила у читателей, это много или мало, по их мнению, и получила комментарий: «Если ты поняла, что хочешь ее написать, если ты решилась и начала — это уже 50 %. Получается, ты выполнила 51 % работы». Так вот, в этой книге я предлагаю вам свои 50 % в виде концентрированной базы знаний для изменений в жизни. Что делать с остальными 50 %, решаете вы. !

Как читать?

Эта книга — ваш **компас** в лабиринте психики. Неспроста красной нитью в ней изложена история Лизы. Это не просто рассказ. Это художественная психотерапия, магический реализм с глубоким подтекстом, который иллюстрирует дезориентацию, боль и одиночество героини. Через ее кризис мы увидим знакомые ловушки, «внутренние театры», где разыгрываются и наши драмы. В этой истории многие узнают себя или человека рядом.

Взгляд со стороны помогает понять «природу грома», а психологический разбор — глубже проанализировать и осознать связь внешних проблем с устройством внутреннего мира.

Осознание — это уже 50 % решения.

Также в книге вы найдете инструменты и практику. Знания — это сила, но лишь когда они **применяются.** Здесь я дам вам концентрированные, проверенные методы — не абстрактные, а те, что сработали у меня и моих клиентов. Конкретные шаги, как восстанавли-

вать контакт с собой, строить свои нерушимые внутренние опоры, управлять тревогой, выходить из тупиков, прощать себя и находить свои ответы. **Это этаж возвращения себе управления.** Здесь лежат ваши 50 % работы, о которых я писала.

Почему это может сработать?

Есть такая штука, как **принцип зеркальных нейронов**. Он заключается в том, что нейроны головного мозга активируются как при выполнении определенного действия, так и при наблюдении за тем, как это действие выполняет другой. Например, если мы видим, как кто-то улыбается, наши зеркальные нейроны активируются, и мы можем почувствовать желание улыбнуться в ответ.

Я верю: если что-то помогло мне выбраться из пропасти, если это дало опору сотням людей — значит, есть шанс, что это **отзовется и в вас**. История Лизы — не просто буквы, сложенные в текст. Она — катализатор ваших инсайтов. Анализ — не сухая схема, а ключ к пониманию ваших уникальных процессов. Инструменты — не магия, а карта и компас для вашего личного путешествия.

Что еще важно:

- Относитесь к чтению как к эксперименту. Пробуйте, примеряйте, наблюдайте за откликом внутри.

- Будьте честны с собой. Если какая-то глава вызывает сильное сопротивление или злость — возможно, это сигнал. Сделайте паузу. Вернитесь позже. Насилие над собой — не наш метод. Задайте себе вопрос: «Готов/готова ли я хотя бы взглянуть на то, что отравляет мне жизнь?» И действуйте исходя из честного ответа себе, даже если он отрицательный. Тогда пролистывайте и останавливайтесь там, где вы готовы.

- Ваши 50 % ответственности. Я даю карту, инструменты, поддержку. Для читателей книги в моих соц. сетях созданы посты-закрепы. Под ними вы всегда сможете высказаться, задать вопрос и получить обратную связь. Ваша задача — идти. Шаг за шагом. Применять. Пробовать. Ошибаться и пробовать снова. Именно ваши действия превратят знания в вашу личную силу.

Да, я знаю, многие уже пытались. Достигали, старались, истощали себя. Возможно, вам кажется, что сил не осталось. Но психика, как и тело, способна к самовосстановлению. Нужно лишь дать ей правильные условия и инструменты.

Эта книга — **инструмент для вашего роста**. Фундамент, который не сломает никакой шторм, строится не из внешних достижений, а из глубокого понимания и принятия себя. А самые важные маяки горят не на берегу, а в глубине нашего моря.

Располагайтесь поудобнее, если готовы начать строить свою нерушимую внутреннюю опору. **Мы начинаем** погружение по этажам к себе.

РАЗДЕЛ 1: КРУШЕНИЕ ИЛЛЮЗИЙ

1.0. Потеря связи

«...притворяться счастливым — это почти как быть счастливым. Пока ты не вспоминаешь, что только притворяешься.»

Бриттани Ш. Черри

Она вошла, нажала кнопку 8. Двери закрылись, и лифт поехал вверх. Он не был похож на тот старый, маленький лифт с тускло горящей лампочкой. Но почему-то внутри предательски учащалось сердцебиение, что-то давящее ощущалось в области грудной клетки, становилось труднее дышать.

Шестой этаж, седьмой. «Почти приехала», — подумала она, отмахнувшись от раздражающей тревожности. Это не важно. Все на свете больше не важно, ведь она приехала. Приехала в ту точку своей жизни, которую долгие годы рисовала в своих мечтах.

Просторная светлая квартира... Нужно поторопиться с ужином, ведь совсем скоро она заберет детей из сада и с работы вернется муж.

«Все хорошо, моя жизнь прекрасна. В ней есть все, что мне нужно для счастья», — убеждала себя она. Для нее было важно себя убеждать, ведь внутри уже давно было какое-то странное чувство — как будто все в порядке, но что-то все равно не так. Но что? Наверное, это просто бред, который нужно задавить еще одной шепоткой фактов, поддерживающих образ внешнего благополучия.

Ее зовут Лиза. И тогда она еще не знала, что пытается заткнуть дыру в области груди признаками внешнего благополучия. Тогда она еще не знала, что все это не работает и имеет лишь временный эффект.

Она выбирала справляться. Справляться у нее всегда получалось хорошо. К слову, она всегда знала, чего хочет от жизни. Хотя... Вернее будет сказать — знала, как НЕ хочет, и действовала от обратного.

В той старой девятиэтажке, где она провела свое детство и куда так не хотела возвращаться, будучи еще совсем малышкой, она мечтала лишь об одном — повзрослеть и скорее уехать. Чтобы жить по-другому. Чтобы перестать выживать и каторжно работать без выходных, как это было принято в ее семье. Чтобы стать заметной для людей, которые так дороги, но так несправедливы по отношению к ней. Чтобы создать близкие и значимые отношения, в которых можно получать любовь и тепло просто так.

Но пока — только холод и безразличие. Что бы она ни делала. Сколько бы хороших оценок ни приносила. Как бы тщательно ни убирала дома. Какой бы ни готовила вкусный обед. Как бы ни помогала маме с ее работой. В лучшем случае — никакой реакции, в худшем — побои от брата. Казалось, он ненавидит Лизу. Но за что??? Ей было неизвестно. Часто он был так жесток с ней: подкладывал пауков в спичечные коробки, запирали в доме одну, делал так, что они застревали в лифте. В том страшном, маленьком, душном лифте...

Родной дом и родные люди, которые, как правило, являются источником абсолютной безопасности и любви, стали для нее источником непрекращающейся тревоги. И как быть? Выход только один — бежать прочь, бежать без оглядки. Так она и поступила, как только ей исполнилось 18 лет. Но из дома она взяла с собой и старые привычки: вечно куда-то спешить, делать непосильно много, а еще заслуживать любовь и не замечать своих чувств.

Ее разбудил звон будильника. «Этого не может быть, я ведь только закрыла глаза», — недоумевала Лиза, продолжая игнорировать раздражающий звук. «Почему же так не хочется

вставать и жить этот день?» — опять промелькнула в голове надоедливая мысль. И снова нужно справляться. Затыкать делами этот докучающий голос, иначе можно просто сойти с ума.

Она справлялась: отводила детей в сад, готовила завтрак, гладила мужу рубашки. Она вообще готова была что угодно делать, лишь бы больше не выходить в социум, который она выбрала оставить в прошлом несколько лет назад, когда ушла в декретный отпуск с хорошей должности на высокооплачиваемой работе.

Уходить было не просто. Ведь позади долгих 10 лет работы, за которые она успела построить карьеру, объездить полмира, отдавая взамен все свое время, свои желания и мечты. Она не знала, что значит «хочу». Жила из постоянного и не своего «надо» и «должна». Сейчас она уже и не вспомнит детали поездок «для галочки», поездок для поддержания нового и такого желанного статуса «благополучная».

Но то время все же было очень интересным: постоянное движение, люди, задачи. **Так много было всего, за чем можно надежно спрятаться от самой себя и от своей душевной дыры.** Это очень удобно и звучит благородно — трудолюбие. А по факту, это **трудоголизм** (очень созвучный по смыслу со словом алкоголизм), переданный по наследству, **который не способствует нахождению ответов, а лишь помогает забыть вопрос.**

Переехав в малознакомый город к мужу, оставшись без работы, спешки, задач, без собственного источника дохода, без подруг, она вообще не знала, куда себя деть. Хваталась за ремонт, поездки, ненужные встречи. Пыталась найти подработки для будущих мам, проходила все возможные курсы, по окончании которых можно было зарабатывать из дома. Но все было каким-то неподходящим, малоперспективным, а деваться было некуда. Ведь более-менее спокойно она чувствовала себя только тогда, когда работала и зарабатывала. **Некая компенсация не сформировавшегося чувства базовой безопасности.**

Просить она не умела совсем. От мысли, что нужно попросить у мужа деньги, который, кстати, был вовсе не против ее обеспечивать, у нее замирало сердце и отнимался язык. Проще сделать все самой. Проще делать так, как она привыкла.

Звучит знакомо? Вот почему Лиза сама по несколько раз вставала к первому ребенку каждую ночь, а днем училась, подрабатывала, занималась бытом, угождала друзьям и родственникам, помогала всем и каждому, даже когда ее об этом не просили. **И даже не заметила, как довела себя до эмоционального истощения.** Вскоре родился второй ребенок. Ведь с одним было «как-то легко». А еще Лиза точно знала, что хочет двоих детей, и ставила своей задачей сделать так, чтобы они дружили. Настолько ей не хватало тепла и любви брата. Вот только она никак не могла себе в этом признаться. И решила просто ненавидеть его в ответ. Они практически не общались уже много лет, и это казалось ей совсем неважным. Чем дальше он и дом, в котором она выросла, тем безопаснее. Как она ошибалась...

Роль мамы двоих детей давалась совсем не просто. Справляться получалось все хуже. «Как мама смогла вырастить нас с братом сама?» — все чаще и чаще задавала себе вопрос Лиза. У нее порой не оставалось сил даже разобрать пакеты с продуктами, которые приносил муж. Раздражение, усталость и злость нарастали и ощущались обжигающим пламенем в ее груди. И Лиза избрала тактику **делать вид, что ничего не происходит.** Все больше замыкалась в себе, выходила из дома только по делам, избегала общения с кем-либо.

Перестала наряжаться, краситься, завязывала волосы в пучок, не расчесываясь. Механически отводила детей в сад, провожала мужа на работу и ложилась в кровать. Играть в бессмысленную игру на телефоне практически до самого вечера. «Уже половина четвертого. Пора вставать и **надевать маску «все в порядке».** Сделать дома дежурную уборку, приготовить ужин, забрать детей и ждать мужа», — хладнокровно приказала себе Лиза. И так по кругу изо дня в день: безрадостно, безразлично, безжизненно.

И она снова вошла в лифт. Нажала кнопку своего этажа. Двери закрылись и лифт поехал. «Почему он едет вниз?» — запаниковала Лиза. Сердце вылетало из груди. Судорожно нажи-

мая кнопку «стоп», она пыталась как-то остановить это движение. Земля уходила из-под ног. Лампочка стала тускло гореть. Лифт становился маленьким и тесным. Лиза кричала от бессилия, металась от стены к стене, и вдруг двери открылись. Она выбежала на лестничную клетку и... о ужас... снова оказалась в той старой девятиэтажке. **«Нужно бежать, отсюда нужно бежать!»** — пульсировало у нее в голове. Но все двери были заперты. Кроме одной. Той, что вела в квартиру ее детства.

...Она проснулась в холодном поту. Слезы текли по ее щекам. Кажется, тогда Лиза **впервые осознала масштаб своих иллюзий**. Впервые поняла, что убеждения, достижения и игнорирование реальности не работают, а лишь еще больше тянут ее на эмоциональное дно.

Она поняла, что, как бы далеко ни уехала, этот отравленный дом она носит с собой. И чем дальше она бежит, тем дальше придется возвращаться, чтобы найти ответы и саму себя.

Продолжение следует...

1.

Не быть собой

«Человек часто становится тем, кем он, по его собственному убеждению, не хотел бы быть.»

Карл Густав Юнг

Давайте посмотрим на историю Лизы со стороны, чтобы понять, что же с ней происходит.

Итак, первую часть жизни, Лиза набиралась **активной энергии**¹ в стенах своего дома. Когда мы рождаемся, то сначала мама, затем вся семья являются для нас целым миром. Из семейной системы мы впитываем сценарии поведения, и изначально у нас только два пути. Либо мы решаем, что эти сценарии нам подходят, и бессознательно выбираем действовать так же. Либо нам слишком больно, обидно, стыдно, зло, виновато и мы выбираем действовать от обратного.

Оба пути имеют свои последствия. Если мы выбираем первый вариант развития событий и как бы **«следуем» за своим взрослым**, то зачастую **забываем внутренне повзрослеть**. Перекаладываем ответственность, ищем человека, который скажет нам, как быть, как жить, как действовать. Ищем его в партнере, друге, работодателе. И чем больше находим, тем менее самостоятельными становимся. Внутри нарастает тревожность: сам я не справлюсь, мне нужен кто-то, и этой тревожностью мы держимся за нелюбимую работу, болезненные отношения, потребительскую дружбу. Если же мы выбираем второй путь: **«я никогда не...»**, то рано или поздно вместе с этим «никогда» **все наши планы неминуемо рушатся**.

Например, Таня была уверена, что никогда не допустит измену и не простит ее, если это все же случится. Вуаля, Таня оказывается в этой ситуации и мало того, что прощает, так еще и берет всю вину на себя: не уделяла должного внимания мужу и отношениям, находит еще тысячу причин в себе, все больше и больше погружаясь в состояние жертвы.

Или Оля, которая осуждала мамочек, чьи дети бились в истерике на полу супермаркета. «Мои дети никогда не будут себя так вести», — думала она. И вот, у нее рождается особенный ребенок. Его истерики внезапны и неуправляемы. Она в бессилии пытается успокоить малыша, когда на улице к ней подходят прохожие со словами: «Женщина, это точно ваш ребенок? Предъявите доказательства. У родной мамы сын не может так истошно кричать». Оля сгорает от стыда и безнадежности. Занавес.

¹ **Активная энергия** — эмоционально заряженные чувства (злость, страх, обида, стыд, вина и др.), которые побуждают человека к действию или, наоборот, к подавлению себя. В детстве именно они формируют базовые жизненные сценарии.

Таким образом жизнь говорит Оле: никогда не осуждай человека, пока не пройдешь долгий путь в его ботинках. Это своего рода проверка: а точно ли убеждения, в которые ты веришь, дают тебе твердую почву под ногами? Твои ли они?

А еще, осуждая, мы берем на себя функцию Бога, а значит, отрицаем свою человеческую природу. И жизнь расставляет все по своим местам, напоминая нам о том, кто мы есть на самом деле. Мы — люди, и наша задача — **жить свою жизнь, а не судить другую.**

Для того чтобы жить жизнь по собственному сценарию, нам необходимо **повзреть.** Для этого, при здоровом развитии событий, человеку необходимо **прожить три цикла по 7 лет:**

1. От 0 до 7 лет в нашей психике формируется **чувство базовой безопасности.** У нашей Лизы, оно, очевидно, было сформировано некорректно. В этом нежном возрасте важно, чтобы дом был спокойной гаванью. Чтобы взрослые давали заботу, защиту и помогли ребенку познакомиться с самим собой.

— *Мам, а кошка какая?*

— *Пушистая.*

— *А солнышко какое?*

— *Теплое.*

— *А я какой?*

— *А ты дурак косорукий, игрушку опять сломал.*

Пример утрированный, но именно так мы получаем первые представления о себе, других и мире, которые впечатываются в нашу психику на самом глубинном уровне. И после, вырастая (но зачастую не взрослея), мы можем тысячу раз думать, что с нами все в порядке, а чувствовать себя по-другому: неуверенно, тревожно, как будто не на своем месте. В психологии это называется *интроекция*, или убеждения.

У ребенка в этом возрасте еще не развито критическое мышление. Он еще не умеет всесторонне анализировать информацию и делать обоснованные, объективные выводы. Он впитывает в себя эмоции и фразы (порой далекие от действительности), с которыми его взрослый просто не справился, и воспринимает их истиной о себе.

Ученые Всемирного экономического форума в Давосе в своем докладе «Будущее рабочих мест» (2023) отметили критическое мышление в числе **ключевых навыков ближайших лет.** И оно начинает формироваться позже, в возрасте 7–12 лет.

А до этого времени ребенок «заглатывает» целиком то, что транслируют значимые взрослые. Что-то родное, но все же не свое. Поэтому оно не может стать полностью нашим (перевариться и усвоиться). И так и находится внутри. Например, если ребенка били в детстве, вырастая, он будет воспринимать физическое или моральное насилие нормой. А сколько существует жизненных примеров того, как дети алкоголиков связывают свою взрослую жизнь с зависимыми партнерами. Причины такого поведения уходят сюда, в самое раннее детство. Приведу более простой пример. По утрам в моей голове звучит голос: вставай, тряпка. Это **интросект** — нельзя быть слабой, расслабляться. Еще примеры: любить равно страдать; большие деньги можно только украсть и т. д.

Из всего вышесказанного следует, что ранний возраст является огромным полем для исследования и проработки корневых причин наших взрослых проблем. И если здесь чувство базовой безопасности сформировано патологически, то последствия не исчезнут. Куда бы мы ни бежали, сколько бы ни меняли городов, работ, партнеров, **истинные изменения наступят только с изменениями первых эмоциональных транзакций.** И хорошая новость в том, что наша психика пластична, способна к регенерации, и только **сам человек может восстановить фундамент своей личности.** Исходя из моей практики могу сказать: самыми действенными способами в работе с данными вопросами являются методы эмоционально-образ-

ной терапии и регресс в детские травмы с целью переработать негативный опыт в ресурс и новые, более эффективные стратегии для взрослого человека.

2. С 7 до 14 лет проходит социализация. Мы понимаем, что мир гораздо шире, чем семья и детский сад. Мы выходим в социум, в школу, где у нас формируется чувство **самоценности**. Вот мы научились писать, читать, танцевать, петь. Вот я бегу быстрее всех. А вот я получил двойку и оказался позади других. Самоценность формируется в здоровом варианте развития событий. А *синдром самозванца*² как обратная сторона медали.

Давайте разберем на примере, как этот синдром может проникнуть и поселиться внутри нас:

В классе пишут диктант. Ребенок допускает 14 ошибок, получает двойку. Расстраивается, делает работу над ошибками, учит правила, тренируется и в следующий раз допускает вдвое меньше ошибок, но все равно получает двойку. И еще, возможно, его стыдят перед всем классом, что он двоечник и неудачник, ругают и наказывают родители, смотря на него разочарованным взглядом. И это тоже отпечатывается в его психике. Его старания обнуляются, его прогресс никто не замечает. Рано или поздно он и сам начинает верить в то, что он какой-то не такой — некая *выученная беспомощность*³, — беря отсюда привычку обесценивать себя, свой труд. Во взрослой жизни это проявляется переработками, невозможностью назначать адекватную стоимость за свои услуги, прокрастинацией. Это лишь небольшой список взрослых проблем некорректно сформированной самооценки.

Тем, у кого есть дети, я рекомендую обязательно «подчеркивать зеленой ручкой» то, что ребенок сделал хорошо, а не только отчитывать его за ошибки и промахи. Об этом, пожалуй, напишу одну из следующих книг. А здесь оставлю статью федерального интернет-издания «Капитал страны» как пищу для размышления на эту тему:

Метод зеленой ручки: как относиться к ошибкам в тетради и жизни

«Мы с детства привыкли, что любые наши ошибки обязательно заметит и осудит строгий учитель, выделив красной ручкой. И потому, повзрослев, мы сами начинаем выискивать недочеты в собственной работе и жизни: сроки сорваны, машина поцарапана, пирог не удался... Причем, обвиняя себя, мы совершенно не принимаем во внимание десятки завершенных вовремя проектов, случаев ювелирного вожделения и вкуснейших блюд. Как же избавиться от пагубной привычки заикливаться на своих ошибках? А главное, как не привить ее нашим детям?»

Чем опасны «красные подчеркивания»

Отказаться от красных отметок в детских тетрадях еще в 80-е годы прошлого века призывал выдающийся педагог-новатор Шалва Амонашвили, а сегодня «метод зеленой ручки»

² *Синдром самозванца* ([англ. Impostor \(imposter\) syndrome](#)) — психологическое явление ([синдром](#)), при котором человек не способен приписать свои достижения собственным качествам, способностям и усилиям. Несмотря на внешние доказательства их состоятельности, люди, подверженные синдрому, продолжают быть уверенными в том, что они — [обманщики](#) и не заслуживают успеха, которого достигли. Успехи они, как правило, объясняют [удачей](#), попаданием в нужное место и время или введением других в заблуждение, создав образ более умного и компетентного человека, чем есть на самом деле.

³ *Выученная беспомощность* — это состояние, мышление и поведение, характеризующееся тем, что человек ведет себя беспомощно, то есть пассивно: не улучшает негативные условия своей жизни, даже когда имеет такую возможность. Почему беспомощность выученная? Потому что к подобному состоянию приводит предыдущий жизненный опыт, в котором у человека действительно не было шанса повлиять на положение вещей, которое его не устраивало. Данный феномен открыл американский психолог Мартин Селигман в 1967 году. Он ставил опыты на собаках, а позже полученные результаты подтвердились в исследованиях с участием людей (источник: статья Кирилла Складанова, врача-психотерапевта, специалиста сервиса по подбору психологов Alter в «РБК Стиль»).

переживает новый расцвет. Главная задача приверженцев метода — помочь детям обучаться без стресса, ведь, как правило, они крайне чувствительны к критике. Выделенная, выставленная напоказ ошибка легко может внушить малышу чувство вины и стыда: «я глупый, я плохой». Вдобавок любое выделение ошибки концентрирует на ней внимание, так что в результате лучше всего запоминается именно неправильное написание или решение, благодаря зрительной памяти откладываясь в подсознании.

Что стоит «выделять зеленым»

Как же избежать страха ошибки и формирования неверных шаблонов? Забыть про красную ручку, во всех смыслах выражения. В прописях вместо красных подчеркиваний и зачеркиваний обводите зеленой пастой самые правильные ровные буквы и не скупитесь на похвалу. Самые удачные решения задач, самые яркие эпитеты в сочинениях, самые увлекательные презентации и самые качественные поделки — ничто не должно остаться без внимания. И лучше сопровождать одобрение не абстрактным «молодец», а конкретной похвалой: «Вот эта буква самая красивая!», «Вот как прекрасно ты можешь!» И, конечно, ребенку обязательно захочется повторения удачного результата, похвалы, высокой оценки. Вот и один из стимулов стараться, развиваться и совершенствоваться, анализировать свои недочеты и выделять образцы, на которые стоит равняться. Благодаря методу зеленой ручки внутренней мотивацией ребенка становится стремление добиться хорошего результата, а не просто избежать «пугающей и стыдной» ошибки. Когда страх совершить ошибку уходит и уменьшается нервозность, снижается и негатив ребенка по отношению к учебе.

Похвала бывает разная

Конечно, похвала, как и критика, должна быть умеренной. Смысл метода вовсе не в том, чтобы «подсадить» ребенка на похвалу, заставляя его всю жизнь стараться лишь ради одобрения окружающих, а не ради удовольствия от развития и творчества. Когда нас конструктивно, обоснованно хвалят, принимают, одобряют и поддерживают, мы наполняемся уверенностью в собственных силах. Выделенный зеленым верный ответ означает «ты способный, у тебя получается!» Даже небольшие достижения, будучи замеченными, могут вдохновить малыша на дальнейшие успехи. А чтобы не перехвалить ребенка, сделайте открытую похвалу наградой для особенных случаев, а в остальном почаще проявляйте свой искренний интерес, который для малыша не менее ценен: «Что ты рисуешь?», «Что ты мастерешь?», «А как это работает?»

Как работать над ошибками

Но как же поступать с детскими ошибками, если нельзя «выделять их красным»? Если малыш будет концентрироваться на своих лучших результатах, то, например, грамматические ошибки могут постепенно уйти сами. Но, конечно, избежать повторения множества жизненных ошибок можете помочь своему ребенку именно вы. Прорезал ли малыш дыру в одеяле, смешал суп с компотом или покрасил кота, постарайтесь не показывать негодования и неодобрения. Как правило, дети вовсе не хотят нарочно причинить вред, они лишь исследуют мир, набираются опыта, а иногда даже искренне стремятся помочь. Спокойно поговорив с малышом, вы можете узнать, что одеяло стало рыцарским плащом, компотосуп — попытка помочь вам с готовкой, а кот теперь стал гораздо красивее. Что на это ответить? Рассказать, что одеяло подарила вам бабушка. Предложить попробовать получившееся малосъедобное блюдо. Поговорить об ответственности за «тех, кого приручили» и вместе отмыть и успокоить кота. То есть не наказывать ребенка, а научить причинно-следственной связи, объяснить, почему его действия

были неправильными и к каким последствиям это привело. И обязательно позвольте малышу помочь вам устранить эти последствия, чтобы он не остался «виновником» и «должником», а получил практический жизненный урок. В следующий раз просто предложите ребенку помочь вам приготовить ужин, а коту вместе купите красивый ошейник.

«Зеленая ручка» для взрослой жизни

Привычка концентрироваться на неудачах может негативно повлиять на всю взрослую жизнь человека, став причиной глубокой внутренней неудовлетворенности собой и миром. За свои редкие просчеты мы начинаем числить себя плохими родителями, никудышными хозяевами, отвратительными водителями, бесталанными художниками и так далее, и так далее. Мы перечеркиваем красным уже не просто свои ошибки, но собственные «неидеальные» стремления и мечты. Нередко подливают масла в огонь и наши близкие или руководители. Конечно, мы, взрослые, лучше детей готовы к восприятию конструктивной критики, и все же поощрения мотивируют нас куда успешнее, чем когда нас «тыкают носом» в наши недочеты. Мы так же, как и дети, концентрируемся на своих ошибках, запоминаем их и начинаем бояться их повторения, что снижает инициативу и убивает радость от любой деятельности. И наоборот, когда, например, при работе в команде руководитель выделяет самые эффективные решения и самые лучшие идеи, это стимулирует работу и тех, кого отметили, и тех, кто будет стремиться к поощрению. Помните, что все мы в жизни совершаем ошибки, исправляем их и учимся на них, и обязательно применяйте метод зеленой ручки не только для воспитания детей, но и для своего личностного развития. Не будьте к себе несправедливы. В любой ситуации замечайте и подчеркивайте для себя хорошее, вносите на свой жизненный счет все маленькие успехи и победы, и постепенно это обязательно преобразит вашу жизнь».

Автор: вице-спикер
Законодательного собрания
Новосибирской области
Наталья Красновская

И помните: где фокус внимания — там и растет.

Стоит ли разбирать, в каком состоянии самооценку у нашей героини Лизы? Когда ее успехи вообще не замечались значимыми взрослыми. Когда после побед на конкурсах, олимпиадах, соревнованиях ее буллили одноклассники. Когда ее внешний вид часто был неопрятным, вещи — потрепанными, и было заметно, что она из не совсем благополучной семьи. Думаю, здесь все очевидно, и мы идем дальше.

3. От 14 до 21 года формируется самопозиционирование. В этом возрасте мы начинаем интересоваться противоположным полом, зарабатывать первые деньги и распоряжаться ими. Надо ли говорить о том, что Лиза стала трудиться гораздо раньше. У нее не было возможности побыть просто маленькой девочкой, просто подростком, а заработанные ею деньги отдавались в семью. Да и влюблялась она в тех, кто не отвечал ей взаимностью.

Когда ребенок, рано не по годам, начинает зарабатывать деньги для «выживания» семьи и своего собственного, его психика сталкивается с непосильной ответственностью, из которой растет патологическое чувство долга у взрослых людей, — когда мы не можем говорить «нет», когда действуем в интересах других, наступая себе на горло, когда деньги зарабатываются тяжело и не удерживаются, когда в жизни пропадает чувство радости, удовольствия и удовлетворения.

Тогда Лиза и привыкла делать много, фактически ничего не получая взамен. Условно, у нее, конечно, была крыша над головой — какая-никакая, пусть небезопасная, с тараканами и крысами, но была; вещи — пусть не много, не всегда целые и не всегда чистые, но были; еда — пусть не всегда, пусть самая обычная, пусть она сама готовила с ранних лет, но с голоду не умерла. И оттуда она забрала с собой привычку **довольствоваться малым**. Повзрослев, она стала неплохо зарабатывать, но удерживать деньги и обращаться с ними не умела. Ипотека, машина в кредит, а на жизнь не много. Крутилась как белка в колесе от зарплаты до зарплаты. Держась за работу так, как засохшая гречка держится за стены кастрюли.

Зная, какие этапы проходит наша психика, прежде чем стать эмоционально взрослыми, мы понимаем, как именно детский опыт влияет на нашу взрослую жизнь. Многие из нас отмахиваются: ну было и было, теперь-то все прошло, и мы выросли. Фактически да. Но мы гораздо больше, чем просто факты. И первые эмоциональные транзакции, опыт, полученный в период нашего формирования, является «лекалом», с которым мы выходим в мир. Зачастую кривым «лекалом», из которого мы выкраиваем неудобную взрослую жизнь.

Для того чтобы оценить свое «лекало», предлагаю вашему вниманию международный опросник «Негативный детский опыт» (Adverse Childhood Experiences, ACE) клинического консультативного комитета службы здравоохранения Калифорнии. Он был сформирован для выявления психотравмирующих факторов в детском и подростковом возрасте.

Итак, до того, как вам исполнился 21 год:

1. Случалось ли так, что родитель или другой взрослый, проживающий с вами, часто или очень часто бранил вас, оскорблял, притеснял или унижал? Возможно, он действовал таким образом, что вы боялись физического насилия?

да/нет; если да, поставьте 1

2. Случалось ли так, что родитель или другой взрослый, проживающий с вами, часто или очень часто толкал вас, хватал, шлепал или бросал в вас что-нибудь? Возможно, однажды он ударил вас настолько сильно, что у вас остались следы удара или вы получили травму?

да/нет; если да, поставьте 1

3. Случалось ли так, что взрослый или кто-нибудь старше вас минимум на пять лет когда-либо трогал, или ласкал вас, или заставлял вас трогать его/ее тело с намеком на секс? Или намеревался потрогать (трогал) вас неподобающим образом, или совершил над вами сексуальное насилие?

да/нет; если да, поставьте 1

4. Случалось ли так, что вы часто или очень часто ощущали, что никто в вашей семье вас не любит или не проявляет к вам интерес? Возможно, вы чувствовали, что члены вашей семьи не заботятся друг о друге, не чувствуют близости, не поддерживают друг друга?

да/нет; если да, поставьте 1

5. Случалось ли так, что вы часто или очень часто ощущали, что вам не хватает еды? Возможно, вам приходилось носить грязную одежду? Возможно, ваши родители были слишком пьяны или «под кайфом», чтобы заботиться о вас или сводить к врачу в случае необходимости? Возможно, у вас было чувство, что никто вас не защищает?

да/нет; если да, поставьте 1

6. Возможно, вы потеряли своего биологического родителя по причине развода, отказа от вас или любой другой причине?

да/нет; если да, поставьте 1

7. Случалось ли так, что вашу мать или другого близкого человека часто или очень часто толкали, хватали, избивали или бросали что-нибудь в нее/него? Возможно, ей/ему угрожали ружьем или ножом? Возможно, это происходило на ваших глазах?

да/нет; если да, поставьте 1

8. Проживали ли вы с кем-либо, кто был склонен к злоупотреблению спиртным, или был алкоголиком, или употреблял наркотики?

да/нет; если да, поставьте 1

9. Страдал ли кто-либо из ваших домочадцев депрессией или психическими заболеваниями? Пытался ли кто-либо из домочадцев покончить с собой?

да/нет; если да, поставьте 1

10. Сидел ли кто-либо из ваших домочадцев в тюрьме?

да/нет; если да, поставьте 1

Подсчитайте сумму, это ваш результат по шкале Неблагоприятного Детского Опыта (НДО), где **каждый ответ «да» скрывает под собой тонны непрожитой боли и оказывает негативные последствия на нашу жизнь по сей день**. У Лизы набралось 9 «да», и я понимаю, почему она так хотела все забыть и никогда больше не возвращаться в старую девятиэтажку. Последствия пережитых детских травм могут носить не только психологический, но и физический характер. Кому интересно более глубоко изучить эту тему, я рекомендую к прочтению прекрасную книгу Донны Джексон Наказавы «Осколки детских травм».

В рамках же этой книги я предлагаю вам ознакомиться с результатами исследований НДО⁴ — Adverse Childhood Experiences (ACE) Study, которое является первым широкомасштабным научным исследованием, проведенным страховой медицинской организацией Kaiser Permanente и Центром по контролю и профилактике заболеваний в США. Участники отбирались с 1995 по 1997 год и впоследствии находились под длительным наблюдением врачей. Исследование показало прямую связь неблагоприятного детского опыта с проблемами со здоровьем и социальными проблемами, возникающими позже во взрослой жизни. Полученные результаты были детально проанализированы и послужили основой для сотен последующих статей и публикаций. Исследования продолжаются и по сей день.

Исследование показало следующие результаты:

1. Неблагоприятный детский опыт встречается очень часто. 64 % людей среднего и высшего среднего класса с хорошей работой и отличной медицинской страховкой прошли через НДО.

2. НДО встречается намного чаще сразу в нескольких категориях. 87 % вероятность того, что вы испытали более чем одну форму насилия.

3. НДО в разы повышает риск следующих заболеваний и проблем:

Наркомания

Ожирение

Диабет

⁴ Ссылки на источники исследований указаны в конце книги.

Рак

Болезнь сердца (ИБС), легких (ХОБЛ), печени

Заболевания, передающиеся половым путем

Промискуитет (количество партнеров 50+)

Галлюцинации и психические расстройства

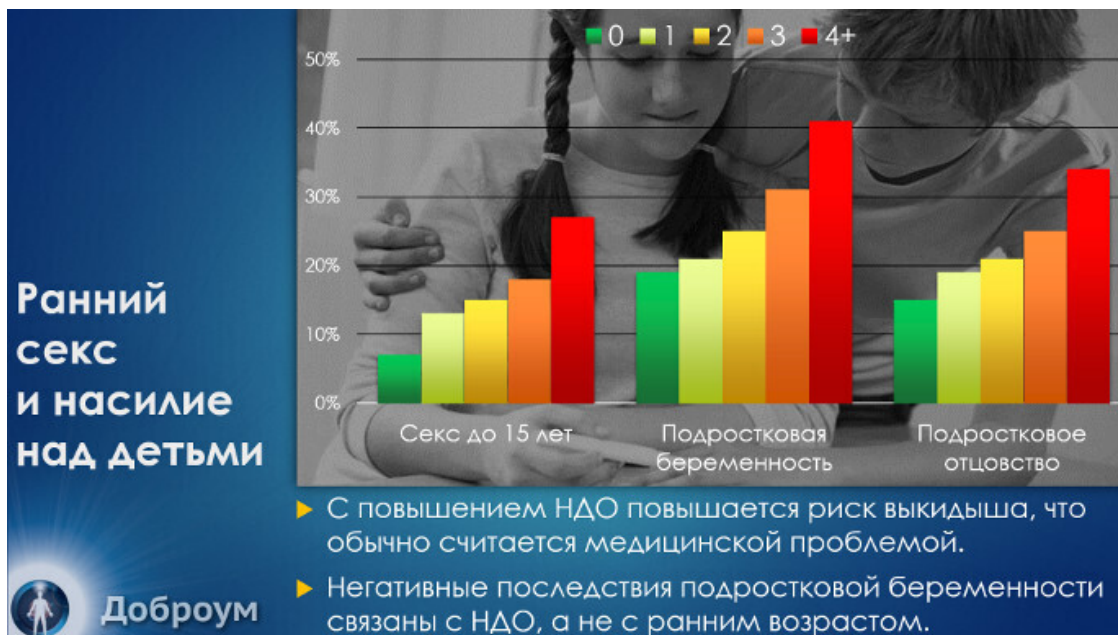
Необъяснимые медицинские симптомы

Ослабленная память

и многие другие

Следующие графики показывают дозовую зависимость проблем от балла НДО.





Что дальше?

Озвучивая данную информацию, я хочу, чтобы вы лучше познали себя и окружающих людей. Если вы испытываете в жизни проблемы, о которых идет речь, то воспользуйтесь помощью хорошего психолога. Поделитесь своими переживаниями с близким человеком, поговорите с вашими знакомыми, кто пережил негативный детский опыт. Только **сочувствием, пониманием и поддержкой** мы сможем помочь друг другу. Только признанием серьезности проблемы и готовностью изменить то, как мы обращаемся друг с другом, мы сможем сделать мир лучше, избавить его от огромного количества насилия и построить по-настоящему свободное, процветающее и счастливое общество.

А пока, если у вас есть хотя бы одно «да» в анкете, задайте себе следующие вопросы⁵:

«Сколько мне было лет на момент этих событий?»

Чем раньше ребенок получает травмирующий опыт, тем сложнее ему понять ситуацию и получить помощь.

Есть ли вероятность того, что я не помню некоторые события?

Многие травмы дети получают до того, как они достаточно повзрослеют, чтобы память сохранила воспоминания. Поэтому не исключено, что некоторые ваши ответы могут основываться скорее на имплицитной памяти (чувства, ощущение в теле) — как вы себя ощущали и ощущаете сейчас в связи с упомянутыми событиями, — чем на эксплицитной, связанной с реальными фактами об определенных событиях. Вы не можете помнить о том, что произошло в первые три года вашей жизни, — иллюзию «я помню» создают рассказы наших близких и фотографии, но ведь никто не будет рассказывать вам о том, что дядя проявлял нездоровый интерес к вашим гениталиям. Тем не менее, имплицитная (скрытая, бессознательная) память может рисовать не совсем приятные для вас картины. Что в них больше — правды или вымысла, — вопрос открытый, но ключик подобрать можно. Подумайте о ситуациях, доставляющих вам дискомфорт сейчас, во взрослой жизни, и попробуйте отследить причину дискомфорта.

В каких отношениях я был с людьми, вовлекшими меня в травмирующие события?

Нанести вашей детской психике урон могли родственники, но могли и люди со стороны (самый распространенный пример — школьный прессинг). Хуже всего, когда источником хронического непредсказуемого стресса становятся родители или опекуны, то есть те люди, от которых зависело ваше выживание. Но и здесь ситуация не безнадежная. Психологи помогут вам «отрезать» (есть и более мягкий термин — «отпустить») свое прошлое и развить личностные качества, прививающие иммунитет к стрессовым ситуациям (установка: «Я сильный, я смогу, я сам отвечаю за свою жизнь»).

Получал ли я поддержку?

Если, например, один из родителей проявлял по отношению к вам агрессию, то другой, возможно, защищал вас. Или же вам оказывал поддержку кто-то из близких, друзья семьи. Когда ребенок испытывает эмоциональную привязанность к значимому для него взрослому, и этот взрослый не подводит его, часть проблем снимается.

Как только вы проговариваете, что с вами произошло в детстве, запускается процесс «исцеления» (от слова целый)».

Важно осознать: если вам не нравится, как вас воспитали, — перевоспитывайтесь. Ведь вы выросли, жизнь изменилась и теперь только вы вправе и в состоянии быть ответственными за то, что происходит в вашей жизни и как вы себя чувствуете в ней.

Вернемся к Лизе. К тому, как она расставляла свои жизненные приоритеты. Это и будет ответом на многие вопросы. Изначально самым важным для нее было выбраться из нищеты. В приоритет она ставила работу, деньги, карьеру. Давало ли это результаты? Безусловно. Была ли она счастлива от этого? Отнюдь. Она и не задавалась вопросом: «А как я вообще себя чувствую в своей жизни?» Такого «лекала» не было в ее базовой комплектации. Жизнь случалась с ней на другом этаже, а Лиза только и делала, что боялась снова упасть вниз. Отдавая на откуп свою радость, счастье и чувство удовлетворенности. Такова цена, которую она все еще не осознавала. Наш мозг в одну единицу времени не может качественно делать несколько дел, а лишь переключается с одного на другое. **И пока Лиза боялась, она не жила.**

⁵ Представлен отрывок из книги Д.Д. Наказавы «Осколки детских травм».

К примеру, попробуйте одновременно заниматься сексом и мыть посуду. Что получится? Так же и со страхом. Нам не может быть интересно и страшно одновременно. Это два взаимоисключающих нейробиологических процесса в организме. Пока мы боимся, наша жизнь нас вообще не интересует. Это происходит бессознательно.

Дальше Лиза вышла замуж и поставила в приоритет мужа. Приняла его ценности и образ жизни как истину в последней инстанции. Если она с чем-то не была согласна, то чувствовала себя какой-то неправильной, плохой. Подавляла это несогласие, находила новые аргументы не в свою пользу. Ведь еще в детстве она решила, что муж, мужчина в ее жизни **должен быть**. Она видела со стороны, что в благополучных семьях он есть. Со своим отцом она не была знакома. И как вести себя с мужчиной, особенно в браке, она совсем не знала. Действуя из страха, она все больше и больше отказывалась от себя и того, что ей нравится. Муж точно лучше знает, как жить, с кем общаться, куда ездить отдыхать, какие фильмы смотреть, какую музыку слушать. И **Лизы оставалось все меньше**. Ее поглощало такое манящее и безопасное «**мы**», в котором совсем **не понятно, где заканчивается один человек и начинается другой**.

В психологии такой образ взаимоотношений называется «*слияние*». Это некий защитный механизм, при котором человек не распознает свои потребности, желания, эмоции либо не отличает их от потребностей, мнений и чувств партнера. Происходит это тогда, когда распознавание своих потребностей и чувств теряет смысл или даже становится небезопасным, — их невозможно удовлетворить или проявить, т. к. окружающие игнорируют, обесценивают или осуждают их. Это симбиотический союз, в котором нет такого понятия — «**своя жизнь**». Есть наша общая жизнь, жизнь нашего «**мы**», а значит, **ничья**. Наглядная неосознаваемая выкройка взрослой жизни по привычному «**лекалу**» из детства, бег по кругу, повторяющиеся события со сменой декораций, выученная беспомощность — называйте, как хотите. Давала ли эта стратегия результаты? Внешне да. Полная семья, насыщенная жизнь, статус жены. А **внутренняя дыра становилась все больше**.

Дальше родился ребенок, вскоре второй. И они быстро заняли почетное место в списке приоритетов Лизы. И вроде это естественно. Сейчас такая **мода на воспитание тепличных детей**, которые «правят балом» в семье. Часто сами родители подсаживают детей «повыше», во главу жизни из благих намерений: чтобы те видели больше, чем мы, жили лучше. Вот только мы знаем, куда стелется дорожка из благих намерений. На деле это выглядит так: мы сажаем детей на трон, заставляем их управлять королевством. Ребенок испытывает бешеную тревожность, так как ответственность не по годам. В нем рождается неуверенность, он точно знает, что не справится, и это чувство навсегда поселяется в нем. И это противоестественно. Ребенок должен учиться у родителей, как жить эту жизнь, должен **следовать за своим взрослым**, как гусыня за гусыней, а не сидеть у него на голове.

Последствия не заставили себя ждать. Дети спали вместе с мамой, не умели одеваться, складывать свои игрушки по местам — попить принеси, с ложки покорми. А в ответ нежелательное поведение, проблемы со сном, проблемы со здоровьем. Как тут не перестать справляться? Как тут не свалиться в апатию? И Лизу качало от бесполезного лежания в кровати, когда никого не было дома, до криков на детей и мужа, которые только усугубляли ситуацию. Порой она закрывалась в туалете, чтобы не причинить никому вред. Настолько сильны были вспышки ее ярости, перетекающие в едкое чувство вины, которое лишало последних сил и надежды.

Сложно вообразить, какое **разочарование** постигло Лизу, когда она пришла ко всем своим целям. Уровень комфорта, о котором она и не мечтала, муж, дети — все сбылось. Почему же так плохо? Откуда это невыносимое ощущение безысходности и одиночества?

«Я же все сделала правильно», — негодовала Лиза. «А чего ты хочешь: быть правой (читай — кому-то что-то доказывать) или быть счастливой?» — пришло откуда-то из глубины.

Все достижения теряют смысл тогда, когда внутри нет ответа на вопрос: зачем, ради чего они тебе? Этого ответа у Лизы и правда не было. А еще она забыла о самом важном — **о самой себе**. Так не могло больше продолжаться. Она призналась себе, что сорвалась вниз, упала, пробила дно. И это не было так очевидно, как она себе представляла. Это было внутри. Это было заметно только ей. Пришло время оттолкнуться и грести на поверхность.

.2.

Секрет приоритетов

«Главное условие счастья — быть в ладу с самим собой».

Сенека

Лиза отчаянно хотела быть успешной. И она добилась всех своих целей: карьера, семья, достаток. Но именно это ее и сломало. Она думала, что если достигнет всех своих целей, то станет наконец счастливой. И очень многие думают так же. Тогда все, что было до реализации целей, становится «сервантным»: тем, что нельзя трогать, использовать в быту и наслаждаться, пока не случится повод. В психологии это называется *синдром отложенной жизни*. А после достижения целей счастье никогда не наступает. Возможно, кратковременная радость, которую сменяет тягучее разочарование. Внутренняя дыра никогда не уменьшается за счет внешних благ, а растет пропорционально им.

Лиза совсем не знала, что такое успех в принципе и успех конкретно для нее. Пожалуй, с этого мы и начнем. Ответьте на вопрос, **что такое успех для вас?** Из чего он состоит? Как вы поймете, что он у вас есть?

Самая большая проблема заключается в том, что зачастую мы затрудняемся ответить на элементарные, но такие важные вопросы. И, по сути, хотим того, сами не знаем чего. Тратим все силы, пуская в расход самих себя, на достижение того, что, возможно, у нас уже есть.

Успех лично для меня теперь измеряется не в материальных благах и достижениях, которые, безусловно, важны, но не первичны. А в том, насколько человек **доволен** своей жизнью. И состоит успех из того, из чего состоит сама жизнь. У большинства из нас уже есть все, чтобы быть успешными и счастливыми: здоровье, семья, работа. Но способности испытывать удовлетворение и радость от этого почему-то нет. Этот парадокс нам с вами и предстоит исследовать на протяжении всей книги.

Опыт работы в федеральной компании помог мне заметить, что значительная часть успеха состоит в умении выстраивать взаимоотношения с людьми. А теперь скажите, **кто для вас самый важный человек в жизни?** Кто сейчас первым пришел в голову? Мама? Партнер? Дети?

А штука вот в чем. Самый важный человек и самые важные отношения у нас **с самими собой**. Только **с самим собой** мы засыпаем и просыпаемся каждый день. Мы **сами** приходим в этот мир и уходим из него тоже будем **сами**. Только **с собой** мы проводим 100 % времени.

При этом, кто может точно сказать: а кто я? Какие у меня приоритеты? Ценности? Какие у меня сильные стороны? В чем мой талант? Какие стороны слабые? Как я отношусь к ним? Ругаю, избегаю, стараюсь не замечать? Боюсь провала и успеха тоже боюсь, не разрешаю себе мечтать, жить себе не разрешаю. Понятия не имею, как я устроен и где брать это пресловутое чувство счастья. И тогда от партнера вымогаю любовь, тону в угождениях, все больше теряя себя, теряя связь с самим собой. Утрачивая этот контакт, не могу выстроить его с другими. Делаю из людей функцию. Обижаюсь, когда они не оправдывают мои ожидания. Обвиняю, злюсь, ненавижу. Люблю деньги, но не имею их в желаемом объеме, а людьми, по сути, просто пользуюсь и не замечаю этого. А взамен жертвую собой. Изо дня в день. И порой кажется,

что жизнь ходит по кругу. Болезненному и пугающему. И ощущение тревожности нарастает. Приходится отключать чувства, чтобы не испытывать душевный дискомфорт. И тогда болеть, жиреть, дряхлеть начинает тело. Заблокированная психика всегда отдает его на откуп. Отношения рушатся или замерзают, а мысль об успехе становится все дальше и дальше. Какой там успех — дожить бы до вечера.

Знакомая картина? Уверена, что для многих да.

И что делать, спросите вы? Выстраивать, просеивать, тестировать на актуальность то, что **внутри** нас. Переосмысливать, искать и находить **внутри** себя ответы. Поймите, никто не может сделать вас счастливым. Абсолютно никто на это не способен. **Быть счастливым — это выбор каждого из нас и ответственность каждого из нас.**

Все мы знаем, что что-то итоговое, целое состоит из этапов и частей. И все просто до банального. Успех дарит чувство удовлетворенности и счастья, так? Тогда давайте нашим неизвестным, как в школьном уравнении с X , будет счастье. Прислушайтесь:

С-Часть-е. Быть с частью себя, со всеми своими частями — это и есть успех.

Давайте еще упростим. Представим, что счастье (успех, баланс, гармония — назовите любым словом, которое вам ближе) — это целый дом. И этот дом состоит из частей и этапов его постройки.

Итак, сначала мы придумываем дом в своей голове. То есть там мы допускаем возможность увидеть этот дом готовым, целым. И первое, что требуется от вас, — представить себя счастливым. Допустить мысль о том, что это возможно. Раз получилось у Ани, которая пишет эту книгу, раз получилось у Лизы, главной героини, значит, и у меня может получиться. Просто разрешите себе это почувствовать прямо сейчас.

Дальше мы переносим макет из нашей головы на бумагу и начинаем выстраивать этапы.

Любая стройка начинается с закладки фундамента. Фундамент — это база. **База всегда дает ощущение безопасности.** Только чувствуя себя в безопасности, мы можем расслабиться. Тогда поднимается наша творческая энергия, появляется смех, доверие, естественность. Я хочу, чтобы этого в мире стало больше. Чтобы я, мои дети, внуки жили в мире, где как можно больше настоящего и искреннего. В мире, где есть возможность созидать, раскрывать свой потенциал, дарить и получать любовь, приносить пользу себе и другим.

Как человек общительный, много путешествующий, как практикующий психолог, я вижу, насколько трудно людям открываться и доверять. Особенно людям в возрасте от 30 лет и старше.

Открываться и доверяться сложно тогда, когда не проработана система внутренних приоритетов. Доверять другим мы можем только тогда, когда мы умеем доверять себе. Когда мы в контакте с внутренней интуицией, с чувствами. Когда есть контакт с внутренней опорой, внутренней силой. Когда мы умеем распознавать, что нам хотят навредить, и когда мы можем себя защитить. После того как мы восстанавливаем или обретаем эти связи, мы внутренне начинаем слышать, кому можно доверять, а кому нет. И тогда нас просто невозможно обмануть. Сначала мы идем к себе, а только потом наружу. **Ибо попытки искать вовне то, чего нет внутри, всегда приводят к разочарованию.** Сначала мы учимся открываться самим себе.

Рост невозможен без изменений. И если вы их хотите, то нужно перестать делать что-то старое и начать делать что-то новое. Или по-новому. Давайте начнем с малого. Ведь браться за любые великие дела нужно тогда, когда они еще маленькие. Я предлагаю вашему вниманию систему приоритетов, которую мне посчастливилось выстроить и протестировать на личном опыте и наблюдать, как она раскрывает тех людей, кто взял на себя смелость пойти этой дорогой. Я прошу отнестись к этой схеме как к одной из возможных и примерить ее на свои жизни и жизни ваших знакомых.

Приоритеты у мужчин и женщин одинаковые, но их очередность по степени важности несколько отличается.

Итак, **женские приоритеты** схематично:

Отношения с самой собой (Я + Я)

Отношения с партнером (Я + Ты)

Отношения с детьми (Я + дети)

Отношения с другими (Я + они)

Отношения с деньгами, карьерой, предназначением и т.д. (Я + деньги)

Мужские приоритеты:

Отношения с самим собой (Я+ Я)

Отношения с деньгами, карьерой, предназначением и т.д. (Я + деньги)

Отношения с партнером (Я + Ты)

Отношения с детьми (Я + дети)

Отношения с другими (Я + они)

Как вы видите, на первом месте у любого человека находится **он сам**. И пока это не так, уровень счастья в жизни, скорее всего, будет крайне низким. Если мы возьмем на себя смелость **быть честными по отношению к себе**, мы увидим эту закономерность. Здесь речь не про социальный эгоизм, не про позицию «я выше, а другие ниже». Здесь **об истинном знании себя**: своих ценностей, потребностей, чувств, своей природы, характера, способов реагирования. Здесь о доброжелательном отношении к себе, о заботе и принятии, без которых нам просто нечего дать партнеру, детям, другим и миру.

Этому и посвящена данная книга. В ней я поделюсь с вами всем, что мне удалось узнать об аспекте отношений Я + Я. О чем будут следующие книги можно догадаться, вернувшись к схеме приоритетов.

Далее мы видим, что второй пункт отличается у мужчин и женщин. Во взаимоотношениях это может стать началом пропасти, когда женщина сокрушается в драме: «Я ему все, а он вечно на своей работе». Да, безусловно, мужчина может просто сбежать в работу или, прикрываясь работой, сбежать куда-то еще. Особенно от птички-мозгоклюйки, которая перепутала партнера с отцом, вывалив на него все незакрытые потребности и эмоциональные дефициты детства.

Это несложно заметить по таким маркерам, как: отсутствие разговоров в паре; отсутствие секса или удовольствия от него; убежденности в том, что мужчина что-то должен и т. д. Правда в том, что никто никому ничего не должен. А мужчина, **он может, если захочет**: обеспечивать, уделять внимание, дарить подарки, проявлять любовь и т. д. Равно как и женщина **может**: быть нежной, любящей, заботливой и т. п. А может и не быть

На самом же деле, **если мужчина не реализован, то ему попросту нечего дать своей женщине**. Так заложено природой. Мужская энергия генерируется через достижения, ответственность и победы. **Мужская энергия находится снаружи**. И чтобы ее взять, нужно выйти и сделать действия.

Женская же энергия находится внутри. Только у женщины есть врожденная функция возвращать и питать другого человека. Физически — ребенка, энергетически — мужчину, ребенка и других. Страшное зрелище, когда женщина, звеня тем, чем звенеть ей от природы не свойственно, наплевав на все законы системы, несется в мир по-мужски кому-то что-то доказать. Да, это может привести к хорошим социальным результатам. Но какой ценой? **Когда то, что должно давать жизнь, по сути, убивает ее**. Жесткая энергия «достигаторства» иссушает душу, особенно женскую.

Третий закон Ньютона никто не отменял. Чем громче «звенит» женщина, тем сильнее ее мужчина будет впечатываться в диван, попивая пиво. **Женская энергия уравновешивает и питает мужскую.** Так устроено в паре. Представьте сад, где всегда дует ветер и светит солнце (мужская энергия), но не выпадает ни капли дождя, где вся почва в трещинах (вода и почва как образы женской энергии). Что будет с садом в итоге? Ответ очевиден.

И вас еще удивляет тот факт, что в России 73 % браков распадается? Меня — нет. Мы вывернуты наизнанку, мы ментально покалечены. Никто не учил нас это идентифицировать и тем более исправлять. Благо, в наш век **мы сами этому можем научиться.** Да, это требует определенного уровня сознательности, и, возможно, получится не у всех. Но шансы все же есть.

У женщин на втором месте списка приоритетов, в здоровом варианте развития событий, находятся отношения с мужчиной. Яжематери сейчас зашипят: «Да где это видано, чтобы мужчина выше ребенка был!» Феминистки скажут, что кусок мужской плоти не стоит и гроша. Обиженные женщины одиноко вздохнут: «Да и без них неплохо живется». Если же вы спросите меня, то все эти сценарии я назову ядовитыми.

Из социальных сетей мы знаем такое понятие, как «токсики», то есть содержащие токсины, способные отравить, а значит, ядовитые. Все мы бываем токсичными время от времени. Но это не главное. Главное то, **как мы умеем с этим справляться.** Или не умеем.

На сеансах с клиентами, особенно на первых встречах, мы выявляем первопричины взрослых проблем. И знаете, в чем они заключаются чаще всего? «Мои мама и папа ругаются; папа бьет маму; мама изменяет папе или наоборот; мои родители развелись; папа пропал из моей жизни». В такой среде психика ребенка ломается, происходит замыкание, которое во взрослой жизни проявляется через неспособность выстроить здоровые отношения, через нестабильную самооценку, через бессонницу и тревожность, через непозволение себе уйти с нелюбимой работы, через ожирение, алкоголизм и т. д. Этот список можно продолжать до бесконечности. И именно поэтому сначала **мы налаживаем отношения с партнером и только потом с детьми.**

Шире всего мы раскрываемся в контакте. Да, бывают такие периоды, когда мы выбираем быть одинокими. Знаете, как выглядит «идеальная схема» из учебника? **Сначала** мы идем в отношения из дефицита (любви, внимания, признания и т. д.). В таких отношениях мы ищем свою вторую половинку и не находим ее.

Вот что на этот счет говорит Фаина Раневская: «Вторая половинка есть только у таблетки, мозга и жопы. Я изначально целая!» Поэтому вместо счастья в таких отношениях мы получаем опыт в лучшем случае. В худшем — по голове, карману, здоровью и остальным местам.

Такие отношения всегда подсвечивают нам наши внутренние пробелы. И если мы выбираем с ними работать (что происходит далеко не всегда, но уже гораздо чаще), то **в какой-то момент мы начинаем ощущаем себя полноценными** и у нас есть чувство, что нам вообще никто не нужен для счастья. И это чистая правда. Это можно назвать **здоровым одиночеством**, которое тем не менее не может длиться вечно.

Потому что в какой-то момент мы начинаем хотеть это **счастье и любовь**, которые нас переполняют, **разделить с другим.** На этом идеальная схема заканчивается и начинается жизнь. В которой чаще мы не делаем никаких выводов, идем в новые отношения, не окончив внутри себя старые, чтобы заглушить боль. В них сначала отчаянно пытаемся кому-то что-то доказать. Потом смиряемся и терпим, жертвуя собой, ради быта и стабильности, привычного уклада жизни, совместно нажитого имущества и детей. Либо выходим из них с еще большими потерями. И заходим на новый круг, спустя какое-то время, все меньше доверяя себе и партнеру. И так пока не надоест или пока мы не сломаемся.

Выход в сторону счастья только один: узнавать себя, свою природу, залечивать раны, восполнять дефициты. **Становиться целыми** и открывать свое сердце, **чтобы встретить такого же целого**, а не ненасытную созависимую половинку, которая пытается решить свои

проблемы за наш счет. **Никто не может решить внутренние проблемы другого человека, кроме него самого.** Чем раньше мы это понимаем, тем проще и счастливее начинаем жить.

Однажды мне задали интересный вопрос: возможна ли гармония в отношениях, если мужские и женские роли поменяны местами? Да, такое возможно. Когда оба партнера умеют быть по-настоящему честными с самими собой и друг с другом. А это большая редкость. И такие отношения, скорее, исключения, подтверждающие схему расстановки приоритетов, изложенную выше.

Актриса Мария Аронова говорит о своем супруге: «Этот мужчина... Он мама моей дочери, он не папа ей. Я с четырех месяцев ее жизни отсутствую. Я родила в апреле, в сентябре я вышла на работу»⁶. Пожалуй, ее отношения с Евгением Фоминым, который взял на себя все домашние хлопоты, как раз могут стать таким примером.

Следующим уровнем приоритетов являются отношения с детьми или отношение к детям. Что касается первого, хочется еще раз напомнить английскую поговорку: **«Не воспитывайте детей, они все равно будут похожи на вас. Воспитывайте себя».** И помните: среда всегда сильнее характера. Тем более детского. У детей нет возможности встать и уйти, поменять среду обитания на безопасную и способствующую развитию. Ребенок вынужден оставаться в страхе и эмоциональных дефицитах, если вы не закрыли уровни выше.

Сколько ребенка ни чини, он раз за разом будет откатываться к «заводским настройкам» семейной системы. Он будет предьявлять вам нежелательное поведение, проблемы со здоровьем, с учебой, со сверстниками. Так ребенок пытается бороться с вами за свои права. Борьбаться! С самыми родными людьми — бороться. Вместо того чтобы быть понятым. Вместо того чтобы получать поддержку. Это очень грустно. Немногие имеют смелость задаться вопросом: **а что я могу поменять в себе и своей семейной системе, чтобы у моего ребенка было меньше проблем?** Ведь из поколения в поколение было принято считать, что ребенок и есть проблема, если он ведет себя как-то не так. Может, пришло время это изменить, как вы считаете?

Про отношение к детям хочется сказать вот о чем. На этом уровне важно обозначить свою позицию перед самим собой. Детей нет вообще или нет пока? А если пока, то есть ли какие-то сроки или условия? Например, Лизе было важно, чтобы дети родились в браке и были от одного отца. Мой муж говорит, что дети никогда не бывают «вовремя», но всегда расширяют возможности людей, их создавших. И это чертовски верно. Не зря говорят: дал Бог ребенка, даст и на ребенка. **У всех, у кого рождается ребенок, есть потом на него средства.**

А если позиция такова, что детей не будет вообще? И я сейчас не про бесплодие, а про добрую волю или так называемое течение чайлдфри (англ. *childfree* — свободный от детей; англ. *childless by choice, voluntary childless* — добровольно бездетный). Считаю себя вправе выразить свою гражданскую позицию по этому поводу, которая является лишь **моим мнением, а не истиной в последней инстанции.**

Так вот, зачастую представителями данного течения являются вполне успешные, самодостаточные люди, которые говорят: «Дети — это просто не мое». Как по мне, **дети — это честно.** Если моя жизнь по-настоящему классная, если я ей довольна, то мне хочется, чтобы она продолжалась и дальше. Зная, что никто из нас не вечен, мы можем продолжать свою жизнь в детях.

И, как я уже говорила, **дети — это наше расширение, проявление силы и способностей.** Питать, абсолютно любить, безусловно принимать такими, как есть, — все это требует определенной широты души, которая растягивается, расширяется к этим способностям с появлением детей.

⁶ <https://news.ru/culture/on-mama-moej-docheri-on-ne-papa-ej-kak-zhivet-aktrisa-mariya-aronova>

А еще в детях отражается все то, что мы не разгребли внутри себя. И это что-то обычно дурно пахнет. Да, мы можем вести себя безответственно по отношению к себе — не обращать внимания на свое недомогание, болезни, раздражение, ярость. А вот на все то же самое, касаемо детей, родитель уже не сможет не обращать внимания.

Узнавая, как можно **помочь ребенку**, волей-неволей он начнет применять то же самое **и по отношению к себе**, хотя бы в какой-то мере. Так что вся эта история с чайлдфри для меня связана с самообманом. В сухом остатке она про неготовность взять ответственность за свою жизнь и нежелание ее продолжать.

И это тоже вариант. Не сильно рабочий, но, по крайней мере, дающий отсрочку, длиною в одну жизнь. Потому что законы Дарвина никто не отменял — **выживает сильнейший**. А тот, кто долго трусит и не развивается, — в итоге заканчивается как вид.

Про следующий уровень в рамках этой главы много говорить не буду: это пока бессмысленно. **Невозможно понять других, пока мы не понимаем самих себя**. А скажу лишь про реализацию по-женски. Она замыкает круг женских приоритетов.

Милые дамы, пришло время решить для себя, чего вы хотите: **быть правыми или быть счастливыми**. В своей жизни я не видела ни одной по-настоящему счастливой карьеристки, ни одной счастливой трудоголички. Если вы часто проживаете эмоциональное выгорание, ощущаете хроническую усталость, если деньги зарабатываются тяжелым трудом, не удерживаются и не приумножаются, возможно, пришла пора **пересмотреть свои жизненные приоритеты**.

Возможно, предложенная мною схема поможет по-новому взглянуть на свои жизни не только женщинам, но и мужчинам. Возможно, сказанное мной здесь поможет найти нужные ответы.

Просто побудьте с этим немного и будем двигаться дальше.

.3.

Тот самый момент

«Сейчас — единственное время, в котором вы есть... Если вы хотите жить, значит — сейчас или никогда»

Ошо

Многие из нас считают, что тот компот, в котором мы варимся, будет бесконечно стоять на плите. Что у каждого из нас неограниченное количество времени. Но правда в том, что **мы всего лишь люди**. Хотите это ощутить? Возьмите швейный сантиметр. Серьезно. Если у вас его нет, то закажите его на WB или где-то еще, где вы удовлетворяете свои эмоциональные дефициты, и после продолжите чтение.

Или просто возьмите тетрадь в клетку — это обязательно — и прочертите линию, где каждая клетка — это прожитый год жизни. Итого вы уже прожили 20–30–40–50–60 лет. Начертите это и отсекайте черту. Кто работает с сантиметром, отрежьте тот период, который вы уже прожили. Это прошлое, и нам в него фактически не вернуться.

Вот мы и стоим у пресловутой точки, которая называется «здесь и сейчас». И теперь подумайте, сколько вы планируете **жить, пребывая в активности**. Например, сейчас мне 34 года, в своем рассудке на своих ногах я планирую быть лет до 90. И для этого я плачу за ежегодные обследования, консультации с превентивным терапевтом, прохожу лечение, восполняю дефициты организма — в общем, вкладываюсь в свое девяностолетие, но твердых гарантий не имею. Итого условно у меня есть отрезок длиною от 34 до 90 лет = 56 лет. И это мое желаемое. Я отрезаю сантиметр от 34 до 90 и получаю в остатке 56 см или клеток. Оцените ваш результат. Как вам с ним? Вчувствуйтесь, и двигаемся дальше.

Вы заметили, как сильно ускорилось время? Например, чтобы освоить сенсорный телефон, моей маме потребовалось лет 45 жизни, мне 15, а мои дети уже в 3 года прекрасно справились с этой задачей. Но что же считать скоростью? Как понять, быстро ли мы живем?

Посчитайте сами: если условно вычесть из общего времени жизни сон, работу и обязательные дела, у среднестатистического человека может набраться всего около 8–10 лет на ту самую, наполненную смыслом жизнь. **Это не строгий научный расчет, а тревожная метафора, заставляющая задуматься: на что мы тратим свое самое ценное — время?**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

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