

18+ Конфликты с родителями

Как сохранить себя
Стратегии для взрослых детей



Владислав Лечев

Владислав Лечев

**Конфликты с родителями.
Как сохранить себя.
Стратегии для взрослых детей**

«Издательские решения»

Лечев В.

Конфликты с родителями. Как сохранить себя. Стратегии для взрослых детей / В. Лечев — «Издательские решения»,

Эта книга — для взрослых детей, которые устали от вечных ссор, обид и чувства вины. Вы любите своих родителей, но каждый разговор заканчивается скандалом или молчаливой обидой. Вы хотите жить своей жизнью, но боитесь ранить маму или разочаровать папу. Эта книга не про то, как «исправить» родителей. Она про то, как перестать быть удобным, вернуть себе право на свои желания и выстроить отношения, в которых есть место и любви, и свободе.

© Лечев В.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Часть I. Диагностика: Что на самом деле происходит	7
Глава 1. Треугольник драмы: Жертва, Спасатель, Преследователь	7
Глава 2. Язык чувств: Гнев, который страшно выразить	10
Глава 3. Родительские фигуры: Портреты без прикрас	12
Глава 4. Багаж из детства: Установки, которые управляют нашей жизнью	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Конфликты с родителями. Как сохранить себя Стратегии для взрослых детей

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0070-4128-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогой читатель,

Эта книга написана не для того, чтобы осудить ваших родителей. Она написана для того, чтобы вы наконец-то обрели себя.

Мы привыкли думать, что конфликты с родителями — это удел подростков. Что, став взрослыми, мы должны автоматически превратиться в мудрых, спокойных людей, принимающих маму и папу такими, какие они есть. Но реальность сложнее. Став взрослыми, мы сталкиваемся с самым болезненным парадоксом: *«Я уже не ребенок, но в присутствии родителей меня захлестывают детские эмоции — обида, гнев, страх или вина»*.

Вы держите в руках книгу о сепарации. Но не о той сепарации, которую часто представляют как разрыв, хлопанье дверью или бегство на другой континент. Речь пойдет о психологическом рождении. О том, как перерезать невидимую эмоциональную пуповину, оставаясь в контакте. Или не оставаясь — если контакт разрушительен.

Мы будем говорить о боли непонимания, когда ваш жизненный выбор обесценивают. О гневе, когда нарушают ваши границы визитом без звонка или непрошеным советом. О чувстве вины, которое сковывает по рукам и ногам, заставляя жить чужой жизнью. И о самом сложном — о любви, которая никуда не делась, даже когда очень больно.

Эта книга — стратегическое пособие. Здесь не будет советов «просто поговорить по душам» с токсичными родственниками или «быть терпимее». Мы разберем, почему старые сценарии не работают, и соберем новые инструменты. Вы научитесь отличать свою ответственность от родительской, защищать свою семью, партнера и ценности, не вовлекаясь в изматывающие войны.

Главная цель этой книги — дать вам разрешение. Разрешение быть отдельным, неудобным, имеющим свои желания. Разрешение заботиться о родителях так, как вы можете, а не так, как они требуют. Разрешение выбрать себя, не переставая быть хорошим сыном или дочерью.

Ваш путь к взрослой, спокойной и достойной жизни начинается здесь.

Часть I. Диагностика: Что на самом деле происходит

Глава 1. Треугольник драмы: Жертва, Спасатель, Преследователь

Бывает, садишься пить чай с мамой, и вроде бы всё хорошо. Через пять минут ты уже кричишь, она обиженно поджимает губы, а ты чувствуешь себя последней сволочью. Или наоборот — ты пришла уставшая, пожаловаться, а мама уже раздает советы, бежит что-то решать за тебя, и ты ощущаешь себя беспомощным ребенком.

Знакомая картина? Поздравляю, вы в Треугольнике. Игра началась.

Что это за треугольник такой?

Представьте себе три роли, как в плохом театре. Их всего три, но мы кочуем по ним туда-сюда, сами того не замечая.

1. Жертва

Это человек, которому «всегда всё плохо». У него вечно болит голова, его никто не понимает, начальник — козел, денег нет, и вообще он бедненький и несчастненький. Главное послание Жертвы: **«Спасите меня!»** или **«Видите, до чего вы меня довели?»**. На самом деле Жертве не нужно решение проблемы. Ей нужно внимание и право ничего не делать.

Как это выглядит у родителей: «Я на вас всю жизнь положила, здоровья нет, а вы неблагодарные!»

Как это выглядит у вас: «Мама, я ничего не могу решить, опять меня обманули, дай денег до зарплаты» (в тридцатый раз).

2. Спасатель

Это «благородный рыцарь». Он лучше всех знает, как жить. Он бежит решать чужие проблемы, даже если его не просили. Главный девиз: **«Я лучше знаю, как тебе будет лучше»**. Спасатель возвышается над Жертвой и чувствует свою нужность. Страшный сон Спасателя — что Жертва вдруг станет самостоятельной и он окажется не у дел.

Как это выглядит у родителей: «Я тебе тут борща наварила на неделю, а то ты со своей работой питаешься одной доширакотой. И штаны тебе теплые купила, а эти выкинь».

Как это выглядит у вас: Вы бесконечно мирите маму с папой, решаете их финансовые проблемы, роете котлован под свою жизнь, лишь бы мама не расстроилась.

3. Преследователь (или Тиран)

Это критик. Тот, кто стоит сверху с указкой и говорит, что ты делаешь всё не так. Он обвиняет, стыдит, давит. Его послание: **«Это ты во всем виноват!»**. Но часто Преследователь — это вчерашняя Жертва, у которой лопнуло терпение, или Спасатель, которого «не оценили».

Как это выглядит у родителей: «В кого ты такая бестолковая? Ни готовить не умеешь, ни мужика нормального найти!»

Как это выглядит у вас: «Мама, ты меня уже достала! Сколько можно совать нос в мою семью?! Ты мне всю жизнь сломала!»

Как мы носимся по этому треугольнику, как угорелые?

В этом и фокус: мы не застреваем в одной роли навсегда. Мы перескакиваем.

Самый частый домашний спектакль:

— Мама (в роли Жертвы): «Ой, что-то сердце прихватило. Ничего, не обращайтесь внимания, я уже старенькая, кому я нужна...»

— Вы (в роли Спасателя): «Мам, ну что ты такое говоришь? Давай приеду, помогу, вызвать скорую?»

— Мама (отказывается от помощи): «Не надо мне ничего! Просто говорю, что больше вас никогда не побеспокою». (Она отвергла Спасателя).

— Вы (взрываетесь, переходите в Преследователя): «Сколько можно манипулировать своим здоровьем?! Ты просто энергию из меня тянешь!»

— Мама (тут же перепрыгивает в Жертву, пуская слезу): «Ну конечно, я теперь плохая мать! Ты такой же жестокий, как твой отец!»

— Вы (чувствуете чудовищную вину и прыгаете обратно в Спасателя): «Мам, ну прости... Давай я правда приеду, таблетки куплю».

Занавес. Все вымотаны, нервы на пределе, проблема не решена. А самое поганое — все чувствуют себя правыми и несчастными одновременно.

Почему мы вообще в это играем?

Потому что так нас научили. Это семейный сценарий. В детстве мы были слабой Жертвой (потому что реально зависели от родителей), а они — Спасателями или Преследователями. Став взрослыми, мы по привычке заходим в эту дверь.

Быть в Треугольнике — это способ получать «кривую» любовь и внимание. Жертва получает заботу, Спасатель — чувство превосходства, Преследователь — иллюзию контроля. Это привычный клубок, он душит, но он такой родной, что без него страшно.

Как выйти из этой игры?

Выход один — перестать играть. Звучит просто, на деле требует стальных нервов. Называется это **«выйти на балкон»**. Представьте, что вы не на сцене, а наблюдаете за спектаклем сверху. Вы видите, как мама/папа включают манипуляцию, и говорите себе: «Ага, прямо сейчас меня приглашают сыграть роль Спасателя. Интересно, зачем?»

Вот конкретные шаги для каждой роли:

Если вы играете Спасателя:

Ваша задача — **не предлагать помощь, пока вас не попросили прямым текстом**.

— Мама (Жертва): «Ой, спина болит, даже до магазина дойти не могу...»

— Вы (старая роль): «Сейчас приеду, всё куплю!»

— Вы (новая роль): «Мам, это тяжело. И что ты планируешь с этим делать?»

— Вы не бросаете человека, вы верите, что взрослый человек способен сам решить свою проблему.

Если вы играете Жертву:

Ваша задача — **присвоить себе свои проблемы**.

Помните: пока вы жалуетесь маме на мужа/зарплату/жизнь, вы добровольно даете ей власть лезть в вашу жизнь. Прекратите сливать негатив родителям, для этого есть подруги или психолог. Как только вы перестаете быть «маленьким несчастным», маме незачем становится быть вашим Спасателем.

Если вы играете Преследователя:

Ваша задача — **критиковать не личность, а конкретный поступок, и то — если вас просили высказать мнение**. Если вас не просили — помолчите. Злость кричит: «Ты бесишь!». А вы переведите это в уязвимость: «Мам, когда ты без звонка приезжаешь, я чувствую, что мои границы нарушены, и мне обидно». На это сложнее нападать в ответ.

Главное упражнение этой главы

В ближайший конфликт (а он будет, не сомневайтесь) попробуйте отследить свою роль. Сделайте паузу в три секунды, прежде чем ответить. Скажите мысленно: «Стоп, игра началась. Я не хочу больше в это играть». И просто опишите вслух ситуацию без эмоций:

«Я слышу, что ты расстроена, мам. Но кричать на меня не надо. Давай обсудим это спокойно, когда чайник закипит».

Поначалу будет казаться, что вы холодный и бесчувственный робот. Это не так. Это вы — взрослый человек, который вышел из детского хоровода. Настоящая любовь и уважение возможны только с этой позиции.

Глава 2. Язык чувств: Гнев, который страшно выразить

С вами такое бывало: говорите с мамой по телефону, она вроде бы ничего такого не сказала, а вы кладете трубку — и вас трясет? Внутри всё кипит, хочется то ли заорать, то ли заплакать. А потом вы говорите себе: «Да ладно, она же не со зла. Я просто устала на работе. Не буду поднимать бурю из-за ерунды».

И проглатываете. В десятый раз. В сотый.

А потом вскрываете пакет с молоком, оно проливается — и вы рыдаете над этим молоком полчаса, потому что сил больше нет. Знакомо? Давайте разбираться, что с нами происходит.

Почему мы боимся злиться на родителей?

У нас в голове сидит железобетонная установка: **«На родителей злиться нельзя. Они жизнь подарили, ночей не спали, последнее отдавали»**. Мы как будто должны им вечную благодарность в рассрочку. А гнев — он как бы перечеркивает всё хорошее, делает нас неблагодарными скотинами.

И вот что интересно: у нас в культуре вообще с гневом беда. Девочкам с детства говорят: «Ты же будущая хозяйка, будь мудрее, смолчи». Мальчикам говорят: «Не хами отцу, но мужик должен терпеть». В итоге мы вырастаем и не умеем ни распознавать свой гнев, ни выражать его по-человечески.

Мы делаем две вещи: либо **взрываемся**, либо **закапываем**. И то, и другое — путь в никуда.

Куда прячется гнев, когда мы его глотаем?

Подавленный гнев — хитрая штука. Он не исчезает по щелчку пальцев. Он маскируется под другие чувства и начинает есть нас изнутри. Узнаете себя?

Обида. Самая частая маска. Когда вам кажется, что вас несправедливо задели, но вы «не имеете права» злиться, рождается обида. Обида — это гнев слабого, гнев того, кто не может дать сдачи. «Мама, мне больно, но я не могу на тебя накричать, поэтому я просто замолчу на три дня».

Вина. Это гнев, развернутый на себя. Мама сказала: «Ты совсем про мать забыла». Внутри у вас поднимается волна злости: «Да я работаю как проклятая, у меня своих дел выше крыши, а ты опять меня пилишь!». Но вместо того чтобы разозлиться, вы тут же себя одергиваете: «Я правда ужасная дочь, совсем не звоню». И теперь уже не на маму злитесь, а на себя. Удобно, да? Мама ни при чем, а вы снова плохая.

Уход в болезнь. Это уже высший пилотаж. Когда злость копится годами, тело берет управление на себя. Головные боли по выходным (потому что надо ехать к родителям), давление перед маминым звонком, язва желудка, хроническая усталость. Тело кричит: «Я не хочу это терпеть!», а голова продолжает: «Надо, ты же дочь».

Точечные взрывы. Муж не так посмотрел, ребенок не убрал игрушки, кассирша медленно пробила — и вы орете, как потерпевшая. Потом стыдно, непонятно, что это было. А это был накопленный гнев на маму, который просто нашел безопасный выход. Потому что мужу наорать можно, он простит. А маме — страшно.

А что на самом деле?

Гнев — это нормальная, базовая эмоция. Как голод или жажда. Он дается нам природой для защиты. Когда кто-то переходит наши границы, лезет без спроса в нашу жизнь, обесценивает наши чувства — гнев говорит: «Стоп! Со мной так нельзя».

Гнев на родителей — это не про неблагодарность. Это про то, что:

- Вас не услышали.
- Ваш выбор не уважают.
- Вас пытаются контролировать.

— Вас заставляют чувствовать вину.

Гнев — это сигнальная лампочка на приборной панели. И наша задача не разбить ее молотком, чтобы не мигала, и не заклеить изолентой, а посмотреть: что именно сломалось?

Как выразить злость и не разрушить всё?

Вот тут самый важный момент. Многие думают: «Если я начну злиться, я превращусь в истеричку, разругаюсь со всеми, и это будет ужасно». Нет. Есть огромная разница между **выражением гнева и агрессией**.

Агрессия — это когда вы нападаете: «Ты меня достала! Ты всю жизнь мне испортила!». Это про желание сделать больно в ответ. После такого — пепелище и чувство вины.

Выражение гнева — это когда вы говорите о себе, а не о другом. Вот формула, которая работает безотказно:

«Когда ты делаешь (конкретное действие), я чувствую (ваша эмоция). Для меня важно (ваша потребность). Пожалуйста, (конкретная просьба)».

Давайте попробуем перевести обычные ссоры на этот язык.

— *Вместо:* «Хватит мне указывать, как воспитывать моего ребенка!»

— *Попробуйте:* «Мам, когда ты говоришь, что я неправильно одеваю Петю, я чувствую, что меня не считают взрослой и способной матерью. Мне важно, чтобы ты доверяла моим решениям. Пожалуйста, не давай советов, пока я сама не попрошу».

— *Вместо:* «Ты вечно недовольна, что бы я ни сделала!»

— *Попробуйте:* «Мам, когда я слышу критику после каждого моего рассказа, я чувствую обиду и усталость. Мне важно иногда просто делиться с тобой радостью, без оценки. Можешь просто сказать: „Я рада за тебя“?»

Да, звучит немного непривычно, как с роботом разговариваешь. Но это работает. Вы не нападаете на маму, вы говорите про себя. Ей нечего опровергать — ваши чувства это ваши чувства, они просто есть.

Техника безопасности: что делать, если накрывает прямо сейчас

Допустим, вы чувствуете, что сейчас сорветесь. В горле ком, глаза горят, еще секунда — и вы наговорите такого, о чем пожалеете. Что делать?

— **Скажите «стоп» вслух.** «Мам, я сейчас начинаю злиться, давай прервемся на пять минут». Это не слабость. Это управление собой.

— **Выйдите физически.** В туалет, на балкон, в другую комнату. Умойтесь холодной водой. Это сбивает волну.

— **Подышите.** Медленный вдох на четыре счета, выдох на восемь. Пять раз. Это физиология: ваш мозг получит сигнал, что опасности нет, и отключит режим «бей или беги».

— **Запишите.** Если не можете сказать — пишите. Возьмите заметки в телефоне и выплесните всё как есть, матом, слезами, как угодно. Перечитайте. А потом перепишите это на нормальный язык из формулы выше. И отправьте сообщением, если говорить пока трудно.

Можно ли вообще не злиться?

Нет. И не надо ставить такую цель. Злиться на родителей — это часть взросления. Это момент, когда мы понимаем: они не боги, они обычные люди, и многое делали не так, как нам было нужно. И эта злость имеет право быть.

Вопрос не в том, как перестать злиться. Вопрос в том, как прожить эту злость и пойти дальше, не разрушив отношения и не разрушив себя.

Прямо сейчас подумайте: на что вы на самом деле злитесь? Что стоит за вашей обидой на маму или отца? Какие слова не сказаны годами? Признайтесь в этом хотя бы себе. Уже станет легче.

Глава 3. Родительские фигуры: Портреты без прикрас

Когда мы были маленькими, родители казались нам огромными, как горы. Мы не сомневались: они знают ответы на все вопросы, они всегда правы, они — центр вселенной. А потом мы выросли. И вдруг начали замечать, что мама не просто заботится, а душит контролем. Что папа не просто переживает, а обесценивает всё, что нам дорого. Что бабушка, вместо поддержки, каждую встречу превращает в бенедикс собственных страданий.

Становится страшно и стыдно. Кажется, что мы предатели. Что нельзя так думать про родных людей. Но давайте назовем вещи своими именами: признать проблему — не значит осудить человека. Это значит — понять, с чем мы имеем дело, и перестать ждать молока от быка.

Вот несколько типичных родительских портретов. Возможно, в вашей маме или папе смешаны черты нескольких. Это нормально, в жизни нет чистых типажей. Но если вы узнаете своего родителя в одном из описаний — вы поймете, почему ваши попытки наладить отношения годами ходят по кругу.

1. Контролирующая мать (или отец)

Это родитель, который точно знает, как вам жить. На кого учиться, где работать, на ком жениться, чем кормить мужа, как воспитывать внуков. У него есть план на вашу жизнь, и ваше мнение в этот план не входит.

Как это выглядит:

— «Ты что, с ума сошла? Увольняться с нормальной работы ради какого-то своего дела?»

— «Я тебе тут вещи купила, а это барахло выбрось, оно тебя полнит».

— «В вашу квартиру мы поставим этот диван. Мне виднее, я ремонтов сделала больше, чем ты».

Что происходит на самом деле:

Контролер панически боится неопределенности. Его мир держится на том, что всё должно быть правильно, понятно и предсказуемо. Ваша самостоятельная жизнь для него — угроза. Если вы можете жить по-своему, значит, его способ был не единственно верным. А это подрывает всю его картину мира.

Как обычно реагируем мы:

Начинаем бунтовать как подростки. Хлопаем дверью, делаем назло, ввязываемся в бесконечные споры «Нет, я лучше знаю». Или наоборот — сдаемся, а внутри копим глухую ненависть.

Что делать:

Спорить с Контролером о том, чье мнение правильное — гиблое дело. Вы не переубедите человека, который привык всегда быть правым. Переводите разговор из плоскости «кто прав» в плоскость «это моя жизнь».

Вместо: «Мам, ну докажи, почему этот диван плохой!»

Попробуйте: «Мам, спасибо за совет. Мы с мужем решили по-другому. Тема закрыта».

Ключевое слово — «мы решили». Вы не просите одобрения, не оправдываетесь, вы ставите перед фактом. Спокойно и без вызова. Первое время Контролера будет трясти — он привык, что его слово — закон. Держите границу мягко, но железно.

2. Эмоционально холодный родитель

Это родитель, который никогда не скажет «я тебя люблю», не обнимет просто так, не похвалит. На ваше «мам, меня повысили!» отвечает: «Ну, не зазнавайся там». На ваши слезы говорит: «Соберись, тряпка». Он обеспечивал вас материально, но эмоционально вы росли в вечной мерзлоте.

Как это выглядит:

- Вы приносите из школы рисунок — «Нормально, могла бы и лучше».
- Вы плачете после ссоры с парнем — «Сама виновата, нечего было связываться».
- Вы купили квартиру — «Ну, однушка на окраине, нечем хвастаться».

Что происходит на самом деле:

Скорее всего, этого человека самого не научили проявлять чувства. «Не выдумывай», «не ной», «мужчины не плачут» — он слышал это от своих родителей и усвоил как единственно возможный язык. Он может вас любить — по-своему, криво, — но он не умеет эту любовь показать. В его картине мира любовь — это накормить, одеть, оплатить репетитора. А слова и объятия — это «телячьи нежности».

Как обычно реагируем мы:

Мы продолжаем надеяться. Мы несем ему свои достижения, как в детстве, и каждый раз разбиваемся о стену равнодушия. Нам кажется: «Ну вот сейчас я получу красный диплом, и он наконец скажет, что я молодец». Не скажет. Или скажет что-то вроде: «Красный диплом еще никому зарплату не обеспечил».

Что делать:

Перестаньте ходить в пустой колодец за водой. Признайте: этот родитель не способен дать вам того тепла, которого вы ждете. Это не значит, что он плохой. Это значит, что у него нет такого ресурса. Бесполезно обижаться на рыбу за то, что она не летает.

Идите за теплом к другим людям. К партнеру, друзьям, своим детям, в конце концов — к себе самой. Научитесь хвалить себя сами. А с родителем общайтесь на безопасные темы: погода, огород, здоровье. Не ждите от него того, чего он дать не может.

3. Родитель-«Вечная жертва»

Это человек, у которого всегда всё болит. Его никто не любит, его не ценят, жизнь к нему несправедлива. Он выжимает из вас чувство вины литрами, просто своим страдальческим видом.

Как это выглядит:

- «Ой, не обращайтесь на меня внимания, я просто старенькая мать, потерплю».
- «Вам весело, а я тут сижу одна в четырех стенах, никому не нужная».
- «Конечно, езжайте в отпуск, а я тут как-нибудь, может, и не помру до вашего приезда».

Что происходит на самом деле:

Роль Жертвы — это способ получать внимание и власть. Не умея просить о любви прямо, человек создает ситуацию, в которой вы сами чувствуете себя обязанными его спасти. Это манипуляция, часто неосознанная. Но от этого не менее удушающая.

Как обычно реагируем мы:

Бежим спасать. Отменяем отпуск, несемся через город с лекарствами, слушаем часовые жалобы по телефону. А потом ненавидим себя за слабость, а родителя — за то, что он «высосал все соки».

Что делать:

Перестаньте быть Спасателем (мы об этом говорили в первой главе). Жертва играет в свою игру только тогда, когда есть зритель. Как только вы перестаете эмоционально включаться, манипуляция теряет смысл.

На фразу «Ой, что-то сердце прихватило, поеду на дачу, там и помру, не обременю никого» не надо реагировать паникой или раздражением. Спокойно: «Мам, если тебе плохо, давай вызовем скорую. Если нет — значит, не настолько плохо, и ты справишься».

Вы не обязаны быть скорой помощью для человека, который не делает ничего, чтобы помочь себе сам. Сочувствовать — да. Брать на себя ответственность за чужую жизнь — нет.

4. Обесценивающий родитель

Всё, что вы делаете — недостаточно хорошо. Всё, чего вы добились — случайность или ерунда. Ваши интересы — дурь. Ваши чувства — каприз.

Как это выглядит:

— «Тоже мне, нашла проблему! Я в твои годы без мужа с двумя детьми, и ничего, не жаловалась».

— «Психолог? Ты что, сумасшедшая? Иди лучше делом займись».

— «Ну и что, что ты бизнес открыл? Подумаешь, Илон Маск выискался. Лучше бы матери помог».

Что происходит на самом деле:

Чаще всего за этим стоит зависть или страх. Родитель, который не реализовал себя, видит в вашей смелости жить по-своему молчаливый укор себе. Обесценить ваши успехи — способ защитить свою самооценку: «Если у тебя всё ерунда, значит, я ничего не упустил в своей жизни».

Что делать:

Не тащите свои ценности на суд тому, кто всегда выносит обвинительный приговор. Перестаньте делиться с этим родителем сокровенным. Он не оценит вашу новую работу, не порадуется вашему хобби, не поддержит в трудную минуту. Найдите «свою стаю» — людей, которые вас понимают. А родителю оставьте общие, нейтральные новости: «Всё хорошо, работаем, погода дождливая». Ваши достижения нуждаются в бережной аудитории. Этот родитель — не она.

Что важно понимать про все эти портреты

Родители такими не родились. Их такими сделала жизнь, их собственное детство, их травмы и страхи. Это не оправдывает их поведение, но объясняет: они не боги и не злодеи. Они — люди со своими поломанными деталями внутри.

Наша задача — не перевоспитать их (это невозможно) и не сломаться под них. Наша задача — понять, с кем мы имеем дело, и перестать ждать от глухого пения, а от хромого — танцев. Как только вы честно скажете себе: «Моя мама — Контролер, она не изменится. Но я могу изменить свою реакцию на нее», — вам станет легче. Вы перестанете биться головой о стену и начнете строить отношения на новых, взрослых правилах.

Глава 4. Багаж из детства: Установки, которые управляют нашей жизнью

Представьте, что вы собираетесь в поход. Родители заботливо собрали вам рюкзак: положили теплые вещи, еду, компас. Вы говорите спасибо и идете. И только через десять лет пути обнаруживаете, что половина рюкзака набита кирпичами. Зачем они там? «На всякий случай», «так надо», «у всех так». Вы тащите эту тяжесть, сгибаясь под ней, и даже не задаете вопрос: а можно ли это вынуть?

Это и есть багаж из детства. Установки, правила, убеждения, которые мы впитали с молоком матери. Они звучат в голове голосами наших родителей, бабушек, дедушек. Мы не выбрали их. Они просто есть. И они управляют нами, пока мы не решим провести ревизию.

Что это за установки такие?

Психологи называют их **интроектами**. Сложное слово, но суть простая: это чужое мнение, которое мы проглотили целиком, не жуя, и теперь считаем своим. Как будто нам в голову поставили магнитофонную запись, и она играет в самый неподходящий момент.

Вот самые популярные «хиты» российского воспитания. Узнаете?

«Не жили богато, нечего и начинать»

Зачем зарабатывать больше? Зачем просить повышение? Зачем открывать свое дело? Сиди ровно, не высовывайся. Деньги — это грязно. Богатые — жулики. Честному человеку должно быть тяжело. Если эта пластинка играет у вас в голове, вы будете бессознательно саботировать любую возможность заработать. Вы будете тратить всё до копейки, потому что «деньги жгут карман». Или будете пахать на трех работах, но чудесным образом всегда оставаться с пустым кошельком. Потому что быть богатым — страшно, это предательство семейных ценностей.

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.