

ПРЕДИСЛОВИЕ

— Как называется книга, которую ты читаешь? — спросила я у восьмилетней девочки, которая каждый понедельник приходила с группой детей ко мне на занятия по психологии. Она всегда была задумчивой и немногословной, рассуждала не по-детски.

— «Психология счастья», — ответила девочка.

— Это книга для взрослых. Ты что-нибудь понимаешь? — удивилась я.

— Мало что понимаю. Чувствую, что мне нужно продолжать ее читать. Так мне становится легче, — с грустью в голосе ответила она.

Ее мама плохо к ней относилась. Отец защищал дочь как мог, но однажды не выдержал постоянного гнева своей жены, который она обрушивала на всех членов семьи, и ушел.

Прошло уже много лет, а я до сих пор помню ее с книгой в руках, сидящей в позе лотоса на полу моего кабинета. Тогда я дала себе обещание — написать книгу для девочек, которая им будет понятной и полезной. Продолжая работать с подростками и студентками индивидуально и в группах, я замечаю, как нуждаются они в знаниях, которые помогают им лучше понимать себя и окружающих. Они засыпают меня вопросами, внимательно слушают ответы, старательно выполняют предложенные упражнения и техники, рефлексиируют и каждый раз с сожалением в голосе произносят одну и ту же фразу: «Почему нас этому не учат в школе?»

Иногда мне жаль, что знания о природе человека, об отношениях с собой и окружающими я приобрела уже во взрослом возрасте. Мне кажется, если бы я знала все это раньше, то моя жизнь, возможно, сложилась бы по-другому. С другой стороны, стремление познать себя в осознанном возрасте помогло мне освоить новую профессию и найти свой путь. Какое счастье видеть своих клиентов, которые

спустя время меняются и становятся лучшей версией себя! Как здорово делиться знаниями с теми, кто в этом нуждается, и осознавать, что я нужна людям и этому миру! Все свои наработки я собираю и бережно храню, чтобы потом передать другим. В этой книге рассматриваются те темы, которые чаще всего интересуют девчонок, в том числе мою дочь и ее подруг.

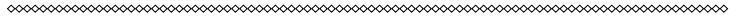
Ты представляешься мне одной из подруг моей дочери, сидящей на нашей кухне. Мы пьем чай и болтаем о жизни, парнях, мечтах и планах на будущее. Ты то задумываешься о чем-то, то смеешься вместе с нами, и постепенно все твои тревоги испаряются, освобождая место спокойствию и уверенности в себе. Все больше ясности появляется в твоей голове, все теплее становится внутри. Я зову тебя «моя девочка» с такой нежностью и теплотой, чтобы ты запомнила на всю жизнь, что к себе самой только так и нужно обращаться и относиться — с любовью. И когда тебе будет страшно, грустно или больно, ты сможешь сама себе сказать: «Моя девочка, все будет хорошо!»

Что-то из того, что ты прочтешь в этой книге, тебе может быть знакомо, что-то узнаешь впервые. Не останавливайся, продолжай читать, даже если какие-то моменты тебе будут непонятны. Бери то, что тебе подходит, остальное пока пропускай. Значит, для этой информации еще не пришло время. Старайся быть максимально честной с собой. Порой ты будешь узнавать себя и обнаруживать свои слабые места, и это прекрасно, так как они являются зоной твоего роста. Не игнорируй упражнения, которые я предлагаю. Выполняй их. Поверь, ты получишь много озарений и ответов на свои вопросы. Эта самостоятельная работа заменит тебе много часов терапии с психологом. Начни применять на практике все то, что ты узнаешь из книги. Учись быть открытой и понятной для окружающих. Говори о своих чувствах, не позволяй людям плохо к тебе относиться. Никогда и никому.

Нормально испытывать тяжелые чувства из-за неудач или потерь. Проблема в том, что люди застревают в них вместо того, чтобы отпустить их и идти дальше. Смысл жизни заключается в том, чтобы познать себя и достичь внутреннего баланса. Невозможно достичь гармонии, если

продолжать держаться за боль и обиды прошлого. Необходимо научиться принимать случившееся, проживать свои чувства, а потом отпускать и быть благодарной за этот опыт. Ведь он многому научил. На протяжении всей жизни мы проживаем много историй, которые имеют свое начало и конец. И если что-то заканчивается — отпусти. Отпусти, чтобы дать жизнь тому, что родится потом. Это закон природы: день сменяет ночь, гусеница становится бабочкой, семя, упавшее в землю, прорастает, давая рождение новому растению. Так было всегда, так будет вечно. Прими тот факт, что жизнь не стоит на месте. Все в мире проходит свой путь развития. Ты меняешься, и твоя жизнь меняется. Не нужно держаться за прошлое, с этим грузом тяжело идти в будущее, а оно тебя ждет. Плачь, когда тебе больно. Освобождай внутри место для новых эмоций. И ты заметишь, как жизнь начнет возвращаться к тебе. Тебе захочется действовать, создавать, творить — так делай это! Ты становишься мудрее, ты живешь дальше. Прими тот факт, что уходит только то, в чем заканчивается жизнь. Оно становится жестким, неповоротливым и, в конце концов, умирает. Ты сама создаешь свою жизнь. Позволь себе меняться и течь вместе с ней. Да, многие факторы предопределены: страна, в которой ты родилась, родители, национальность, но только от тебя зависит, будет ли твоя жизнь счастливой. Возьми свою судьбу в свои руки, и пусть эта книга поможет тебе разобраться в себе и стать той, кем ты всегда хотела!

РОДИТЕЛЕЙ НЕ ВЫБИРАЮТ



Словно с разных планет

По-настоящему гармоничных семей я не знаю ни одной. Даже если между членами семьи существуют доброжелательные взаимоотношения, им все равно не избежать конфликтов, потерь, недопонимания из-за разности мировоззрений. Когда ребенок достигает подросткового возраста, конфликты между ним и родителями обостряются с особой силой. И еще недавно любимая мама становится похожа на мачеху из сказки. И это нормально.

Семейные и личностные кризисы порождают напряжение и конфликты между членами семьи. Кризис означает, что правила устарели, по прежним жить нельзя, пришло время жить по новым. Конфликты способствуют переходу на другой уровень отношений. Важно научиться проходить их достойно, а не наносить друг другу незаживающие раны.

Как вести себя во время ссор с родителями, как говорить, чтобы тебя слышали, я расскажу чуть позже. А сейчас важно понять, что конфликт — это симптом развития. Ты взрослеешь и развиваешься, и твои родители тоже проходят свои этапы развития. И иногда вам бывает трудно понять друг друга. И если ты думаешь, что они взрослые и опытные и поэтому должны вести себя достойно, скорее всего, ты переоцениваешь их. Моя практика показывает, что большинство людей так и остались внутри детьми. Они могут занимать высокое положение в обществе, вести крупный бизнес, управлять целыми подразделениями, но не умеют владеть своими эмоциями, обижаются, испытывают страх, комплексуют, прибегают к манипуляциям

и т. д. Поэтому давай развенчаем миф об идеальных родителях — их не существует. И если тебе достались именно эти родители, то поверь: значит, так и должно быть. Благодаря им ты многому можешь научиться. И не имеет значения, какие они.

Родителям, которые подвергают своего ребенка физическому и эмоциональному насилию, нет оправданий. Осознание, что они бьют и унижают своих детей вследствие полученной ими в детстве психологической травмы, это не повод позволять им это делать. Маленький ребенок не может противостоять насилию, но у подростка больше сил, чтобы себя защитить.

Мне больно слышать, когда взрослые люди одобрительно относятся к побоям в целях воспитания и при этом говорят: «Меня же били, и ничего, вырос нормальным человеком». Каждый ребенок должен знать, что избиение и унижение — это не норма. И я знаю случаи, когда дети, признав это, стали вести себя более уверенно с родителями. Найдя в себе силы и смелость, доходчиво объяснили взрослым, что им не стоит больше этого делать. Знакомый поделился, как его отец-военный частенько прохаживался по нему ремнем. Но однажды, лет в 7–8, он перехватил руку отца, когда родитель в очередной раз хотел его ударить, и с серьезным выражением лица сказал, чтобы тот больше не смел поднимать на него руку. Побои на этом закончились.

Люди привыкли оправдывать свою слабость, списывая все на трудное детство. А если посмотреть истории великих людей, то у всех них жизнь была непростой: певицу Эдиту Пьеху с четырех лет бил отчим, потому что она ему была не нужна и мешала. Актрису Шарлиз Терон в детстве бил отец-алкоголик. Коко Шанель в раннем возрасте потеряла мать, а отец оставил ее в приюте. Мать актера Пирса Броснана, когда тому было 4 года, отдала его в приют, который славился жесткими телесными наказаниями. Изобретатель Томас Эдисон был хилым и болезненным ребенком, которого учителя считали чуть ли не умственно отсталым.

Как ни странно, боль, пережитая в детстве, способствует развитию уникальных качеств у человека. Одни становятся заложниками собственной травмы, закрываются от всех, воспринимая мир как опасность. Другие же после перене-

сенной боли осознают, какими они точно не хотят быть, и в будущем сделают все возможное, чтобы иметь повод гордиться собой.

Каждый делает собственный выбор: сдаться, жалуясь на родителей и судьбу, или развиваться и прожить достойную жизнь вопреки всему. Ведь потенциал человека не имеет границ. Ты можешь его использовать на созидание, а можешь направить на саморазрушение. И если человеку выпало трудное детство и сложные родители, значит, у него в будущем точно найдутся силы и способности не только справиться со всеми перипетиями жизни, но и преуспеть, чтобы стать счастливым и научить этому своих детей. Все дело в выборе.

Если тебе повезло иметь хороших родителей, но время от времени ты не находишь с ними взаимопонимания, то многих моментов можно избежать, приложив определенные усилия. Повышенный контроль и ограничения со стороны родителей могут говорить о том, что они очень боятся за тебя. Может, ты дала им повод сомневаться в твоих поступках или это их личные страхи, в любом случае: это возможность спокойно поговорить об этом. Родители должны понимать, что гиперопека убивает самооценку ребенка и делает его слабым и зависимым.

Тебе не хватает внимания и общения с родителями? Скажи им об этом, расскажи, сколько времени и как тебе необходимо с ними проводить. Многие родители свою любовь и заботу выражают через покупки и подарки. Они пропадают на работе, чтобы обеспечить своих детей. А те, в свою очередь, затаили на них обиду, чувствуя себя покинутыми и нелюбимыми. Если тебе недостаточно ласк и объятий, скажи об этом прямо, скажи, что тебя нужно обнимать минимум раз 10 в день, что тебе важно слышать, как тебя любят. Меня этому научила дочь, каждый день напоминая, что ей это жизненно необходимо.

Если родители на тебя кричат, то чаще всего их агрессия не связана с тобой. К сожалению, взрослые привыкли «сливать» свою злость на тех, кто слабее их, чаще всего на своих детей. А иногда они таким образом выражают свой страх и беспокойство. Им не хватает опыта честно сказать: «Я так испугалась, что тебя долго нет и на звонки ты не от-

вечаешь», вместо этого они используют крик, чтобы сбросить свое напряжение от испытанного страха, который был спровоцирован твоим поздним возвращением домой. А тебя в этот момент накрывает обида, ты думаешь, что родные тебя ненавидят. Поверь, у тебя есть возможность получать от родителей те заботу, внимание и ласку, в которых ты нуждаешься. Об этом нужно говорить, иногда напоминать, а порой даже этому научить. Оставь иллюзию, что кто-то должен догадаться, что тебе нужно. Учись озвучивать свои просьбы понятно. Родители быстро забывают, как это быть ребенком, и утрачивают способность понимать, почему дети не могут поступать как взрослые.

Как принять своих родителей

По-настоящему хорошие отношения с родителями, к сожалению, все чаще становятся исключением. И когда речь идет о принятии своих родителей, то могут возникнуть сложности. Маленький ребенок любит родителей безусловно, они для него весь мир. Но детство проходит, и уже подростками мы замечаем, что наше отношение к миру отличается от родительского. Чем меньше точек соприкосновения и взаимопонимания, тем больше конфликтов между детьми и родителями.

Важно научиться признавать это различие: ни родители, ни кто-то другой не должны быть такими, какими ты хочешь их видеть. И если ты нуждаешься в том, чтобы тебя принимали такой, какая ты есть, начни делать это первой: принимай людей, не пытайся их исправить. Позволь им иметь свой взгляд и собственное мнение, которое не совпадает с твоим. Не нужно тратить свою энергию, пытаясь что-то доказать.

Итак, как же принять своих родителей? Заметь, я не предлагаю их полюбить. Есть родители, которых точно не за что любить. И когда психологи рассказывают о важности принятия своих родителей, то речь идет вот о чем.

Внутри каждого человека сформирован образ их родителей. Трансактный анализ Эрика Берна рассматривает личность с позиции внутреннего ребенка, внутреннего родителя и внутреннего взрослого. И если наши родители поддерживающие, заботливые и любящие, то наш внутренний родитель становится сильной фигурой, которая дает нам ощущение безопасности и уверенность в себе.

Если же родители были холодными и отсутствующими, то связь между внутренним ребенком и внутренним взрослым будет нарушена. Например, у внутреннего ребенка появляется определенное желание, и когда оно не удовлетворяется безразличными родителями, возникают болезненные чувства: обида, злость, разочарование. Такой человек может не слышать своих желаний или становится равнодушным к своим потребностям, порой просто экономит на себе. Все это приводит к большому внутреннему дефициту и неудовлетворенности.

Когда речь идет о принятии своих родителей, то в большей степени это необходимо, чтобы принять родителя внутри себя. Иначе это породит внутренний конфликт, который отрицательно скажется на жизни человека.

Как же принять отца, который бил и унижал все детство? Это очень сложно. Чтобы не запутать тебя психологическими терминами, приведу пример истории моей клиентки. Девочкой ей пришлось пережить очень трудное детство. Мама — жертва, отец — агрессор, который бил и мать, и детей. Пришла она ко мне по рекомендации невролога в состоянии депрессии. Жаловалась на отсутствие сил, радости в жизни, спать могла сутками. Предпочитала сторониться людей, чаще находилась дома, ей трудно было заводить новые знакомства. Ей казалось, что все ее осуждают. В каждом вспыльчивом человеке она видела своего отца, которого боялась. И чтобы защитить себя, женщине нужно было проявить свою агрессию, но сделать ей это было практически невозможно. Она не могла принять агрессивного отца, а значит, и свой гнев. Иногда ее эмоции направлялись на супруга и ребенка, но чаще на саморазрушение. В приступах истерики она могла наносить себе увечья и биться головой о стену.

Однажды с ней произошла неприятная история, которая требовала проявления ее гнева, чтобы защитить себя и своего ребенка. Но она не справилась. И наша работа была направлена на принятие отца, это дало ей силу. Метафорично образом ее внутреннего родителя является монстр или дикий зверь. И есть замечательная цитата: «Никогда не отрекайся от своего внутреннего зверя. Однажды твоя человечность сломается там, где он сможет выжить».

Другая моя клиентка жаловалась на мать: ее инфантильность, беспечность, неряшливость и бестактность. Но однажды на одной из встреч она осознала, что имеет те же качества, которые ненавидит в матери, но у себя предпочитает их не замечать.

Изменения возможны только после принятия. Сначала ты признаешь, что у тебя есть те же качества, что и у твоих родителей, и, если тебе они не нравятся, ты их не отвергаешь, а делаешь все возможное, чтобы их изменить. Пока нет принятия, внутри тебя накапливаются напряжение и неудовлетворенность.

Что мне помогло принять своего отца, который не был идеальным в моем детстве? В очередной попытке принять своего отца я нашла упражнение, в котором были такие вопросы: «Что дал тебе отец? Чему ты научилась благодаря ему?» Привычная реакция — это начать жаловаться: ничего не дал, был эмоционально холоден, часто ругал, не защищал меня, все трудности, которые возникали, решала мама. А потом я смогла посмотреть на свою историю с другой стороны. И поняла, что, не чувствуя себя в безопасности, в 13 лет начала заниматься дзюдо. Тренировки дали мне как физическую силу, так и уверенность в себе. Благодаря тому, что отец минимально решал мои вопросы, я научилась рано брать ответственность на себя и с возникавшими трудностями справлялась самостоятельно. Он не настаивал на выборе определенной профессии и не ставил ограничений в поисках своего пути. Его требовательность научила меня доделывать начатое до конца и не откладывать на завтра. Споры с ним и отстаивание своей позиции в детстве привили мне чувство справедливости и умение защищать себя.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Родителей не выбирают	6
Словно с разных планет	6
Как принять своих родителей	9
Не чувствую себя в безопасности	12
Что делать с обидами, злостью и виной	14
Как общаться со взрослыми	18
Психология жертвы	22
Привычка страдать	26
Просить о помощи — это нормально	29
Роль спасателя в семье и в жизни	32
Как перестать быть ребенком и научиться брать ответственность	35
Глава 2. Все про дружбу, любовь и расставания	39
Когда не повезло с классом	39
Иллюзия общения	43
Как перестать сравнивать себя с другими	46
Синдром хорошей девочки	48
Не везет с подругами	51
Злодейка зависть	56
Вся правда о парнях	59
Люблю — не могу	63
Про это	67
Он меня бросил	72
Как научить других хорошо относиться к тебе	75

Глава 3. Путеводитель по внутреннему миру	80
Не понимаю себя.....	80
Тело умеет говорить	84
Что делать с чувствами	88
Как избавиться от комплексов	92
Здоровые границы.....	96
Как приручить одиночество	102
Сила женской энергии	106
Мечтать не вредно.....	110
Путь от неуверенности к самооценности	115
Как полюбить себя настоящую.....	122
Глава 4. В поисках своего пути	127
Когда будущее тревожит.....	127
Если нет талантов	132
Ошибаться — это нормально	136
Зачем нужны проблемы.....	140
Как стать самостоятельной и независимой	144
В поисках своего предназначения.....	149
Я и деньги.....	155
Что такое женский успех.....	160
Формула достижения цели	163
Разрешение на счастье	166
Заключение	171
Литература	173