

НЕ
happy
end:

#психология
самовывоза



ПОЧЕМУ НАМ НЕ ВЕЗЁТ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

Кристина Касимова

16+

Кристина Касимова

**НЕ happy end: почему нам
не везёт в личной жизни**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Касимова К.

НЕ happy end: почему нам не везёт в личной жизни /
К. Касимова — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Книга-откровение от психолога Кристины Касимовой-Как выйти из токсичных или созависимых отношений?-Почему мы влюбляемся не в тех?- Из-за чего возникают измены?-Что делать, если полюбила женатого?-Как побороть «синдром жертвы»?-Как проработать детско-родительские травмы? Это книга о любви, опыте и ошибках. 11 личных историй взаимоотношений с психотерапевтическими комментариями-расшифровками. Каждая история раскрывает определённую проблему и помогает ее решить.

Всегда мечтала о книге без предисловий, слов благодарности и скучной страницы «об авторе», поэтому давайте-ка сразу к делу.

Инструкция к платформе: как читать эту книгу?

Регистрируясь в Instagram, мы автоматически ставим галочку в графе «пользовательское соглашение», пропуская, казалось бы, совершенно неважные «правила» социальной сети. И я вас сейчас, наверное, удивлю, но в жизни мы поступаем точно таким же образом. Когда возникает какая-либо ситуация, мы чаще всего просто отмечаем: «Реагировать так, как я привык». Если перевести эту фразу с психологического на русский, то она будет звучать следующим образом: «Я оказываюсь в ситуациях и принимаю решения в зависимости от тех сценариев, что заложены во мне». Да-да, мы точно также, неосознанно-механически, жмем «далее», не останавливаясь, по-другому – не задумываясь над причинами и следствиями произошедшего. Мы находимся в ситуации.

Эта книга – попытка показать, каким образом вы можете оказываться вне ситуации. Она о том, как осознать происходящее и вырваться из порочного круга реакций, она о вас, обо мне – обо всех тех, кто ошибался и жил, чувствовал. Я не просто так выбрала для «анализа» свою историю (обычно психологи берут примеры из практики). Думаю, ценность такого подхода как раз в ассоциации, в том, что я пишу не о сухой теории и не просто о каких-то случаях, а о реальном материале из собственной жизни. У меня даже получилось найти свои заметки минувших лет (они будут отмечены в тексте *вот таким шрифтом*), чтобы передать эмоциональное состояние в моменте.

Эта книга – коллекция настроений, возрастов, печальных и не очень рассказов. Это мой Instagram жизни, полный самоиронии и, конечно же, честности. К каждому посту (а главы в этой книге называются именно так) вы найдете психотерапевтическое объяснение – «комментарий», описывающий ту или иную историю со стороны психологии. В конце вас будет ждать «список полезной литературы».

Я бы очень хотела, чтобы после прочтения вы смогли посмотреть на многое под другим углом, вдохновиться, принять себя, именно поэтому и решаюсь на такое откровение.

То, что не вместились в шапку

Instagram

, или Предыстория

Начать стоит с детства, отдав почести Фрейдю за признание важности этого периода в жизни каждого из нас. Я росла в обеспеченной семье, каждый из членов которой пытался исправить на мне ошибки своих родителей. Так у меня выработался синдром принцессы. Пилюлей от него стало рождение моей сестры, пошатнувшееся финансовое положение и папа, который начал изменять маме.

Отдыхала душой я только на даче, где не было семейных разборок, правил и несчастной мамы. Из знойно-июльских воспоминаний – мой сосед Ваня. Он был старше меня на пять или шесть лет. Мы собирали малину, и он спросил: «А ты меня любишь?» Я посмотрела на него, подумала и, пытаясь проглотить напиханные в рот ягоды, спросила: «А ты меня?» Он сказал, что на этот вопрос нужно отвечать либо «да», либо «нет». Тогда я сказала: «Да». Вечером прабабушка рассказала родителям о случившемся (она стояла в это время за забором), и мне хорошо влетело.

Школу я не любила никогда. В ней мнение людей менялось в зависимости от «сейчас». Все учителя оценивали мои шансы на успех в жизни исходя из того образа подростка-неформала, в котором они меня видели (а я однажды даже пришла в школу пьяной). Никто, конечно же, не мог знать, почему так происходило, ведь домой к ученикам не заглядывают. Дома же

была мама с грудной сестрой, пытающаяся хоть как-то вжиться в роль домохозяйки, и папа, который однажды взял меня погулять в парк и познакомил со своей новой пассией, а также её дочуркой. Мы поехали в Москву, и я наблюдала, как папа целует другую женщину, берёт её за руку во время езды на машине (тогда для меня этот жест считался высочайшим проявлением любви), покупает ей и её дочери бесчисленное количество пар обуви. Мне тоже купили одну: розовые босоножки на платформе. До этого я никогда не носила такую «взрослую» обувь. Папа завёз меня домой. Я подошла к маме, которая сидела на диване в гостиной, и разрыдалась. Мама почему-то уже все знала. С тех пор у папы была еще не одна любовница, которая звонила мне и рассказывала о том, что у них с отцом «настоящая любовь», а мама больше никогда не выходила из депрессии.

Несмотря на все недостатки и слабости моего отца, я любила его так, как не любила никого. У меня даже не было сомнений, что отвечать на самый бессмысленный вопрос, который задают каждому ребенку: «Кого ты любишь больше?» Да конечно папу! Я не разрешала маме меня мыть, причёсывать волосы, а при их ссорах с отцом предлагала папе «уйти от этой женщины». Он был для меня героем, воплощением лучших качеств всех вместе взятых персонажей из мультфильмов Disney. Я даже умудрилась затолкнуть как можно дальше в подсознание его измены, оправдывая их тем, что «у всех своя жизнь» и «это не мой муж», и до того момента, как я начала встречаться с женатым, тема измен была для меня табу.

Папа вырос в бедном районе Баку в неблагополучной семье. Его отец бил мать, денег не было, и единственное, что ему оставалось, – мечтать и верить в то, что мечты осуществляются. Они осуществились, пусть и после миллионов ошибок, провалов и выражей.

Я потеряла его на два с половиной года – в день, когда в доме остановились часы. Он позвонил мне поздно ночью, сказал, что любит меня и скоро приедет домой. Но не приехал. Утром мама зашла ко мне в комнату и сказала, что папа не вернулся. Мне стало жарко и трудно дышать. Я долго слушала ее причитания о том, какой он плохой, сколько он всего сделал. Я всегда это слушала, но знала одно: я люблю его больше всех в этом мире, хоть и не умею показывать свою любовь. Я поехала на пары, а через несколько часов мама сообщила, что его арестовали. Потом всё смешалось в тумане стресса и непонимания: обыск, суды, общение с адвокатами и следователем, передачи и свидания в СИЗО. Нам с детства внушали, что в тюрьме сидят только плохие люди, но это не так. Папу предал друг, его сильно избивали при задержании, отобрали и не вернули все ценные вещи. Я не злюсь на полицию: везде найдутся люди, сбившиеся с пути. На суде мой вечно позитивный папа улыбался и слал мне воздушные поцелуи, но я чувствовала его боль и видела опухшее от побоев лицо. Потом я вышла из зала суда и услышала, как прокурор, позвонив по телефону, спросил: «Ну, сколько ему давать?» Забудьте американские фильмы и программу «Суд идет». Суд – это душная комната с жёлтой лампой, уставшая судья с перекосившимся галстуком и ленивым смешком, засыпающий под конец рабочего дня прокурор, конвоир, который по виду недавно «откинулся» после минимум десяти лет «отсидки». В суде нет высокопарных слов защиты из уст адвоката и не менее претенциозного ответа прокурора. Здесь все наспех, рутинно-очевидно.

После суда я купила все необходимое для передачи, выпила бутылку вина и, войдя в свою комнату, отключилась. Мама и Дима (о нем позже) потом сказали, что у меня был срыв. Я проснулась утром с жуткой слабостью и осознанием: «Бутырка», СИЗО №2 – мой папа в тюрьме.

В первый и последний раз за два года я увидела его на свидании. Мне страшно было подниматься по обшарпанной лестнице, садиться в будку и видеть, как ведут отца. Но страшнее осознавать, что герои тоже могут быть слабыми и могут плакать. Я впивалась в него глазами, а он лишь говорил: «Не реви», – и заплакал сам, натянув капюшон.

Я научилась жить без него, находя в мужчинах безопасность, которую дарил мне он. Может быть, поэтому появился женатик с криминальным душком и, может быть, поэтому,

проглотив свои эмоции и несколько лет скрывая ото всех, где мой отец, я превратилась в без-эмоциональность с сарказмом и недоверием.

Комментарий

Мы чаще всего выбираем себе партнера, похожего на образ отца (если речь идет о девушке) и матери (если речь идет о мужчине), но также встречается и **ситуация неприятия своих родителей** – желание найти противоположность им. Не стоит забывать: то, что раздражает нас в других, то, что возмущает до глубины души, может поймать нас в ловушку в «последующей жизни». Например, я отвергала измены и презирала любовниц в подростковом возрасте, осыпала проклятиями правоохранительные органы, а потом (осторожно: спойлер) сама стала любовницей и встречалась со следователем. Среди моих клиенток есть те, кто работает с зависимостями, но замужем за наркоманами.

«Никогда не говори никогда» и работай с неприятиями, ведь они могут сыграть впоследствии злую шутку.

Я удивлялась тому, как мама прощает измены, а сама из-за этого образа недооцененной женщины стала избегать серьезных отношений, чтобы не бояться быть отвергнутой.

Единственный способ переписать свои установки – простить обиды своим родителям, поблагодарить их за всё, включая ошибки и травмы, которыми они (порой неосознанно) наградили нас. Также важно понять, что жизнь одна, и она дана не для того, чтобы до старости жить несчастливо, оправдываясь родительскими промахами в воспитании, отвергая их или пытаясь кому-то что-либо доказать.



Пост 1.

Синдром учительницы: первая нелюбовь

#школьныегоды

Он был совсем не похож на остальных (кто бы сомневался). Я увидела это грустно-задумчивое угловатое лицо в один из первых сентябрьских дней, когда новые люди в классе были совершенно нормальным явлением. Он ни с кем не разговаривал, всегда ходил в наушниках и влюбился в меня почти сразу, объявив о том, что хочет со мной встречаться по ICQ (проверка на возраст). Я почувствовала себя очень взрослой. ЧСВ, конечно, зашкаливало. Боже, мои первые отношения – «теперь я настоящая женщина!» На следующий день ко мне подошла девочка из параллельного класса и заявила, что я увела у нее парня.

Потом же все завертелось: Ден (простите, забыла назвать его имя) тратил все деньги, чтобы меня удивлять. За попытку сгладить социальное неравенство между нашими семьями он платил конфликтами с мамой. Я рассказывала ему о странах, в которых побывала, об «умных» книгах, которые он обязан прочесть, о том, что нельзя ругаться матом, что театр и музеи – это интересно, а дарить цветы стоит без гофрированной бумаги с разноцветной лентой. Ден приглашал меня к себе домой – в коммунальную квартиру (я тогда впервые узнала, что люди

до сих живут в комнатах по соседству с чужими), и готовил буррито. Его мама родила его в 16 лет от наркомана. Теперь жила с другим мужчиной, от которого у неё появился второй ребёнок – белокурая дочка. Сын стал для неё напоминанием об ошибке юношества, тем самым раздражая её. И так как мать не давала ему денег даже на обеды, Ден начал работать курьером, от чего его успеваемость в школе резко снизилась. В конце концов он и вовсе сбежал в Москву к своему отцу.

Пока же он пытался впечатлить меня подарками, любовными письмами и стихами, а также надел мне на палец в кино серебряное кольцо с ветвью из красных камушков. Сейчас я бы заявила, что никогда ничего к нему не чувствовала, но...

«Почему-то вспомнила день, летний день. Ты приехал ко мне на дачу. Я спала. Ты зашел ко мне в комнату с цветами и поцеловал... Мы купались в свете и счастье», – написала я в январе 2012 года, а значит все-таки что-то испытывала. Но уже летом того же года я изменила ему с музыкантом в далеком Лос-Анджелесе, куда меня благополучно отправили на обучение родители. К слову, Ден простил, сказав мне по возвращении, что не сможет без меня жить.

Мы расстались, когда я поступила на первый курс. Он встречал меня в метро на Библиотеке им. Ленина с охапкой воздушных шаров. Какими же отвратительными показались мне тогда эти шары, каким жалким показался мне он! Любопытство от предстоящих обновлений и перспектив не дало прошлому остаться, и я заявила ему, что нашим отношениям пришел конец. Он не поверил. Но больше я ему не отвечала. Ден стерся из памяти, став даже не первым, а нулевым в череде моих поисков и неудач. Обидно и то, что я с шестого класса обещала переспать с ним, когда мне исполнится восемнадцать лет. До этого момента оставалось всего полтора месяца, которые превратились для него в «никогда».

P.S. Без меня Ден все-таки выжил.

Комментарий

В своём первом опыте взаимоотношений я подменила отношения зрелых личностей отношениями Ребёнка с Учителем. Другими словами, я заигралась в школу, обучая бедного парня всем прелестям жизни человека из обеспеченной семьи. Любое «непослушание» каралось истериками и игнорированием, а про мужское достоинство в этих «отношениях» не вспоминалось. Дена можно было бы назвать «тюфяком» или «каблуком», но он просто обычный парень, которому неожиданно досталась «Феррари», а когда он в неё сел, то не понял, как завести. Из плюсов: он и сейчас слушает классическую музыку, любит театр и умеет ухаживать за девушками (мне так кажется). Давайте здесь лучше поговорим про девочку. Ведь девочки вырастают, но многие из них так и остаются учительницами, а затем становятся мамочками.

Ох уж это желание все контролировать! Для таких девочек очень важно следить за тем, во что одет их суженый, что ему следует есть на завтрак и где лучше работать. Они считают себя «спасительницами», сошедшими с небес, чтобы исправить все изъязы (в их понимании) этого мира. Но от гиперопеки матери мальчики уходят во двор к друзьям, а мужчины – к милой любовнице или в бар. Есть, конечно же, ситуации, когда всех всё устраивает, но это возможно только в одном случае: инфантильный мужчина находит замену матери. В большинстве же пар эта «мать» страдает от того, что всё держится на ней, но в то же время не может снизить градус своего опекуинства (контроля), а «сын» пытается убежать из дома, придумывая себе увлечения, находя отношения на стороне (в которых он может почувствовать своё мужское начало) или же заливая своё униженное самолюбие алкоголем.

Почему так происходит? Американский психотерапевт Э.Берн считал, что вся наша жизнь программируется ещё в детстве, и в каждом из нас гармонично сосуществуют три состояния (он называл их эго-состояниями): Взрослого, Родителя и Ребенка. Двигаясь от одного к другому, человек на протяжении детства формирует стереотипы поведения, в последующем закрепляя одно или другое состояние навсегда.

Основным условием успешных взаимоотношений между людьми является гармоничное сочетание эго-состояния одного человека с эго-состоянием другого. Психологические игры, в которые каждый из нас играет сознательно или неосознанно, являются стереотипными, и действия, возникающие в процессе, рожают чувства, которые усиливаются при использовании похвалы или наказания.

В идеальном внутреннем мире Родитель, Взрослый и Ребёнок должны быть в гармонии друг с другом: Взрослый рационально оценивает ситуации, Ребёнок позволяет радоваться жизни, а Родитель отвечает за мир ценностей и морали внутри индивида.

Однако наши родители часто вносят свои коррективы, закладывая определенный сценарий, которому мы слепо следуем всю жизнь, если не проработаем эти «негативы» с психологом. Сложность заключается в том, что сценарий создает иллюзию привычности и безопасности: мы начинаем верить, будто все повторяющиеся негативные ситуации в нашей жизни – это норма, что «так у всех», тем самым выстраивая защиту и убеждаясь, что «ничего менять не нужно».

Стереотипы поведения (назовем их «игры поколений») проигрываются от родителей к детям, от детей к их детям и так далее, до тех пор, пока модель семьи не трансформируется в нечто иное, не обретет новую форму. Так, например, мужчина транслирует модель поведения своего отца, но стремится в своих взаимоотношениях с женщинами к подобию тех взаимоотношений, которые были в его детских отношениях с матерью. Девочки же берут пример со своих матерей и транслируют эти паттерны поведения в своих отношениях. Их мамы не давали им свободы, контролировали каждый шаг, а отцы не вмешивались. Инфантильные мужчины, которые попадают в когти такой жертве контроля, страдают, но при этом живут с «мамочкой номер два», потому что в их реальности так и должно быть.

Исправить данную модель поведения возможно, только сознательно выработав новую модель посредством глубокого анализа своих детско-родительских отношений.

Для мужчин – разрубив пуповину, которая так надежно связывает взрослого с родителями, а для женщин – через принятие своих матерей, принятие, прощение и любовь, безусловную, как в раннем детстве, когда их качали в колыбели и пели песни о том, как прекрасен этот мир.

Начать можно с малого – например, разделить обязанности с партнёром и заниматься только своими делами. Ну, забыл он, что по понедельникам именно он отвозит ребенка в сад, пусть сам и выходит из этой ситуации. От вас же требуется спокойствие и понимание, не следует воспитывать партнера фразами «я так и думала», «на тебя нельзя рассчитывать» и пр. Не создавайте катастрофу там, где ее нет. Доверьтесь своему партнёру, наберитесь терпения и ждите, когда он снова станет личностью, пусть даже эта личность безвкусно одевается, любит материться и забывает, что где лежит. Вы пара и встретились не для того, чтобы читать друг другу нравоучения и заниматься исправительными работами. Вы пара, чтобы поддерживать

друг друга, дополнять друг друга своими лучшими качествами и дарить друг другу любовь. Только помните: если он изменится, воспитывать вам будет уже некого (себя ведь неинтересно), так что к этому моменту нужно попрощаться со своей внутренней мамочкой и начать жить, а не бороться.



Пост 2

**Эдипальная стадия: недоступные мужчины
#американскаямечта #любовьнарасстоянии**

Машина выбросила меня около апарт-отеля на Лонг-Айленде. Двенадцать часов полета, плохой английский и мысли о том, что я, похоже, влипла, оказавшись впервые за тысячу километров от родителей в свои шестнадцать лет. Я с трудом нашла свою комнату на втором этаже, выходящую окнами в сад, и стала ждать прихода соседок, представляя себе их сквозь призму американских комедий.

Соседка оказалась тучной шведкой с аллергией на орехи и русский акцент. Она сообщила мне, где можно купить продукты, удивилась моему возрасту и просто ушла.

Первый школьный день был коротким: я лежала в зале для конференций, изнывая от боли внизу живота (так уж сложилось, что я вхожу в тот процент женщин, которые проживают маленькую смерть каждые 28 дней). В итоге мне вызвали такси, и, проходя мимо компании студентов, я услышала что-то про вечеринку, которая должна была состояться сегодня. Приехав домой, я стала расспрашивать шведку, что за вечеринка и можно ли я пойду с ней. «Пойти вместе не получится, но вечеринка будет в девять в 123 номере. Приходи, но только не опаздывай!» – заявила она.

Может быть, надо мной пошутил мой английский, а может быть – шведка, но ровно в 21:00 я постучалась в 123 номер и замерла. Открыло мне тело с голым загорело-накаченным торсом, его кудри и белоснежная улыбка были свойственны только южанам. А у меня... огромные голубые глаза, сильно заливший пухлые щеки румянец и полное онемение.

Уже через две минуты мы рассматривали фотографии из его путешествий, и я заслушивалась историями жизни этого двадцатипятилетнего колумбийца.

Все, конечно, развивалось стремительно: разговоры на трёх языках, жаркие объятия и поцелуи. Я учила испанский, уже свободно говорила по-английски и была безнадежно влюблена. Он кормил меня ягодами, купленными на рынке в пригороде ЛА, показывал свои рисунки, говорил, что хочет стать великим музыкантом, и размышлял о свободных отношениях: «Мне не нужна девушка, я не хочу этих проблем, взрывающих мозг и сердце».

Очередной американский день, наполненный слащаво-мелодрамными сценами, подходил к концу, и тут я вспомнила, что где-то в России меня ждет Ден. Я выдохнула и позвонила, чтобы вместо «доброго утра» сообщить, что нам нужно расстаться, так как я влюбилась в другого. Никаких сожалений и грусти! Никакого чувства вины! Отбой! На следующий день я уже ехала в Сан-Франциско, кидая томные взгляды на своего Мужчину. Он называл меня маленькой морковкой, а я просила подругу снимать нас на каждом шагу. Мы убегали ото всех, постоянно целовались, шлепали друг друга по попе и пытались не попасть в поле зрения несуществующих камер (все-таки в Америке уголовно наказуемо встречаться с 16-летней). В воспоминаниях все, как в кино: поцелуй на пирсе, встреча заката на Golden Bridge. Слишком много красоты для такой молодой Кристины. А потом мы лежали друг на друге на полу в хостеле, напоминающем наркоманский притон или американское Гетто. Мимо проходили люди, он гладил мои волосы, говорил, что еще не встречал такую девушку – «I love your Kristinality». В эту ночь я считала себя самой красивой в мире.

«Они встречаются вечером, уходят с вечеринки и любят друг друга на третьем этаже хостела, не замечая проходящих людей. Они пьют, целуют друг друга. Они знают: осталась одна неделя. Он говорит, что он будет очень скучать, что она «

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.